



Нина Рубштейн  
Оксана Громская

# Как найти свою половинку

Тренинг для женщин  
по устройству  
личной жизни

55 упражнений,  
которые помогут вам  
выйти замуж  
за мужчину  
вашей мечты



## Annotation

Вы до сих пор не встретили мужчину вашей мечты? Или тот, кого вы считаете таковым, не отвечает вам взаимностью? Ваша личная жизнь скучна и безрадостна? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», эта книга для вас! Знайте, каждая из нас буквально «обречена» найти свою вторую половинку, но очень часто мы сами себе мешаем это сделать. Этот тренинг поможет вам обнаружить и устранить все помехи и препятствия, которые не дают вам познакомиться завязать и сохранить отношения с мужчиной вашей мечты. 55 простых упражнений — и... готовьте свадебное платье!

---

- [Нина Рубштейн, Оксана Громская](#)
    - [Напутствие](#)
    - [Глава 1 Какая вы Женщина?](#)
      - [КРАТКИЕ ВЫВОДЫ](#)
    - [Глава 2 Мужчина вашей мечты](#)
      - [КРАТКИЕ ВЫВОДЫ](#)
    - [Глава 3 Откройте себя миру.](#)
      - [КРАТКИЕ ВЫВОДЫ](#)
    - [Глава 4 Ограничивающие убеждения. Мы — то, что о себе думаем](#)
      - [КРАТКИЕ ВЫВОДЫ](#)
    - [Глава 5 Стратегия и будущее](#)
      - [КРАТКИЕ ВЫВОДЫ](#)
    - [Литература](#)
-

**Нина Рубштейн, Оксана Громская**  
**Как найти свою половинку. Тренинг**  
**для женщин по устройству личной**  
**ЖИЗНИ**

## Напутствие

Вы до сих пор не встретили мужчину вашей мечты? Это означает лишь, что ваш тонкий природный механизм достижения гармонии с миром заржавел, запылится и не используется. На самом деле каждая женщина Природой обречена найти свою вторую половинку, если только она сама себе в этом не препятствует. Эта книга о том, как эти препятствия обнаружить и устранить.

Говорят, чтобы устроить свою личную жизнь, нужно усовершенствовать себя или найти человека, который отвечает вашему идеалу. Это и так и не так.

Под совершенствованием себя многие люди понимают «переделку», «затачивание» себя под какой-то стандарт (под куклу Барби, например, или под Анджелину Джоли, Аллу Пугачеву). На самом деле самосовершенствование — это внутренняя работа над своими собственными ограничениями и комплексами, это постоянное преодоление внутренних препятствий к тому, чтобы быть собой. Такими внутренними препятствиями (о которых подробно говорится в книге) в первую очередь и являются установки на то, «какой я должна быть». Следование этим установкам приводит к чему угодно, но только не к себе самой, реализации своего собственного потенциала.

Под идеальным партнером часто подразумевают человека, который награжден Природой рядом достоинств. В реальной жизни (и мы в этом глубоко убеждены) идеальным является тот партнер, чьи недостатки вас устраивают. Достоинства — они и в Африке достоинства, а вот ужиться с недостатками удастся далеко не всегда и не со всеми.

Кроме того, решающим фактором для создания гармоничных отношений является не наличие или отсутствие каких-то человеческих качеств и добродетелей, а взаимный интерес партнеров.

Чтобы создать отношения, необходимо переживать глубокий интерес к контакту и связи, к тем самым таинственным нитям, которые общение протягивает между двумя людьми: как устроена эта связь, как она меняется, какими гранями поворачивается к обоим партнерам, из чего состоит. Когда такой интерес есть, то сами отношения становятся

бесконечным исследованием жизни. В этом исследовании весьма важен сам процесс отношений, а не какой бы то ни было их результат: брак, или признание себя другим партнером, или соответствие каким-то социальным нормам. Главная цель отношений — позволить другому увидеть и принять вас, а также время самой суметь увидеть и принять другого. Главная ценность отношений — принятие. Если вы не приняты другим или не принимаете другого, такие отношения вызывают только постоянный дискомфорт. Но принять себя или другого не просто. В этой книге вы найдете уникальные рецепты и практические советы, как эффективно научиться принять себя, принять другого и правильно построить отношения.

...

*Мои герои и я, мы не знаем, как жить и что такое жизнь.*

*Но мы продолжаем этим заниматься.*

*Евгений Гришковец*

Следующий важный момент — каков он, ваш принц, мужчина вашей мечты, вторая половинка?

Мы часто слышим фразу «перевелись настоящие мужчины». Но если оглянуться, то вокруг можно увидеть одних только настоящих мужчин, то есть мужчин со всеми соответствующими анатомическими признаками, и ни одного искусственного. Так же как и женщин. Просто под словом «настоящий» каждая подразумевает мужчину, который может стать воплощением ее индивидуальных мечтаний и потребностей. Значит, у каждой женщины есть **свой** «настоящий», не похожий на других.

В нашей книге «мужчина мечты» — это вполне реальный человек. Может быть, не принц, и не король, и даже не бравый гусар, но очень подходящий именно для вас и вашей жизни. Книга поможет вам определить индивидуальный портрет мужчины, который больше всего подходит именно вам, и найти его в жизни.

Жизнь каждого из нас часто неосознанно идет по жизненному сценарию, в котором, если мы не изучаем его, воплощаются не наши

осознанные желания и мечты, а наши страхи и ожидания катастроф. Порой так происходит потому, что мы руководствуемся в жизни не своими представлениями о том, кто нам подходит, а мамиными и папиными, подруг или друзей. Вам поначалу кажется, что эти представления — ваши, родные, но день за днем вы убеждаетесь, что тот мужчина, которого вы себе представляете, в реальной жизни не обнаруживается. При ближайшем анализе становится очевидным, что в нем слишком много черт, которые устроили бы не вас... а ваших родителей или подруг. И даже если вы наконец встречаете «того самого» мужчину, может оказаться, что:

- а) он вами не интересуется;
- б) он уже женат;
- в) он — не любитель серьезных отношений;
- г) и так далее.

И этот сценарий повторяется снова и снова, меняются только действующие лица... Может быть, вы уже не раз прошли по этому кругу в попытке найти свой идеал, но пока безрезультатно.

...

*? Женщина на приеме у психотерапевта: — Вы знаете, у меня две проблемы: прыщи на лице и со мной не спят мужчины.*

*— Приходите завтра, мне надо будет подумать...*

*Придя домой, терапевт рассуждает: «Прыщи на лице, и мужчины не спят... Мужчины не спят, и прыщи на лице... Прыщи на лице, и мужчины не спят... Мужчины не спят, и прыщи на лице... Прямо круг какой-то замкнутый получается!»*

Книга расскажет, как выйти из замкнутого круга чужих сценариев, снять шелуху чужих представлений и обнаружить свои.

Она адресована женщинам, которые стремятся к совершенствованию своей женственности, привлекательности и сексуальности, которые стремятся достичь успеха в завоевывании мужских сердец и, наконец, к тому, чтобы выйти замуж за мужчину своей мечты.

Прочитав книгу, вы сможете понять, как устроена ваша женственность, какие в ней скрыты возможности и ресурсы, как их можно реализовать, чтобы получить то, о чем вы мечтаете. Следуя практическим рекомендациям, вы зададите себе интересные вопросы, ответы на которые могут вас удивить, принести новое видение себя и мира и, как следствие, изменить вашу жизнь. Найдете описание экспериментов, направленных на исследование привычных для вас способов поведения, своей привлекательности, своих привычек строить общение с мужчиной. Осознание того, что уже есть у вас, откроет ключ к желанным изменениям. Здесь вы найдете правила, рекомендации и упражнения, которые помогут вам собрать свой новый образ Женщины.

Если в каком-то из экспериментов вы обнаружите, что вы испытываете боль, обиду, злость, раздражение, вину или стыд перед другими, а может быть, перед собой — не пугайтесь ваших чувств, они лишь индикатор того, что вы подошли к очень важной точке — зоне роста своей личности, стоите в самом начале пути к изменению себя. Развитие начинается в тот момент, когда сталкиваются два важных фактора: огромный интерес и риск. Одного интереса для роста недостаточно, поскольку рост — это не что иное, как просто преодоление сильнейшего барьера собственных ограничений. И именно риск является движущей силой этого прорыва, подстегивая к развитию и не давая вернуться назад. Этот риск — риск потери будущих высот и возможностей. Если вы чем-то **действительно** заинтересованы, то уже видите цель, к которой стремитесь, знаете, что ждет впереди, на что замахнулись, и испытываете страх потерять возможность осуществления мечты, если останетесь со своими ограничениями. В этом случае у вас хватит сил и настойчивости для того, чтобы все получилось, все сбылось.

Чтобы чего-то достичь или что-то познать, необходимо пожертвовать стабильностью, пожертвовать комфортным состоянием. И только через дискомфорт можно выйти на новый уровень развития своей личности и понимания мира.

*Для того, чтобы жить свободно и счастливо, вы должны пожертвовать скукой, а это не всегда легкая жертва.*

*Ричард Бах*

Книга поможет сформулировать для себя, какой мужчина вам нужен, собрать его **реальный** образ, который будет соответствовать и реальной жизни, и уникальным запросам вашей души, составить и изучить портрет вашего избранника.

...

### **? Правило 1**

***Знание цели — уже половина пути к цели.***

Кроме того, вы сможете узнать, как встретиться с ним, какие действия необходимо предпринять, чтобы познакомиться, где «водятся» мужчины вашей мечты и как туда попасть. Как работать над вашим имиджем, образом, умением подать себя и внутренними ограничениями, которые мешают вам быть самой собой и блистать своей естественной привлекательностью.

Чтобы ваш путь вместе с этой книгой был полезным и эффективным для вас, следует по мере прочтения этой книги вести дневник наблюдений. Это даст возможность отследить, как именно вы изменяетесь, самостоятельно определить первоочередные задачи и способы их решения. Систематизировать ваши наблюдения в дневнике лучше следующим образом:

Название упражнения	Эмоциональные реакции	Комментарии

В графе **эмоциональные реакции** описывайте ваши чувства, возникающие в ходе выполнения упражнений и решения поставленных для себя задач. Например, у вас возникают «приятные чувства»: окунитесь в эти «приятные чувства», побудьте с ними, не спешите, почувствуйте, где они возникают, в какой части тела. Определите, какие именно эти «приятные чувства»: трепетные,

теплые, светлые, нежные — опишите их в дневнике. Если у вас возникнут «неприятные чувства» — следуйте тому же алгоритму, что и с «приятными»: побудьте с ними, поживите в них, обратите внимание на ваше тело, что с ним происходит, когда вы испытываете «неприятные чувства», как и где возникает напряжение. Понаблюдайте за напряжением, расшифруйте ваши неприятные чувства, например: обида, злость, вина, раздражение, стыд перед кем-то или перед собой, запишите свои наблюдения.

С помощью эмоциональных реакций вы сможете увидеть, какие чувства вас направляют, какие препятствуют решению тех или иных задач, что вам хочется или не хочется делать в связи с ними, что хочется принять в свою жизнь, а что — отвергнуть. Осознание чувств и их анализ помогут остановиться на мгновение и встретиться с собой, услышать себя и свой организм и в итоге определить, от чего отталкиваться при принятии тех или иных решений и как правильно идти дальше по пути своего развития.

Книга построена таким образом, чтобы вы могли самостоятельно работать над собой. Для этого мы подробно описали упражнения, собрав на практических сессиях обучения все вопросы, возникавшие у наших учеников. Мы постарались предусмотреть трудности, возникающие при выполнении упражнений, снабдили их комментариями, правилами и рекомендациями. Это не просто книга для развлекательного чтения, это книга-тренинг, самоучитель, рассчитанная именно на самостоятельную работу.

Если при выполнении упражнений у вас возникает ощущение сильного дискомфорта, например, вы почувствуете боль или обиду, значит, затронута очень важная тема, убеждение о себе или других, которое уже многие годы мешает вам, сдерживает развитие, умаляя шансы на осуществление мечты. Можно сказать, вы вскрыли свою наиболее глубокую душевную рану, которая после этого может доставлять вам дискомфорт достаточно долго, даже на протяжении нескольких дней. Пытаться просто опять забыть, потерпеть, как это уже бывало много раз, и подождать, пока поболит и зарубцуется, значит ни на шаг не продвинуться в своем развитии дальше. Конечно, можно разобраться в том, что с вами происходит, о чем болит душа, как освободиться от прошлого с помощью индивидуального психотерапевта. Он поможет проработать обиду, избавиться от

душевной боли и дискомфорта. И в другой раз в аналогичной ситуации вам придется опять обращаться к психотерапевту. Выполняя упражнения по этой книге, вы сами узнаете, как устроена ваша внутренняя жизнь, как она влияет на события вашей внешней жизни, как правильно произвести внутреннюю перестройку восприятия себя и окружающего мира, как избавиться от гнета старых душевных ран. Таким образом, с помощью предложенной системы упражнений вы не только научитесь понимать себя сами и сами влиять на свою судьбу, но и сэкономите до десятка сессий с психотерапевтом, теперь выбор за вами: продолжать работать над собой или оставить до лучших времен.

Только не забывайте, что ни одна книга не может дать обратной связи, прокомментировать что-то и эмоционально поддержать вас в работе над собой. Поэтому, если вы почувствуете, что вам уже недостаточно просто знаний и самостоятельных занятий, а нужна живая поддержка, — смело и не откладывая обращайтесь к психологу.

В графе **комментарии** записывайте ваши мысли, возникающие в процессе чтения и при выполнении упражнений, связанные с вашими чувствами, с причинами ваших чувств, анализом их возникновения и значения в вашей жизни.

Упражнения выполняйте не торопясь, не забегая вперед — это обеспечит более глубокую работу над собой.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, следует специально к нему подготовиться, чтобы обеспечить максимально эффективное выполнение упражнений.

Во-первых, выберите специальное время, в которое вас никто не потревожит. Это может быть вечернее время перед сном или, если вы жаворонок, раннее утро. Главное, чтобы ни звонки, ни какие-либо посторонние шумы, ни прочие хлопоты — ничто вас не отвлекало. Встреча с собой, то есть со своими истинными чувствами, — это очень интимный, кропотливый и хрупкий процесс. Отнеситесь к нему с трепетом, с уважением.

...

## ? Правило 2

***У вас всегда должно быть специальное время для занятий.***

Во-вторых, нужно выбрать удобное и комфортное место, где никто вас не побеспокоит. Если у вас пока нет своей личной территории, где вы можете спокойно уединиться и не впускать кого-либо, то самое время такое место для себя организовать.

В-третьих, придайте вашему личному месту свою собственную, особенную ауру. Ведь это будет волшебное место — место, где вы будете превращаться. С вами будет происходить чудо, вы будете меняться, а изменения — это и есть волшебство! Вы, наверное, не раз слышали общепринятые убеждения, что «после тридцати никого уже не изменишь», «характер — на всю жизнь». Это заблуждение. Изменения доступны каждому в любом возрасте и с любыми изначальными данными — нужно только захотеть этого.

Для достижения большего эффекта отупражнений и отслеживания ваших персональных эмоциональных реакций внимательно читайте комментарии к каждому упражнению.

*Удачной вам работы над собой!*

# Глава 1 Какая вы Женщина?

## Секреты женственности и привлекательности

В разговорах, обсуждая достоинства или недостатки женщин, порой говорят: «она очень женственна» или «она не женственна». Чем же это определяется? Какой мерой измеряется? Разве недостаточно просто родиться женщиной, чтобы быть женщиной?

В современном мире происходит парадоксальная вещь: женщина благодаря огромному числу своих жизненных ролей может начать настолько отождествлять себя с этими ролями, что ее собственная женская сущность уходит на второй, если не на третий план. При этом на первом месте у нее могут оказаться такие черты, как сила, выносливость, стойкость, ум, а такие, как гибкость, податливость, мудрость, — уйти на второй план и стать незаметными не только для окружающих, но и для нее самой. Россия — страна сильных женщин. История сложилась таким образом, что, пока мужчины воевали, женщины выживали. И хотя с тех пор прошло много времени, но по-прежнему из поколения в поколение мамы воспитывают дочерей: «Ты должна быть сильной!» Хочется крикнуть: «Ау!! Война давно кончилась! Давайте будем счастливыми, а не сильными!»

...

*? У отца было трое детей: два кричащих стержневых создания и один мальчик.*

Так женственность — это слабость? Или глупость? Нет. Все не так однозначно. Мир нельзя разделить на противоположности, на черное и белое (так было бы проще) и решить: если женщина не должна быть сильной, значит, она должна быть слабой. Тогда что ж — она не справится с трудностями?... И как же тогда быть женственной? К счастью, мир не состоит из черного и белого, он цветной. В этой главе мы с вами разложим женственность на цвета радуги, посмотрим, из чего она состоит и куда мы все это спрятали. А главное — зачем?

Часто та или иная черта характера существует благодаря неосознанной нами необходимости, какой-то пользе, функции или бонусу, который мы от нее получаем.

В этом случае любые попытки избавиться от этой черты бесполезны: она не уходит, потому что реально выполняет важную функцию. И тогда полезно осознать, какую пользу приносит та или иная черта (во внешности, в характере, в имидже), и поискать другие средства для реализации этой функции, чтобы не жертвовать своим женским «Я».

Для начала мы с вами разберемся, как именно вы себя представляете, кем вы себя считаете, сделав следующее упражнение.

### **Упражнение 1. «Кто Я?»**

*Начнем знакомство. Задайте себе вопрос: «кто я?» Опишите себя — напишите несколько предложений, которые начинаются словом Я. Перечислите все, что вы знаете о себе как о человеке. Например:*

*Я — мама.*

*Я — люблю танцевать.*

*Я — работаю врачом...*

*И так далее.*

*Теперь произнесите все ваши представления о себе вслух и отследите свою эмоциональную реакцию: как вам, что вы — вот такая? Вы можете почувствовать, что ваши чувства определяются в каком-то конкретном месте тела. Запишите ваши чувства, ответив на вопросы:*

*а) в каком именно месте у вас возникают чувства?*

*Побудьте с ними, поживите в них;*

*б) почувствуйте, как откликается тело на ваши чувства, какие возникают ощущения? Зафиксируйте это ощущение, побудьте с ним;*

*в) определите, что именно вы чувствуете: трепет, волнение, тревогу, вину, злость, стыд, обиду, раздражение, страх, удовольствие. Не обязательно они должны быть из этого списка, найдите свои слова — может быть, они будут вернее. Запишите их.*

*Теперь попробуйте отследить ваши мысли, которые возникают в ответ на чувства. Например, если вы волнуетесь, то по поводу чего? Если вы тревожитесь, то за что или перед чем? Если вы испытываете чувство вины, то перед кем? Если злитесь, то на кого?*

*Если стыдитесь, то чего и перед кем? Чувства являются реакцией на все, что происходит вокруг, и всегда имеют адресата или причину.*

*Запишите ваши мысли в графе «Мои мысли и комментарии» вашего дневника.*

*Это упражнение довольно сложное, и нужен определенный навык его выполнения, не все его выполняют с первого раза полностью. Вы можете остановиться в том месте, где чувствуете приятное или неприятное состояние в целом, но в этом случае вы только дойдете до «закройтой двери», и, лишь пытаясь почувствовать себя в гармоничном единстве чувств и тела, вы сможете заглянуть внутрь себя и открыть что-то новое.*

Чувства являются индикаторами — они показывают, что ту или иную роль мы несем не просто так, а чаще всего чтобы заслужить уважение и одобрение или чтобы избежать наказания или отвержения. Перегруженные ролями из страха быть непринятыми или отвергнутыми, мы теряем свою женственность. Одни женщины на тренинге «Как выйти замуж за мужчину своей мечты» определяют себя по своей должности на работе, например «я — помощница руководителя транспортной компании», другие — по роли, исполняемой в жизни, например «я — мама троих детей», третьи — по взаимодействию с окружающими, например «я общительная и интересная девушка». Практически все определяют себя в отношении к определенному слою внешнего мира. Это ограничивающий подход.

...

### **? Правило 3**

***Быть Женщиной — не значит «играть роль».***

...

*Мы все приходим в мир с характером и предназначением.*

*Но туман рождения затемняет осознание самого себя.*

*Джеймс Хиллман*

По мере взросления мы впитываем в себя информацию от окружающих о том, какой должна быть жизнь и какими в ней должны быть мы. Безусловно, на формирование личности влияет окружающая среда, в которой развивается человек. Однако оно важно до тех пор, пока ребенок не вырос. В реальности же можно видеть, как, даже став взрослыми и уже имея своих собственных детей, люди продолжают вести себя так, как будто за ними следит мама или папа, стараются быть «хорошими» мальчиками и девочками. Что за жизненные сценарии кроются за этим влиянием?

В результате таких бессознательных сценариев некоторые из нас отказываются от собственных мечтаний и стремятся соответствовать тому представлению о жизни, которое считают правильным другие люди, чаще наши родители. Постепенно мы отдаляемся от себя и учимся быть не такими, какими создала нас природа.

Например, девочка растет в семье, где мама полностью несет материальную и моральную ответственность за всех членов семьи, включая детей, мужа и больную маму. А папа, имея небольшой заработок, не особо беспокоится за семью и в основном живет своими интересами. Мама может на словах советовать дочери: «Занимайся больше домом, уделяй внимание своим детям и не рвись работать, так как это удел мужчин». И при этом своим поведением транслировать ей, что за финансовое благосостояние семьи ответственна только женщина, а мужчины — это слабые и безвольные существа, которые сами нуждаются в заботе. Чаще всего именно поведенческое послание девочка воспримет как верное, прочно закрепившееся в ее подсознании. В итоге сработает бессознательный мамин сценарий и девочка найдет себе «слабого» мужчину, о котором нужно будет заботиться. В этой ситуации чрезвычайно трудно проявлять женские качества, черты. Другой вариант — когда оба послания будут восприняты, как указания к действию, и тогда женщина вообще не может выбрать мужчину, поскольку одни для нее слишком слабые, другие — слишком сильные.

Многие постоянно живут в страхе перед тем, что могут сказать о них люди, если они не станут жить так, как от них ожидают.

Например, сложно осознанно пойти на то, чтобы расстроить маму и вместо финансового ВУЗа поступить в ГИТИС. Некоторые участницы наших тренингов начинают стыдиться того, что они хотят от жизни большего!!! Например, на тренинге в ответ на вопрос «Какая у вас мечта?» одна из участниц ответила: «Мне стыдно желать исполнения своей мечты, потому что я не достойна этого. Да и вообще, говорят, что мечты не сбываются, нужно жить реалиями жизни и не заниматься глупостями». Узнаете родительские слова? Выяснилось, что участнице сказала об этом ее мама, когда ей было 7 лет. У ребенка в таком возрасте убеждения плотно закладываются в подсознание, хочет он того или нет. И для того, чтобы избавиться от них во взрослом возрасте, понадобится приложить немалые усилия.

...

*Я не настолько эгоист, чтобы искать в себе недостатки.*

*Игорь Кучерявый*

Почему мы стыдимся своих желаний? Стыд возникает из убеждения, что гораздо важнее быть такими, какими вас хочет видеть ваше окружение, чем такими, какой вам хочется быть самой. Это убеждение не является осознанным. Это биологическая потребность, характерная для детей (быть любимым, нужным), направленная на его выживание, поскольку ребенок не может выжить один — он нуждается в заботе и поддержке взрослых. Однако когда мы вырастаем — мы свободны от этой потребности, поскольку можем сами о себе позаботиться.

...

**? Правило 4**

**Замените ваш стыд на ответственность перед самой собой за реализацию своих потребностей, своей жизни.**

Чтобы отделить себя — Женщину от ролей, исполняемых вами в обществе, сделаем следующее упражнение.

### **Упражнение 2**

Каждая роль подразумевает какие-то характерные действия. Например, роль мамы — заботу о детях. Роль жены... Что для вас она подразумевает? Выпишите все роли женщины, которые вы знаете, и охарактеризуйте их действиями, свойственными этим ролям.

После этого отделите Женщину от ее ролей следующим образом. Напишите несколько предложений, начинающихся словами:

«Быть Женщиной — не значит всегда... (далее напишите ролевые действия, например „заботиться о детях“).

Пишите не торопясь, осознавая то, о чем вы пишете. Попробуйте мысленно представлять при этом, как эти действия отделяются от вас, становятся не обязательными для того, чтобы вы чувствовали себя Женщиной. Отделив от себя одну роль, прислушайтесь к себе: что осталось? Что изменилось? Как вы себя чувствуете? После этого приступайте к следующей. Когда вы напишете все до конца, прислушайтесь снова к себе: что вы чувствуете? Запишите ваши чувства и мысли в ваш дневник наблюдений.

Самым трудным при выполнении этого упражнения может стать убеждение, что все-таки Женщина — это мать, жена и так далее. Разрешите себе отказаться от этих ролей на время работы с этой книгой.

Эти роли никуда от вас не денутся — вы умеете их выполнять и в любой момент к ним вернетесь. Отложите их.

Если вам удалось отделить себя от женских ролей, то вы готовы к следующему упражнению. Если не удалось — выполняйте его столько раз, сколько потребуется (разумеется, не 24 часа в сутки, а в несколько подходов в течение дней или недель), пока не почувствуете, что для вас быть женщиной — это не значит выполнять какие-то назначенные социумом роли. И тогда вы можете перейти к следующему упражнению.

### **Упражнение 3. «Я — Женщина!»**

*Закройте глаза и произнесите вслух: «Я — женщина».*

*Попробуйте ощутить себя женщиной до глубины вашего естества. Произнесите эту фразу медленно, три раза.*

*Услышьте ваши чувства, поживите в них, ощутите, где этих чувств больше всего в вашем теле, назовите их для себя; побудьте с ними. Запишите ваши чувства, мысли и комментарии. Остановитесь в этом моменте и поразмышляйте на тему, какая вы женщина. Получаете ли вы удовольствие от своей женственности? Стремитесь ли вы свою женственность возвращать или у вас на это не хватает времени? Открываете ли вы себя, свою женственность, видят ли это другие? Если нет, то почему? Что вас останавливает? Запишите ответы на эти вопросы в ваш дневник.*

Некоторые участницы вспоминают о своей женской сущности только на тренинге, поскольку прочно идентифицируют себя с социальной ролью, в которой они больше всего проводят времени. Женщина отходит на второй план, а иногда так там и остается, что печально. При выполнении этого упражнения многим мешают усвоенные в детстве понятия, что женщиной быть не пора и пока неуместно: сейчас нужно окончить институт, построить карьеру, вылечить больную маму, а потом уже можно и собой заняться. Женщина откладывается на неопределенное завтра. Замечательно, когда участницы наших очных тренингов и дамы, самостоятельно освоившие эту книгу, при всей их ролевой загруженности начинают позволять себе быть женщинами.

...

### **? Правило 5**

***Быть женщиной — значит быть собой,***

***а не тем, кем восхотят видеть другие.***

Наша женственность кроется в наших женских желаниях. О некоторых из них мы можем даже не подозревать в связи с тем, что очень заняты либо мелкими заботами сегодняшнего дня, либо

фантазиями о будущем. Порой мы не можем встретиться с мужчиной мечты по той простой причине, что просто к этому не готовы:

- не отвели для этого события места в своей жизни;
- не знаем, как бы мы провели время с ним;
- не знаем, наконец, чего мы хотим, встретив мужчину мечты.

Наши мечты бывают похожи на конец сказки: «Иван-царевич победил дракона, увез любимую, они сыграли свадьбу и жили счастливо, и умерли в один день». Как жили счастливо? Что делали? Об этом сказка умалчивает, вот и придется дописать ее самостоятельно.

#### **Упражнение 4**

*Закройте глаза и представьте, как окончился сегодняшний день. Начался другой, вы прожили его так, как обычно проживаете (а может, вы в нем что-то измените), закончился и он. Наступил следующий... затем следующий... и, наконец, настал тот самый волнительный момент — вы встретили мужчину вашей мечты! Но есть одно неприятное условие: вы знаете, что вам остался только один год жизни. Учитывая это, ответьте на вопросы:*

- 1) *На что вы будете тратить отпущенное вам время?*
- 2) *Что вы будете делать с вашим мужчиной вдвоем в этот год?*
- 3) *Как вы будете себя вести с ним: обычно, как всегда, или вы начнете делать что-то новое, другое, чего не делали раньше, учитывая данную ситуацию?*
- 4) *Как вы будете вместе проводить время: о чем говорить, чем заниматься, где бывать? Запишите ответы на эти вопросы и после этого прочтите их внимательно. На каждый ответ определите свои чувства и запишите их в ваш дневник. Запишите возникшие выводы и мысли.*

Это упражнение направлено на расстановку приоритетов. Оно выявит самые важные для вас на данный момент вещи в жизни, в отношениях с любимым человеком, в отношениях с собой, в отношениях с окружающим миром. Заметьте: только при условии, что вам отпущен год, вы написали то, в чем вы на самом деле нуждаетесь, чего на самом деле желаете. Устраивают ли вас ваши ответы?

Одна из участниц на тренинге написала в ответах: «Да я просто буду пить и поскорее умру, зачем небо коптить?» — это тоже **желание**.

Вернитесь к ответам и проанализируйте их по следующему алгоритму:

### **Упражнение 5. Алгоритм исполнения желаний.**

1. *Осуществляете ли вы ваши желания, которые вы описали, сегодня? Как?*

2. *Выберите наиболее важное для вас желание.*

3. *Что мешает исполниться вашему самому важному желанию сегодня? Выпишите в столбик все, что, по вашему мнению, препятствует исполнению вашего желания. Это могут быть люди, обстоятельства, события сегодняшней жизни и так далее.*

4. *Напротив каждого пункта опишите: как люди, события и обстоятельства влияют на неисполнение ваших желаний?*

5. *Что именно помогло бы вам осуществить ваши желания сегодня? Опишите, какие обстоятельства, события или какие люди смогли бы повлиять, оказать помощь в исполнении ваших желаний.*

6. *Напротив каждого пункта опишите, как вы сами можете повлиять: что конкретно можете сделать для того, чтобы возникли необходимые обстоятельства, произошли нужные события, и что именно вы бы попросили у нужных людей для исполнения вашего желания?*

*Такую же процедуру вы сможете проделать с остальными желаниями вашей жизни.*

Смотрели ли вы фильм «Сладкий ноябрь»? Главная героиня этого фильма была смертельно больна. Она знала, что каждый день для нее может быть последним и, продолжая пить таблетки, которые ей помогали продлить жизнь, наслаждалась каждым мгновением жизни. У нее был каждый месяц новый любовник, но в последний месяц своей жизни она встретила, сама того не ожидая, мужчину своей мечты. У них был очень красивый роман. С каким трепетом и нежностью они относились друг к другу, как они берегли отношения! Из жизни главной героини исчезли все неважные для нее вещи, неважные для нее люди, она не занимала голову суетными мыслями. Остались только те мгновения, которые были наделены смыслом и любовью к Нему. Сказочно красиво! Конечно, жить только одной любовью к мужчине вашей мечты не полезно как для вас, так и для

него. Такая любовь, в которой люди не замечают ничего на свете, кроме друг друга, быстро приводит к скуке в отношениях.

...

*? — Милая, почему ты жарешь котлеты разного размера?*

*— Ты же сам вчера говорил о разнообразии в еде!*

Однако некоторые девушки, встречаясь с Ним, мужчиной-мечтой, начинают задаваться вовсе не любовными вопросами: «Кто его родители? На чем он ездит? Где он живет? Приведут ли эти отношения к свадьбе?» или «Будет ли этот мужчина перспективен завтра?». Они могут обсуждать эти вопросы со своими близкими, подругами или с самим своим избранником. Конечно, для того, чтобы строить серьезные отношения с человеком, важно знать все эти вещи. Но это ли главное в отношениях? Эти вопросы — вопросы обустройства совместного существования, важны, но не заменяют ли они для вас и вашего избранника глубины ваших отношений? Часто за обустройством жизни погибает сама жизнь.

Такая девушка находится не в отношениях со своим мужчиной, а в завтрашнем дне, и у нее нет возможности проживать с ним свои чувства сегодня, здесь и сейчас. Она не живет отношениями с любимым, а только готовится «жить». Мужчинам в этой ситуации кажется, что девушкам нужны только материальные блага и деньги.

Вот небольшая история.

*«Мой друг открыл ящик комода своей жены и достал пакетик с бельем, завернутый в шелковую бумагу. Он взглянул на шелк и кружева: „Я купил ей это, когда мы были в первый раз в Нью-Йорке 8 или 9 лет назад. Она никогда его не носила, хотела сохранить для особого случая. И сейчас, я думаю, пришел тот момент“.* Он подошел к кровати и положил белье к другим вещам, взятым из похоронного бюро. Его жена умерла.

*Когда он повернулся ко мне, он сказал: «Ничего не сохраняй для особенного случая: каждый день, который ты проживаешь, — это особенный случай». Эти слова изменили мою жизнь. Сегодня я больше читаю и меньше навожу порядок. Яусажи-ваюсь на веранде и*

*наслаждаюсь видом, не обращая внимания на сорняк в саду. Я провожу больше времени со своей семьей и друзьями и меньше на работе. Я понял, что жизнь — собрание опыта, которое стоит ценить...*

*И сейчас я больше ничего не сохраняю: я каждый день пользуюсь своими хрустальными бокалами; я надеваю свой новый пиджак, чтобы пойти в супермаркет; мои любимые духи я использую, когда хочу, вместо того, чтобы наносить их только по праздникам. Слова «Однажды» или «В один из дней» изгнаны из моего словаря.*

*Я хочу видеть, слышать и делать вещи сейчас и здесь. Я не знаю, что сделала бы жена моего друга, если бы она знала, что ее не будет завтра...»*

...

### **? Правило 6**

***Нет ничего более ценного, чем наши чувства и ощущения, которые мы испытываем «здесь и сейчас».***

Сама материальная ценность не может быть ценностью для человека, если она ему не доставляет чувства радости и удовольствия.

Часто участники тренингов теряются, когда мы спрашиваем их, что они чувствуют. Оказывается, что замечать чувства сложно, поскольку они очень далеко спрятаны, и нам стоит немало усилий извлечь их и начать жить «здесь и сейчас». Наверняка и вы не раз слышали, как говорят: «Нынче чувства не в моде. Жизнь такая — выживать нужно, а не жить». Насколько в вас самих сильно это убеждение? Люди до сих пор выполняют программу «выживания», которая была заложена сильнейшим стрессом событий, происходивших в нашей стране. И до сих пор эта «программа» передается из поколения в поколение. Не все еще перестроились и начали «жить». Именно поэтому часто для людей важнее гонка за материальным благосостоянием, обеспеченностью и даже сверхобеспеченностью, чем наслаждение собственно жизнью. Человеку исполняется 45, 50 или 55, и он вдруг начинает понимать, что он и не жил вовсе, а только выживал.

К нам часто обращаются клиенты с кризисом «среднего возраста», люди, как правило, с затяжными депрессиями, распавшимися семьями, люди с разбитыми мечтами. И мы вместе с ними оплакиваем их несбывшиеся мечты «жить и наслаждаться жизнью». Здесь особенно важно принять свой возраст и свою жизнь такими, какие они уже есть, и заново учиться жить и принимать жизнь **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Лучше поздно, чем никогда...**

...

### **? Правило 7**

***Не бойтесь жить, не бойтесь чувствовать, проживайте каждое мгновение своей жизни, живите «Здесь и Сейчас».***

В жизни нет места черновикам, нет второй попытки. Место и время для реализации ваших желаний здесь и сейчас.

Сделаем следующее упражнение.

#### **Упражнение 6**

*Составьте список ваших желаний, которые вы откладываете «в долгий ящик». Разделите лист бумаги на две части вертикально и в левой части листа напишите все внешние причины — почему, вы это желание до сих пор не осуществили. То есть те, которые, на первый взгляд, от вас не зависят. А в правой части листа напишите все ваши внутренние причины того, что эти желания до, сих пор не исполнились. Посмотрите, что получилось.*

*Окажется, что некоторые из этих причин начинаются словами «такой-то человек не делает того-то, не помогает мне, не дал или не дает мне...» и так далее. Переформулируйте теперь все ваши причины таким образом, чтобы они начинались словом «Я». Например, вместо «у меня нет на это времени» напишите «я не выделяю на это времени». Или вместо «мой отец не даст мне на это денег» напишите «я до сих пор на это не заработала» и так далее.*

*Взгляните на ваши переформулированные причины. Что вы видите? Что изменилось для вас? Какие чувства вы переживаете, когда читаете ваши причины в новом варианте? Если вы все правильно переформулировали, вы увидите, что нет ничего, что не*

*зависело бы от вас. Как вам это? Одни люди, узнав, что все зависит от них, наполняются энергией и вдохновением: «Я все могу изменить!», а другие опускают руки: «Ну почему все я!» или «Какой ужас, это значит, я сама загнала себя в этот тупик!». Что для вас правда: стакан наполовину пуст или стакан наполовину полон?*

Секрет в том, что реально человек свободен делать все, что он хочет делать. Почему так мало людей чувствуют себя свободными? Потому что свобода приносит с собой свою плату: ответственность за каждое действие. Если вы свободны делать что-то, то только вы отвечаете за те последствия, которые повлекут за собой ваши действия. Если вы не свободны от мнений окружающих, то тогда якобы другие отвечают за то, счастливы вы или нет.

Только мы сами можем изменить свою жизнь, и никто больше. Если вы доверяете кому-то изменять вашу жизнь — значит, этот человек изменит ее так, как нужно ему, но не вам. Если же вы берете этот труд на себя, то становитесь свободными от чужих влияний и действительно делаете то, что вы хотите.

Глядя на фотографии авторов этой книги на задней ее обложке, вы наверняка подумали: «Ну, таким красоткам вообще ничего делать не нужно, чтобы встретить мужчину своей мечты и выйти за него замуж!» Увы, это не так.

...

*? Видеть тебя — одно удовольствие! Не видеть — другое...*

Мы, авторы этой книги, увидели друг друга впервые пару лет назад при довольно забавных обстоятельствах. В нашем институте проходила традиционная конференция, где знаменитые психотерапевты давали свои мастер-классы. Мастерская, на которой мы встретились, называлась «Иллюзия непривлекательности».

Я (Нина Рубштейн) пришла на эту мастерскую по своим внутренним причинам: в детстве я была очень некрасивым, нервным, заикающимся ребенком. Я была очень худой, по-женски неразвитой, сутулой ввиду постоянной привычки защищаться от нападок сверстников, довольно агрессивной. У меня была неухоженная

внешность, отсутствовал вкус в одежде, и все это украшала огромная улыбка на все случаи жизни, прямо как у Кати Пушка-ревой. Белая ворона. Мне было трудно принять, что я — красивая. К тому моменту, как я пришла на эту мастерскую, многие из психологических трудностей в принятии себя были уже решены. Однако «осадочек оставался». И вот на мастерской я увидела Оксану. Невольно я подумала: «Интересно, что эта красавица делает на этом ворк-шоппе?» — и усмехнулась про себя. Но у психологов есть профессиональная привычка проверять, почему возник тот или иной вопрос (это всегда дает новую информацию о себе). И я спросила себя: «А что это говорит обо мне? А если я спрошу об этом себя?» Мне не пришлось долго искать ответ. Моя красота в тот момент стала для меня настолько очевидной и настолько неприличным казалось делать вид, что ее нет, что я даже смутилась. Но этому предшествовал долгий путь от сутулого неуверенного в себе подростка до той, кто пишет эти строки. И этим опытом мы с Оксаной делимся на страницах этой книги.

Меня (Оксану Громскую) привело на эту мастерскую чувство неудовлетворенности собой, присущее мне с детства. А так как мой девиз «совершенству нет предела», то работа над собой, над своей внешностью, над техникой подачи себя всегда меня возбуждает. Оказавшись на ворк-шоппе «Иллюзия непривлекательности», к своему удивлению, я глазами встретила с симпатичной брюнеткой Ниной Рубштейн и подумала: «Вероятно, она пришла перенять профессиональный опыт ведущего российского гештальт-тренера». Как же я была удивлена, когда услышала историю о некрасивом и заикающемся ребенке. Для меня образ сутулого и агрессивного ребенка до сих пор никак не может связаться со жгучей брюнеткой с глубокими глазами. В этот момент я поняла, что и меня на ворк-шоп привело не только профессиональное любопытство, но и мои стародавние девичьи проблемы, о которых я вспомнила, но умолчала. В четырнадцатилетнем возрасте я очень проигрывала во внешности своим ровесницам. У меня были неровные желтые зубы, сутулая спина и неряшливая прическа, одевалась я в немодную застиранную мешковатую одежду, голос был тихим, и почти никто никогда меня не слышал и не замечал. Предательство подруг мне было знакомо еще с начальных классов. Первый опыт общения с противоположным полом был крайне неудачен. С ровесниками я старалась не общаться,

учителей боялась, а родителям было не до меня. Мне было очень хорошо знакомо то самое ощущение тотального одиночества и ненужности в этом мире, которое наверняка знакомо и многим из вас, читательницы. До окончания школы мою жизнь можно было назвать скорее существованием, чем жизнью. Никаких всплешек счастливого детства до сих пор в моем сознании зафиксировано не было. После школы, когда умер отец, мама, не спрашивая моего согласия, определила меня в банковский колледж, сухо объяснив: «Денег сейчас нет, все, что смогла, я для тебя сделала». Потеря отца была для меня не только горем, но и предательством. Многие чувствуют это, когда уходит очень близкий человек, но не многие признаются себе в этом. Ощувив на вкус горечь этого предательства — самого любимого мною мужчины — отца, я окончательно потеряла ощущение собственной ценности и всякое уважение к себе. Это неизбежно спровоцировало окружающих к неуважению и нелюбви ко мне. Как результат — бурный роман с молодым человеком закончился сильным экзистенциальным кризисом юности. Мужчина жестоко обидел, «бросил» меня, и я оказалась в глубокой яме разочарования в собственной жизни и в людях. Кризис удалось преодолеть, поступив в ВУЗ на факультет «Психология», на бюджетное отделение. С этого началась моя долгая и непростая работа над собой, над своим имиджем, над своим личностным и профессиональным ростом. Мой личностный рост — это мой образ жизни. Не проходит и дня, чтобы хоть на йоту не выросла. Вот я и пришла на эту мастерскую, чтобы хоть на йоту вырасти в совершенствовании своей женственности.

Главный секрет женственности и привлекательности — перестать соответствовать чужим ожиданиям.

Если вы благодаря установкам ваших родителей считаете, что быть женственной — это быть хорошей хозяйкой, слушаться мужа, — возможность самореализации и равенства с мужчиной недостижима. Тогда, вероятнее всего, вы встречаете мужчин-тиранов, критикующих и унижающих вас. С другой стороны, если внутренние установки диктуют вам быть независимой и «складывать» мужчин в штабеля к своим ногам, — вы закрыты для сотрудничества и взаимодополнения с мужчиной. Тогда, вероятнее всего, вы встречаете мужчин-детей, безответственных и слишком ранимых.

*Человеку не нужно ничего сверх того, чем его обделила природа.*

От родительского «наследства» пора освободиться. Для этого сделаем следующее упражнение. Возможно, для выполнения этого упражнения вам понадобится расспросить своих знакомых, чтобы собрать более полную информацию.

### **Упражнение 7**

*Составьте несколько списков, которые озаглавлены так:*

1. *Девочка должна... Все девочки...*
2. *Мальчик должен... Все мальчики...*
3. *Девушка должна... Все девушки...*
4. *Молодой человек должен... Все парни...*
5. *Женщина должна... Все женщины...*
6. *Мужчина должен... Все мужчины...*
7. *Жена должна... Все жены...*
8. *Муж должен... Все мужья...*
9. *Родители должны... Все родители...*
10. *Дети должны... Все дети...*

*Прочтите получившийся текст и из него составьте два других. В первый из них соберите все, что относится к женскому полу, а во второй — все, что к мужскому.*

*Первый озаглавьте «Я должна», а второй «Он должен».*

*Прочтите, что получилось. " А теперь запишите в тетрадь ответы на следующие вопросы:*

1. *Какие чувства вы переживаете, читая список «Я должна»?*
2. *Какие чувства вы переживаете, читая список «Он должен»?*
3. *Что в этих списках противоречит одно другому? Вычеркните противоречащие черты из списков (как одни, так и другие — их противоположности).*
4. *Как эти установки повлияли на вашу жизнь? Что в связи с ними вы не сделали? Какие возможности упустили? Вычеркните из списков те утверждения, которые вам в жизни помешали.*
5. *Взгляните на оставшиеся утверждения: в чем их ценность, а в чем вред?*

Каждый раз, пытаясь соответствовать какому-то «должен», вы теряете себя, отказываетесь от себя и живете не для себя. Другие люди, глядя на вас, видят не вас, а афишу, которой вы пытаетесь соответствовать. Влекомые вашей афишей, они знакомятся с вами, завязывают отношения... с вашей афишей и «помогают» вам дальше жить не для вас, а для афиши. Откажитесь от соответствия чему-то, и люди увидят вас реальную, будут знакомиться с вами, влекомые вашим реальным образом, и строить отношения с вами, реальной, помогая вам жить в соответствии с вашими реальными потребностями. Часто это совсем другой круг людей — и очень может быть, вы с ними еще не встречались. В 50-е годы автор гештальт-подхода, в котором мы с Оксаной работаем, Фриц Перлз написал такой текст, который мы в своем кругу называем «молитвой гештальтиста»:

...

*Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.*

*Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Ты — это ты. А я — это я.*

*И если нам случилось встретиться друг друга — это прекрасно.*

*А если нет — этому нельзя помочь.*

Признав свое собственное право и право другого человека быть собой, а не соответствовать ожиданиям всякого рода «должен», вы становитесь открытыми для нового опыта, для нового проявления себя в мире и новых откликов мира в ваш адрес.

### **Ваше жизненное пространство**

Обратимся к устройству вашей жизни, в которой пока нет места мечте.

Бывает, что нашим мечтам некуда встроиться в уже устоявшийся распорядок жизни. Мы ждем, когда явится принц на белом коне, но на самом деле у нас же совсем нет для него этой части жизни, времени, сил и пространства!

Как устроено ваше жизненное пространство? Что в нем можно и что нужно изменить?

### **Упражнение 8**

Составьте список областей деятельности, которые присутствуют в вашей жизни. Например:

Друзья

Работа

Родители

Хобби (какие именно?)

Учеба

И так далее.

На листе бумаги нарисуйте круг и поделите его на сектора по числу областей вашей жизни, составляющих список. Размер каждого сектора должен соответствовать объему, который занимает данная область в вашей жизни. Если вам удобно, можно даже вывести процентное соотношение разных типов деятельности. Подпишите сектора. Проанализируйте полученный рисунок и ответьте на следующие вопросы:

1) нравится ли вам, как устроено ваше жизненное пространство?

2) что бы вам хотелось изменить в нем?

— добавить больше процентов, увеличить какой-то из сегментов (типов деятельности), какой-то другой при этом уменьшить — сократить?

— есть ли сегменты, которые вы хотели бы исключить?

— есть ли сегменты, которые явно нужно расширить?

Теперь выпишите ваши типы деятельности (жизненные сферы) в столбик и напротив каждой обозначьте одной фразой ваши чувства по отношению к каждой из сфер и ваши пожелания, в каком бы объеме вы хотели, чтобы данные сферы занимали ваше жизненное пространство. Например: «Моя семья занимает 60 % моей жизни, и мои чувства по этому поводу (тоска, вина, обида, боль, радость, покой, разочарование и так далее), а хотелось бы мне, чтобы семья занимала 40 % (или 80 %)». Может быть, что-то вы захотите оставить в прежнем объеме.

*Теперь нарисуйте новый, идеальный круг вашего жизненного пространства.*

*Теперь, если у вас возникает желание изменить свое жизненное пространство, следуйте алгоритму исполнения желаний, приведенному выше. Течение жизни — это череда изменений.*

Жизнь — это изменение и движение вперед. Если мы останавливаемся, то мы начинаем идти назад.

...

*Здесь, чтобы стоять на месте, нужно бежать!*

*Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

Поэтому так важно пересматривать свое жизненное пространство и наводить в нем порядок. Если какой-то тип деятельности уже стал ненужным, а вы все еще уделяете ему и место и время, то в вашей жизни не останется места новому. Вы по привычке несете «чемодан без ручки», набитый дорогими сердцу, но ненужными вещами из ложного страха потерять их. Но, не расставшись со старым, человек не может открыть себя новому. Закон природы таков, что, выбрав одну дорогу, мы автоматически прощаемся с другой; выбрав одну возможность, обязательно теряем другую. И это нормально. Отказавшись от выбора одной из дорог из страха неизвестности и рисков, мы остаемся на месте. Как Буриданов осел, не сделав выбора между двумя стогами сена, — умираем от голода (по мечтам). То есть, если вы не отказываетесь от чего-то, ожидая, что оно будет питать вас еще и еще, не жалуйтесь на голод.

...

### **? Правило 8**

***Откажитесь от того, что уже перестало быть важным, «питательным» для вас ради нового. Делайте выбор сознательно.***

Структура, устройство жизненного пространства зависит от того, какие цели мы перед собой ставим. На разных этапах жизни цели разные. По мере их достижения наше жизненное пространство меняется, развивается. Например, после окончания института или университета место, которое было занято учебой, посещением библиотек, общением с друзьями-студентами, освободилось. Очень важно целенаправленно задуматься о том, как перестроить свое жизненное пространство. Когда это кажется чем-то само собой разумеющимся, тогда неизбежно сами собой возникают проблемы, которые сопровождают нас из-за того, что мы не внимательны, не бережны к своей жизни, относимся к ней без интереса и творчества — не сознательно.

...

*? Рубит мужик тупым топором лес, уже из сил выбился, но все продолжает рубить. Проходят мимо люди и говорят ему:*

*— Ты бы, что ли, топор заточил для разнообразия!*

*— Некогда мне, лес нужно рубить!*

Определяя свою жизненную цель, необходимо потратить время, чтобы «заточить» свое жизненное пространство для ее скорейшего осуществления, а если тратить время, «рубить лес тупым топором» — можно и не успеть...

Вот пример одной из типичных сложных ситуаций: служебный роман с женатым мужчиной, от которого женщина никак не может отказаться и который доставляет ей много боли. Исследование ее жизненного пространства показало, что в нем нет ничего, кроме работы, дома и взрослого сына. Совершенно не понятно, где же можно встретить другого мужчину, если попросту больше никуда не ходить! Сочетание этих двух факторов: потребность в любви и лень — и создали эту мучительную ситуацию.

Рассмотрим идеальную картину жизненного пространства на примере девушки, мечтающей выйти замуж за мужчину своей мечты.

**Сфера семьи**

Сколько пространства должна занимать семья в ее жизни: родители, братья, сестры, бабушки, дети и другие родственники? На самом деле совсем небольшой процент, поскольку если у вас уже есть семья, то для новой семьи просто нет места. Чтобы создать свою, отдельную семью, придется сократить процент участия в родительской семье. Проживая в уже сложившейся семье, вы подчиняетесь ее законам, исполняете какие-то обязанности, отдаете семейные долги, исполняете определенные семейные роли. То есть возможности полностью отдаться своей цели, в данном случае выйти замуж, НЕТ — родительская семья играет роль «тормоза» на пути личных целей. Это некая устоявшаяся система, она всегда будет сопротивляться выходу любого ее члена, поскольку его отделение всегда влечет нарушение устоявшихся законов и обычаев.

Если и вы в течение многих лет были смыслом жизни или опорой для других членов семьи — они просто так вас не отпустят. Найдется масса способов остановить вас и вашу обновленную жизнь, даже если ваши члены семьи убеждены (теоретически) в том, что вам нужна своя семья.

...

*Враги человека — домашние его.*

*Библейское изречение*

Увы, если кто-то из членов семьи говорит: «Желаю тебе выйти замуж за любимого человека», — это неправда. Сознательно они говорят одно, а неосознанно испытывают страх, что вы покинете семью, и стараются предотвратить эту потерю и связанные с ней возможные изменения. Делать это можно разными способами. Например, хорошая финансовая поддержка, семейное жилье и всеобщая любовь, внимание, забота — зачем тогда заботиться о себе самой? Скорее всего, не только вашим близким страшно потерять вас как привычного исполнителя семейной роли, но и вам самой тоже будет очень трудно выйти из привычного, комфортного состояния. Одна участница тренинга, желающая выйти замуж за мужчину своей мечты, жила с гражданским мужем. Осознавая, что ее гражданский

муж далек от идеала, но живя с ним, она даже находила для себя некоторые выгоды в том, что он ее любит, заботится, делает подарки и так далее.

Это поистине трудно — расстаться с комфортным состоянием и лишиться привычной поддержки и заботы.

...

### **? Правило 9**

***Чтобы попасть в новое комфортное состояние, придется пожертвовать привычным комфортом.***

Порой человек неосознанно стремится к «вечному» комфорту, жертвуя тем самым своей свободой действовать, оказываясь в зависимости от людей и обстоятельств, которые и обеспечивают ему комфортные условия. Некоторые девушки неосознанно стремятся избегать трудностей, а именно работать и зарабатывать, обеспечивать себя жильем и заботиться о себе самой. Не осознанно, потому что сами родители избирают такие формы поведения, которые поддерживают их дочь в убеждении, что она не способна позаботиться о себе, что зарабатывать деньги и обеспечивать ее и семью жильем обязан будущий муж. А от нее только и требуется, что «сидеть в родительском гнездышке» и ждать Его. Лишая себя самостоятельного выбора, мы предоставляем возможность выбирать за нас. Но такой выбор в конечном счете устраивает только самих выбирающих, а не тех, кто ждет и позволяет за себя выбирать.

...

### **? Правило 10**

***Только выбирая самостоятельность и независимость, вы способны строить свою жизнь сами — вы свободны в своем выборе.***

Привычный стереотип — «девушка должна жить с родителями, пока не выйдет замуж» основан на Домострое, который уже век как

неактуален и не соответствует контексту современного мира. Мир изменился. Это раньше, в старые времена, девушка должна была сидеть дома, а парни ходить по домам и выбирать себе невесту — свататься. Сейчас такое вряд ли возможно.

...

*Благонравная жена приобретает славу, а трудолюбивые приобретают богатство.*

*Библия, Притчи 11:16*

Чтобы лучше понять, как семья ограничивает возможности строить личную жизнь, сделаем следующее упражнение.

### **Упражнение 9**

*Опишите круг ваших семейных обязанностей по отношению к родственникам. Что можно, а чего нельзя в вашей семье? Как должны вести себя дети? А как родители? Как мужчины? А как женщины? Как отмечаются семейные праздники? Какие есть традиции?*

*Отнеситесь к этому списку с пристрастием и ответьте письменно на вопросы: Что вас, по-честному, не устраивает в этой картине?*

*От чего вы хотели бы освободиться?*

*С кем из родственников вы хотели бы общаться меньше?*

*А с кем — вообще не общаться? Что случится, если вы начнете делать в ваших отношениях с родственниками то, что вы на самом деле хотите делать?*

Любые изменения не бывают «бесплатными». Разумеется, за них придется чем-то заплатить. Например, ваши родственники могут начать обижаться на вас. И ваша плата — уважать их трудность в переживании изменений, не думать, что они не будут обижаться. Позвольте им обижаться. Услышьте себя, когда они обижаются, — сколько вам лет? На сколько лет вы себя ощущаете? На 5,10,15? А сколько вам реально? Имеете ли вы право на собственную жизнь? Часто в этом плане многих останавливают так называемые «долги»

перед родственниками. Важно разобраться, что это такое — родственный долг. Строго говоря, долг — это то, что вы брали займы. Что вы взяли займы у ваших родственников? Может быть, их жизнь? Каждый заводит родственников (жен, мужей, детей) по собственному желанию и живет свою жизнь по собственному выбору, даже если он этот выбор не осознает. Вы можете быть должны денег за что-то, но — не собственную жизнь. Каждый из нас по факту рождения обладает правом распоряжаться своей жизнью так, как ему вздумается, и нести за это ответственность сам. И уж точно, никто не дал нам нашу жизнь в долг.

...

*Можно купить дом, но не очаг;*

*можно купить кровать, но не сон;*

*можно купить часы, но не время;*

*можно купить книгу, но не знание;*

*можно купить положение, но не уважение;*

*можно заплатить за доктора, но не за здоровье;*

*можно купить душу, но не жизнь;*

*можно купить секс, но не любовь.*

*Китайское наставление*

### **Профессиональная сфера и самореализация**

Какую долю должна занимать профессиональная сфера в жизни девушки, которая стремится к самостоятельной и независимой жизни? Судя по всему, наибольшую, хотя бы потому, что профессиональная сфера должна обеспечивать не только заработок, но и возможность реализовать себя. Только независимый и довольный собой, своей

жизнью и своей работой человек может быть привлекательным и интересным для других по-настоящему. Только такой человек может воплощать свои мечты, а не довольствоваться остатками чужих.

Так как девушке необходимо заботиться о себе самой, о своем жилье и комфорте, то действительно нужно зарабатывать деньги.

Здесь мы сталкиваемся с еще одним опасным убеждением — деньги достаются тяжелым трудом. Что такое тяжелый труд? Это ненавистная работа? Доказано, что люди, занимающиеся работой, которая приносит удовольствие, получают гораздо большее материальное вознаграждение, чем те, что просто отсиживают свои рабочие часы и механически выполняют какие-то участки работы. Люди, работающие по принуждению, без интереса, не растут профессионально, поскольку работа им просто неинтересна, неизбежно страдает и качество работы, остаются недовольными конечные потребители, вследствие чего заработки либо остаются на том же уровне, либо начинают снижаться. Да, в условиях нынешней, жесткой конкуренции требуется высокое качество работы, без труда его добиться невозможно. Но, заметьте, не тяжелого подневольного труда, а труда, который приносит моральное удовлетворение и личностный рост!

...

### **? Правило 11**

***Получайте удовольствие и удовлетворение от работы, проживая и на работе интересную жизнь, а не существуете для нее.***

Что такое «любимая работа»?

#### **Упражнение 10**

*Для выполнения упражнения требуется важный индикатор — ваши чувства. Ответьте на следующие вопросы, наблюдая за вашим телом и чувствами:*

*1. Вспомните, какими делами вы любили заниматься в детстве? О чем мечтали?*

*Запишите ответ.*

*Запишите ваши чувства, вызванные этими воспоминаниями.*

*2. Какие занятия вам доставляют удовольствие сегодня?*

*Запишите ответ.*

*Запишите ваши чувства.*

*3. Что вам хотелось бы, чтобы благодаря вам происходило в этом мире?*

*Запишите ответ.*

*Запишите ваши чувства.*

*4. Довольны ли вы тем, как вы реализуете себя в настоящем?*

*Запишите ваши чувства.*

*Ваши чувства в этом упражнении являются индикаторами того, что вы на самом деле хотите, а что вас не устраивает. Доверьтесь им. Запишите ответ на этот вопрос в графе «Комментарии». Вы уже имеете какую-то жизненную картину, данность, связанную с работой. Однако у вас по-прежнему есть возможность поразмышлять о путях реализации собственных интересов. Необходимо задуматься и о материальных вложениях, которые приведут к реализации ваших профессиональных потребностей. Подумайте: что самое ближайшее вы можете сделать, чтобы начать осуществлять ваши профессиональные мечты? Ответьте на вопросы:*

*1. Удовлетворяет ли вас ваша профессия?*

*2. Есть ли у вас возможность реализовывать себя и профессионально развиваться, удовлетворяя свои амбиции? Что это за возможности?*

*3. Какие средства вы можете использовать для осуществления своих амбиций? Здесь под средствами подразумеваются не только деньги. Мобилизуйте вашу фантазию: что это могут быть за средства?*

*Теперь, после выполнения этого упражнения, опишите картину вашей профессиональной самореализации шаг за шагом, как будто вы составляете план действий. Как эта картина отразится на круге вашего жизненного пространства? Как оно изменится?*

*Каждый, кто идет в жизни собственным путем, — герой. Каждый, кто осуществляет то, на что способен, — герой.*

Г. Гессе

### **Сфера взаимоотношений и общения**

Какую долю жизненного пространства должна занимать сфера взаимоотношений и общения у девушки, которая стремится встретить мужчину своей мечты?

Безусловно, достаточно большую. Здоровое желание к социальным контактам и общению просто необходимо.

Здесь количество всегда перерастает в качество. Чем больше мы о себе заявляем, чем больше общаемся, тем больше шансов, чтобы нас заметили «нужные» люди — те, кто может способствовать нашему профессиональному и личностному росту, люди, которые будут вести к мужчине-мечте. Важно не только наладить контакты, но и уметь ими грамотно воспользоваться.

...

### **? Правило 12**

**Искусство общаться открывает перед нами большие горизонты.**

#### **Упражнение 11**

Составьте список всех тех людей, с которыми вы общаетесь. Поделите их на группы: «Родственники», «Друзья», «Общение по работе», «Друзья по хобби», «Новые знакомства». Как много человек получилось в каждой вашей группе? Если самая большая группа — «родственники», то, похоже, вы слишком сильно связаны семейными узами и вам следует поподробнее разобраться со своими семейными обязанностями. Если превалирует группа «Общение по работе» — это говорит о том, что у вас большая профессиональная личностная составляющая. задумайтесь, остается ли у вас достаточно времени на частную жизнь? Не выглядит ли это так, будто вам неинтересно общаться с людьми ни на какие другие темы, кроме рабочих? Если это действительно так, то, пожалуй, вам

*придется искать мужчину своей мечты среди коллег, поскольку с мужчиной, не разделяющим ваши профессиональные интересы, вам, скорее всего, будет скучно. Если же большая часть ваших контактов с людьми оказывается в группе «хобби», то ищите свою половинку в этой сфере.*

*А группа «новые знакомства»? Как часто вы знакомитесь? С чем эти знакомства обычно связаны: с работой, с родственными связями, с хобби? Или вы знакомитесь в компании друзей? Или — в Интернете?*

*Если окажется, что общее число людей, с которыми вы общаетесь, меньше десяти, следует очень серьезно задуматься о том, что мешает вам общаться?*

...

*Где любовь, там и общение. Проблема в общении — признак недостатка любви.*

*Св. Франциск Ассизский*

*Все люди воспринимают общение по-разному. Для одних общение — это возможность поделиться впечатлениями. Для других — показать себя (но замечают ли эти люди других вокруг себя?). Для третьих — наоборот, сделаться незаметным! Этого легко достичь в общении, если ваш главный интерес в том, чтобы общаться только способом узнавания, что происходит в жизни других людей. Тогда вы и ваша жизнь становятся незаметными и неинтересными для других. Для одних людей общение — это испытание, для других — удовольствие. К какой категории вы себя относите?*

*Безусловно, общение — это непростая вещь. Его сложность заключается в том, что мы не можем друг друга понять изначально, поскольку каждый уникален. Часто мы не столько общаемся, сколько **рассказываем** друг другу что-то, не особо заботясь о том, понятны ли мы для другого и что именно понял собеседник. Или слушаем, делая вид, что все понятно (иногда — даже перед собой!). На самом деле ничего не понятно. Мы фантазируем о себе и о другом, и о том, как нас видит другой и как мы видим его, ничего не проверяя. Искусство*

общения заключается в том, чтобы проверять свои фантазии, понимания и мнения другого.

Общение — это поиск взаимопонимания, когда каждый трудится над тем, чтобы его правильно поняли, а также над тем, чтобы правильно понять.

Чтобы убедиться в этом, предлагаем вам следующее упражнение. Это упражнение необходимо делать, общаясь со своими знакомыми, коллегами и другими людьми.

### **Упражнение 12**

*В течение недели, слушая других людей, возьмите за правило проверять то, что вы поняли, следующим образом:*

— *Я хочу проверить, правильно ли я вас поняла? Вы имеете в виду, что...*

— *Я услышала, что ты... Это действительно так? И так далее.*

*Проделав этот опыт несколько раз, дома запишите в тетрадь ответы на вопросы: Что меняется, когда вы задаете этот вопрос? Узнаете ли вы что-то новое?*

*Как этот вопрос влияет на вашего собеседника?*

...

*В общении между людьми важным становится стремление самому понять собеседника, взглянуть на мир его глазами, хотя бы мгновение пожить его жизнью.*

*Автор неизвестен*

### **Сфера личной жизни**

И, конечно, в жизненном пространстве должна присутствовать сфера личных взаимоотношений. Для того, чтобы строить отношения с мужчиной, необходимо иметь для этого пространство, выраженное во временных, в финансовых и личных ресурсах. Даже если сейчас в вашей жизни такого мужчины нет:

— у вас всегда должен быть свободен хотя бы один из вечеров для встреч с ним;

— у вас должно быть достаточное количество финансовых ресурсов, чтобы подготовиться к встрече с ним и умело себя

преподнести ему;

— и вашему общению не должны препятствовать личные негативные убеждения о себе или других людях, в первую очередь мужчинах.

Вы должны иметь достаточно ресурсов, чтобы строить отношения с вашим избранником.

Одним из таких ресурсов является ваша свобода от отношений, которые на самом деле вам не нужны. Не стоит растрачивать себя на не подходящих вам мужчин и пытаться их переделать под образ идеала. Самое неблагодарное дело — это затачивать других под себя. Потратив на это бесполезное занятие кучу времени, вы можете пропустить свою мечту. Свободное пространство займите лучше пока своим личностным ростом.

Чтобы лучше разобраться в ваших отношениях, выполним следующее упражнение.

### Упражнение 13

*Составьте список мужчин, с которыми вы общаетесь, включая друзей, сослуживцев, дальних родственников, молодых людей ваших подруг и так далее — в общем, всех.*

*Заполните таблицу по приведенному примеру:*

Мужчина	Как долго вы общаетесь	По каким поводам вы общаетесь	Что вы получаете от него	Что он получает от вас	С какой целью вы общаетесь
Ваня	5 лет	Я консультируюсь с ним по работе своего компьютера	Помощь	Я вкусно кормлю его	Он — не знаю, а я — чтобы было к кому обратиться за помощью

*Заполнив таблицу, ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:*

1. Как много времени вы тратите на отношения, в которых вы не можете реализовать себя как женщина?

2. Каких контактов в вашей жизни больше: деловых, дружеских или личных?

3. Какую роль вы чаще всего исполняете для мужчин, с которыми общаетесь: боевая подруга, беспомощный ребенок, женщина, приятная во всех отношениях, мать или *sexu-woman*?

4. Хотели бы вы изменить сложившийся стереотип отношений с мужчинами, который вы обнаружили, выполняя упражнение? Как именно?

5. Устраивают ли вас роли, которые вы выбираете в отношениях с мужчинами?

Если вы решили встретить мужчину своей мечты, это не значит, что ко всем остальным мужчинам нужно быть невнимательной. Используйте такие встречи для тренировки: учитесь общению, умению себя подать, но не занимайтесь с ними следующими вещами:

— Не переделывайте их. Не тратьте время на то, чтобы дождаться их второго рождения;

— Не решайте их проблем — эмоциональных, жизненных или профессиональных. В здоровых отношениях один сам решает свои проблемы, а другой обеспечивает лишь эмоциональную поддержку.

К сожалению, вместо поддержки многие из женщин вовлекаются в проблемы мужчины и берут на себя роль заботливой мамы. Прекрасная возможность никогда не встретиться с мужчиной своей мечты — это стать мамой для другого мужчины. Поясним, чем характерна роль мамы: мама заботится, прощает, чувствует себя виноватой, решает проблемы, исправляет недостатки, подталкивает, заботится о профессиональном росте и развитии, учит, считает мужчину несамостоятельным и так далее. А у Женщины есть другие дела. Задумайтесь: какую роль вы обычно играете со знакомыми мужчинами? Может оказаться, что вы не мама, но у вас есть другая «замечательная роль»: «боевая подруга». Или «друг в юбке». Если вы часто попадаете именно в эти три роли, измените ваши отношения с уже знакомыми мужчинами для того, чтобы тренироваться быть Женщиной. Это несложно: перестаньте делать все то, что вы делаете по отношению к ним. Станьте собой, а не ролью.

Если девушка, желающая найти своего избранника, ожидает, что он найдется сам, и при этом бывает только дома или на работе, то самый вероятный способ встретить мужчину — это вызвать сантехника или закрутить служебный роман. Если вы действительно хотите встретиться с перспективной мужчиной, расширьте круг своего общения.

## **Сфера внутреннего мира**

Для реализации своей цели девушке следует уделить особое внимание своему внутреннему миру. Чем, собственно, вы и занимаетесь, читая эту книгу: перестраиваете свой внутренний мир для осуществления вашей цели. Сфера внутреннего мира включает в себя:

- а) работу над негативными установками и убеждениями, блокирующими достижение вашей цели,
- б) устранение негативных социальных стереотипов, навязанных родителями,
- в) переработку старого опыта общения с мужчинами (в данном случае), изменение отношения к себе.

...

## **? Правило 13**

***Активная работа над собой — единственное средство достижения целей.***

Стереотипы, через призму которых мы смотрим на мир, являются самым сложным препятствием в поиске «своего мужчины». Они не уходят сами по себе, оставаясь с нами до тех пор, пока приносят жизненную выгоду, функциональны для нас, несут положительный заряд. Когда же стереотип не способствует нашей выгоде, нашему росту, он становится негативным.

Поработаем со стереотипами в следующем упражнении.

### **Упражнение 14**

*Наверняка у вас уже есть достаточно большая коллекция убеждений «о мужчинах», «о женщинах», «о себе», «об отношениях», «о браке» и так далее. С этой минуты начните составлять список известных вам стереотипов, убеждений, моральных и прочих правил, особое внимание уделяя тем, что приняты в вашей семье. Они оказали наибольшее влияние на вас и требуют тщательной проработки. Начните с популярных «поговорок»: «я — последняя буква в алфавите» или «все мужики козлы, а счастье в труде». Записывайте стереотипы следующим образом:*

Стереотипное убеждение	Какую пользу оно вам приносит?	Каково его негативное влияние на вашу жизнь?
Все мужики — козлы	Помогает быть осторожной с мужчинами	Все мужчины мне кажутся ненадежными предателями, поэтому я не доверяю им и порчу отношения своими подозрениями

*Запишите побольше таких убеждений и обязательно найдите их минусы и плюсы. Ответьте на вопросы и запишите ответы в дневник:*

*1. Чего больше вы получаете от стереотипных убеждений: пользы или вреда?*

*2. Какими другими способами вы можете получить ту пользу, которую вам дают стереотипные убеждения? Выпишите напротив каждого убеждения, чем вы можете его заменить.*

...

*? Родители частенько вышибали из меня дурь, но я всегда знал, где достать еще.*

В следующих главах мы продолжим работу над стереотипами.

### **Два способа обходиться с жизнью: наблюдать и жить**

Для того, чтобы разобраться в себе и своих желаниях, необходимо ориентироваться в собственных мотивах. Основой для них является ваше внутреннее состояние, которое побуждает вас к деятельности, направляет, поддерживает и обеспечивает эту деятельность энергией. Мотивы — основные движущие силы поведения человека. Совокупность мотивов составляет мотивацию всей жизненной стратегии индивидуума.

Если ваше поведение определяется неосознаваемым мотивом, то оно имеет реальную причину, которая кажется вам мотивом, но обычно имеет с ним мало общего. Удовлетворение разных мотивов требует разных, порой противоположных или взаимоисключающих форм поведения. В таком случае возникает конфликт мотивов.

К примеру, от работающей девушки мотив честолюбия требует отдавать работе как можно больше времени и сил. Тем самым вступая

в противоречие с мотивом строить отношения со своим возлюбленным, для которых требуется время. Переживание конфликта потребностей сопровождается различными проявлениями психологического неблагополучия — отрицательными эмоциями, тревогой, напряженностью и так далее. Чем более значимы мотивы, участвующие в конфликте, тем более выражены психологические трудности.

Конфликт, так же как и мотивы, участвующие в нем, может осознаваться или не осознаваться. Более того, чем более важные мотивы он затрагивает, тем больше вероятность, что сам конфликт будет находиться вне сознания. Однако и суть самого конфликта, и корни эмоционального напряжения, ему сопутствующего, и причины сделанного выбора (а часто и сама суть выбора) также остаются вне сознания.

Так, девушка, которую однажды бросил любимый, может упрятать глубоко в бессознательное страх перед новыми потерями, и каждая следующая попытка наладить новые отношения будет завершаться разрывом. Истинная причина разрыва — конфликт между желанием любви и близости и страхом новой потери — останется неизвестной. Между тем именно разрешение конфликта в пользу неосознаваемого страха будет заставлять ее разрывать отношения еще до того, как они станут достаточно значимыми для нее.

...

*? Опасно, когда свет в конце тоннеля стремительно приближается.*

Неосознаваемое (можно называть его бессознательным, или подсознанием) составляет огромный пласт внутренней жизни каждого.

### **Упражнение 15**

*Основная задача упражнения — выявление тем, проблем и внутренних конфликтов, значимых для вас.*

*Завершите предложения так, как придет вам в голову — быстро, не задумываясь. Запишите ответы в тетрадь самонаблюдений. Если вы делаете перед ответом большие паузы, следует напомнить себе о необходимости отвечать, не задумываясь. После того, как вы*

*закончите фразу, отследите свою эмоциональную реакцию. Запишите ее. И следуйте дальше.*

*Список неоконченных предложений:*

- 1. Моя специальность (или: Моя учеба)...*
- 2. Моя семья...*
- 3. Боюсь...*
- 4. Деньги...*
- 5. Моя мечта...*
- 6. Работа...*
- 7. Мои сны...*
- 8. Бороться...*
- 9. Больше всего я люблю...*
- 10. Дома...*
- 11. Моя голова...*
- 12. Дети...*
- 13. Меня беспокоит...*
- 14. Смерть...*
- 15. Мой вид...*
- 16. Друзья...*
- 17. Если бы я могла...*
- 18. Мои планы...*
- 19. Скрываю...*
- 20. Когда мыслю...*

*Список можно дополнить началами предложений по темам, значимым для вас.*

Некоторые ответы настолько ясны, что не нуждаются в анализе или комментарии. Что можно добавить к ответу «Моя специальность... дрянная» или «Работа... осточертела»?

Показателем значимости какой-либо темы (скорее всего, осознаваемой хотя бы частично) является ее упоминание в нескольких ответах. Особенно если начало предложения с данной темой не связано по содержанию. Например, в комментариях не нуждается комплекс ответов тридцатилетней девушки (высшее образование, работает менеджером продаж): «Деньги... работа»; «Работа... деньги»; «Меня беспокоит... зарплата».

Иногда по противоречивости ответов, связанных с двумя темами, можно выявить конфликт. Например, в ответах двадцатилетней студентки четко прослеживался конфликт между темами «Работа» и «Усталость», «Желание выйти замуж». К первой можно отнести ответы: «Работа (пауза)... усидчивость»; «Мои планы... хорошо учиться». Ко второй теме можно отнести ответы «Моя мечта... выйти замуж» (обратите внимание на разрыв между мечтой и планом); «Бороться... с ленью»; «Если бы я могла... выйти замуж»; возможно, с этой темой также связан ответ «Моя голова... болит о том, как выйти замуж».

Нередко большинство ответов участника тренинга условно «разделяются» на несколько значимых тем. Так, около половины ответов тридцатитрехлетнего мужчины, сотрудника иностранной компании, можно условно отнести к двум тесно взаимосвязанным темам.

Первую из них назовем «Зависимость; невозможность перемен»: «Моя специальность... какая моя специальность... хочется перемен»; «Боюсь... ситуации, в которой от меня ничего не зависит»; «Работа... работа, в которой хочется, чтобы от меня зависело многое»; «Бороться... нет, не хочется мне бороться»; «Мои планы... нету меня никаких планов».

Вторая условная тема — «Мечты»: «Мечта... дом, лужайка, бассейн, а с другой стороны, хочется на другую планету»; «Сны... в снах я прыгаю и долго лечу»; «Меня беспокоит... моя голова, отсутствие дома с лужайкой и другой планеты»; «Если бы я мог... прыгал бы, летал и плавал».

В ответах четко прослеживается сущность конфликта, вероятно, осознаваемого участником, но не разрешимого для него.

Показателем значимости темы или проблемы, которая плохо осознается или не осознается совсем, являются длительные паузы, отказы от ответов или ответы «нет», «не знаю». Если после паузы и колебаний вы все же даете ответ, зачастую он содержит штамп — известное изречение, поговорку или цитату. Например, «Бороться... и искать, найти и не сдаваться» или «Мыслию... следовательно, существую».

Показателем того, что вы успешно защищаетесь от вторжения в свой внутренний мир, служит краткость ответов, большое количество

штампов, а также общих, малоинформативных, социально одобряемых ответов: «Скрываю... иногда что-нибудь»; «Друзья... хорошие»; «Мой вид... опрятный». Такие результаты ничего не говорят о вас, но чаще всего и они содержат важную информацию.

В большинстве случаев поведение девушки, которая стремится замуж, определяется несколькими одновременно действующими мотивами. Например, стремление получить эмоциональное стабильное состояние, желание занять социальное положение в обществе, потребность растить детей или обеспечить себе материальную стабильность. Чтобы определить, каковы ваши мотивы поиска своей второй половинки, выполним следующее упражнение.

### **Упражнение 16**

*Составьте список всех тех «приобретений», ради которых стоит вступать в брак. Каждое предложение из этого списка должно отвечать на вопрос «Что можно получить в браке?». Получится примерно 10–15 пунктов. Например, такие:*

*Материальная поддержка*

*Дети*

*Постоянный половой партнер*

*Безопасность секса*

*Эмоциональная поддержка*

*Совместные планы*

*Статус замужней женщины*

*Юридические права*

*Опыт долгосрочных отношений.*

*...*

*После того, как вы напишете этот список, вычеркните из него все те «приобретения», которые можно получить и вне брака. А также вычеркните все то, на что брак не дает гарантию. Если вы будете внимательны и честны перед собой, то обнаружите, что остается только три пункта — последние три пункта в приведенном нами списке. Теперь ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в дневник:*

*Что вы чувствуете, когда видите результаты упражнения?*

*Устраивают ли они вас?*

*Какие выводы вы делаете в результате этого упражнения?*

*Что вы понимаете о себе и своих мотивах вступления в брак?*

Одна из участниц тренинга отказалась вычеркнуть пункт «безопасный секс». Для нее, по религиозным соображениям, секс вне брака невозможен. Если вы замечаете, что какие-то пункты вы не вычеркиваете, опираясь на какие-то свои убеждения, осознавайте, что это — **ваш выбор, быть убежденной в том, что нечто нельзя получить вне брака.**

К чему это упражнение? Дело в том, что, если вы можете любые свои потребности удовлетворить вне брака, тогда у вас не возникает *отрицательной мотивации*. Отрицательная мотивация — это когда вы стремитесь выйти замуж из страха что-то не получить вне его. Тогда вы будете сильно сконцентрированы скорее на этих «приобретениях», чем на отношениях. И может случиться парадоксальная вещь: сосредоточившись на приобретениях, которые дает брак, вы можете не заметить отношений и, как результат, не построить их. Тогда ваши потребности, реализации которых вы ожидаете в браке, не будут удовлетворены. Действительно, существуют «приобретения», которых вне брака не получишь: статус замужней, юридические права и опыт долгосрочных брачных отношений. И это как раз те пункты, которые получаются в браке сами собой. Все остальное требует вкладывать в отношения, требует быть здесь и сейчас в отношениях, для того, чтобы они строились постепенно, кирпичик за кирпичиком, этаж за этажом. Если вы ожидаете от замужества сразу попасть на крышу, то вы рискуете пропустить несколько кирпичиков в фундаменте, и тогда вы каждый раз будете падать вниз, проваливаясь на «бракованных местах». Вот такой брачный каламбур.

Мотивацию вступать в отношения, искать вторую половину питают самые разные наши потребности. Это могут быть потребности, толкающие вас к браку как к средству их удовлетворения, а также те потребности, из-за которых вы **избегаете безбрачия**. Это могут быть потребности, из-за которых вы **избегаете брака**, а также те, которые могут быть удовлетворены только в одинокой жизни.

Вы можете избегать брака или безбрачия не только как явления, но и как статуса, препятствующего удовлетворению ваших потребностей.

Дело в том, что сильное стремление к чему-либо, как и сильное избегание чего-либо, имеют одну и ту же природу, один и тот же смысл. Это две стороны одного и того же явления.

Явление, о котором мы говорим, — это придание особого, весомого, очень серьезного и значимого для вас смысла чему-либо. Приписывание сверхсмыслов — атрибут всякой психологической привязанности и зависимости, в том числе и наркотической.

Это работает так.

Когда вы нагружаете какое-либо явление, предмет, состояние, условия, зелье или другого человека сверхсмыслом, тогда все делается для того, чтобы достичь этого или (отрицательная зависимость) избежать этого. «Это» (другой человек, например) становится символом «чего-то» очень важного для вас, символом вашей базовой потребности. Вы отождествляетесь с «этим», делая «это» целью своей жизни, смыслом, основой, отдушиной, ради которой живете. При этом РЕАЛЬНО объект или состояние, ради которого все это делается, могут и не обладать теми качествами, способными удовлетворить вашу потребность.

Искомой целью является состояние удовлетворенности. Важно осознавать, что именно просится быть удовлетворенным. Конкретно в вашем случае.

...

*Ищите возможности, а не гарантии.*

Когда молодая девушка говорит: «моя потребность — выйти замуж», не верьте ей, поскольку «замуж» — это статус, символ, положение, которое дает НЕЧТО, в чем она действительно нуждается. И не факт, что именно брак это НЕЧТО удовлетворит. Почему люди так часто разочаровываются в супружеской жизни? Потому что, кроме вас самой, никто и ничто не может решить ваши проблемы.

Когда девушка говорит: «моя потребность — быть свободной, поэтому я не выхожу замуж», — не верьте ей тоже. Для того, чтобы быть свободной, не нужны условия. Легче поверить в то, что она избегает возможности учиться эту свободу чувствовать, поскольку признание собственной свободы априори, как данности, несет за собой

осознание своей ответственности за собственную жизнь. А это очень непросто — знать, что ты сама сделала свою жизнь такой, какая она есть сейчас. И что никто в этом не виноват.

Мотивы различаются по своей силе и значимости для человека. Как правило, для каждого вида деятельности или поведения можно выделить наиболее сильный и значимый мотив, различающийся у разных людей. Например, для одной девушки главным в браке будет финансовая независимость от родителей, для другой — главным будет социальное положение, а для третьей — доказать что-то своим друзьям или родственникам.

Мотивы поведения осознаются в различной степени — от хорошо осознаваемых до полностью бессознательных. Бывают и промежуточные случаи — мотивы, которые не осознаются, но потенциально доступны для осознания. Например, выйти замуж, чтобы уехать из родительского дома. Как правило, такие мотивы могут осознаваться с большим или меньшим трудом, в результате внутренней работы и самоанализа. Так, красивая и очень соблазнительная девушка, разбившая немало мужских сердец, вряд ли признается даже самой себе, что ею движет не очевидное сознательное желание успешно выйти замуж, а стремление добиться превосходства, испытать чувство власти над мужчинами, отыграться за нанесенные ей мужчинами обиды.

Неосознаваемое (можно называть его бессознательным, или подсознанием) составляет огромный пласт внутренней жизни каждого. Часто мы сталкиваемся в жизни с тем, что прилагаем все свои усилия для того, чтобы реализовать какую-то цель, но почему-то получаем как раз обратное. Это верный признак того, что в ваши действия вмешались бессознательные мотивы, направляющие вас в другую сторону. Их стоит узнать именно для того, чтобы решать: так что я все-таки выбираю?

Мотив показывает цель и смысл поведения.

Еще Аристотель разделял мотивы на средства и результаты. Средством является промежуточная цель, выполнение которой ведет к выполнению другой, более важной для человека цели. И очень важно понимать, является ли заявленная цель для вас промежуточной или окончательной? Путь к окончательной цели далеко не всегда лежит через конкретную промежуточную цель. Например, некоторые

девушки стремятся замуж, чтобы получить финансовую независимость, другие — крышу над головой, третьи — таким образом отделиться от родителей. Тогда брак — это средство для реализации других потребностей. А стоит ли для этого выходить замуж? Ведь может оказаться, что финансовая независимость от родителей обернется финансовой зависимостью от мужа; крыша над головой станет золотой клеткой; выскакание из рабства родительской семьи приведет в привычное рабство семьи мужа. Мы знаем немало историй, когда брак оказывался негодным средством для реализации таких вот целей.

...

*?В школе:*

— *Вероника, образуй будущее время от глагола «любить».*

— *«Выйти замуж».*

Особенно неудачной будет ситуация, когда девушка пытается доказать что-то не себе, а, например, родственникам, которые подталкивают ее выйти замуж, манипулируя ею ради своей выгоды: «Что же ты такая красивая, такая умная, а до сих пор не замужем? А годы-то идут, и ты не молодеешь!»

Давайте посмотрим, какие именно потребности могут вас далеко увести от ваших осознанных целей.

Стивен Рисс, профессор психиатрии из Университета штата Огайо, США, согласно собственной теории и исследованиям, вывел шестнадцать базовых человеческих желаний. В исследовании принимали участие более 10 000 человек разных возрастных категорий, этнических групп и социальных слоев. Теория Рисса утверждает, что любое выраженное человеком желание является либо одним из шестнадцати, либо их комбинацией.

Итак, шестнадцать базовых желаний Стивена Рисса:

1. **Власть** — это желание оказывать влияние. Эта потребность обусловлена желанием контролировать свою жизнь, руководить ею, отвечает за безопасность человека.

2. **Независимость** — желание полагаться на самого себя. Эта потребность обусловлена необходимостью развиваться, познавать собственные потенциалы.

3. **Любознательность** — желание знания. Эта потребность также отвечает за развитие.

4. **Принятие** — это желание одобрения. Эта потребность обусловлена потребностью в безопасности, так как человек — существо коллективное и наилучшим образом приспособлено жить в социуме. А для выживания в социуме необходимо принятие себя другими.

5. **Порядок** — желание все упорядочить. Это также мера безопасности.

6. **Сбережение** — желание собирать, запасать и хранить. Эта потребность обеспечивает будущее.

7. **Честь** — желание соблюдать традиционные кодексы морали. Эта потребность отвечает за здоровье в отношениях людей и как следствие — развитие всего общества.

8. **Идеализм** — желание социальной справедливости. Эта потребность также обусловлена стремлением к развитию внутренних потенциалов для каждого.

9. **Социальные контакты** — желание взаимодействия с другими людьми. Это — потребность в нашей «психологической пище», в том, чтобы обмен информацией, являющийся базовой потребностью всех коллективных видов, осуществлялся.

10. **Семья** — желание растить детей. Потребность в продолжении рода.

11. **Общественное положение** — желание престижа. Потребность в признании собственной ценности, что также определяет многие факторы жизни человека, в том числе и смысл жизни у многих.

12. **Соревновательность** — желание здоровой конкуренции. Тоже потребность в развитии.

13. **Романтические отношения** — это желание секса. Потребность в продолжении рода.

14. **Насыщение** — это желание потреблять пищу. Тоже потребность в развитии и выживании.

15. **Физическая активность** — это желание мускульной активности. Потребность в телесной, физической самореализации, наша телесная пища, насыщение движением.

16. **Покой** — это желание эмоционального спокойствия. Эта потребность отвечает за накопления ресурсов для осуществления всех остальных потребностей: в развитии, выживании, продолжении рода, признании, безопасности.

### **Упражнение 17**

*С помощью этого упражнения вы сможете определить, насколько для вас важно каждое из 16 базовых желаний. Владея этой информацией, вы сможете организовать свою личную жизнь и взаимоотношения таким образом, чтобы удовлетворять важные для вас желания и избегать тех, что вызывают напряжение. Поставьте маркером ту ячейку таблицы, с утверждениями в которой вы согласны. В первой колонке приведены утверждения, характеризующие ваше желание как очень важное для вас, во второй — как неважное, а в третьей вы можете поставить «галочку» маркером в том случае, если вы согласны с утверждениями в обеих ячейках или не согласны ни с одним из них. В этом случае ваше желание обладает средней степенью значимости.*

Желание	Это желание важно для меня, поскольку	Это желание неважно для меня, поскольку	Средневажно
<b>Власть</b>	Я очень амбициозна по сравнению с другими женщинами моего возраста. Я обычно стремлюсь занять лидирующую позицию. Обычно я играю доминирующую роль в группе людей моего возраста.	У меня заметно меньше амбиций, чем у других женщин моего возраста. Обычно, будучи частью группы людей, я предпочитаю скорее подчиняться, чем командовать.	
<b>Независимость</b>	Обычно я не принимаю советов от начальников, родителей и других людей. Полагаться на себя самому очень важно для моего счастья.	По сравнению с другими женщинами моего возраста я гораздо более предана своим друзьям и партнерам. Мне не нравится быть «кошкой, которая гуляет сама по себе».	
<b>Любознательность</b>	Я обладаю большим стремлением к знаниям. По сравнению с моими знакомыми я задаю очень много вопросов. Я много размышляю, пытаюсь познать истину.	Мне не нравится интеллектуальная активность. Я редко задаю вопросы.	
<b>Принятие</b>	Я обычно ставлю перед собой легкие цели. Я часто бросаю дела на полпути. Мне очень трудно мириться с критикой.	Я очень уверена в себе. Я справляюсь с критикой гораздо лучше, чем большинство людей, — не сильно из-за этого расстраиваюсь.	

Желание	Это желание важно для меня, поскольку	Это желание неважно для меня, поскольку	Средневажно
Порядок	Я гораздо более организована, чем большинство людей. У меня много правил, и я им слеую фанатично. Мне нравится убирать и наводить порядок.	Мой офис/рабочее пространство, квартира обычно в беспорядке. Я ненавижу планирование.	
Сбережения	Я — любительница что-либо коллекционировать. Я не люблю делиться и давать свои вещи в пользование. Я гораздо бережнее отношусь к своим деньгам, чем другие люди к своим.	Я много трачу. Я почти никогда ничего не храню.	
Честь	Меня знают как исключительно принципиальную женщину. Меня знают как очень верную подругу.	Меня знают как женщину очень свободных взглядов. Меня знают как очень ветреную женщину.	
Идеализм	Я жертвую личными интересами ради помощи другим людям. Я регулярно работаю добровольцем в общественных организациях. Я регулярно занимаюсь благотворительностью.	Я уделяю очень мало внимания тому, что происходит в обществе. Я не верю в благотворительность. Я не хожу на выборы.	
Соц. контакты	Я чувствую, что для того, чтобы быть счастливой, мне нужно много времени проводить среди людей. Меня знают как женщину, которая любит удовольствие.	Я затворница. Я не люблю вечеринки. Я не слишком забочусь о других людях, кроме членов семьи и близких людей.	

Желание	Это желание важно для меня, поскольку	Это желание неважно для меня, поскольку	Средневажно
<b>Семья</b>	Для моего счастья важно растить детей. По сравнению с другими родителями, которых я знаю, я провожу гораздо больше времени со своими детьми.	Быть родителем для меня скорее нагрузка, чем удовольствие. Я оставила ребенка на попечение других людей.	
<b>Общ. положение</b>	Я всегда стремилась покупать только самые лучшие и дорогие вещи. Я часто покупаю вещи только для того, чтобы произвести впечатление на других. Я уделяю много внимания тому, чтобы сохранить членство в престижных клубах и организациях.	Я не забочусь о том, что думают обо мне другие. Богатство производит на меня гораздо меньшее впечатление, чем на многих других людей, которых я знаю.	
<b>Соревновательность</b>	Мне трудно контролировать свой гнев. Я агрессивна. Мне нравится состязаться. Я много энергии трачу на то, чтобы отомстить за обиду. Я профессионально занимаюсь спортом или конкурсным видом творчества.	По сравнению с другими женщинами я редко испытываю гнев. Когда меня обижают или оскорбляют, я часто «ухожу в сторону». Мне не нравятся ситуации, в которых надо соревноваться.	
<b>Романт. отношения</b>	По сравнению с ровесницами я обычно много времени провожу в поисках любовных приключений. Я много занималась сексом с разными партнерами. Мне трудно контролировать мои сексуальные желания. По сравнению с другими людьми я провожу много времени, восхищаясь красотой.	Я мало провожу времени, думая о сексе или в поисках сексуальных отношений. Я считаю, что секс отвратителен.	

Желание	Это желание важно для меня, поскольку	Это желание неважно для меня, поскольку	Средневажно
Насыщение	По сравнению с другими женщинами я много времени уделяю еде. По сравнению с другими женщинами я много времени уделяю диете.	У меня никогда не было проблем с излишним весом. Я очень редко ем больше, чем это необходимо.	
Физ. активность	В моей жизни я регулярно занимаюсь физическими упражнениями. Занятия спортом занимают важную часть моей жизни.	Я обычно ленива в том, что касается физической активности. Я веду малоподвижный образ жизни.	
Покой	Я согласна как минимум с двумя утверждениями из четырех: а) меня пугает, когда меня бросает в дрожь, б) меня пугает, когда мое сердце бьется слишком быстро, в) когда я замечаю, что мое сердце бьется, я беспокоюсь о том, что у меня будет сердечный приступ, г) я смущаюсь, когда у меня бурчит в животе; я не раз впадала в состояние паники; я склонна к испугам.	Я — храбрая женщина. У меня гораздо меньше страхов, чем у моих подруг.	

Очень важное замечание: базовых желаний — шестнадцать, а мотивирующих факторов — тридцать два, потому что относительно каждого желания мотивация должна быть либо отрицательная, либо положительная. Если взять, к примеру, Социальные контакты, то люди, мотивированные положительно, будут стремиться находиться с людьми как можно дольше, стремиться к общению, постоянно общаться, быть среди людей. Люди же, мотивированные отрицательно, наоборот, будут предпочитать одиночество и избегать шумных компаний.

Таким образом, существует *мотивация достижения* и *мотивация избегания*.

Обратите внимание: те желания, которые вы отметили как важные, влияют на ваши бессознательные мотивы при построении отношений. Например, если вы отметили, что для вас важно желание власти, то оно может влиять на вас одним или несколькими из следующих вариантов:

- вам не нравятся властные мужчины
- вам нравится командовать в отношениях
- вы не терпите власти по отношению к себе
- вы выбираете мужчин, которыми можно командовать

— и другие варианты.

Если вам удастся осознать, как ваши базовые желания влияют на то, чтобы вы не могли построить удовлетворяющих вас отношений, — вы решите половину проблем!

Сделаем следующее упражнение.

### Упражнение 18

Заполните таблицу, вписывая в правой колонке, какие ваши желания осуществляются или не осуществляются в случае одиночества или брака:

Чем плох брак (или долгосрочные отношения)? Каковы его негативные стороны?	
Чем плохо одиночество? Каковы его негативные стороны?	
Чем полезен брак или долгосрочные отношения?	
Чем полезно одиночество?	

Ответьте на вопросы:

1. Каких минусов вы видите больше: минусов от брака или минусов от одиночества?
2. Каких плюсов вы видите больше: плюсов от брака или плюсов от одиночества?
3. Как выдумаете: избегатели вы долгосрочных отношений или избегаете одиночества?

Если оказалось, что избеганий больше, чем достижений, то, похоже, замуж вы хотите не от хорошей жизни. А поскольку собственную жизнь мы строим сами, то велик риск того, что и в брак вы принесете свои любимые трудности. Например, если вас не уважали члены семьи, и вы стремитесь к браку для того, чтобы наконец избавиться от этого неуважения, шансы получить ту же ситуацию в отношениях с мужчиной приближаются к 100 %. Тогда следует в первую очередь задуматься не о том, чтобы искать мужа, а о том, чтобы научиться устраивать свою жизнь таким образом, чтобы вас уважали. Или, например, если в вашем списке избеганий оказалось одиночество, это значит, что вам скучно и неинтересно (а может быть, даже страшно!) с самой собой! Любопытная вещь: если вам с собой плохо, то каково будет с вами другим? Если это так, то тогда снова следует изменить свою стратегию изменения жизни: сначала полюбить

себя и научиться быть в ладу с собой, а уж затем искать мужа. Иначе вы можете оказаться в ситуации, когда вашему мужу тоже будет с вами плохо, скучно и страшно.

Перечисленные выше шестнадцать желаний являются базовыми для человека. После их удовлетворения у человека появляются высшие потребности:

1. **Потребность в любовных отношениях** — стремление к комплиментарному (взаимодополняющему) союзу с партнером;

2. **Потребность в самоактуализации** — стремление к реализации своих потенциалов и смыслов в жизни, своих способностей и талантов;

3. **Потребность в творчестве** — стремление творить и созидать.

На основании психологических исследований, проводившихся различными психологами, были выведены четыре основных типа мотивации человека на достижение цели, где главными являются его внутренние мотивы. Каждый из этих типов представляет собой набор мотивов, некоторые из них являются главными для человека на сегодняшний момент его жизни.

Коллективист	Позер
Перфекционист	Творец

**Коллективисты** стремятся к поверхностным, необременительным контактам. Их поведением движут доминирующие мотивы, такие, как социальные контакты, а именно потребность в общении и приятном времяпровождении, потребность в одобрении и принятии, идеализм, желание социальной справедливости. Основная их ценность — установить как можно больше легких дружеских контактов, у них всегда множество знакомых и самых различных связей, они всегда готовы прийти на помощь, но никогда не будут переживать за результат. Коллективисты обладают довольно низким уровнем ответственности, часто в жизни занимают детскую позицию.

**Творцы** ориентированы на решение задачи, им доставляет удовольствие сам процесс, а результат может быть не важен; люди процесса не всегда могут доводить начатые дела до конца, особенно когда они увлекаются новой задачей, как им кажется, более важной. Ими движут: мотив любознательности, стремление к познанию нового

опыта, желание все упорядочить. Даже физическая активность и потребление пищи приносят удовольствие как процесс.

**Перфекционисты** ориентированы на успешный результат, для них важно быть успешными во всех сферах своей жизни, и, как правило, они достигают этого, естественно, не без потерь. Сознанием таких людей овладевает стремление к совершенству: в отношениях, в развитии детей, в карьерном росте, в общении с друзьями, в работе над собой и так далее. Ими движет соревновательность, умение конкурировать и побеждать, стремление к позитивной оценке обществом, физическая активность.

Главная ценность **позеров** — это престиж, превосходство над другими людьми во всех сферах жизни; основная потребность позеров — создать себе имидж элитарности, жизнь на высшем уровне. Их основные мотивы — это прежде всего власть — желание оказывать влияние и диктовать свои законы, это независимость — стремление строить жизнь самим независимо от других людей и обстоятельств.

Например, многие теле— и кинозвезды более всего — позеры, они стремятся к престижу, к превосходству над другими. Им дается возможность доминировать в социуме, умение грамотно построить свою PR-кампанию.

Чтобы разобраться, к какому типу вы относитесь, выполним следующее упражнение.

### **Упражнение 19**

*Ответьте на вопросы. 1. Опишите свою семью:*

- а) предпочитаю жить одна,*
- б) моя семья состоит из двух членов: я и мой ребенок,*
- в) я замужем и моя семья состоит из... членов: я, муж и... детей*
- г) я проживаю с родителями.*

*2. Кто ответствен за принятие решения в вашей семье?*

- а) я сама принимаю решение и ни с кем не советуюсь,*
- б) часто я принимаю решение совместно с мужем,*
- в) мне спокойнее, когда кто-то за меня берет ответственность за мою жизнь,*
- г) я предпочитаю жить сегодняшним днем и не задумываюсь о планах на будущее.*

*3. На работе вы получили задание от начальства, как вы с ним будете справляться?*

а) привлечете команду людей, распределите между ними участки работы и будете управлять только лишь процессом выполнения задания,

б) обратитесь за помощью к сотрудникам,

в) с энтузиазмом возьметесь за выполнение задачи, но, если выполнение задания потребует выйти за пределы нормированного рабочего дня, со спокойной совестью отложите задание до лучших времен,

г) закроетесь у себя в кабинете и будете работать над выполнением задания до результата.

4. Если бы вы были начальником, то какой, на ваш взгляд, стиль управления наиболее эффективный?

а) демократичный

б) директивный

в) анархический

г) монархический

д) ...

5. Какой из типов корпоративного взаимодействия вы предпочитаете?

а) корпоративные тренинги

б) корпоративные вечеринки

в) совещания

г) когда я работаю, я не нуждаюсь в коллективе, и у меня нет времени на вечеринки и тренинги.

Результат упражнения:

Тип мотивации Номер вопроса	Коллективист	Перфекционист	Позер	Творец
1	в	г	б	а
2	б	а	в	г
3	б	г	в	а
4	а	б	г	в
5	а	г	в	б

Поскольку в чистом виде ни один тип не существует, вы можете заметить, что вы больше склонны к одному или двум типам мотивации. Это значит, что вы в данный момент мотивированы именно так, и ваш тип мотивации влияет на то, как вы строите вашу личную жизнь.

Названные типы представляют собой совокупность жизненных мотивов, актуальных для человека на сегодняшний день. В течение своей жизни человек способен переходить из одного типа мотивации в другой в зависимости от собственных целей, а может на протяжении всей жизни оставаться абсолютно стабильным и неизменным.

Это право выбора каждого! Продолжим работу над тем, как и чем вы мотивированы в своей личной жизни, в следующем упражнении.

### **Упражнение 20**

*В этом упражнении попробуйте отнести себя к какому-либо типу мотивации, в котором вы находитесь по жизни.*

- 1. Вернитесь к вышеописанным типам мотивации.*
- 2. Прочитав их, отслеживайте ваши чувственные реакции.*
- 3. Примеряя на себя типы мотивации, опишите, где вы испытываете возбуждение, где тоску, где равнодушие и в каком типе вы будете себя чувствовать спокойно и уверенно?*
- 4. Попробуйте ощутить, где ваши чувства сильнее: либо это ваше трепетное возбуждение, либо у вас доминирует раздражение и дискомфорт, либо тоска, отчаяние и апатия берут верх, либо ваше равнодушие сильнее к какому-либо типу.*
- 5. Приятное возбуждение на какой-то тип мотивации и есть тот путь, который вас приведет к исполнению вашей мечты.*
- 6. Но если у вас какой-то тип вызывает раздражение, напряжение, недовольство собой или сложившейся ситуацией, обиду, вину, злость на кого-то, злость на себя, общее чувство дискомфорта, то рекомендуем вам продолжить данное упражнение.*
- 7. Вернитесь к вашему желаемому жизненному пространству и, исходя из поставленных целей и вашего жизненного пространства, опишите, какими ведущими мотивами вы должны обладать, чтобы достичь желаемого результата.*
- 8. Определите для себя, каким типом мотивации вам необходимо обладать для того, чтобы достигнуть поставленной цели.*
- 9. Примерьте на себя этот тип, как вам с ним? Какие чувства вы испытываете?*
- 10. Если у вас приятные чувства и вы душой стремитесь к этому типу, то вперед!*

*11. Если нет, то вам стоит повторить алгоритм задания, точнее пересмотреть свою цель, жизненное пространство и еще раз подыскать подходящий тип мотивации.*

Если на протяжении выполнения данного упражнения у вас возникло чувство дискомфорта и вы находитесь в поиске своего типа мотивации, то вы на пути собственного развития. Только остановка развития и деградация бывают комфортными.

### **Пример из практики**

*Одна моя (Оксаны Громской) клиентка, назовем ее Ольга, двадцати четырех лет, обратилась ко мне с желанием разобраться в своих беспорядочных отношениях с мужчинами. В то время она скорее была похожа на людей творческого типа, увлеченных процессом. В ее жизни перед ней ставили задачи другие люди: задачи для ее работы ставил директор, задачи для ее учебы ставили преподаватели, она их решала с удовольствием, но как таковой цели она не имела. Таким образом, Ольга снимала с себя ответственность за результат.*

*Она просто жила и наслаждалась жизнью. Проживая таким образом свою жизнь, люди часто вверяют решение их судьбы в руки других людей. Это обуславливает их детскую жизненную позицию. Встречаясь с мужчинами, она просто наслаждалась процессом, но не думала о результате. Ей нравился начальный романтический этап отношений, а потом она отдавала мужчинам право решения поступать с их отношениями так, как им заблагорассудится. И как правило, отношения либо зависали, либо заканчивались не в ее пользу, потому что Ольга отказывалась брать на себя ответственность строить и развивать их.*

*По истечении одного года работы моя клиентка осознала: чтобы добиться результатов, которые устраивали бы ее, необходимо больше мотивировать себя на успех и ответственность. То есть ставить перед собой цели и, выполняя их, нести за них ответственность, ориентируясь на успех. После пройденного этапа взросления она готова была строить свою жизнь сама. И я очень рада за нее!*

## КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Чтобы быть открытой для нахождения своей второй половинки, необходимы следующие «ингредиенты»:

- свобода от социальных ролей;
- свобода от стереотипов;
- свободное время;
- точное понимание своих сознательных и бессознательных мотивов в поиске своего мужчины;
- удовлетворенность другими сферами вашей жизни;
- свобода от требований, которые налагает на вас ваша родительская семья;
- отвага чувствовать и жить в соответствии со своими чувствами.

## Глава 2 Мужчина вашей мечты

**Какой он** — мужчина мечты?

Если вы хотите найти свою половинку, полезно будет понять две вещи: какие мужчины вам подходят, а какие — нет. Именно «подходят», а не «нравятся». Бывает, что нравятся мужчины, от которых вам нет никакого толку, — женатые, гомосексуалисты, трудоголики, сумасшедшие музыканты или наркоманы, то есть те, с которыми построить прочные, наполненные взаимным удовлетворением отношения практически невозможно. Так и у вас? Это может значить, что вы выбираете как раз тех мужчин, которые помогают вам **защититься** от отношений.

...

*? Одна девушка говорит подруге:*

— Ты знаешь, у меня уже теперь нет таких претензий к мужчинам, как раньше. Главное — чтобы он был добрым, отзывчивым, человечным. Как ты думаешь, еще остались такие банкиры?

В этой главе мы подробно разберемся с вашими сознательными и бессознательными представлениями о том мужчине, который вам подойдет. Эти образы влияют на ваш выбор, поэтому их полезно знать, чтобы иметь возможность управлять этим выбором. Сделаем следующее упражнение.

### **Упражнение 21**

*Давайте помечтаем... Итак, у вас есть мужчина вашей мечты.*

*1. Возьмите лист бумаги и ручку. Нарисуйте таблицу.*

Опишите черты мужчины, которые вы хотите видеть в нем	Чем эти его черты полезны для вас?	Чем эти его черты вредны для вас?	Что негативного вы переживаете, если вы живете с мужчиной, у которого нет таких черт?	Что позитивного вы получаете, если живете с мужчиной, у которого нет этих черт?
1				
2				
3 и так далее				

Напишите 6-10 ответов на каждый из перечисленных вопросов. (ВАЖНО! Избегайте копирования ответов, не переносите их слепо из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос.) Несмотря на кажущуюся схожесть вопросов, они задают разные точки прицела, и ответы будут, соответственно, разными. Некоторые ответы могут повторяться, но чем больше будет разница угла зрения — тем лучше.

Начните с того, что, прочитав первый вопрос, сразу попытайтесь найти ответ и записать его и только тогда переходите ко второму вопросу. Написав все ответы, проранжируйте их по значимости, выписывая первым тот ответ, который вызывает у вас наиболее сильный эмоциональный отклик.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас с мужчиной, обладающим «прелестными» для вас чертами. Теперь попробуйте заметить, чего больше в ваших ответах и какова тенденция: избегать неприятностей, получать что-то от мужчины, что вы можете себе доставить сами, или интерес к отношениям именно с таким человеком, именно с такими особенностями? Побудительная сила одного главного желания может перебороть все преимущества других. Ну, а теперь оценим результаты собственной работы.

Как расширилось ваше представление о вашем избраннике?

Запишите ваши мысли и наблюдения в ваш дневник самонаблюдений.

...

*Есть два типа мужчин: одни молодые, симпатичные, с будущим; другие подумывают о женитьбе.*

*«Пшекруй»*

В процессе выполнения предыдущего упражнения вы, возможно, столкнулись с тем, что черты, которые вы перечисляете, совсем не отражают того целостного образа, который бы позволил вам увидеть, что это за человек. Скорее всего, вы очень смутно представляете себе его образ. Мы думаем, что он нуждается в конкретизации. Поэтому выполним еще одно упражнение.

### **Упражнение 22**

*Итак, каким должен быть образ мужчины вашей мечты? Что он собой должен представлять? Погрузитесь в ваши мечтания и попробуйте максимально представить образ мужчины мечты. Запишите ответы на следующие вопросы:*

*Его род деятельности?*

*Каковы его увлечения и хобби?*

*Каков его круг друзей?*

*Какие люди его окружают?*

*Какие у него цели и стремления?*

*Какое у него образование?*

*Каков доход?*

*Уровень жизни?*

*Как и где он отдыхает, учитывая его род деятельности, его окружение, доход и уровень жизни?*

*Есть ли у него автомобиль? Если есть, то какой?*

*Как должен выглядеть мужчина вашей мечты?*

Описали? Посмотрите на «портрет» вашего избранника.

Какие чувства у вас возникают? Отдает немного сказочностью и нереальностью? Теперь задумайтесь, разве такие существуют? Если существуют, то где водятся?

Назовем его «Образ № 1». И пойдем дальше.

На тренинге «Как выйти замуж за мужчину своей мечты» мы задаем вопрос о том, каков же мужчина вашей мечты, практически в первый же день. Ставя перед участницами цель как можно лучше понять себя и свои стремления, мы пытаемся нащупать, каков должен

быть результатом наших тренировок. Участницы часто бывают уверены в том, что таких идеальных мужчин не бывает или, например, что такие мужчины уже давно женаты на шикарных красотках. Многие считают, что их непривлекательность и неконкурентоспособность являются основными причинами, по которым они не могут встретить «своего» мужчину. Однако, когда вы смотрите на тех мужчин, которые выбрали не вас, самое время задать вопрос: «Ты уверена в том, что это твой мужчина? И будешь ли ты с ним счастлива по-настоящему?»

В принципе, вооружившись популярными изданиями соблазнения и приручения мужчин, можно ввязаться в «бой» за своего избранника. Часто девушки ввязываются в «борьбу» за мужчину мечты ради того, чтобы доказать соперницам, что они самые лучшие и сильные. А потом уже начинают разбираться в своих чувствах и задумываться, нужен ли он им по-настоящему. Сейчас стали популярными жизненные сценарии девушек под названием «Как заполучить мужчину мечты». Стало нормальным, когда девушки активно борются за мужчин, а те, в свою очередь, их провоцируют на борьбу, чтобы самоутвердиться за их счет.

Если вы бойкая, шустрая, инициативная, сильная, упорная и настойчивая, то шансы «ЗАВОЕВАТЬ» мужчину мечты у вас, конечно, увеличиваются. Но только как-то режет слух слово «ЗАВОЕВАТЬ»... Но женщина, завоевывая мужчину, подавляет его агрессию, страсть завоевывать самому свою женщину. Проявление сексуального желания мужчины к женщине — это есть агрессивное поведение. Агрессивность мужчины заключается в том, что он желает женщину, он завоевывает ее, он борется за ее внимание. Нормальный гетеросексуальный мужчина всегда стремится вторгнуться на личностную территорию женщины. Дело женщины — грамотно держать осаду, не позволяя переходить дозволенную черту ее личностных границ до тех пор, в какой она сама чувствует допустимость их нарушения и надежность собственного положения. Она ни в коем случае не нападает на мужчину сама, а только лишь позволяет ему совершать подвиги, достигая ее внимания и благосклонности. Когда женщина грамотно провоцирует желание мужчины бороться за нее, она тем самым распалает его сексуальное желание по отношению к себе. И их уже связывает естественное, ненадуманное, сексуальное желание.

Мужчину выбирает женщина — мы утверждаем это вопреки расхожему мнению, гласящему, что мужчина выбирает из нескольких женщин.

Так устроено природой: мужчине по большому счету не очень важно, какая именно женщина перед ним и чем именно она отличается от других. Женщина же выбирает отца для своих детей. Поэтому она очень разборчива. Если ей это не запретили, когда ее воспитывали.

...

### **? Правило 14**

***Гармоничность союза между мужчиной и женщиной заключается в его естественной сексуальности.***

#### **Упражнение 23**

*История первая. Известная фигуристка, очень привлекательная блондинка, 33 года, добившись в своей жизни профессиональных успехов, владелица школы фигурного катания, отвергала множество предложений «руки и сердца» состоятельных мужчин. Но в один из моментов ее жизни появился «Он» — мужчина мечты. Она даже и не подозревала, что он может стать ее избранником. И относилась к нему легко и непринужденно. Но он поставил цель добиться ее расположения и шел к ней с упорством и настойчивостью. Это были красивые ухаживания, подарки и сюрпризы. Чуть позже он сделал ей предложение «руки и сердца». И они обвенчались. Это была красивая церемония.*

*Задание: Прочитав данную историю, отследите свои чувства. Запишите их.*

*История вторая. С самых юных лет встречались одна молодая девушка и парень (ныне популярный артист). Сначала они вместе «тусовались», гуляли, встречались. Потом у них как-то так случилось, что они стали жить вместе. Прожив вместе пять лет «рука об руку», девушка сделала предложение своему избраннику следующим образом: «Давай поженимся, все равно придется». И они поженились...*

*Задание: Прочитав данную историю, отследите свои чувства. Запишите их.*

*Теперь запишите ответы на следующие вопросы в своем дневнике в разделе «Комментарии»:*

- 1. Какая история для вас наиболее привлекательна?*
- 2. Чье поведение из девушек вам понравилось больше?*
- 3. Каковы ваши модели поведения с мужчинами?*

*Например, я, Оксана Громская, могу поделиться своими переживаниями и комментариями по поводу этих двух историй:*

*Когда я услышала первую историю, то ощутила трепетные, нежные, теплые чувства и легкое сексуальное возбуждение.*

*Вторая история вызвала чувство пустоты, ступор и раздражение поведением героини.*

*Для меня приемлемо поведение героини первой истории. Девушка, обладающая финансовой и эмоциональной независимостью от мужчин, являющаяся самодостаточной личностью, вдохновляла своего ухажера на красивые и необычные поступки для нее, вдохновляла быть лучшим из лучших ее поклонников. Она выбирала. Не случайно в сказках вы найдете множество сюжетов, когда мужчина должен пройти ряд испытаний, чтобы получить свою женщину. Это не просто обряд или традиция, это — **проверка качества**. Однако умения выбирать и вдохновлять — недостаточно.*

Наша страна всегда отличалась патриархальным строем. Девушкам, которых родители не могли обеспечить приданым, вкладывали в сознание стереотипы следующего поведения:

— мужчина должен тебя обеспечивать, кормить (приглашать в рестораны) и одевать (желательно в самых дорогих магазинах);

— он должен заботиться о финансовом доходе семьи и о жилье;

— девушка должна обладать хитростью и гибкостью, чтобы заполучить все эти материальные блага, и она должна только лишь стимулировать мужчину и вдохновлять его на финансовые подвиги.

И часто родные и близкие внушают юной особе, что ее будущий муж должен быть надежным человеком со стабильным доходом, а ей остается только выбрать из всех претендентов на ее руку и сердце. Но

это — иллюзия. Только тот, кто обладает финансовой независимостью и самостоятельностью, выбирает себе партнера.

Вы можете вспомнить много таких историй: он, добившийся финансового успеха в жизни, выбирает молодую девушку, которая даже не успела окончить ВУЗ, себе в жены. И девушка под давлением авторитетного мнения родных и близких в скором времени выходит замуж. Новоявленная невеста чувствует себя абсолютно комфортно и уютно в таком браке, как правило, всего лишь несколько лет, пока к ней не придет понимание, что выбрали ее, а не она сама сделала выбор. Она осознает, что у нее масса обязательств перед мужем и детьми, а ей никто не должен, что жизнью управляет супруг, а она идет за ним. И женщине не всегда приятно это осознавать.

Так кто же они такие, вторые половинки? Где их искать? А существуют ли они вообще или это кто-то придумал, например, как в том древнегреческом мифе:

*На земле раньше жили такие существа — гермафродиты, дети Гермеса и Афродиты. У них было две головы, четыре ноги и четыре руки. Головы их были расположены таким образом, что они не могли видеть друг друга, зато они очень хорошо друг друга чувствовали и понимали с полуслова, но только тогда, когда этого хотели. А когда их желания были разрозненны, существа не хотели договариваться о дальнейшей жизни, и каждый желал действовать по-своему. И однажды они настолько вошли в противоречие (например, одна часть хотела есть, а другая спать, одна хотела танцевать, а другая собирать урожай), что некоторые существа стали погибать из-за нежелания договариваться. Но они совсем забыли, что, кроме противоречий, междуними еще и могут быть любовь, поддержка и взаимопонимание. И тогда Зевс, бог всех богов, наблюдая за их безумствами, решил их наказать, разделить их на две половинки и пустить по миру. Но когда существа освободились от своих половинок, они ощутили себя глубоко несчастными и ненужными в этом мире, одинокими и непонятыми. И так как Зевс разбросал их по всему миру, они, переосмыслив случившееся, отправились на поиски своих вторых половинок. Так и ищут люди свои вторые половинки, но редко кто находит.*

А может быть, твоя половинка тоже где-то ходит и ищет тебя на другом краю света, например в Австралии?

### **Упражнение 24**

Погрузитесь как можно глубже в нижеописанное состояние, это обеспечит вам эффективную работу в поиске образа мужчины-мечты. Итак, закройте глаза и представьте, что ваша жизнь началась совсем не так...

Ты родился мальчиком. Вот мама надевает на тебя штанишки. Вот ты идешь в детский сад. Вот ты играешь во дворе. Катаешься на велосипеде?

Какой ты мальчик? Дразнишь девчонок? Дергаешь девочек за косички? Как ты учишься в школе? Как общаешься с друзьями? Какой предмет в школе любимый? Какие программы по ТВ смотришь? Ходишь ли ты в «музыкалку» или играешь в футбол? Какие у тебя чувства к сверстникам и самому себе?

Ты вырастаешь и выбираешь профессию. Ты встречаешься с девушками. И вот наступил сегодняшний день.

Подумай и запиши ответы на следующие вопросы:

1. Опиши себя: рост, цвет глаз, волос, степень мускулистости, образованности.

2. Сфера твоей деятельности?

3. Насколько ты успешен?

4. У тебя есть подчиненные?

5. Если есть, то как ты себя с ними ведешь: ты жесткий, строгий и требовательный или добрый, «все-понимающий»?

6. Ты легко вступаешь в драку? По какому поводу можешь пустить в ход кулаки?

7. В чем тебя (сына) упрекает мама?

8. За что она тобой гордится?

9. Какой образ жизни ты ведешь?

10. Ты женат?

11. Если да, то кто твоя жена, где и как ты с ней познакомился, какой ты муж?

12. Если нет, то как у тебя складываются отношения с девушками? Ты плейбой или отличаешься постоянством?

13. Тебя можно легко покорить? Чем?

14. Ты часто даришь своей женщине подарки? Какие это подарки?
15. Чем ты готов пожертвовать ради своей женщины?
16. Что ты можешь простить своей женщине?
17. Что ты ей никогда не простишь?
18. Ты романтик или циник?
19. У тебя есть жизненные правила, принцип? Какие?
20. Ситуация: ты купил старую дачу, где очень много мужской работы. Сделаешь все сам или найдешь бригаду? Почему?
21. Какое у тебя хобби? Почему именно это?
22. Ты любишь путешествовать?
23. Какой вид спорта тебе по душе?
24. У тебя есть домашнее животное? Какое?
25. Как выглядит твоя квартира?
26. Какое спиртное ты предпочитаешь? Как часто?
27. Какие у тебя друзья? Их много? Как часто ты с ними встречаешься? Как проходят эти встречи?

Подробные ответы на вопросы помогут составить максимально точный образ мужчины вашей мечты. Назовем его «Образ № 2».

### **Упражнение 25**

Что мы делаем дальше? Мы берем описание мужчины мечты «Образ № 1» и «Образ № 2».

1. Перечитайте «Образ № 1». Какие возникают чувства? Запишите их.

2. Перечитайте «Образ № 2». Какие возникают чувства? Запишите их.

3. Эти два образа отличаются друг от друга? Отличаются ли они чувствами, которые вы испытываете к ним?

4. В чем их различие?

5. В чем их сходство?

### **Пример из практики**

Одной нашей участнице 23 года, она — операциониста в банке, допустим, ее зовут Анастасия. Когда мы попросили описать образ мужчины ее мечты, а точнее, описать ее рисунок (на тренинге мы работаем арт-методом (рисуем), это гораздо эффективней, поскольку

на рисунок клиент переносит свои бессознательные мотивы и потребности), она представила нам сильного обеспеченного мужчину, мужественного и заботливого красавца. Образ был настолько нереален, что Настя сама смутилась.

Но когда она составила образ (образ № 2) своей второй половины, он немного, так сказать, «заземлился». Она только лишь нащупала путь осознания того, какого бы мужчину она хотела на самом деле.

...

### **? Правило 15**

***Определив свою вторую половинку, вы оказываетесь лишь в начале пути поиска мужчины своей мечты.***

**Мечтает ли он о вас?**

Частая картинка, которую можно наблюдать при поиске идеального партнера: вы его нашли, а он ищет **свой** идеал. Однако мужчина — не сувенир, который можно поставить в шкафчик и хвастаться подругам, это — человек со своими привычками, характером, личной историей, которая влияет на его отношения с женщинами так же, как и ваши привычки, характер и личная история влияют на ваши отношения с мужчинами. Иногда кажется, что проще всю жизнь искать идеал, чем попробовать вступить в реальные отношения с реальными трудностями.

...

...

***Мечты слабых — бегство от действительности, мечты сильных формируют действительность.***

***Юзеф Бестер***

Не секрет, что идеальных людей не бывает. Не потому, что нет на свете людей, действительно развитых и совершенных в своих личных

качествах, а потому, что отношения возникают только в процессе узнавания друг друга, и ввиду уникальности каждого этот процесс невозможно предугадать. Именно поэтому любой процесс строительства отношений труден узнаванием друг друга и обнаружением своих, иногда неожиданных, реакций на реальность.

В виртуальных консультациях нам часто задают вопрос: как познакомиться? О чем говорить с любимым мужчиной? Этот вопрос нередко ставит нас в тупик. Кажется очевидным, что если мужчина вам нравится, интересен, то у него есть о чем спросить. Оказывается, очень многие женщины рассматривают мужчину скорее как картину на стене (хрустальную вазу в буфете), чем как живого человека, у которого есть свой внутренний мир. Что в этом мире есть? Чем он живет? Что ищет ваш мужчина мечты? Мечтает ли он о вас? Входит ли в его жизненные планы сегодняшняя женитьба? Каковы его цели? Он стремится построить карьеру или он стремится создать семью? А может быть, с его карьерой все в порядке, он стремится к частым и страстным романам, что характеризует его недоверие к женщине? Каково его поведение? Каковы его ценности? Как он устроен? Не известно. А есть ли интерес это узнавать? Нам кажется необходимым интерес к другому человеку, и, только опираясь на то, как устроен другой человек, можно делать вывод, подходит он вам или нет, подходите ли вы друг другу. Сделаем следующее упражнение.

### **Упражнение 26**

*Возьмите описательный, интегрированный образ мужчины, который у вас получился в предыдущих упражнениях. Расслабьтесь и попробуйте представить саму себя в образе мужчины вашей мечты. Погрузитесь в него. Вы — мужчина вашей мечты. Как вы выглядите? Во что вы одеты? Ваш цвет волос, ваши глаза, рост, степень мускулистости? Представьте себя максимально точно. Войдите в образ своего мужчины. Теперь позвольте к вам обратиться, мужчина-мечта.*

*Здравствуйте, мужчина мечты нашей читательницы. У нее много вопросов к вам. И она обеспокоена одним очень важным для нее вопросом: мечтаете ли вы о ней, подходит ли она вам и женитесь ли вы на ней в результате вашего романа? Мы бы хотели задать вам несколько вопросов, чтобы прояснить ваши жизненные позиции по отношению к женщинам. Итак, приступим (а вы, моя милая*

*читательница, берите карандаш и записывайте всю эту ценную информацию в ваш дневник наблюдений), ответьте на наши вопросы:*

*Как вы себя ведете с женщинами?*

*Чего вы боитесь?*

*Чего вы избегаете?*

*С чем вы не хотите встречаться в отношениях с женщиной?*

*У вас есть женщина вашей мечты?*

*Если есть, то какая она?*

*Чем вы занимаетесь на сегодняшний день?*

*Каковы ваши жизненные цели и позиции?*

*При нынешнем положении дел вы готовы жениться? Готовы ли вы на брак?*

*Хотите ли вы иметь детей?*

*Что вы цените больше всего в женщине: сексуальность, красоту, ум, хозяйственность или успешность? Какая вам нужна женщина?*

*Спасибо, что согласились дать интервью, мужчина мечты нашей читательницы. До новых встреч! Теперь вы можете покинуть образ своего мужчины мечты и вернуться в свой реальный образ. Если в вашем блокноте есть плоды интервью с муж"чиной мечты — вы хорошо поработали, и ваше перевоплощение было не напрасным.*

Это упражнение называется техникой «пустого стула». Мы используем эту технику при работе с клиентами, когда клиенту требуется понять поведение другого человека. Вы можете удивиться: как можно понять поведение другого человека, когда его нет здесь, а вместо него есть пустой стул? Дело в том, что значимый для вас человек всегда задевает вашу эмоциональную составляющую. Человек, к которому вы испытываете чувства, затрагивает одну из частей вашей личности, устроенную похожим образом. На партнера по отношениям человек всегда как бы «перекладывает» эту часть своей личности, воспринимая поведение партнера согласно своему мироощущению. Человек ценит человека — согласно своим ценностям, человек понимает другого человека — согласно своему пониманию мира. Сев на пустой стул и примерив на себя образ другого, вы сможете почувствовать его мир изнутри и понять через свои собственные представления и переживания, через ту самую часть себя, которую вы видите в нем. Во всех нас очень много общего, но

часто это становится заметным только в психологической группе, где люди перестают играть роли и становятся самими собой. Именно об этом гласит правило:

...

### **? Правило 16**

***Хочешь изменить мир и людей себе на благо — начни с себя.***

В течение многих веков люди бьются над трудноразрешимой задачей — предсказать поведение других. Для кого-то это — возможность более эффективно управлять людьми, для кого-то — манипулировать, для кого-то — еще один путь к познанию самого себя. В любом случае эта задача является одной из основных, и способ, который поможет решить ее, очевидно, будет просто нарасхват. Именно поэтому было создано большое количество теорий, часть из которых являются исключительно абстрактными, другие имеют под собой фактический материал.

Как же все-таки научиться предсказывать поведение другого человека, в данном случае мужчины вашей мечты? Ответом здесь может быть следующее утверждение: «Узнай, что хочет человек, и предскажи его поведение, поняв, как он будет достигать того, чего он хочет».

Опираясь на знание желаний и мотивов, описанных в первой главе, мы можем определить, насколько каждый человек стремится к удовлетворению 16 базовых желаний. Они являются базовыми и окончательными. Это означает, что люди стремятся к ним ради них самих. Это знание помогает нам изменить способ общения с людьми таким образом, что, даже если нет ничего, что бы мы могли сделать «извне», наш мир и их мир изменятся с изменением нашего способа общения. Важно не то, что происходит с людьми, важно то, что они чувствуют по отношению к тому, что с ними происходит. Виктор Франкл Мы считаем, что причина этого — внутренняя мотивация. Базовые стремления являются частью нашей природы. У каждого из нас есть определенное предрасположение, карта, профиль наших мотивов, стремлений и желаний. Через выявление этой карты мотивов

мы можем определить уникальные базовые стремления и использовать эти знания в ситуациях взаимоотношений с мужчинами.

...

### ***Правило 17***

***? Люди мотивированы тем, что мотивирует их, а***

***НЕ тем, что мотивирует нас.***

Часто, чтобы мотивировать других, мы делаем то, что мотивировало бы нас. Это не только проще, часто это все, что мы можем сделать. В большинств— ве случаев мы организуем миртаким образом, что— бы это работало на нас, а если это работает для нас, то это должно работать и для других. Сколько раз вы слышали эту концепцию, выраженную в той или иной форме?

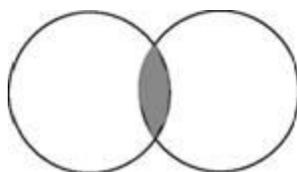
Люди отличаются друг от друга, мы все разные, уникальные, индивидуально устроенные. Иногда условия, в которых мы существуем, не позволяют нам показывать, насколько мы отличаемся друг от друга. И тогда у нас возникает тенденция думать, что мы все похожи. Действительно, в нас много общего, но мы не похожи. Мы считаем, что хоть мы и делаем разные вещи, мы все хотим одного и того же — счастья, хороших взаимоотношений, смысла в жизни, самореализации и так далее. Тем не менее мы все разные, и есть очень четкие различия в том, что мотивирует каждого из нас.

Каждого из нас мотивируют не только удовольствие и боль, достижение, власть, принадлежность и избегание. Есть и другие мотивирующие факторы, которые не менее важны. Это вышеперечисленные шестнадцать базовых желаний в первой главе нашей книги.

Зная, как обсудить базовые мотивы со своим партнером, в данном случае с женщиной вашей мечты, можно действительно понять, есть ли у вас будущее, и коренным образом улучшить отношения. В результате мы не только понимаем, что мы отличаемся друг от друга, но также почему и насколько мы отличаемся. В процессе такого обсуждения происходит обозначение целей и задач партнеров, и так же

можно наблюдать либо их совпадение, либо разрозненность. И тогда каждый может понять, какой перед ним человек, совпадают ли его ценности с вашими, совпадают ли его жизненные мотивы с вашими мотивами. Тогда понятно, как строить отношения и строить ли их вообще.

В различных ситуациях совпадение или несовпадение карты мотивов может послужить как укреплению отношений, так и почвой для конфликта, но знание этих карт друг друга и понимание того, как это влияет на поведение и отношение к жизни, могут сильно помочь в том, чтобы сохранять отношения гармоничными.



Два белых круга — это сферы потребностей двух людей. Зону, где они пересекаются, мы заштриховали серым цветом. Это — зона совместности, зона совпадения интересов.

Исследования показывают, что, если три или больше базовых желания у партнеров находятся по разные стороны зоны совместности, вероятность того, что они смогут совместно достигать долгосрочных целей, очень мала, это потребует слишком многих усилий с обеих сторон.

К этому явлению у нас есть чудесная иллюстрация. Это сказка нашего учителя Нифонта Долгополова, которую мы здесь с удовольствием процитируем.

...

### ***Сказка про рыбу и птицу (с сокращениями)***

*Рыба и птица могут полюбить друг друга, но где они будут жить?*

*Роберт Резник*

Однажды рыба и птица — уже не известно, кто начал первым, — решили все-таки жить вместе. Это были очень выдающиеся рыба и птица. Вот стали птица и рыба для своего совместного житья-бытья границы-потребности обустраивать. Птица говорит: я к тебе, рыба, буду прилетать и нырять. А ты меня там привечай... А рыба то ж говорит: а я буду в воздух выпрыгивать, а ты уж меня поддержи, будь ласка... Сказано — сделано. Птица нырк, а рыба от усердия чуть ранее ее в воздух прыг... Не встретились, однако... Но они усердные... Знамо дело — любовь... Теперь наоборот. Птица ждет, а рыба первой прыг, да пока птица вниз, рыба обратно плюх — и опять разошлись. Эка штука. Никак в едином ритме не наладятся. Нырк — Плюх — Мимо, Прыг — Нырк — Мимо, эка незадача-то. Долго примеривались — рассчитывали... Метроном даже по случаю у рыбака одного взяли. Он там отсчитывает совместный ритм. Раз-два-три, раз-два-три. И раз, и два, и... На этот раз и птица, и рыба одновременно как ринутся — любовные вы наши — на Встречу... Дальше мнения очевидцев расходятся... Некоторые говорят, рыба птицу проглотила и от испугу утонула. Другие возражают: нет, это птица рыбу заглотила и ко дну от тяжести пошла... Третьи вообще такое несут — мол, они друг друга заглотили и вовсе не утонули, а налетел орел и обоих пожрал. Одно известно: больше рыбу и птицу — эту странную парочку — в округе не видели...

Чтобы вы с вашим избранником не столкнулись с такими трудностями, как рыба и птица, сделайте следующее упражнение.

**Упражнение 27** Вернитесь к упражнению 17, в котором вы определили свои скрытые мотивы и стремления. Если в настоящее время у вас есть мужчина, предложите ему тоже сделать это упражнение. Если же мужчины нет, воспользуйтесь техникой «пустого стула» из предыдущих упражнений. Исполните сами эту роль, «посадив» образ мужчины вашей мечты на стул, и запишите ответы на вопросы упражнения. Сравните ваши собственные ответы с ответами вашего избранника или того образа, который вы строите. Возможно, результаты окажутся идеальными, однако следует помнить, что жизнь вносит свои коррективы. Важно, чтобы мироощущения и жизненные цели, которые отражены в обоих упражнениях, соответствовали, а не противоречили друг другу. Если

же вы обнаружили противоречия, вероятно, придется вернуться снова к построению образа вашего избранника. Что вы измените в нем, чтобы ваши мотивы и цели совпали?

...

### **? Правило 18**

***Для начала лучше всего выбрать путь, а потом уже спутника, с которым можно будет по нему пойти.***

Если вам удалось протестировать своего мужчину мечты или его образ на определение карты мотивов, то вы без труда выполните следующее упражнение.

**Упражнение 28** Вернитесь к упражнениям 18,19 и 20. Попробуйте отнести вашего мужчину к одному из типов мотивации. Или, если его пока не существует в вашей реальной жизни, представьте его образ и подберите ему тип мотивации. Вам бы хотелось, чтобы он относился к какому типу мотивации?

А теперь попробуем проанализировать получившийся материал.

Если вы сама — Коллективистка, а ваш мужчина — Позер, то прочный союз будет маловероятен. Опасность в том, что девушки-коллективистки способны впасть в зависимость от любого мужчины, который им понравился. И наоборот: если мужчина — Коллективист, а вы — Позер, произойдет то же самое. Такие отношения не смогут развиваться, партнеры в такой комбинации способны только на симбиотический союз. Один партнер, поддерживая такие отношения, выступает в роли зависимого, а другой — в роли созависимого партнера. В нашей практике встречается много пар с зависимыми отношениями. И люди могут жить годами в таком союзе, не осознавая проблемы в своих взаимоотношениях. В чем, собственно, проблема созависимых отношений? В том, что каждый из партнеров выполняет какие-то функции другого, и другой зависит от него по этой причине. Например, женщина-Коллективистка прекрасно общается с огромным числом людей и является для мужчины-Позера проводником в разные общества людей. И он зависит от нее в этом, поскольку сам не так общителен. Мужчина-Позер опосредованно (через себя) удовлетворяет

потребность женщины-Коллективистки в признании (она может быть «генеральшей»), и она зависит от него в этом. Стоит им расстаться, и он остается без общения, а она — без признания, поскольку они создавали удовлетворенность в этих вопросах чужими руками, руками партнера. В таком расставании сильнейшая боль неизбежна, поэтому такие пары продолжают оставаться вместе. Оставаясь же вместе, они постоянно сталкиваются с тем, что их зона совместности чрезвычайно узка, у них мало общего, и их различные потребности сильно противоречат друг другу. Ради сохранения своей созависимости партнеры вынуждены постоянно подавлять свои, отличающиеся от потребностей другого, потребности и накапливать раздражение по отношению к другому. Рано или поздно это раздражение взрывается с разрушительной силой, и партнеры снова пытаются расстаться. Этот этап чрезвычайно болезнен, поскольку они склеены друг с другом, как сиамские близнецы, функциями, которые они выполняют друг для друга. Это многосерийный фильм с однотипными сериями, становящийся со временем все более мучительным. Такова схема зависимых отношений.

Если вы молоды и «сногсшибательно» красивы, владеете массой техник соблазнения мужчин, возможно, у вас и получится заполучить мужчину-Позера. Но весь вопрос в том, надолго ли ваш союз. Влюбленность в среднем длится один год. И если каждый из вас не становится более автономным и в то же время не интересуется тем, что интересно его партнеру, в таких отношениях раздражение и непонимание довольно быстро становятся причиной расставания. Наша практика показывает, что такие браки в среднем длятся 3 года. Многие девушки с нами не согласятся, потому что такие союзы бывают очень материально выгодными для них. А разводы уж тем более, да еще при наличии детей! Бывает, что мужчины не идут на развод ради детей, ради того, чтобы избежать имущественного раздела. Но счастливы ли такие супруги в браке, когда один из них начинает смотреть «на сторону»? Часто такие браки напоминают деловую сделку. Но вам выбирать, дорогие наши читательницы, что вы хотите получить от брака и от жизни в целом. Если всего лишь материальный достаток, то, пожалуй, вы можете воспользоваться приемами флирта и пробуждения вашей сексуальности, описание которых вы встретите на следующих страницах нашей книги, и

«захомутать» строптивного Позера. Но учтите, что в погоне за извлечением материальной выгоды из союза с Позером вы рискуете потерять свое настоящее «Я», вследствие чего избежать чувственных настоящих отношений между мужчиной и женщиной.

Если встречаются Позер и Творец, их отношения могут быть чуть более совместимы, чем в предыдущем варианте. Девушки-Творцы наслаждаются процессом жизни, для них важно **быть**, а не **стремиться**. Удачны союзы Девушки-Творца и Перфекциониста. Женщина-Творец наполняет жизнь естественными тонами красок, она вносит с жизнь чувства, владеет искусством жить и наслаждаться жизнью. Обычно такие женщины — хорошие матери и понимающие жены. Многие мужчины, и не только Перфекционисты, стремятся к такому гармоничному союзу. Потребность нашего российского мужчины в такой женщине до сих пор остается не удовлетворенной. Для многих такая женщина ассоциируется с домашним уютом и комфортом. По социологическим опросам, подавляющее большинство мужчин стремится к такому союзу, для них это означает быть по-настоящему счастливым.

Если встречаются два Перфекциониста, супруги конкурируют между собой, и мужчина очень болезненно относится к успехам жены, особенно если они опережают его успешность. От такого брака мужчина неосознанно старается уйти. Либо различными манипуляциями подавить успешность супруги. Срабатывают сложившиеся испокон веков мужские стереотипы: женщина должна в первую очередь заботиться о семье и о детях, о доме и о муже, а именно направлять его в нужное русло, участвовать во всех его делах и успехах, вдохновлять и не забывать восхищаться им и его достижениями. Потому что мужчины ведь сами ничего без женщины не могут. А на женщин возложена миссия человечества: «сделать» мужчину, чтобы он мог потом похвастаться перед другими самцами своими успехами и достижениями.

Уважаемые Перфекционистки, ввиду такой безнадежной картины предлагаем вам обратить внимание на мужчин-Позеров. Они в основном сделали себя сами, они свободны от стереотипов, не склонны к обвинению окружающих во всех своих грехах и независимы от чьего-либо мнения, и уж тем более не нуждаются, чтобы ими управляла женщина. Такие мужчины предпочитают

успешных женщин, которые ориентированы на достижение социального статуса в обществе, на достижение финансовой самостоятельности и независимости. Предпочитают девушек амбициозных, образованных, которые занимаются непрерывно своим личностным и профессиональным ростом. Почему? Потому что мужчины-Позеры ориентированы сами на непрерывное достижение успеха, что провоцирует держать свое личностное и профессиональное развитие в тонусе. Женщины, которые идут вперед, к высотам успеха, обычно интересны и пользуются уважением у мужчин, которые встречаются на их пути.

...

### **? Правило 19**

***Непрерывное личностное и профессиональное развитие мужчины и женщины всегда провоцирует развитие взаимоотношений обоих.***

Женщинам-Позерам следует обращать внимание только на Позеров-мужчин, а не мужчин своего круга. Только союз с Позером обеспечит такой женщине покой и развитие. Позеры общаются на одном языке, одинаково мыслят, определенного уровня образования, практически на одной ступени развития. Таким людям будет легко найти общий язык и строить совместные планы. Такой брак предотвратит массу ненужных стрессов и депрессивных состояний.

#### **Пример из практики**

*В 1999 году ко мне (Оксане Громской) на прием пришла одна молодая девушка с психосоматическим симптомом — головной болью. Дата важна, поскольку в это время были популярны браки между, например, молодым человеком из статусной семьи и девушки из семьи среднего слоя. Так вот, у моей клиентки как раз состоялся такой брак: клиентка была из простой семьи, а муж вращался в высших кругах общества. Они полюбили друг друга, наперекор родителям поженились, и счастливый жених привел не менее счастливую невесту в дом, где они стали жить вместе с его родителями.*

Муж все время на работе, в финансовых подвигах, а у молодой жены увеличилась тревожность, которая переросла в депрессию и в дальнейшем выразилась в головной боли. Когда мы стали исследовать ее ситуацию, выяснилось, что она ничем не может себя занять и ее жизнь в этой семье не приносит никакой радости, а только лишь каждодневные стрессы. Да, она не такая, как они, у нее другие привычки, другие манеры, другие ценности, другие потребности и желания, совсем отличные от потребностей и образа жизни ее новой семьи. Она все время была в напряжении, поскольку от нее требовали такого поведения, которое было удобно семье мужа. От нее ожидали разговоров на ту тему, которая была допустима в этом доме, члены семьи старались своим давлением и манипуляциями подогнать ее под тот образ, который должен был соответствовать ценностям семьи. Моя клиентка старалась соответствовать ожиданиям своей новой семьи, но расплачивалась за это головной болью, тревогой, что она не сможет соответствовать их ожиданиям, стрессами из-за давления на нее членов семьи. Вся ее жизнь превратилась в чью-то чужую жизнь, молодая жена стала терять свое «я» в этой семье. Девушка была в растерянности, ее любовь к мужу ушла на второй план, ее больше теперь интересовало, как выжить в такой семье. Девушкам, которые не умеют постоять за себя сами, очень сложно находиться в такой авторитарной семье. Наша совместная психологическая работа с ней была направлена на обучение отстаиванию своих личностных границ и ценностей. И в результате нашей работы она стала снова обретать себя как личность. Она добилась уважения семьи и своего мужа, вследствие чего избавилась от тревожных состояний и головной боли, обрела уверенность и нашла силы для собственного развития и личностного роста. Она хотела сохранить семью, а значит, ей нужно было развиваться.

Часто довольно трудно понять, что движет другим и чего он хочет, чтобы определить, состоятся ли ваши отношения, когда человек, с которым вы общаетесь, не говорит с вами прямо. Например, он говорит: «Моя жена должна будет заботиться о цветочках на подоконниках», а вы ему отвечаете: «Я считаю, что мужчин должно быть много». Вот и поговорили. Этот пример я (Нина Рубштейн) взяла из своей вчерашней работы с клиенткой. Она заметила, что часто, когда мужчина ей очень нравится, она делает все, чтобы не

столкнуться с чувствами, не влюбиться, и поэтому декларирует себя независимой стервой. Ей важно сказать что угодно, чтобы только другой не догадался, как именно она устроена и чего она хочет. И конечно же, она выбирает мужчин, которые общаются точно так же! Мы обычно выбираем людей, с которыми можно говорить на одном языке. Например, на тарабарском. Чтобы никто никого не понял.

Понаблюдайте за собой: если вы не любите говорить о себе искренне, если вы предпочитаете создать некий образ, собрав в нем черты, которые не являются вашими родными, если для вас главное — произвести впечатление, то, скорее всего, вы встретитесь с другим таким же замаскированным партизаном. И тогда велик риск того, что в дальнейших взаимоотношениях, когда вы устанете носить маску и постепенно начнет проявляться ваш настоящий облик, вы оба будете разочарованы друг в друге.

...

## **? Правило 20**

***Если вы хотите выбрать именно то, что вам подходит, будьте собой, а не афишей привлекательности.***

Для иллюстрации — рассказ-метафора.

### **Падают Лица**

*(В переводе с клиентского)*

*У меня есть лица на все случаи жизни. Как и когда они родились, я уже не помню. Эти лица всегда помогали мне спастись от боли и унижения. Как только я оказывался в ситуации, в которой я даже гипотетически мог потерпеть поражение своего достоинства, я открывал дверцы моего внутреннего гардероба и, раздвигая вешалки и придирчиво оглядывая свою коллекцию лиц, выбирал наиболее подходящее для этого случая лицо и выставлял его перед собой, как щит.*

*Когда-то давно мне приходилось заранее придумывать очередное лицо, тренироваться его носить так, чтобы моя истинная натура не выглядывала случайно из-за его краев. Я тренировал походку, чтобы лицо, которое я держал перед собой, не качалось, тщательно*

заделывал в нем щели после встреч с другими так, чтоб не просвечивало то, что за ним. На всякий случай я носил их на приличном расстоянии от себя, чтобы вражеское слово, даже если пробьет щит, не долетело до меня.

Довольно часто мое лицо с деревянным стуком встречалось с таким же лицом другого человека. В этом было что-то успокаивающее и знакомое, и я никогда не чувствовал нужды заглянуть за чужое лицо — это слишком неудобно, держать свое лицо и через него пытаться заглядывать за чужое — так недолго и свое не удержать. С некоторыми людьми удавалось довольно долго стукаться лицами и не чувствовать дискомфорта. Нашим лицам было о чем пообщаться, а нам, в общем-то, не о чем...

Поэтому, когда я понимал, что на лице другого мне уже все знакомо, мне становилось скучно. Да и мое лицо ведь уже давно изучено: ровный цвет, плотно пригнанные досочки, длина, ширина, шероховатость поверхности. Мне уже нечего предложить знакомцу нечего взять у него.

А люди без щитов мне никогда не нравились. Меня всегда охватывал страх и тошнота, когда я видел, как они обнажаются — ведь это такое неприглядное зрелище! Почему им не хватало ума позаботиться о глазах других? Никогда не мог этого понять.

С годами я накачал довольно сильные мышцы, чтобы держать лица, эти тяжелые деревянные штуки, вокруг себя в круговой обороне. Ведь это настоящее искусство, не каждый сможет так владеть им! Но и у меня, тренированного носильщика, стали уставать руки, и я стал даже ронять лица — кажется, это старость? Это были минуты сильнейшего унижения. Казалось, как же я выжил после этого?

Сейчас я совсем устал ихдержать. Они падают, и я ничего не могу с этим поделать. И мне страшно, потому что мое тело настолько онемело от напряжения, чтобы удерживать вес моих лиц, что я перестал его чувствовать. Мне кажется, что я умираю вместе с моими лицами. Мне страшно, что наступит тот день, когда упадет и разобьется мое последнее лицо, и тогда не останется ничего, кроме меня, — того жалкого существа, что стояло за лицами.

Этот кошмар неотвратим, он будет, потому что ты делаешь его реальным, ты заставляешь меня, не считаясь с тем, что для меня

*комфортно и безопасно.*

*А сейчас я из последних сил, надрываясь, держу на вытянутых руках мои потрескавшиеся лица и плачу от того, что не в силах противостоять их падению.*

*Падаю не я, падают лица.*

*Нина Рубштейн*

Истинность ваших ожиданий от того образа, который вы рисуете для себя, который вы выбираете, необходимо проверять, поскольку на наше подсознание действуют еще и внешние силы, влияющие на формирование образа мечты.

Образ мужчины вашей мечты часто является навязанным окружающими. Чтобы выбрать человека, который вам действительно подойдет, полезно отстраниться от стереотипов и услышать себя: что именно нужно для моей жизни, а не для глаз других? Часто ваши потребности не совпадают с потребностями окружающих. Например, ваши родители могут быть очень недовольны вашим выбором. Или друзья.

Частым прототипом для мужчины-избранника является ваш отец. Вероятно, что вам нравится мужчина с другой внешностью, профессией и прочими чертами, однако всегда бывает что-то, какая-то деталь его отношения к вам, которая кажется до боли знакомой... обратите на это внимание. Бессознательным мотивом, влекущим вас в неподходящие отношения с неподходящим человеком, является нечто в прошлом, что было не удовлетворено. Например, если ваш отец был всегда на работе и мало обращал на вас внимания, скорее всего, вы будете находить мужчин сильно занятых, поскольку с детства в вашем подсознании сидит неосознанная цель: «Я должна **добиться** внимания». А как возможно добиться внимания от мужчин, которые и так вам его оказывают? Никак, поэтому нужно выбрать недоступного человека, чтобы детское желание наконец реализовалось. Или, если ваш отец изменял матери или ушел к другой женщине, скорее всего, вы выберете мужчину, который будет изменять вам, поскольку вами будет двигать мотив «Я должна доказать, что я лучше других, меня нельзя променять на другую» — и будете доказывать.

Если вы знаете такие детские незавершенные ситуации — будьте внимательны к ним, не позволяйте им себя уводить в неподходящие

отношения. Чтобы детские переживания не влияли на ваши отношения с мужчинами, бывает полезно сделать следующее упражнение.

### **Упражнение 29**

Поставьте перед собой пустой стул и представьте на нем вашего отца. Увидьте его лицо, позу, одежду. Увидьте, как он смотрит на вас, какие эмоции отражены на его лице. Почувствуйте, что с вами

происходит, когда вы на него смотрите. Когда почувствуете, что можете говорить, скажите ему несколько предложений: Папа, я так и не смогла добиться, чтобы ты... Я так и не получила от тебя... Мне больно, что ты... Мне жаль, что... Ты должен был... Мне не хватило от тебя... Я все еще обижена тем, что ты...

Выполняя это упражнение, позвольте себе отдаться всем чувствам, которые вы переживаете к отцу, какими бы противоречивыми они ни были. Произносите текст вслух и позвольте всем чувствам присутствовать в полную силу. Только тогда, когда ваше послание будет полностью открытым, честным и эмоциональным, эта ситуация завершится. Довольно часто такой текст не удается произнести так, чтобы чувства завершились и перестали влиять на вашу жизнь, поскольку внутри у каждого человека есть множество препятствий для того, чтобы разговаривать с пустым стулом так, как с родителем, а также с родителем об этом. Если вы столкнулись с этими трудностями — добро пожаловать на прием, где гештальт-терапевт поможет вам с ними справиться и завершить чувства.

## **КРАТКИЕ ВЫВОДЫ**

Образ вашего избранника одновременно мешает реализации вашей встречи и помогает. Когда ваш образ мужчины наполнен стереотипами, иллюзиями и оторванными от реальности ожиданиями, он препятствует встрече с реальным человеком, который вам подойдет. Если же вы очень ясно представляете то, что подходит именно вам, ваше сознание фокусируется на таких мужчинах, и шансы на встречу растут.

## Глава 3 Откройте себя миру

Чтобы мир заметил вас, полезно быть заметной.

...

*Вести бизнес без рекламы — это все равно, что*

*подмигивать девушке в темноте.*

Заметной, однако, не значит быть новогодней елкой и вовсе не обязательно — кинозвездой или моделью. Главный аспект заметности, яркости — это ваша уникальность, не скрываемая от окружающих.

Мы думаем, что каждая женщина может быть яркой и интересной, если позволит себе отличаться от других, проявить свою собственную непохожесть как во внешности (что уже и так есть), так и в своем стиле общения.

Вам не понадобятся для этого оранжевые колготки, кроссовки с голенищами на высоком каблуке, ирокез на голове и зуб мамонта в ухе, а также знание марсианского языка. Мы убеждены, что у вас уже есть все, чтобы быть заметной, позвольте это увидеть другим!

...

*Разглядите совершенство в каждом. Помните, Бог не создает брака.*

### **Ваш образ**

Имидж — это не просто вид, стиль, образ, это — ваш эмоционально окрашенный образ. Имидж может быть как положительным, так и отрицательным: кто-то притягивает и нравится, а кто-то вызывает отвращение. В имидже наиболее ощутимо проявляются качества, благодаря которым достигается эффект вашей притягательности в глазах других людей. Чтобы достичь успеха,

необходимо знать, какие черты и качества кажутся привлекательными, и предъявлять эти качества другим людям через ваш образ.

...

*? Сидит мужик в бордовом пиджаке на нудистском пляже в ОАЭ, загорает. Жарища, море, песок, все кругом голые. Спрашивают у него:*

*— Ты чего это, мужик, не разденешься? А он отвечает:*

*— Пусть все видят, что я «новый русский». А вон там, на женском пляже, видите, кролем плывет в собольей шубе — так это моя супруга!*

Существует несколько основных параметров имиджа — то, на что следует опираться, чтобы показать себя с наилучшей стороны: 1) самосовершенствование, 2) гармония, 3) речь, 4) соответствие внутреннего и внешнего.

Усовершенствовать свой образ, представляемый окружающим, можно только через понимание самой себя. Важно сначала определить, какая вы есть сама по себе и в глазах других, затем выяснить, какой вы хотите быть и казаться. А затем поставить перед собой цель и стремиться к ее достижению, меняясь и внешне, и внутренне. Причем, чтобы добиться этой цели, нужно снять с себя ограничения, которые наложила на вас ваша личная история. Только внутренне свободный человек бывает по-настоящему привлекательным.

...

*Сотри случайные черты — и ты увидишь: мир прекрасен.*

*А. Блок*

Гармония — это прежде всего согласованность, стройность в сочетании пропорций лица и тела, цветов и типа силуэта. Чтобы нравиться, вам не обязательно соответствовать классическим канонам красоты. Вы можете быть интересной и привлекательной со всеми

индивидуальными особенностями своей внешности, создающими общую гармонию. Внешний облик не обязательно отражает внутреннее содержание. Он, скорее, что-то показывает, а что-то, наоборот, скрывает. Создать имидж, противоположный внутренней сущности, практически невозможно, а постоянно поддерживать его — тем более. Вместе с тем когда вы начинаете презентовать такие качества, которые вам не свойственны (например, аккуратность и пунктуальность), то психологический закон соответствия внешнего и внутреннего будет способствовать тому, что вы начнете изменяться. Вы не обязательно станете аккуратной, но приблизитесь к этому качеству, если оно для вас желаемо.

...

*Если вы хотите перемен, нового, неизвестного и интересного, но хотите при этом оставаться прежней собой, то попробуйте поэкспериментировать с длиной рукоятки грабеля или зубьев.*

В процессе общения происходят передача и восприятие информации различного типа: эмоции, настроения, сведения и так далее. Важно владеть различными приемами речевого воздействия и уметь распознавать их у других.

Организм человека обладает своеобразным, инстинктивным разумом, благодаря которому человек выживает. Подключение сознания приводит к тому, что человек начинает жить, оптимально адаптируясь к среде и реализуя себя. Имидж, пущенный «на самотек», скорее всего, развалится, так как презентация определенного образа требует усилий. Управление собой заключается в том, чтобы постоянно анализировать свои потребности и сопоставлять их с возможностями, оптимизируя желания и усилия по их достижению.

Успех самопрезентации зависит от умения представить себя другим людям, умения подать себя, привлечь к себе внимание, привлечь интерес других людей к своим качествам. Целью самопрезентации является создание и донесение своего имиджа до окружающих. Самопрезентация является неотъемлемой частью человеческой природы. Она позволяет получать от других людей нужные ресурсы (материальные, информационные, эмоциональные и

прочие); конструировать образ собственного «Я»; обустраивать контакты с другими людьми.

Женщина, умеющая подать себя, легче других устроится на работу, понравится мужчине, найдет общий язык с руководителем, друзьями, близкими людьми.

Образ себя зависит не только от наших собственных убеждений, но также и от того, как, по нашему мнению, нас видят другие. Если окружающие смеются над вашими шутками, это будет формировать у вас представление, что вы — девушка остроумная, несмотря на то что сами вы в этом не уверены. Если о вас говорят как о компетентной и знающей, со временем вы сами поверите в это.

Одной из важных черт имиджа является, как мы уже сказали, общение. Например, такая особенность, как умение выражать свою симпатию к другому человеку, является очень важной чертой имиджа. В нашей культуре не очень принято выражать чувства вообще, однако это — очень важно!

### **Упражнение 30**

*В течение ближайшей недели потренируйтесь говорить комплименты, хвалить других людей, про-, сить их о совете и поддержке. Описанные дейст— вия и представляют собой приемы выражения*

*симпатии к другому человеку. Комплимент, сделанный деликатно, является эффективным способом обретения расположения. В течение этой недели заполняйте следующую табличку:*

Вы сделали комплимент, похвалили, попросили совета или поддержки	У кого?	В какой ситуации и по какому поводу?	Что вы чувствовали, когда говорили?	Как отреагировал ваш собеседник?

*Через неделю сравните первый день и последний. Что изменилось? Если вы не видите изменения — продолжите эксперимент. Вполне вероятно, что вначале вам будет трудно даваться это упражнение. Возможно, вы будете чувствовать неловкость или смущение, возможно, будете пугаться реакции других людей, однако, если вы потренируетесь подольше и научитесь выражать симпатию, — вы начнете получать ответную симпатию от других людей.*

Еще один способ — это улыбка и невербальные знаки внимания к собеседнику (кивки головой, взгляд на собеседника). Улыбка сигнализирует о вашем хорошем настроении и самочувствии. Как часто вы улыбаетесь? Наверняка достаточно редко, причем, скорее всего, в кругу близких людей.

Людям нравятся те, кто похож на них самих или на приятных им людей. Каждый из нас чувствует себя лучше, когда находит что-то общее с другими.

Сходство может выражаться в наличии общих интересов, похожей внешности или голоса, манере одеваться и разговаривать. Выразить согласие с убеждениями и верованиями другого человека означает привлечь его расположение.

Это утверждение не означает, что нужно притворяться, отказываясь от своих собственных вкусов, интересов и мнений. Если вы согласны по крупным вопросам, но у вас есть разногласия по мелким — ничего страшного.

### **Упражнение 31**

*В течение следующих двух недель потренируйтесь находить общее между вами и вашими собеседниками, а также потренируйтесь об этом говорить. Это может быть как внешнее сходство, так и сходство взглядов, вкусов и других аспектов личности. Важно: не сочиняйте сходства, а именно обнаруживайте их!*

*Например, если вы узнали, что ваш знакомый увлекается парусным спортом, вспомните, — может быть, им увлекался кто-то из ваших близких, и вы что-то помните об этом? Тогда можете поделиться этим со своим собеседником. Другой пример: вы узнали, что ваш партнер любит греческий салат, и выясняется, что вы — тоже. Не забудьте ему об этом сказать.*

При этом девушка не должна становиться для мужчины «своим в доску парнем». У вас с вашим партнером вполне могут быть разные интересы.

И это — замечательно, вам будет о чем рассказать друг другу.

Еще один важный аспект речевого имиджа — это стиль речи. Честолюбивые женщины, представляя себя, встречаются с намного

более значительными препятствиями, чем честлюбивые мужчины. Так, хотя мужчины допускают, чтобы с ними общался прямолинейный, настойчивый, ориентированный на задачу мужчина, они негативно отнесутся к использованию того же стиля общения женщиной. Сложившиеся полоролевые стереотипы в нашем обществе требуют, чтобы женщина избегала прямолинейных высказываний, была ориентирована на общение, выслушивала различные точки зрения и в решении конфликтов использовала тактику нахождения компромиссов. Согласно этим стереотипам мужчина может использовать агрессивно-утвердительный язык поведения, чтобы сообщить о себе миру. Однако женщину, использующую такие приемы, могут обвинить в истеричности.

...

*Лучше сказать лишнее, чем не сказать необходимого.*

*Плиний Младший*

И наконец, мы добрались, пожалуй, до самого волнующего аспекта имиджа, на который многие женщины делают огромные ставки, — физической привлекательности. Первое, о чем мы хотим сообщить вам, — о том, что этот аспект полезно не преувеличивать и не преуменьшать.

Если вы редко моетесь, не ухаживаете за своими волосами и кожей, не уделяете время отдыху, прогулкам, физической деятельности — тогда вы просто не любите себя. И другим в этом случае довольно трудно полюбить такую женщину.

Если вы истязаете себя в спортзале и большую часть времени проводите на шопингах, в салоне красоты или листая модные журналы, — вы делаете слишком большие ставки на внешнюю привлекательность, обесценивая свой внутренний мир.

...

*Все в ваших руках, поэтому их нельзя опускать.*

*Коко Шанель*

Чтобы лучше понять, как именно вы воспринимаете себя с этой стороны и преподнесите другим, сделаем следующее упражнение.

### **Упражнение 32**

Слово «самооценка» знакомо вам не понаслышке, не так ли? Попробуем понять, как именно вы можете почувствовать свою реальную самооценку на очень простом, прагматичном примере. Представьте, что ваша душа и ваше тело обладают стоимостью, измеряемой в деньгах. Поразмышляйте и заполните табличку, опираясь очень честно на свои чувства и переживания, стараясь отразить ваше реальное отношение к самой себе. В таблице напишите сумму, которая вам кажется верной для одного из аспектов вашей личности, выбирая из предложенного диапазона. Например, вы считаете, что ваша одежда (которая надета на вас прямо сейчас) стоит 150... Впишите эту сумму в колонке «100–500...» напротив графы «Ваша одежда».

Вы \ ваша стоимость	100 — 500 ...	500 — 5000 ...	5000 — 100 000 ...	100 000 — 1 000 000 ...	1 000 000 — Несколько млрд ...
Ваше тело					
Ваши чувства					
Ваши мысли					
Ваши потенциалы					
Ваша профессиональная деятельность					
Ваша одежда					

После того, как вы заполните таблицу, сравните результаты, ответив на вопросы и записав ответы в ваш дневник наблюдений:

1. Какие чувства вы испытываете, глядя на эту таблицу? Больше энергии или больше уныния?
2. Что вы оцениваете выше, а что — ниже? Почему? Кто за это ответствен?
3. Что необходимо сделать, чтобы уравнять стоимость?
4. Как вы это будете делать?
5. Возникает ли у вас желание сделать что-то подешевле или подороже? Почему?

Результатом этого упражнения может стать хороший план изменения вашей жизни: решите, что вам нужно сделать для того, чтобы вы могли достойно оценивать себя и уверенно преподносить себя мужчинам благодаря этому. И начните это делать.

Самым главным во внешности, пожалуй, является не соответствие каким-то параметрам моды (например, 90-60-90), поскольку мода постоянно меняется, а удовлетворение самой собой. Если женщина верит в то, что она привлекательна, она будет привлекательной. Бывает чрезвычайно трудно поверить в то, что вы привлекательны, если в детстве вы часто сталкивались с критикой, если родители вас не поддерживали и не были довольны вашей внешностью. Иногда даже самая, казалось бы, незаметная мелочь всю жизнь заставляет вас считать себя непри—влекательной.

...

*Недостаток — это достоинство, из которого еще не научились извлекать пользу.*

*Константин Мелихан*

*Однажды я, Нина Рубштейн, брала интервью у чемпионки мира по Латиноамериканской програм—ме спортивных бальных танцев среди профессио—налов Бианки Шрайбер и узнала одну потрясающую вещь. Бианка никогда не отличалась стройностью и точностью фигуры среди других танцовщиц и очень сильно переживала по этому поводу. Она маленького роста и склонна к полноте. И несмотря на то, что она много лет выступала в финальных турах мировых соревнований и добилась чемпионского титула, ее фигура всегда доставляла ей беспокойство. Ей никак не удавалось похудеть, и так было до тех пор, пока в ее жизни были только танцы. Но, когда у нее появилось что-то еще (она говорила о своей личной жизни), эта проблема начала решаться на удивление легко. Пока вы сосредоточены на своей фигуре и рассматриваете ее как препятствие для вашей личной жизни или других целей, вы не можете ничего изменить. Но стоит только увлечься чем-то еще, перестать «зацикливаться», как фигура меняется сама собой! Когда*

я сама занималась спортивными танцами, в какой-то момент я начала поправляться, несмотря на то что я очень много тренировалась. В тот момент спорт с его карьерной гонкой стал для меня тяжким бременем, я не любила тренировки, соревнования вызывали во мне отвращение. В какой-то момент я приняла решение, что я заканчиваю танцевальную карьеру и полностью отдаюсь любимому делу — психотерапии. И моя фигура начала резко меняться, несмотря на то что я вообще не занималась никакими физическими упражнениями! Я сбросила 6 килограммов. При моем весе — это очень много.

Одним из частых предубеждений женщин является следующее: «Почему я должна наряжаться и страдать, меняя свою внешность, ради внимания мужчин? Почему они не любят меня такой, какая я есть?» Ответим на это афоризмом:

...

*Если женщины так тщательно наряжаются, то лишь потому, что глаз мужчины развит лучше, чем его ум.*

*Дорис Дей*

Чтобы вы могли считать себя привлекательной, попробуем разобраться в мотивах вашей «непривлекательности». Сделаем упражнение.

### Упражнение 33

Заполните табличку:

Перечислите, что именно вам не нравится в вашей внешности	Кто вам сказал, что этот аспект вашей внешности плох? Как звучит эта фраза?	Какие чувства в вас вызывает эта фраза?	Что вам на самом деле хочется ответить на эту фразу?	Ваши чувства после ответа на эту фразу
Например, рост				
Например, ноги				

Вы можете заметить, что графа «Какие чувства в вас вызывает эта фраза?» вызывает у вас согласие или протест. Если вы скорее соглашаетесь с обесценивающей вас фразой — здесь начинаем

протестовать мы, терапевты. В этом случае прислушайтесь к себе и ответьте: что мешает вам протестовать? Часто мы слышим от наших клиенток: «Они (те, кто считает, что клиентка плохо выглядит) знают лучше...» Мы с этим категорически не согласны.

...

### **? Правило 21**

***Никто, кроме вас самой, не знает, что именно вам подходит! Нет на свете ни одного человека, который бы лучше разобрался в вашей внешности, чем вы сами!***

Это правило не опровергает идеи о том, что вам никогда не понадобятся услуги профессионального стилиста. Мы говорим, прежде всего, о том, чего нельзя изменить: о ваших природных данных. Конечно, при желании вы можете пойти в спортзал, изменить стиль одежды, прическу. Но эти способы менять себя бывают эффективными только в том случае, если вы сами хотите этих изменений, а не кто-то хочет их «для вас» или «вместо вас». Доверяйте себе и своим желаниям!

...

*Жить на Земле, возможно, дороговато, зато вы получаете ежегодный бесплатный круиз вокруг Солнца.*

### ***Эшли Брильянт***

Частым препятствием в том, чтобы проявить свои лучшие качества и научиться чувствовать (и, соответственно — вести) себя свободнее, являются стереотипы, внутреннее представление о том, что вы — «женщина, которая...». Например, если вы уверены в том, что вы — женщина, которая:

- всегда ведет себя скромно;
- не умеет танцевать;
- боится мужчин;

— и так далее,  
только одними этими представлениями вы останавливаете себя в том, что вы можете на самом деле.

...

*Кто не доволен тем, что имеет, тот не был бы доволен и тем, что хотел бы иметь.*

*Бертольд Ауэрбах*

Такие установки или предубеждения, вероятно, существуют внутри вас давно. Поработаем с ними.

### **Упражнение 34**

*Представьте, что вы — кинорежиссер и снимаете некий фильм. Давайте пофантазируем, какие бывают роли в жизни и кино. Составьте список ролей, которые может исполнять женщина. Опишите эти роли. Какую роль, как вам кажется, могли бы вы исполнять? Что соответствует вам в большей степени? Роль может быть реальной, а может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию. Тогда опишите эту героиню: ее возраст, социальный статус, профессию. Попробуйте добавить в эту роль то, что вам хотелось бы добавить, но у вас этого нет. А теперь задание: в течение недели вы играете эту роль, общаясь с людьми, с которыми вы мало знакомы, например в кафе или в магазине. Вероятнее всего, вначале вам будет очень трудно ее исполнять. Не забывайте, что это — игра. Не относитесь к ней слишком серьезно. В любой момент вы можете отказаться от этой роли, если вам не комфортно в ней. Через неделю выберите следующую роль из вашего списка и попрактикуйтесь в ней еще 7 дней. Затем — следующую роль.*

*Это упражнение разнообразит ваши представления о том, что вы можете на самом деле. Когда вы проиграете все роли, задумайтесь о том, что вам лучше всего удалось и понравилось. Вы можете присвоить эти находки себе и отныне быть такой и в общении с близкими и хорошо знакомыми людьми!*

Для следующего упражнения вам понадобятся верная подруга и видеокамера. Если у вас нет ни первой, ни второй, тогда вам вместо этого упражнения понадобится завести верную подругу и найти видеокамеру, хотя бы в аренду на несколько дней. А затем вы можете приступить к выполнению упражнения.

### **Упражнение 35**

*Попросите вашу подругу снимать вас на видео (ведь это может быть и мобильный телефон с видеокамерой!) в самых разных ситуациях: когда вы делаете покупки, общаетесь с парикмахером, коллегами или мужчиной. Пусть она снимает ваше поведение и диалоги в течение недели. А после этого устройте совместный просмотр роликов. Обсудите следующие вопросы:*

1. *Какие жесты, слова, мимика вам понравились в самой себе? Почему?*

2. *Какие жесты, слова, мимика вам не понравились в самой себе? Почему?*

3. *Как вы думаете, что именно ваши жесты, слова, мимика сообщают о вас другим людям? Сравните ответ на этот вопрос с тем, что думает по этому поводу ваша подруга.*

4. *Каким образом вы могли бы сообщать ту информацию, которую вы передаете через тело, с помощью открытых слов, сообщений? Хотите ли вы это сообщать людям? Как вы думаете, зачем вы сообщаете людям скрытые послания, которые передает ваше тело?*

*После ответов на эти вопросы запишите мысли, которые посетили вас во время выполнения этого упражнения, и обменяйтесь вашими размышлениями с подругой.*

Подсознание не только хранит информацию, но и может управлять нашим поведением, мимикой и жестами. Каждая из нас, создавая свой имидж, посылает в окружающее пространство информацию о себе или вполне осознанно, или непроизвольно, подсознательно. Непроизвольно посылая различную информацию о себе, мы формируем свой имидж. Бывает полезно знать, что именно мы посылаем в окружающий мир, и выбирать, что посылать, а что — нет. Не полнитесь выбрать опытного стилиста и поработать над своей одеждой и прической. Главное — помните:

...

## **? Правило 22**

*Каждая женщина должна одеваться в соответствии с особенностями своей личности и эстетики. Не следуйте за модой, следуйте за собой!*

### **Флирт**

В течение многих лет я, Нина Рубштейн, была убеждена в том, что флирт — это дешевая, пошлая, искусственная игра для женщин, у которых нет за душой ничего, кроме внешности. Я всегда считала своими достоинствами ум и умение общаться. Однако жизнь изменила это убеждение.

Хотим мы этого или нет, любовная игра, рано или поздно приводящая к долгосрочным отношениям двух любящих людей, начинается еще до знакомства. Да-да!

...

*Мужчина охотится за женщиной до тех пор, пока она его не поймает.*

### **Французская пословица**

Флирт начинается внутри — в вашей душе и в вашем уме. Если вы убеждены так же, как-то-то, что флирт — это неумно и неинтересно, — сидеть вам в старых девах.

Прежде всего важно отдать должное флирту, он имеет древнюю историю. Древнее, чем вы можете себе представить, — он достался нам от наших несмышленных предков — от животных. Поверьте нам на слово, животные играют в эту игру не случайно! При помощи флирта самец и самка исследуют:

- возможности отношений друг с другом,
- перспективы совместного пребывания,
- способности партнера (или партнерши) удовлетворять сексуальные, бытовые и прочие жизненные желания,
- возможные условия жизни друг с другом,

— характеры друг друга.

Без флирта всего этого просто невозможно предусмотреть! Ошибка многих современных людей, а также людей предыдущих поколений — быстрое вступление в отношения. Увидели друг друга и... Трах! Бах! Чувства! Влюбленность! Страсть! Ревность! Измены... скука... развод... почему? Потому что партнеры не дали себе времени узнать друг друга.

...

*? Секс — не повод для знакомства.*

Совершенно невозможно себе представить, чтобы девушка при знакомстве спрашивала парня: «А сколько ты готов на меня потратить?» — или задавала бы еще более сложные вопросы. Во-первых, вряд ли он знает это на первой встрече. Во-вторых, романтика такими вопросами будет убита. Но женщине необходимо понимать, с кем именно она имеет дело, может ли этот человек быть надежным, можно ли ему доверять. И эта необходимость обусловлена биологически: мы даже анатомически устроены так, что настоящий секс возможен только при условии, что женщина доверяет партнеру. Призываем вас так же доверять своей анатомии, как и своим чувствам! Она не случайна. Повторим, что именно женщина выбирает партнера, а не мужчина — женщину.

Именно для того, чтобы вы могли убедиться, подходит вам тот или иной партнер, необходимо уметь флиртовать.

Итак, какова стратегия флирта и в чем он, собственно, состоит?

...

*Мужчина в любимой обычно видит возлюбленную, а женщина, часто подсознательно, — отца будущего ребенка, поэтому она чаще более разборчива.*

*В.Е. Михальцев*

Флирт — это способ познакомиться и узнать друг друга. Во время флирта и у мужчины, и у женщины есть возможность показать свои уникальные черты, особенности, вкусы, пристрастия, предпочтения. Основная цель флирта — прояснить, насколько партнер вам подходит.

Флирт — это знакомство посредством действий. Можно что угодно говорить и рассказывать друг другу, начиная переписку или знакомство словами

«я — человек, который...». В лучшем случае мы раскроем партнеру (или он — нам) наши иллюзии о себе.

...

*Намного легче вести беседу, чем заниматься делом.*

*Роберт Энтони*

Первое правило флирта — не соглашаться на то, что вам не подходит. Если с первой же минуты знакомства вы:

- занялись решением личных проблем партнера
  - согласились на секс
  - принялись заботиться о здоровье партнера или его внешнем виде
  - предложили ему работу
  - стали радостной слушательницей всей истории его отношений с женщинами
  - и так далее,
- скорее всего, вы можете стать лучшим другом, но не женщиной его мечты.

...

### **? Правило 23**

***По-настоящему ценится лишь то, на что были затрачены усилия, во что были сделаны вложения.***

Если в стародавние времена роли мужчины и женщины в обществе были предельно ясны и были обусловлены определенными функциями, то в настоящее время все сильно перемешалось. Женщины уже давно способны делать то, что делают мужчины, а мужчины легко могут справиться со всем, что делают женщины. Однако наша биологическая природа не изменилась: мужчины по-прежнему склонны «завоевывать» женщин, женщины по-прежнему выбирают лучшего из возможных претендентов. Флирт призван поддерживать этот древний, хорошо зарекомендовавший себя механизм.

В связи с путаницей функций и ролей многие мужчины так же, как и многие женщины, плохо понимают этот механизм, и искусству флирта приходится учиться почти каждому независимо от возраста.

Чтобы понимать, что именно вы хотите видеть в своих отношениях с мужчиной, а чего видеть не хотите, полезно определиться с вашими потребностями в отношениях.

### **Упражнение 36**

*Составьте два списка.*

*Список 1: все, что вы хотите, чтобы мужчина делал по отношению к вам.*

*Список 2: все, чего вы не хотите в поведении мужчины. Например: Я не хочу, чтобы*

- мужчина опаздывал на свидания*
- звонил мне в три часа ночи*
- просил у меня денег взаймы и так далее. Я хочу, чтобы*
- мужчина приглашал меня в театр*
- предлагал мне свою помощь*
- подавал мне пальто и так далее. Подключите свою фантазию, представьте ваши отношения, свидания, беседы и сделайте эти списки наиболее полными и отражающими все ваши потребности.*

Учитывая, что искусство флирта фактически утрачено и забыто, мы думаем, что вы наверняка сталкивались в своих прошлых или настоящих отношениях с тем, что перечисленные выше потребности не удовлетворялись. И этому есть две причины: 1) мужчина не умеет ухаживать; 2) вы поддерживаете своим поведением мужчину в том, чтобы он не умел ухаживать.

### **Упражнение 37**

*Проанализируйте ваши прошлые отношения с мужчинами или те отношения, которые у вас есть сейчас, и ответьте на несколько вопросов:*

- 1. Какие ошибки (дефекты в уходе или поведении в отношении к вам) ваши мужчины совершали чаще всего?*
- 2. Какие ваши потребности из упражнения 36 при этом не удовлетворялись?*
- 3. Как именно вы сами, осознанно или нет, позволяли им это делать?*
- 4. Что именно вами двигало, что побуждало вас поддерживать мужчин в поведении, которое вас не устраивало? Какие чувства?*

В отношениях ответственность (то есть авторство) за происходящее разделена на двоих поровну. Если вы позволяете мужчине вести себя так, как он себя ведет, — он будет это делать и дальше. Часто оказывается, что женщина относится к мужчине скорее как к объекту заботы, как к ребенку, испытывая к нему жалость, чрезмерное сострадание, не верит в то, что он способен справиться со своими трудностями, тем самым делая его несамостоятельным, инфантильным. «Любящая» таким вот образом женщина всегда находит для мужчины оправдание, когда он не справляется со своей ролью, не удовлетворяет ее потребностей.

...

*? Пожилая женщина-психотерапевт возвращается вечером поздно домой, и прямо у подъезда на нее нападает молодой преступник. Он ее грабит, избивает, насилует и убегает. Женщина, «украшенная» кровоподтеками, с трудом поднимаясь, отряхиваясь и натягивая на себя изорванную одежду, размышляет вслух: — Такой молодой, а сколько проблем...*

В любовной игре нет места состраданию и жалости к мужчине, поскольку такая «любовь» унижает его, лишает его возможности проявить себя с наилучших сторон и... сильно отягощает жизнь женщины. Скорее всего, вы можете увидеть огромное количество

примеров этому сюжету среди ваших знакомых или даже в собственной жизни.

...

? — Милый, я так устала, мы идем уже два часа!

— Потерпи, милая, скоро привал.

— Не могу! Мне рюкзак плечи натер, кеды жмут, солнце печет!

— Ну что же я могу сделать, любимая?

— Может, ты вылезешь из рюкзака?

Флирт имеет в арсенале огромное количество способов не поддерживать мужчину в «немужских» проявлениях и запрашивать от мужчины поведение джентльмена, рыцаря, достойного вашей руки и сердца.

Второе правило флирта — женщина не ждет, женщина — просит.

### **Упражнение 38**

Составьте список всего, что вам придет в голову, о чем можно попросить мужчину. Не забудьте внести в этот список, кроме починки крана, такие пункты, как «посмотреть, что случилось с моим ноготком», «подержать мою сумочку, пока я поправляю челку», «открыть флакон с духами, потому что у меня не хватает сил» и так далее. Не отказывайте себе ни в чем!

Составив этот список, ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в дневник:

1. Часто ли вы просите мужчин что-то сделать для вас? Почему?

2. Приходилось ли вам просить мужчин обо всем, что перечислено в вашем списке? Почему?

3. Если вы обычно не просите мужчин ни о чем или меньше чем о половине того, что вы перечислили, что вас останавливает?

4. С какими интонациями вы обычно просите о чем-то?

Мужчина нуждается в том, чтобы демонстрировать свои мужские качества, именно нуждается! Много раз, когда к нам на прием приходили мужчины, мы сталкивались с тем, что их личные отношения с женщинами не складываются из-за того, что мужчина не чувствует себя мужчиной. В современном мире это и правда нелегко:

- **ведь женщина делает все сама;**
- **войны нет;**
- **дрова рубить не нужно;**
- **охота упразднена как добыча пропитания;**
- **женщины и так соглашаются на секс, для этого не нужно распускать «павлиний хвост»;**
- **и так далее.**

Флирт — это возможность и для мужчины, и для женщины почувствовать себя востребованными в своей самой природной сущности.

Если женщина гренадерским тоном заявляет «И кто мне пальто подаст?!!» — это не флирт, это команда матриархальной патроны своему рабу.

Попытка номер два: (опустив глаза вниз, смущенно улыбаясь) «О-о, когда ты надеваешь на меня пальто, я просто таю...» — даже если никогда прежде мужчина не подавал вам пальто!

Интонация имеет огромное значение. Если вы стыдитесь просить, если вам неведома сладость быть беспомощной, если вы всем и всегда «должны» быть сильной — вам не избежать тягостного молчания, неловкости или грозного требования к мужчине.

Запомните:

...

### **? Правило 24**

***Мужчина всегда готов к беспомощности женщины, даже если он разделяет феминистские взгляды!***

И не стесняйтесь своих маленьких капризов!

Вы можете быть сильной, всезнающей и все умеющей — но только наедине с собой! Если вы умеете быть сильной — положите это

умение в «долгий ящик» и пользуйтесь им в случае крайней необходимости, когда действительно больше никто не может вам помочь. Навыки никогда не утрачиваются. Если вы позволите себе расслабиться, вы не потеряете эту свою способность. Пусть ваша сильная часть отдохнет. Мало ли, в жизни пригодится — тогда и воспользуетесь.

Третье правило флирта — будьте младшей. Если вы много знаете, вы можете поделиться этим с друзьями. Не стесняйтесь расспрашивать вашего мужчину о том, что знает он сам. Удивляйтесь, восхищайтесь, но не вздумайте с ним конкурировать! Если вы становитесь конкуренткой, вы теряете пол. Самая излюбленная мужская игра — это конкуренция с другими мужчинами. Не вступайте в эту игру, не превращайтесь в «соперника» или «боевого товарища», с которым можно «почукаться».

Вовсе не обязательно показывать мужчине, что вы умнее его или в чем-то лучше разбираетесь. Вы ведь можете без этого прожить?

Ваши знания или умения вы сможете продемонстрировать в тот момент, когда они **действительно** понадобятся.

*Однажды у моего знакомого тантриста Андрея Лапина спросили:*

*— Судя по тому, что среди духовных учителей преобладают мужчины, женщины менее продвинуты и меньше склонны к саморазвитию?*

*— Нет, — сказал Андрей, — просто мужчины больше склонны демонстрировать себя народу. Просветленных женщин много, просто им незачем выходить на сцену, они мудрее мужчин.*

Он прав. Женщина только тогда начинает нарочно демонстрировать свои знания и умения, когда во всех остальных делах не получает удовлетворения.

Флирт — не значит просто соблазнение. Флирт не укладывается в одни лишь жесты, соблазнительную одежду или манящие взгляды. Флирт — это не демонстрация себя, это — отношения, в которых есть свои этапы.

Четвертое правило флирта — не зависеть от результата. Если вы делаете огромные ставки на мужчину, с которым флиртуете, если вы уже строите на него планы и делите шкуру неубитого медведя — вы легко можете проиграть в этой игре. Такая сильная привязанность к

цели так или иначе будет заметна через ваши жесты, слова и поступки. Мужчина, который почувствовал на себе «удавий» взгляд охотящейся на него женщины, испугается ваших серьезных намерений и сбежит. Никто не любит быть жертвой.

Если вы страшно одиноки, то, скорее всего, вы будете делать из мужчин жертв своего одиночества. Чтобы этого не случилось — разнообразьте свою жизнь так, чтобы отсутствие мужчины в вашей жизни перестало быть для вас трагедией.

...

*Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие — великий дар.*

*Бернард Шоу*

Флирт — это только исследование. И если ваш флирт с мужчиной продолжается больше месяца и не переходит в более ясные отношения (например, вы встречаетесь раз в неделю в одном и том же месте, и мужчина не стремится развить отношения) — этот мужчина не хочет идти дальше. Оставьте его и не преследуйте. Лучше раньше, чем позже, столкнуться с тем, что вы ему неинтересны.

...

*? Доктор смотрит на рентгеновский снимок: а у вас, батенька, туберкулез!*

*Пациент: А можно что-нибудь сделать?*

*Доктор: Ну, я попробую... в Фотошопе.*

Не пытайтесь переделать мужчину или заставить его полюбить вас. С этим уже ничего не поделаешь, даже при помощи Фотошопа.

Женщина для мужчины — это только женщина. Не мать, не послушная пуританка, не хозяйка, не бизнес-леди, не продвинутая модная тусовщица, а просто — женщина. Вернитесь к главе 1 и

первым упражнениям. Мы делали их для того, чтобы обнаружить Женщину в вас. Именно то, что вы обнаружили в первых упражнениях, и следует предъявить мужчине. Просто будьте женщиной, не играя никаких ролей.

И последнее, пятое правило флирта — непредсказуемость. Если вы каждый день делаете одно и то же, если вы общаетесь с мужчиной всегда в одном настроении, всегда отвергаете или всегда приближаетесь — это вряд ли интересно. Если вы всегда недоступна и холодна — мужчина решит, что вы недотрога и оставит попытки завоевать вас. Если вы всегда стремитесь быть с любимым, мужчина решит, что он уже стал жертвой ваших планов, и сбежит. Правильный вариант: следуйте своему меняющемуся настроению и никогда не жертвуйте тем, что важно для вас сию минуту.

...

*? — Ну, что, — говорит доктор пациентке, — вы действительно страдаете нерешительностью? — И да и нет, доктор.*

Когда он звонил — вы были грустны. Когда вы встретились — вы были веселы, когда он вас проводил — вы прощались в задумчивости. Сегодня вы сказали «может быть», завтра «нет!», послезавтра «да!.. но... может быть». Не позволяйте мужчине решить, что он вас знает. Тогда у него будет вся жизнь на разгадывание этой загадки! Женский флирт — это квест, игра-головоломка для мужчины, в которой пройти дальше поможет найденный обрывок старинной карты или таинственная шкатулка. Это, конечно, метафора: таким обрывком карты, шкатулкой, клубочком, ключом или книгой мудрости станут ваши слова, поступки и взгляд.

...

*Если вы и ваш партнер всегда во всем согласны,*

*то один из вас лишний.*

**Сексуальность**

А вот теперь поговорим о сексуальности.

В нашей стране, как известно, до перестройки «секса не было». Этим обусловлено до сих пор сохранившееся во многих семьях убеждение, что «сексуальной быть вульгарно и некрасиво». Это убеждение помогает женщине утратить женственность, поскольку вызывает желание спрятать свою сексуальность и не выделяться на общем фоне. Однако сексуальность — это всего лишь признание собственного пола, собственного сексуального желания и потребность найти удовлетворяющего во всех смыслах мужчину.

Люди в нашей стране узнали, что такое неконтролируемая сексуальность, только в конце 80-х, когда на черном рынке появились первые фильмы жесткого порно. Немудрено, что секс у большинства женщин ассоциируется с чем-то грязным и отвратительным. Не так уж давно им на смену пришли красивые и эстетичные фильмы, в которых сексуальность подана с другого ракурса. Но первый испуг не так-то просто снять, у большинства наших женщин в сознании сформировалась идея, что секс — грязное и отвратительное занятие. Поговорим о сексе чуть позже, а сейчас вернемся к сексуальности.

...

*Жизнь возмутительна, когда о ней думаешь, и прекрасна, когда ею живешь.*

*Кароль Корд*

Сексуальность — это не действия, не поступки, это — состояние души. Состояние женской сексуальности выражается в том, что женщина хочет нравиться, хочет быть красивой, и использование косметики и выбор нарядов являются неотъемлемой частью женского сексуального чувства. Мало того, только украшая себя, подбирая привлекательные, ненавязчиво соблазнительные наряды и легкий интересный макияж, вы будете всегда вызывать у мужчин восторг и восхищение. Всегда и повсюду, где бы вы ни были, — на работе, дома или на отдыхе, вы будете купаться в мужском внимании в том случае, если вы нравитесь себе сами. Через восхищение мужчин вы получаете

их сексуальную энергию. А сексуальная энергия — это очень мощный ресурс, и очень важно уметь ею пользоваться в любых ситуациях.

**Упражнение 39** *На завтра запланируйте собрать ваш соблазнительный образ из того, что есть дома: например, выберите ваше лучшее платье или костюм, или блузку, туфли, подберите украшение, легкий шейный платочек, сумочку и макияж, как будто вы собираетесь завтра вечером на свидание к своему избраннику. Посмотрите на свой образ в зеркало, и, если при одном взгляде на себя через ваше тело прошел сексуальный разряд, вы на правильном пути. Завтра старайтесь замечать взгляды мужчин и при желании можно их вознаграждать легкой улыбкой. Ваша задача будет замечать у себя легкое сексуальное возбуждение.*

...

### **? Правило 25**

**Сексуальная энергия — источник молодости и долголетия.**

Некоторые девушки умело пользуются своей сексуальностью, чтобы заполучить нужного мужчину. Но затем они расслабляются, их часто можно увидеть дома в мешковатом халате, без макияжа и прочих признаков ухода за собой. Так себя вести позволяет им неизвестно откуда взявшаяся уверенность, что если полюбил меня, то навеки должен любить меня в любом виде.

Не будем спорить о том, что тяжело быть всегда при «параде», и есть исключительные случаи, когда вы просто не в силах ухаживать за собой и поддерживать образ сексуальной и очаровательной женщины. Но мужчины терпимы, они способны ждать, когда их взору предстанет образ, который они горячо и страстно полюбили. Они способны ждать даже год, а то и два, самые стойкие способны ждать десять лет, но всему есть предел. Самые нетерпеливые мужчины быстро найдут вам замену. И потом, если вы не в образе, от которого сходит с ума ваш мужчина, добиться от него чего-либо очень сложно.

...

## **? Правило 26**

***Тех женщин, которые любят секс, мужчины любят вдвойне, потому что для них женщина и секс — целое и неделимое.***

Итак, если задуматься, что такое секс? Ведь соитие между мужчиной и женщиной — это всего лишь кульминация секса. Этому предшествуют сексуальные заигрывания, как со стороны мужчин, так и со стороны женщин, например флирт, кокетство, соблазнение, игра мимикой, жестами. И все это сопровождается обменом сексуальной энергией.

Секс — это когда вы покупаете изысканно соблазнительную юбочку или шейный платочек, продумываете свой наряд как привлекательный и соблазняющий, и сексуальная энергия уже начинает потихоньку просыпаться в вас. Вы наряжаетесь, смотрите на себя в зеркало, вы себе нравитесь, сексуальная энергия нарастает. Вы выходите из дома, вы светитесь изнутри теплой чистой сексуальной энергией, на вас обращают внимание мужчины, они дарят вам свои взгляды, вы им нравитесь, они дарят вам свою сексуальную энергию, у вас теперь энергии во столько раз больше, сколько вам подарили мужчины своих взглядов. И в итоге внутри вас собирается мощный ресурс, и вам самой предстоит решать, что с ним делать. Вы можете отдать его вашему любимому мужчине, и он влюбится в вас еще больше, а можете использовать его для достижения своих целей, то есть сублимировать.

...

***Любовь — это «аванс» энергии, который мы получаем с Небес.***

***Это возможность ощутить божественное переживание благодаря другому человеку-в тот момент, когда он становится вашим любимым. Но каждый распоряжается этой энергией, этим авансом по-своему. Если вам дали тысячу долларов, вы можете их либо пропить, либо вложить в какое-то дело, либо закупить на эту суммукниг, либо поехать в путешествие... Точно также и с любовью. Вы получаете возможность любить кого-то, на это вам***

*«выделяется» сколько-то энергии. Но что вы сделаете с этой энергией? Куда вы ее направите? В себя? В партнера? В чувства? Рассеете, растратите ее? Именно от этого зависит, что произойдет с вами и с вашим любимым человеком.*

*Андрей Лапин*

Многие творческие люди использовали сексуальную энергию для своих творений, им постоянно требовался источник энергии, который они находили в различных женщинах.

Обратите внимание на наши популярные песни. Сегодняшний шоу-бизнес пронизан сексуальностью, большинство песен пишутся и исполняются на сексуальной энергетике. А как вам эти песни? Понаблюдайте за вашими чувствами ради эксперимента.

Сексуальная энергия — это энергия зарождения новой жизни, обладающая мощным ресурсом роста, творчества, развития. Это основной инстинкт всего живого на этой планете — инстинкт продолжения рода. Когда мужчина и женщина стремятся понравиться друг другу — это естественно. Печально, что это стремление часто подавляется, вследствие чего развивается неудовлетворенность собой, ошибки в построении своей личной жизни, карьере и даже судьбе.

## КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Осознанное отношение к собственному имиджу позволяет решить сразу несколько задач. Личное обаяние приносит в общение симпатию и доброжелательность, вызывая позитивные эмоции. У женщины, осознающей свою незаурядность и привлекательность, подкрепляемую комфортным общением, повышается самооценка. Правильно избранный имидж позволяет привлечь к себе позитивное внимание и установить отношения. Вы демонстрируете свои лучшие качества, обращая внимание именно на них. Посредством макияжа, одежды, аксессуаров и так далее вы отвлекаете внимание от своих недостатков либо предъявляете их так, что они воспринимаются как пикантные особенности, характерные черты. Социальные и возрастные рамки — не помеха для человека, владеющего искусством предъявлять себя людям различных возрастов, профессий, полов.

Флирт и сексуальность — разные вещи. Прекрасно, когда флирт приправлен сексуальностью, однако он не состоит только из сексуальности. Не торопитесь и не ускоряйте отношения — позвольте себе понять, с кем имеете дело, а также предъявить себя через флирт.

Сексуальность — это не поведение, а состояние наполненности творческой энергией, и вы можете потратить эту энергию по-разному.

## Глава 4 Ограничивающие убеждения. Мы — то, что о себе думаем

*Если не изменить свои убеждения*

*жизнь навсегда останется такой, какая она есть.*

Самое главное препятствие в достижении любой поставленной цели — наши убеждения о себе и пути, который может привести к ней.

Вы можете быть сколь угодно привлекательной, владеть всеми приемами обольщения и флирта, пользоваться огромным вниманием мужчин... но так и не найти своего женского счастья.

Таких ограничивающих убеждений может быть несколько видов:

— о том, что мужчина **НУЖЕН** или **НЕ НУЖЕН**

— о том, какой именно мужчина нужен

— о себе и своих возможностях

— о своих достоинствах и недостатках

— о том, какими способами можно прийти к цели, и так далее.

Для начала давайте разберемся, что именно следует считать ограничивающими убеждениями.

...

*Убеждения — это наши собственные мнения; предрассудки — убеждения других.*

*Леонард Луис Левинсон*

### **Упражнение 40**

*Составьте список ваших убеждений по пунктам, предложенным выше, заполнив следующую табличку:*

Убеждение	Как вы об этом узнали? Кто вам об этом сообщил?	Чему это убеждение способствует в вашей жизни?	Чему это убеждение препятствует в вашей жизни?
Мне необходим мужчина			
Мне нужен мужчина, обладающий следующими характеристиками (впишите материалы из предыдущих упражнений)			
Я (не) достаточно умная, красивая, привлекательная, интересная (и т.д.) для того, чтобы найти подходящего мне мужчину			
У меня есть (или нет) возможности найти подходящего мне мужчину, потому что я... (перечислите эти возможности или их отсутствие)			
У меня есть (или нет) следующие достоинства... (перечислите)			
Чтобы найти подходящего мужчину, я должна делать следующее... (перечислите)			

Убеждение	Как вы об этом узнали? Кто вам об этом сообщил?	Чему это убеждение способствует в вашей жизни?	Чему это убеждение препятствует в вашей жизни?
Ни один способ не поможет найти мне подходящего мужчину, потому что...			
(добавьте свои убеждения)			

*Только заполнив таблицу полностью, переходите к чтению следующего задания.*

Посмотрите, что именно получилось у вас во 2-й, 3-й и 4-й графе. Если во второй графе большинство ваших ответов звучат как «от моей подруги (мамы, папы, бабушки, все так говорят и так далее)» — эти убеждения ограничивают вас. Даже если они — положительные. В графе 2 вы можете испытать затруднения, отвечая на вопрос относительно отрицательных убеждений. «Как же это убеждение может чему-то способствовать в моей жизни?» — можете подумать вы. Очень даже может. Дело в том, что ни одна мысль, ни одно чувство, ни одно состояние не присутствуют в организме просто так, так же как ни

один орган (часть организма). Каждый элемент имеет свое значение и зачем-то нужен. Если вы поймете, что дает вам то или иное убеждение, вы сможете понять, как именно вы можете получить в жизни то, что оно вам дает, другим способом.

...

*? Переписка с благоверной.*

*Она: Я тут в магазине отличный костюм-тройку видела на тебя.*

*Он: На фиг мне костюм?*

*Она: Ну, на работу ходить. У тебя ж ни одного костюма нет!*

*Он: Мне на работу можно хоть в одних трусах ходить! Мне костюм вообще не нужен! Придумай хоть одну причину, для чего мне костюм! Она: Леш, а в чем я тебя хоронить буду?*

*Bash .org*

В графе 4 вы можете столкнуться с трудностью, отвечая на вопросы относительно положительных убеждений, полученных в наследство от ваших близких. Попробуйте понять, каких возможностей вы лишаетесь, следуя этому убеждению. Может оказаться, что, следуя им, вы упускаете что-то, что подходит вам больше. Например, следуя убеждению «женщина всегда должна ждать, когда мужчина обратит на нее внимание, и не делать шаг первой», вы избегаете риска построения отношений по иному сценарию, где не понятно, как именно следует себя вести, когда мужчина, который вам нравится, не делает шага вам навстречу.

...

*Предпочитая избежать риска, многие пытаются пройти по жизни на цыпочках, чтобы благополучно добраться до смерти.*

Другими словами, убеждения (законы, морали) могут играть функцию снижения риска в ваших отношениях с окружающим миром.

Небольшой **пример из сегодняшней практики** моей, Нины Рубштейн, работы.

**Клиентка (далее, для краткости — К.):** Мужчина, который мне нравится, воспитатель умое-го сына, развелся, причем, как обычно, в тот самый момент, когда я уже на него плюнула и перестала ждать встречи с ним. И сегодня, в первый день после Нового года, он меня поздравил с Новым годом и обнял... хочется верить, что он не всех родителей обнимает в первый рабочий день после Нового года (улыбается)... В общем, он мне нравится, и я очень хочу пригласить его в гости (раз он свободен теперь!), но парюсь оттого, что я-то как бы замужем... как бы нельзя...

**Нина Рубштейн (НР):** Если ты с ним сексом собралась заниматься, когда он придет, — тогда понятны твои сомнения. А если пообщаться — то почему нет?

**К:** Ну, для начала, конечно, пообщаться. А в идеале, в будущем, я хочу всего, я хочу отношений и секса тоже.

**НР:** Еще не известно, понравится ли он тебе при ближайшем рассмотрении. Так что попробуй для начала просто пообщаться.

**К:** Да, я его совсем не знаю... да и не хочется, с другой стороны, выглядеть глупо, предлагая ему прийти в гости.

**НР:** Не понятно, в чем глупость, когда ты хочешь общаться с понравившимся тебе человеком?

**К:** А вдруг он не хочет ко мне в гости? Вот, если не хочет, тогда я буду чувствовать себя глупо...

**НР:** То есть если другой человек тебе отказывает, то ты чувствуешь себя глупо? Кажется, что ты не оставляешь другому выбора. Либо он ДОЛЖЕН согласиться, либо он заставит тебя чувствовать себя глупо...

**К:** Другие родители говорят, что женщины и так его уже достали, когда узнали, что он один теперь. Не хочется быть одной из них...

**НР:** А ты и так другая. И что плохого в том, чтобы иметь общее с другими людьми?

**К:** В данном случае общее — это доставать свободного мужчину. Моя подруга сказала, что женщины его доставать стали, и он стал

*от них сбегать. Я знаю, что я другая, а он-то об этом знает? Я и боюсь, что он и меня посчитает такой вот достающей...*

**НР:** *Сбегают от тех, с кем не хотят отношений. Он имеет полное право так считать, если ему так покажется.*

**К:** *А я не хочу его доставать, я просто хочу ему сказать, что он мне нравится, и узнать у него, что он сам думает по этому поводу.*

**НР:** *Ну и скажи. И он имеет право сказать «нет». И это не значит, что ты — дура, плохая или навязчивая. Просто у него есть право на свой взгляд, даже неправильный, по-твоему, право на свой выбор.*

**К:** *Я все это понимаю, и не должен он обязательно соглашаться, и не должна я чувствовать себя душой... Но и хочется и колется... Так и сижу, как Буриданов осел, ни влюбиться себе не позволяю, ни заговорить с ним, ни забыть про свои чувства...*

**НР:** *Не позволяешь, да. А что будет-то, если позволишь?*

**К:** *Обломаюсь... в том, что ищу то, чего в нем, возможно, нет, или в том, что на свои чувства не найду ответа или хотя бы поддержки...*

**НР:** *Ну, и не найдешь. И что?*

**К:** *И мне будет очень одиноко.*

**НР:** *Не более, чем сейчас, когда твой муж тебя полностью не устраивает. Ты хочешь узнавать мир, других мужчин или ты хочешь свои иллюзии о них не разрушать?*

**К:** *Мир узнавать... А о каких иллюзиях ты в данный момент говоришь?*

**НР:** *Например, о том, что ты уже не представляла, какой он. Вдруг узнаешь, что он не такой, каким кажется, и относится к тебе не так, как тебе хочется...*

**К:** *Да я ничего еще не представляла... Я его изучаю с безопасного расстояния, но самое ужасное, что ничего с безопасного расстояния не видно, для этого нужен прямой и открытый контакт, и этот самый контакт и привлекает меня и отталкивает... Опять та же швабра (грустно вздыхает).*

**НР:** *Нуда...*

**К:** *Да нет, меня не его отношение ко мне беспокоит... А свои мысли о том, что не стоило этого делать...*

**НР:** Не очень верю. Не стоило для чего, чтобы что? Чего ты хочешь избежать?

**К:** Ошибки. Чувства отвержения... М-да...

**НР:** То есть разрушения своих надежд... Любой результат дает тебе узнать мир. И любой результат лучше сомнений.

**К:** Это точно. То есть лучше разрушить сомнения, чем мучить себя непонятно чем? Ты так считаешь?

**НР:** Угу...

**К:** А пошли бы и вправду эти сомнения в баню (улыбается). А то так голова ими забита, что делать ничего не могу. Наберусь смелости и поговорю.

**НР:** Вот и давай. Любой ответ — результат. **К:** Угу. Да. В конце концов, мне результат и нужен.

**НР:** Ну да. Анекдот вот расскажу тебе на эту тему.

...

? Идет ежик рано утром вдоль берега реки. Видит — рыбак сидит и ловит рыбу. Идет ежик и думает: «Сейчас вот подойду к рыбаку и скажу: „Привет, рыбак! клюет?“ — и мы с ним поговорим о рыбалке, о клеве, об удочках... Нет-нет! Не так! Подойду и скажу: „Привет, рыбак! Какое чудесное утро, правда?“ — и мы поговорим с ним о природе, о солнце, о речке... Нет-нет-нет! Не так! Я скажу ему: „Как жизнь, рыбак?“ — и мы поговорим о жизни, о выборе, о бесконечности... Да! Так и скажу!»

Подходит ежик к рыбаку и говорит: — Как жизнь, рыбак?

— Иди ты, ежик, на фиг, всю рыбу мне тут распугаешь! — говорит рыбак.

Ежик щелкнул пальцами задумчиво и произнес:

— О! Тот же вариант!

**К:** (смеется) Вот ведь... И все же как-то хочется отгородиться от таких вариантов... Но это ж невозможно. На самом деле я даже

*не знаю, как мне себя вести, если мне говорят «нет»... Вот. Вот что меня пугает: я не знаю, как себя вести, я не знаю, что это. Это для меня какая-то новая неизвестность. На самом деле я не знаю, что я испытаю, возможно, совсем не облом. А знаешь что! Ведь это вариант! Даже если мне говорят «нет» — это ж возможность узнать, что за этим со мной произойдет. Ведь это ж какой классный урок и возможность узнать себя с неизвестной стороны, не отгораживаясь от неприятных чувств, но отнесясь к ним серьезно! О! Как!*

**НР:** Да. Когда мне говорят «нет», я обычно отвечаю «жаль, ну что ж поделаешь, нет — так нет».

**К:** И правда... Ведь я ж имею право сожалеть...

**НР:** Ну да!

**К:** Вот. Теперь все как-то стало яснее. Спасибо.

Надеюсь, моя дорогая читательница, вас не утомило чтение этого примера психотерапевтической работы. В нем содержится целый ряд ограничений, имеющих свои бонусы.

Рассмотрим их.

Первое ограничение: «Если я замужем, то мне нельзя встречаться с другим мужчиной». В этой работе я руководствовалась тем, что

а) клиентка недовольна своим браком и ищет более подходящую партию. А как же ее найти, если не общаться?

б) клиентка мало знает нравящегося ей мужчину. Не произойдет ничего страшного, если она узнает его чуть больше. Возможно, она разочаруется.

Возможно, это перспективная встреча.

«Бонус» этого ограничения состоит в том, что, следуя ему, клиентка избегает риска делать выбор (например, разрушать или нет свой брак окончательно) и связанные с ним последствия, а также, как ей кажется, бережет свою репутацию. Удивительно, но ведь никто больше не знает, зачем она хочет пригласить в гости воспитателя своего ребенка! Кажется, что она пытается сохранить свою репутацию перед образом и требованиями мамы (или кого-то еще, чьи голоса до сих пор звучат в ее голове...). Иногда отказаться от таких «голосов в голове» бывает страшно. Это похоже на то, как вы ребенком боялись наказания за проступок... или что вы отказываетесь от семейных ценностей!

...

? — Батюшка, я не пью, не курю, не играю, не общаюсь с мужчинами. Я правильно живу? — Правильно, дочь моя, но зря...

Ограничение второе: «Я хочу от него всего». Да-да, это тоже ограничение! Полностью оно звучит так: «Я хочу все или ничего». Такое убеждение не оставляет выбора: если я не могу от него получить все, что я хочу получить в жизни от мужчины, тогда зачем мне вообще с ним знакомиться? Отголоски этого убеждения звучат дальше в терапевтической сессии — страх отказа. Ведь отказ означает, что она не получит вообще ничего. И это ограничивает ее возможности завязать отношения и, если не получится ничего серьезного, получить просто дружбу, расширить круг своих знакомых и — кто знает! — возможно, обрести поддержку в лице нового друга, которой ей так не хватает!

...

### **? Правило 27**

***Слишком сильно желая всего от одного человека, вы рискуете сильно разочароваться, если не разрешаете себе хотеть любых вариантов общения, пусть и не полностью удовлетворяющих вас.***

У этого ограничения тоже есть свой бонус. Оно помогает оправдать себя и свой риск идти на сближение в случае отказа: «ну что я, действительно, могла от него получить... он же ничего не может мне дать!» — и смягчить, таким образом, переживание отвержения.

Ограничение третье: «Я буду выглядеть глупо, если он мне откажет». Оно состоит из нескольких ограничений, например «умный и достойный никогда не получает отказа», «выглядеть глупо — плохо», «быть глупым — плохо», «достойная женщина не идет навстречу первой», возможно, есть и другие.

...

*Мы все невежды, но в разных специальностях.*

*Уилл Роджерс*

Если я не позволяю себе быть глупой — у меня нет ресурса учиться и познавать новое. Отчего-то в нашем обществе принято ругать глупых, или необразованных, или неопытных людей! Но разве не все мы в чем-то неопытны или необразованны? Ведь только незнание чего-то является стимулом к тому, чтобы узнавать.

И нельзя никак иначе получить опыт, кроме как получать его, то есть совершать ошибки и идти наугад. Только опытным путем часто мы получаем знания об этом мире. Некоторые считают, что лучше прикинуться умным и избежать такого «образования», ведь это так неприятно — ошибаться! Однако мы считаем иначе.

...

*Если, по-вашему, образование обходится слишком дорого, испробуйте невежество.*

*Дерек Бок*

Следование этому (третьему) ограничению позволяет избежать неизвестности, о которой клиентка говорит ниже: на самом деле она просто никогда не знала, как общаться, если тебе отказывают.

До сих пор ей были известны только два способа: не идти навстречу первой, чтобы избежать отказа, или переживать чувство отвержения и уходить в одиночество, если откажут. Однако есть и третий путь! Принять отказ другого как его свободную волю, с уважением и строить с ним такие отношения, которые окажутся возможными. Ну а нет — значит, нет. По этому поводу можно погрустить и отпустить идею получить с этим мужчиной более тесные отношения. Будут и другие мужчины.

И здесь мы сталкиваемся с четвертым ограничением: «Я не должна жалеть об отношениях», «я не должна жалеть о сделанных шагах». Странно! Ведь если мы что-то теряем, нам всегда жаль, и это нормально! Если бы мы не испытывали грусти о потере, разве были бы мы так бережны, разве мы умели бы дорожить и ценить что-то? И это

убеждение тоже имеет свой бонус: оно помогает избежать чувства потери и слез, поскольку тогда она может нарушить другое ограничение, доставшееся ей от сильной мамы: «Ты должна быть сильной. Ты не должна жалеть. Ты не должна плакать. Твои слезы разрывают мне сердце, ты убиваешь меня»...Нарушение этого убеждения буквально приравнивается к нанесению вреда матери!

Вот так мы и живем, наполненные ограничениями настолько, чтобы ни в коем случае не встречаться ни со своими чувствами, ни с жизнью, ни с другими людьми...

...

*Жизнь справедлива, потому что в ней все есть как есть*

*Несправедливы наши ожидания от жизни.*

Обычно ограничения и бонусы, которые они дают, не осознаются. Они «живут» в подсознании и влияют на наши поступки. Если задать себе вопрос: «Что мне это дает?» или «Чего я избегаю, думая и поступая так?», тогда можно увидеть и другой выбор, другой путь.

...

*Попытка дает два оправдания: почему не делаем и почему не имеем*

Все внутренние препятствия, ограничивающие убеждения, в конечном счете призваны достигать определенных целей: уберечь от конфликта, заботиться о том, чтобы вас все любили, а также не брать на себя ответственности за сделанные выборы. Преследуя эти цели, многие из нас отказываются поступать свободно, в соответствии со своими желаниями. Мы можем проверить это в следующем упражнении.

#### **Упражнение 41**

*Составьте список всех пришедших вам в голову действий, которые вы стараетесь не совершать в отношениях с мужчинами. Напротив каждого описания напишите пояснение: «Я не делаю это*

для того, чтобы получить... избежать...» Теперь составьте список действий, которые вы изо всех сил стараетесь совершать в отношениях с мужчинами. И после этого тоже напишите пояснение: «Я делаю это для того, чтобы получить... " избежать...»

После этого составьте список действий, которые я вам не удастся совершать по отношению к мужчинам. И так же напишите пояснение: «Я хочу делать это для того, чтобы получить... избежать... Мне не удастся делать это, поскольку я хочу получить... избежать... боюсь получить... потерять...»

Выполняя это упражнение, вы можете заметить, что огромное количество ваших действий и желаний существует не потому, что вы **действительно хотите** поступать так, а для того, чтобы чего-то избежать или что-то получить. Если вы связаны мотивацией избегания или мотивацией достижения чего-то, чего у вас нет прямо сейчас, ваше поведение, скорее всего, будет некомфортным для вас и неестественным для окружающих.

Если вы говорите мужчине, который вам не нравится, когда он приглашает вас на свидание: «Ой, ты знаешь, я сейчас занята, может быть, позже или в другой раз», — есть вероятность, что вы избегаете ответственности за последствия своего явного «нет» и хотите, чтобы, несмотря на то что вы не отвечаете на потребности других людей, вас все любили. «Все любили» — пожалуй, это ключевая фраза, мешающая быть естественной. Важно понимать, что НЕВОЗМОЖНО, чтобы вас любили все. Или даже — большая часть людей. И это — нормально. Если вы позволите окружающим вас не любить, вы будете совершать больше действий, которые вам подходят, не ограничивая себя. И тогда вероятность, что вы найдете для себя человека, который полюбит вас такую, какая вы есть, сильно возрастает.

Каждый из нас хочет отношений, в которых нас принимают полностью, со всеми тараканами, без оценки и без осуждения, такими, какие мы есть. Однако на деле выясняется, что многие люди сами-то себя не принимают такими, какие они есть, а значит, скрывают свое «истинное» лицо от других людей. Соответственно, другим тоже не удастся не только принять нас, но даже и познакомиться с тем, что есть, увидеть это. Естественно, что, когда два человека скрывают себя постольку, поскольку считают какие-то свои черты нехорошими,

неуместными, осуждают себя, встречаются две маски, два замаскированных персонажа. Со временем в отношениях маски спадают, и двое людей начинают видеть то, что раньше от них было тщательно скрыто. Разумеется, они удивлены, ошарашены и иногда даже — шокированы. Ведь встретились-то они с совсем другим человеком!

...

*Нечто, скрываемое нами, будет породить в нас*

*неуверенность, пока мы не признаем, что это нечто — мы сами.*

*Роберт Фрост*

Глобальное заблуждение многих людей заключается в том, что они стараются скрывать себя истинного, чтобы избранник любил маску. Они тщательно подлаживают эту маску, стараясь соответствовать какому-то идеалу, который, как им кажется, «все полюбят». Однако, как ни приклеивай к себе маску, истинное лицо всегда прорвется. И слава богу! Мы предлагаем вам быть самой собой. Если вы носите маску — вы обречены чувствовать себя одинокой и непринятой, нелюбимой, поскольку любят маску, а не вас. Если же вы всегда являетесь самой собой, а не кем-то другим, вы обретаете шанс встретиться с тем человеком, который заинтересуется вами настоящей. Возможно, таких людей будет меньше, чем тех, кто любит «удобную во всех отношениях даму», однако, когда вас полюбят настоящую, вы будете точно знать, что любят вас, а не вашу маску.

...

### **? Правило 28**

***Оставайтесь искренней. Это трудно, но эффективно.***

Часто оказывается, что мы сопротивляемся чему-то, что на самом деле необходимо для нашего развития.

...

*Не отворачивайся от возможного будущего, пока ты неуверен, что там нет ничего, чему бы ты смог научиться.*

*Ричард Бах*

Отношения — это не статичное явление. Это всегда непредсказуемый процесс, в котором не известно, что будет через минуту. Если у вас есть какой-то сценарий, например, «как должны выглядеть отношения», «как я должна себя вести», «как он должен за мной ухаживать», и вы расстраиваетесь от малейшего нарушения этого сценария — тогда вы ограничиваете себя.

...

*? С чего начинается ад? С пены на губах ангела, который борется за правое дело.*

Ни одно представление о том, «как должно быть», не является помогающим, если вы привязаны к нему, если для вас важнее не сами отношения, а «следование эталону». Отношения — это постоянный эксперимент, мы все время ищем точки соприкосновения, понимание, баланс, равновесие. В какой-то момент достигаем, а затем совершенно естественно этот баланс нарушается новыми обстоятельствами, потребностями и вновь открывающимися аспектами личностей обоих партнеров. Другой человек — это бесконечная анфилада комнат, так же, как и мы сами. Каждая новая комната порой открывается неожиданно и для вас, и для партнера. Поэтому никогда нельзя предсказать, что будет дальше. И если вы не готовы к этим неожиданностям, к новым обстоятельствам, к новым открытиям, вы будете держаться за сценарий и пытаться подогнать под него ваши отношения. В реальной жизни необходимо вновь и вновь принимать решения: что мне подходит? Что мне не подходит? Что бы я хотела поменять? Что бы я хотела добавить в отношения? От чего бы я хотела избавиться? Если вы избегаете этих новых решений, вы ограничиваете себя и свои возможности строить отношения.

...

*То, чему сопротивляемся, указывает на то, чего*

*нам недостает.*

Естественно, что каждый раз, принимая решение, идти ли дальше в отношения и как именно идти, мы сталкиваемся с риском сделать не самый эффективный выбор. И это может так и случиться. Но жизнь на этом не заканчивается! Сделав выбор и осознав, что вы недовольны его результатом, вы теперь уже точно знаете, что вам не подходит, и с большей уверенностью можете испробовать другие варианты. Мы не знаем никогда, что именно возможно в отношениях, а что нет, что следует делать, а что нет, что следует говорить, а что нет.

...

*Единственный способ определить границы возможного — выйти за эти границы.*

*Артур Кларк*

Избегая выбора, мы не добавляем в свою жизнь ничего нового, не узнаем, как устроен мир, при этом питая иллюзию, что ничем не рискуем. Это именно иллюзия, поскольку, не совершая выбора, не принимая решений, мы тоже делаем выбор — выбор бездействия, инертности, а соответственно — нерезультативности.

...

*Единственное, в чем у нас нет выбора, так это в необходимости выбирать.*

*Роберт Энтони*

Любая ошибка — это индикатор, сигнал, флажок, показывающий нам направление движения. Только ошибившись, мы понимаем, что делать дальше. Многие ошибку воспринимают как неудачу, как

поражение, тогда как она — это инструмент жизни. Чтобы избавиться от этого ограничения, выполним следующий ряд упражнений.

#### **Упражнение 42**

*Вспомните ошибки, которые вы совершали в отношениях, выберите из них те, что произошли достаточно давно и уже не болят. Ответьте на вопросы и запишите ответы в свой дневник наблюдений.*

1. *Какое именно событие закончилось для вас неудовлетворительно?*

2. *Какие исходные жизненные обстоятельства осложнили переживание этого события?*

3. *Было ли событие неожиданным?*

4. *Сколько предупреждающих знаков, говорящих, что события развиваются в худшую сторону, вы заметили?*

5. *Когда это произошло, в какой мере вы могли контролировать развитие событий?*

6. *В какой степени изменился привычный образ жизни в результате события?*

7. *Насколько неопределенным представлялся вначале выход из ситуации?*

8. *Могли ли вы представить выход из этой ситуации и что мешало представить?*

9. *Включало ли событие какую-либо личную потерю?*

10. *Что она для вас значила — эта потеря?*

11. *Включало ли событие угрозу или опасную ситуацию? Какую?*

12. *Сопровождалось ли событие вашим унижением?*

13. *Что именно было унижительным?*

14. *Сопровождалось ли событие каким-либо неприятным открытием о себе или других?*

15. *Оглядываясь назад, можете ли вы определить, содержалось ли в этом кризисе какое-то скрытое обращение к вам (на что открылись глаза, что вы раньше пытались игнорировать)?*

Часто кажется, что «все могло быть по-другому», «я могла поступить иначе», «я могла предусмотреть» и так далее. Однако реальность такова, что **мы всегда делаем все, что можем**. Мы поступаем именно так постольку, поскольку в тот момент **мы именно**

такие, а не другие люди, нами движут именно эти, а не другие чувства, мысли, потребности. Поэтому мы не можем поступить иначе. И только благодаря этому опыту мы узнаем, что еще **можно будет делать** в подобных ситуациях, но не раньше, чем столкнемся с этим в первый раз. Если мы умеем делать выводы из ошибок, мы — защищены, вооружены и уверены.

...

*Не ищите виноватых, ищите средства, как исправить положение.*

Генри Форд

### Упражнение 43

Заполните таблицу:

Ошибка	Что помешало вам сделать то, что вам больше подошло бы?	Чего вам не хватило от окружающих?	Что вам помогло выйти из этой ситуации?	Что нового вы узнали о себе и о мире благодаря этой ситуации?	Как этот опыт теперь вам помогает?

Идея о том, что, столкнувшись с препятствием, вы обязательно потерпите поражение, или восприятие препятствия как тупика, является серьезным ограничением. Всегда полезно помнить, что бывает **много способов** идти к цели, а не один. А также — что необходимы смелость, упорство и решительность, чтобы осваивать новые способы вести себя. Многим людям кажется, что они не могут сделать что-то по-новому, потому что им мешает страх. Однако нет ни одного способа преодолеть страх делать что-то новое, кроме как делать это, убеждаться в том, что это не опасно, и тогда более уверенно делать это снова. Страх проходит только в поступках, никакого другого способа преодолеть страх не существует.

...

*Смелость — это готовность к действию, несмотря на страх.*

*Роберт Энтони*

Но для того, чтобы страх не парализовывал вас, когда вы соберетесь делать что-то новое, полезно тщательно подготовиться к новым действиям. То есть прикинуть, каковы могут быть последствия и чего, собственно, бояться. Для этого сделаем следующее упражнение.

#### **Упражнение 44**

Заполните таблицу:

Новое действие, которое я собираюсь предпринять	Что самое худшее произойдет, если я это сделаю?	Что самое лучшее произойдет, если я это сделаю?	Что наиболее вероятное произойдет, если я это сделаю?	Что я могу сделать, чтобы преодолеть негативные последствия?

Часто оказывается, что есть и другие варианты развития событий, кроме катастрофических. Мало того, повторимся, если результат не устроил вас — вы можете предпринять следующее действие, что — бы прийти к другому результату. Мы ведем постоянный диалог с Жизнью. На каждое совершенное вами действие окружающий мир реагирует. Ваш следующий шаг — это реакция на реакцию окружающего мира. И мир снова отвечает вам реакцией. И так далее. Этот процесс бесконечен. Важным является то, какую именно свою собственную реакцию вы выбираете в ответ на то, что говорит вам окружающий мир на ваши действия. Проще всего бывает отреагировать автоматически: сделать то, что вы делали уже сотни раз.

...

*Вы должны отказаться от того, что есть, что бы было так, как хочется.*

*Роберт Энтони*

Поверьте, вы уже умеете реагировать так, как реагируете всегда! Нет необходимости закреплять этот навык снова и снова, он уже отлажен, и вы можете положить его на полочку отдыхать. Вы всегда

сможете вернуться к своим привычным реакциям, если этого захотите. Настало время пробовать новое. Ищите позитив в том, что вы делаете, обнаруживайте возможности, а не препятствия, а также — радость от процесса познания, от эксперимента, от диалога с Жизнью.

...

*Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.*

*Дейл Карнеги*

## КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Суть ограничивающих убеждений в том, что они являются «страшилками», которые «уберегают» нас от контакта с другим людьми. Вместо того, чтобы вступить в открытый контакт и в процессе контакта прояснить, как именно можно общаться с этим человеком, мы вступаем в контакт сами с собой. Для этого мы делим себя на две враждующие стороны: одна «за», а другая «против» каких-то действий. Мы можем мусолить эту бесконечную борьбу всю жизнь, а можем перенести этот диалог во внешний мир и через взаимодействие с людьми узнать **реально**, какие действия эффективны, а какие — нет, какие приносят желаемый эффект, а какие — нет. Открытый контакт позволяет познавать жизнь, убеждения помогают избежать познания и развития, риска и ответственности. Отказываясь от ограничивающих убеждений, мы встречаемся с неизвестностью и начинаем ее узнавать. И это нелегкий путь, но, идя по нему, мы получаем то, что хотим получить. Тогда как отказываясь от этого пути, мы остаемся с тем, что имеем сейчас.

## Глава 5 Стратегия и будущее

*Перед тем как решать задачу, подумай: что ты будешь делать с результатом.*

Итак, дорогие наши читательницы, в предыдущих главах мы с вами рассуждали о том, какими нам нужно быть, чтобы встретить свою заветную вторую половинку: как себя вести, как одеваться, как говорить и что делать, для того чтобы оставить неизгладимое впечатление у понравившегося мужчины.

Теперь пришло время составить план действий достижения своей цели. Да, да, именно так, цели встретить своего мужчину. В моей (Оксаны Громской) практике ко мне часто обращаются клиентки с жалобой на то, что настоящие мужчины перевелись. Я часто удивляюсь этому, и у меня возникает вопрос: в каком мире живут эти женщины? Исследуя эту проблему, я пришла к выводу, что у женщин существует убеждение, касающееся того, что мужчина должен встретиться сам собой, как в сказке: принц должен прискакать к своей принцессе на белом коне, вызволить ее из-за высоких стен замка и отвезти ее в красивое, светлое будущее.

У каждого из нас есть много таких идей, полученных еще в детстве и составляющих наш жизненный сценарий. Они влияют на нашу жизнь, часто ограничивая наши возможности добиться желаемого, потому что мы слишком сильно опираемся на них — на идеи, сказки и мамины «законы». Попробуем с этим поработать в следующем упражнении.

### **Упражнение 45**

*1. вспомните вашу любимую сказку из детства, которая оставила приятный след в вашей душе, а при одном упоминании о ней у вас возникают сладкие чувства. вспомнили? запишите название в ваш дневник наблюдений и пойдём дальше.*

*2. Теперь вспомните героиню вашей сказки: кто она, чем она занималась, как она вела себя с мужчинами сказки, какие у нее были отношения с женихом или с отцом? запишите воспоминания.*

3. Далее опишите фрагмент сказки, который вам запомнился больше всего. Как героиня выглядела в данной ситуации, что она чувствовала, чего желала и что исполняла? Запишите фрагмент сказки в дневник.

4. Взгляните на третью запись в дневнике. Что вы чувствуете, когда перечитываете? Запишите ваши чувства.

5. А теперь попробуйте примерить поведение своей героини на свою реальную жизнь. Какие чувства вы испытываете здесь?

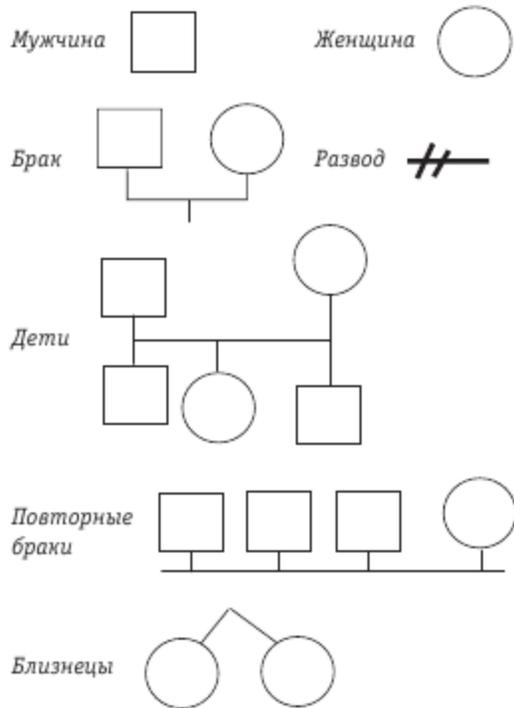
Обычно, когда мы предлагаем нашим клиенткам обратиться к воспоминаниям о своих любимых сказках, то слышим о приятных, волнительных чувствах, которые приходят из детства. Но в этом упражнении важно выделить способ героини вести себя и соотнести его со своей нынешней жизнью. Это и будет та самая «идея», которую вы неосознанно запускаете в жизненных ситуациях, похожих на вашу сказку. Как с ней бороться? То, что вы ее распознали, — это уже полдела! А пока просто старайтесь отмечать вашу поведенческую реакцию (такую же, как у вашей сказочной героини) в похожих ситуациях. Сейчас мы с вами работали над убеждением, которое вам мешает действовать и двигаться вперед к намеченной цели. Но это убеждение могут формировать не только сказки, но и высказывания родителей, родственников или друзей семьи, которые еще в детстве могли упасть в душу девочке и дать свои ростки. Например, в нашей (Оксаны Гром-ской) семье женщины гордые: они умрут, но первыми шаг навстречу мужчине не сделают. Бытует еще и такая идея: «главное, чтобы тебя мужчина любил, а остальное приложится». И, как ни печально, на сегодняшний день эти «ростки» способны дать свои «плоды» поведения.

### **Упражнение 46**

#### **Генеалогическое древо**

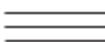
1. Вспомните, что говорилось в вашей семье о мужском поведении по отношению к вашим женщинам (имеется в виду, к женщинам вашего рода). Для более глубокого исследования своего поведения по отношению к мужчинам стоит расспросить свою маму и бабушку по женской линии как о них самих, такиоваших тетях, двоюродных и троюродных бабушках, об их судьбе, истории отношений с мужчинами. И сопоставить поговорку вашей семьи с

действительностью. А именно: нарисовать семейное древо, используя следующие условные обозначения:





А также нанесите на схему цветными карандашами «эмоциональные связи» между всеми членами семьи (между каждым с каждым):

Симбиоз (очень тесные отношения) 

Хорошие отношения 

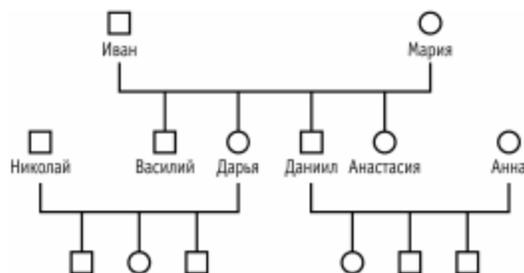
Дистантные отношения  
(очень мало общения) 

Конфликтные отношения  
(всегда ссорятся) 

Амбивалентные отношения  
(когда то ссорятся очень сильно, то очень сильно любят друг друга) 

Эмоциональные разрывы  
(нет общения никакого) 

Семейное древо может выглядеть, например, так:



2. А теперь, внимательно изучив древо вашей родовой судьбы, попробуйте уловить линию похожих судеб ваших женщин, сценария женского поведения. Были ли ваши женщины счастливы? Каковы были

судьбы детей? Были ли в вашем роду аборт или смерть детей? Были ли разводы? Как погибали мужчины? Или они жили до глубокой старости? Чем они зарабатывали? Какое положение в обществе занимали?

3. Это очень важное упражнение, оно дает возможность приоткрыть завесу тайной истории вашего рода, исследовать ваши сложившиеся семейные стереотипы, ваши женские убеждения. Благодаря ему могут всплыть еще некоторые «идеи», «семейные мифы и послания», касающиеся женско-мужских отношений вашего рода.

Это упражнение называется «составление генограммы».

Когда я (Оксана Громская) рисую такую генограмму со своими клиентками, я часто ловлю себя на мысли, что сценарий повторяется. Такое сходство не случайно, так как многие факторы, влияя на ход событий, почти не оставляют возможностей изменить ход прочно построенного родового сценария. Во-первых, проще идти по «проторенной» дорожке, всегда знаешь, куда она приведет. Человек чувствует себя в таких условиях спокойнее и надежнее. Во-вторых, «из поколения в поколение» мама передает дочке определенную модель поведения с мужчиной. Практика передачи возможна или в виде послания, или поведенческим способом.

...

*Перед прошлым — склони голову, перед будущим — засучи рукава.*

*Генри Луис Менкен*

При составлении генограммы у вас есть шанс прервать неудачный родовой сценарий и самой повлиять на свою судьбу. Все в ваших руках. Дерзайте! Увидев и осознав, как именно привычные идеи и стили поведения формируют ваши отношения с мужчинами, вы можете изменить их. Не убирайте далеко генограмму, мы выполним с ней еще одно упражнение.

#### **Упражнение 47**

*Обратите внимание на эмоциональные связи и найдите общее по вертикали вашей генограммы: какие типы эмоциональных связей передаются из поколения в поколение? Есть ли динамика изменений*

(какие-то отношения становятся из поколения в поколение все лучше и лучше или все хуже и хуже)? Ответьте на вопросы:

1. Как вы думаете, как звучит правило из уст женщин, которое поддерживает такой стиль отношений? Например: из поколения в поколение женщины все больше и больше заболевают онкологическими заболеваниями, а мужья бьют или оскорбляют жен, и при этом отношения между ними и их мужьями дистантные. Тогда правило может звучать так: «Женщина должна молчать, если муж ее бьет».

...

? Бьет — значит, любит. Любит бить...

2. Как звучит из уст мужчин правило, которое поддерживает тот или иной стиль отношений?

3. Как вы сами относитесь к этому правилу: разделяете его или нет?

Итак, мы с вами попытались развенчать убеждение о том, что «от судьбы не уйдешь» или что «мужчина сам встретится на вашем пути». Бывает, конечно, чистое везение, когда встречаются вторые половинки случайно, и они живут долго и счастливо. Да, бывают исключения из правил, но очень редко! Поэтому мы вам предлагаем не ждать того самого заветного случая, а пойти самой навстречу своей судьбе. Так оно надежнее. Хлеб не приходит к вам из магазина, когда вы хотите есть.

...

*Речь идет не о том, чтобы предвидеть будущее, а о том, чтобы творить его.*

*Дени де Ружмон*

Начнем с построения стратегии достижения заветной цели. А именно: как предстать перед своей «мечтой» в нужное время, в нужном месте и в нужное время и как грамотно обратить на себя внимание вашего избранника.

Само слово «стратегия» ассоциируется с бизнесом, не правда ли? Слово «бизнес» происходит от английского «дело, занятие». Построение отношений — это важное дело, к которому подходят все бизнес-стратегии. Поэтому мы с вами на страницах этой книги будем строить бизнес-план достижения вашей цели. Используя научный подход к планированию, мы будем использовать некоторые экономические термины.

Итак, в главе 1 вы определили свое жизненное пространство, свои ценности и тип жизненной мотивации согласно вашей цели. Но это еще не все! Теперь нам с вами необходимо определить ценности вашего избранника, а исходя из его ценностей, определить жизненное пространство вашего избранника, а после этого — тип его жизненной мотивации. Сделаем это и узнаем, где именно его искать.

#### **Упражнение 48**

Вернитесь ко 2-й главе книги, а точнее, к вашим записям в дневнике самонаблюдений, где вы записывали результаты упражнений из 2-й главы: Образ мужчины № 1, Образ № 2, интегрированный образ мужчины, сферы его ценностей и интересов, и ответьте на несколько вопросов. Подумайте, каково должно быть жизненное пространство вашего мужчины, исходя из его ценностей. Запишите ваши мысли. Нарисуйте такую же схему жизненного пространства, какую вы рисовали для себя в 1-й главе, и разделите ее на сектора, внося в нее знания, полученные из перечисленных упражнений о вашем избраннике:

1. Сфера семьи...
2. Профессиональная сфера и самореализация...
3. Сфера взаимоотношений и общения...
4. Сфера личной жизни...
5. Сфера внутреннего мира...

Теперь сравните сферы вашего мужчины-мечты с вашей. Его жизненные сферы совпадают с вашими? Выпишите общие параметры сфер. Если есть отличия, то какие? Выпишите параметры сфер, отличные от ваших. Проанализируйте полученную картину. Запишите выводы.

*? Симпатичный молодой человек,  
в полном расцвете сил,  
2 высших образования,  
материально обеспечен,  
3 автомобиля (Bentley, MercedesCabrio, HummerH2),  
дом в Барвихе,  
апартаменты в Монако,  
таунхауз в Майами,  
не женат, сижу на экспортных поставках нефти и цветных металлов.*

*НИЧЕГО не продаю,*

*НИЧЕГО не покупаю,*

*НИКОГО не ищу,*

*ЖЕНИТЬСЯ не собираюсь...*

*Просто.*

*Хвастаюсь!*

Выполнив это упражнение, попробуйте представить, где именно вам следует искать такого мужчину? Где он может бывать? Где с ним реальнее всего познакомиться? Мы думаем, что вам может помочь в этом поиске... ваша любимая сказка!

#### **Упражнение 49**

Нарисуйте персонажа вашей любимой сказки.

Возьмите для этого краски и кисточку. И напишите сказку, но не такую, как она была в оригинале, а другую, изменив в ней все, что, как вы обнаружили выше, влияет на ваш жизненный сценарий. Напишите такую сказку, в которой все происходит так, как бы вам понравилось. После того, как вы закончите сказку, ее необходимо проинтерпретировать. Для этого подчеркните в сказке всех персонажей (ими могут быть и неодушевленные предметы, если они разговаривают или выполняют какую-то важную роль). Выпишите их в столбик и напротив каждого персонажа напишите, с кем и с чем в реальной жизни или в самом себе вы можете соотнести персонажей сказки и что означают те или иные сказочные события в жизненной реальности, и таким образом, понять, о чем эта сказка.

Здесь есть один важный нюанс. Для того, чтобы вы «надели сказку на себя», необходимо отыскать так называемую **«точку настоящего»**. **Точка настоящего** — место в сказке, где вы (главный герой сказки) находитесь сейчас. Точка настоящего делит сказку (сценарий) на прошлое, настоящее и будущее.

После того, когда выделено сценарное будущее и прояснены символы сказки, важно определить, являются ли описанные события желательными или вы хотели бы что-либо изменить в своей сказке. Если вы хотите что-то изменить — напишите новую сказку, в которую внесены изменения с того места, где важно их внести. Что делать, если точка настоящего находится в конце сказки? В этом случае мы предлагаем вам написать продолжение.

После этого снова проинтерпретируйте сказку (тот кусочек, который вы переписали или дописали): проясните, кто в реальной жизни те персонажи, которых вы ввели в сказку, и о каких реальных событиях предположительно идет речь. Если прогноз будущего после интерпретации вас не устраивает, то необходимо написать новую сказку о желательном будущем. И снова ее проинтерпретировать.

Если вас устраивает обозначенное в сказке будущее, например «Елена Прекрасная встречает своего суженого, выходит за него замуж, рождает ему детей», то ваша задача теперь заключается в том, чтобы определить, что же мешает достичь желаемых изменений в судьбе. Тогда новой, изменяющей сценарий сказкой может стать следующая: «Что же предпринять Прекрасной Елене, чтобы найти свою судьбу». Зачастую одного написания такой сказки бывает достаточно для того,

чтобы привлечь необходимые события в свою жизнь. Ведь сказка, как и сновидение, обнажает срез бессознательного, в котором содержится способ реализации наших желаний (а мы об этом обязательно знаем, только обычно не имеем к этому доступа), только в сказке мы оперируем символами согласно нашему запросу, это как будто видеть сны по заказу. Давно известно, что герои произведений живут по своим законам, невозможно привнести в сказку что-то, чего нет внутри, и, если что-то не согласуется с нашим внутренним миром, сказка сразу сигнализирует об этом. Написание сказки запускает определенные механизмы саморегуляции. Если этап интерпретации такой сказки отсутствует, то необходимые перемены начинаются, по наблюдению участников тренингов, приблизительно через полгода с момента написания изменяющей сценарий сказки. Выводы, сделанные во время интерпретации сказки, вы можете внедрять в жизнь незамедлительно, тем самым приближая желанную цель. Таким образом, если будущее неизвестно, нежелательно или вы интуитивно чувствуете, что вам хотелось бы что-то изменить, то в этом случае пишется новая сказка о желательном будущем героя и о путях достижения этого будущего, как было описано выше. Есть определенная тонкость: изменяющая сценарий сказка чаще всего пишется к самому неясному месту первой сказки. Самое неясное место сказки — это то, что следует за «точкой настоящего». Действительно, точка силы заключена всегда в настоящем моменте.

...

*Для человека, который не знает, к какой гавани он направляется, ни один ветер не будет попутным.*

*Сенека*

### **Бизнес-план достижения цели**

Вернемся немного назад. Учитывая жизненное пространство мужчины, его ценности и тип его мотивации, составим бизнес-план достижения вашей цели. Да-да, именно бизнес-план! Любая идея для своего воплощения должна быть детально рассчитана, должна включать в себя понятия об энергетических и финансовых затратах.

Составляя бизнес-план, ориентируйтесь на образ своего мужчины, учитывая его пристрастия, ценности и привычки. По всем правилам отношений людей влекут друг к другу общие ценности, жизненные позиции и взгляды. А крепче всего связывает одна цель. И мужчину неосознанно привлекает женщина, похожая на него. Но это еще не все! Мужчины в первую очередь ценят в женщине красоту, умение себя подать, изящный флирт и женское очарование.

Итак, приступим. Что входит в этот бизнес-план?

### **1. Стать женщиной-мечтой для своего избранника.**

- 1.1. Работа над имиджем.
- 1.2. Работа над стилем.
- 1.3. Работа с речью.
- 1.4. Работа с сексуальностью.
- 1.5. Работа с женским очарованием. Флирт.
- 1.6. Личностный рост и саморазвитие.

### **2. Профессиональная самореализация.**

- 2.1. Образование.
  - 2.2. Связи.
  - 2.3. Профессия. Род деятельности.
  - 2.4. Выбор компании и занимаемой должности.
- Или собственный бизнес.

### **3. Организация собственного пространства.**

- 3.1. Жилище.
- 3.2. Хобби.
- 3.3. Отдых.
- 3.4. Друзья или знакомые.

### **4. Постановка собственной цели (эта цель не касается замужества).**

У вас должна быть своя собственная цель. Потому что мужчин привлекает как открытость женщины, так и ее интрига, ее тайная цель. Например, стать актрисой, художницей, писательницей, приобрести имение и т. д. Тайна может быть связана с хобби. Цель дает возможность жить и двигаться вперед, цель зажигает глаза, цель окрыляет и вдохновляет на многие подвиги. Не путайте эту цель с замужеством. Замужество не должно быть самоцелью. Оно даже может быть этапом достижения вашей собственной цели.

## **? Правило 29**

***В вашей жизни всегда должна быть цель. Даже***

***когда вы ее достигнете — найдите новую цель.***

Теперь попробуем понять, как именно этот бизнес-план реализовать.

### **Упражнение 50**

Ориентируясь на вышеприведенный жизненный бизнес-план, предлагаем вам составить собственный бизнес-план, исходя из своих целей и потребностей. При разработке бизнес-плана в помощь вам мы составили список вопросов к каждому пункту. Ответьте на следующие вопросы и запишите свои ответы в ваш дневник: 1. Стать женщиной-мечтой для своего избранника. 1.1. Работа над имиджем.

1) Опишите свой нынешний образ, как вы делали это, описывая своего избранника (Образ № 1).

2) Опишите свой желаемый образ (Образ № 2). И тот и другой образ попробуйте уложить в характеристик: выберите 7 параметров, по которым вы описываете эти образы. Проведите сравнительный анализ. Каков процент сходства, каков процент отличительных характеристик?

3) Теперь составим план преобразования Образа № 1 в Образ № 2.

Но прежде чем начать, предлагаем вам оценить Образ № 1 следующим образом: выпишите в два столбика, как он вам помогает и как он вам мешает общаться с мужчинами. Мы призываем вас не отказываться категорично от Образа № 1 и помогающие черты включить в Образ № 2. Теперь можно приступать к плану воплощения Образа № 2. Способы достижения этого образа могут быть разными. Напишите список действий, которые вы должны предпринять, чтобы воплотить Образ № 2. Например:

1. Чтение литературы. Читая книги, человек неосознанно способен воспринимать часть информации, которая, проникая в подсознательный уровень мышления, влияет на поведение человека. Список книг, который мы вам рекомендуем, приведен в конце книги.

2. Просмотр фильмов. Больше всего могут быть полезными исторические приключенческие фильмы, например «Гардемарины, вперед!», «Сердца трех», «Анжелика». Не только своим захватывающим сюжетом, но и красотой отношений. Героини умные, прелестные, очаровательные женщины, умеющие вызвать любовь, страсть, восхищение мужчин. Посмотрите эти фильмы с целью изучить, как флиртовать с мужчиной, как расположить к себе мужчину, обратить на себя внимание, как добиться от него желаемых действий, поступков, подвигов для вас!

3. Становление вашего желаемого образа благополучно завершает психотерапия. Психотерапия помогла нам, авторам этой книги, преодолеть излишнее смущение, которое было долгие годы преградой к полноценному общению с мужчинами, а также страх отвержения, страх насилия или непонимания. Особенно рекомендуем вам терапевтические группы: в них создается микро модель общества, в которой каждый проявляет свои типичные неудовлетворяющие способы вести себя, а терапевт помогает их увидеть и изменить. Теперь обратимся к дальнейшим пунктам плана. Подумайте, что нужно вам, чтобы реализовать:

1.2. Работу над стилем.

1.3. Работу с речью.

1.4. Работу с сексуальностью.

1.5. Работу с женским очарованием. Навыки флирта.

1.6. Личностный рост и саморазвитие. И так далее.

В понятие «что нужно вам» входит:

— расчет, сколько финансовых средств вам понадобится

— где вы можете получить соответствующую информацию

— чьими услугами вы можете воспользоваться

— как и где вы можете сформировать соответствующие навыки.

Потрудитесь и потратьте время на составление полной картины по каждому пункту и приступайте! Начните с того, что вам больше всего хочется делать, и получайте удовольствие от процесса!

### **Первый блок — «Женщина — мечта»**

Что касается личностного роста и саморазвития, то этот пункт требует особого внимания. Если вы хотя бы 1 раз в день будете уделять полчаса личностному росту, то посчитайте, на сколько вы подрастете

через год! Не бойтесь менять свою парадигму восприятия мира, будьте открыты для всего нового и интересного, не бойтесь расширять границы своей личности. Читайте философов, общайтесь с умными и интересными людьми! Используйте жизненный опыт человечества.

...

### **? Правило 30**

***Лишь опираясь на опыт человечества и его историю, можно полноценно развиваться и идти вперед!***

Позвольте себе меняться каждый день, позвольте себе быть чистой рекой, которая всегда течет вперед! И вы будете всегда для мужчин интересной и притягательной!

Если вы обнаружите, что вам не подходит наш подход к реализации этой потребности, вы всегда можете придумать что-то, что вам больше подходит. Мы верим в то, что в каждом человеке есть глубокое знание о том, что конкретно нужно именно ему. Иногда, правда, поиск ключа к этому знанию требует немало усилий. Возможно, что, составляя бизнес-план, вы как раз и откроете что-то свое.

**Приступим ко второму блоку — «Профессиональная самореализация»**

...

### **? Правило 31**

***Перед тем, как создавать отношения с мужчиной, создайте себя!***

Прежде чем предстать перед мужчиной мечты, необходимо добиться гармонии собственного существования. Работе мы отдаем третью часть нашей жизни, поэтому очень важно находиться на своем месте и заниматься любимым делом. Мужчин чаще привлекают

женщины, довольные своей жизнью. Выгодно — расширить выбор мужчин за счет их количества.

### **Упражнение 51**

*Итак, профессиональная самореализация. Запишите ответы на следующие вопросы:*

- 1. Кто вы по профессии?*
- 2. Вы довольны собственной профессией? Это был ваш выбор, или выбор ваших родителей, или выбор социума, или вашей подруги?*
- 3. Вы работаете по профессии? Если нет, то что вы приобретаете, отказываясь от вашей профессии, и что вы теряете при этом?*
- 4. Вы довольны компанией работодателя?*
- 5. Вы удовлетворены условиями работы?*
- 6. В вашей компании есть перспективы карьерного роста?*
- 7. А вы сами настроены на карьерный рост?*
- 8. Вас удовлетворяет заработная плата?*
- 9. Вас ценят?*
- 10. Вы удовлетворены занимаемой должностью?*

Если вы ответили на все вопросы, кроме первого, утвердительно, то это говорит о высокой профессиональной удовлетворенности.

Если вы ответили на некоторые вопросы отрицательно, оцените ущерб неудовлетворенности для вашей личности. Быть не всегда удовлетворенной — это уже больше похоже на правду. В жизни не бывает идеальных ситуаций. Всегда приходится чем-то жертвовать. Приведем пример из теории инвестирования для сравнения, поскольку этот бизнес-процесс не отличается от профессионального инвестирования в вашу жизнь и развитие.

Идеальную модель инвестирования сравнивают с треугольником, который содержит следующие параметры:

- надежность;**
- доходность;**
- ликвидность (срочность реализации объекта).**

Правило треугольника гласит: все параметры должны быть равны между собой. Только в этом случае инвестиционные проекты будут удачны.

Например, доходность акции, ее надежность (то есть средний риск вложений) и ее ликвидность (срок ее реализации) должны быть равны.

Если проект будет с высокой прибылью, то он может быть менее надежен (высокий риск потерять инвестиции) и с меньшей степенью ликвидности на данный момент. В этой формуле:

— **надежность — риск потерять деньги раньше, чем успеешь что-либо заработать;**

— **доходность — может выражаться либо в виде сверхприбыли, либо в прибыли, либо исчисляться убытком;**

— **ликвидность — срок реализации объекта, например, акции можно продать быстрее, а недвижимость можно продавать год и больше.**

Переведем с бизнес-языка на конкретные понятия о профессиональном росте: наши знания, навыки, личностные характеристики, внешность — это ресурсы, которые мы инвестируем в компанию работодателя, а взамен получаем прибыль, то есть заработную плату, премии и бонусы, гарантию стабильности, уверенность в завтрашнем дне данной компании. Кроме этого, мы иногда подписываем контракты или берем личные обязательства перед работодателем за отработку определенного срока. Ликвидности — это карьерный рост и личностный рост. Например, есть ли у вас возможность развиваться в своей компании, имея большую заработную плату, но не имея уверенности в законной деятельности компании?

Если вы ответили на все вопросы отрицательно, тогда стоит задуматься о вашей профессиональной самореализации всерьез. В таком случае мы предлагаем приступить к реализации следующего плана.

### **Упражнение 52**

*В 1-й главе мы с вами прописывали ваши жизненные сферы, в том числе и сферу «Профессиональной самореализации» и упражнение на эту тему. Вернитесь к вашим записям и ответьте на следующие вопросы:*

1. *Ваше образование соответствует профессиональным требованиям на сегодняшний день? Хотим добавить, что любая профессия сегодня требует непрерывной подпитки новой*

информацией. Так что без повышения квалификации просто не обойтись!

2. Вы имеете знакомых вашей профессии? Профессия может стать уже вашей, даже если вы только что приняли решение заниматься тем или иным видом деятельности. При отрицательном ответе стоит «обрасти» такими знакомыми. Все в ваших руках! Это очень важно, поскольку круг знакомых вашей профессии — это профессиональная поддержка и обмен опытом.

3. Какой будет ваша деятельность? Чем вы будете заниматься конкретно? Каким именно навыкам вам необходимо обучиться? В приобретенных навыках необходимо совершенствоваться постоянно!

4. В какой компании вы бы хотели работать? Нарисуйте образ компании, представьте ваших коллег, какого руководителя вы бы хотели видеть в вашей профессии? Чего именно вы ждете от компании-работодателя? От коллег? От руководителя?

Не исключено, что по ходу выполнения упражнения у вас могло возникнуть желание открыть собственное дело. Что же, это очень интересно и довольно увлекательно. Но это уже другая тема для целой книги.

### **Переходим к третьему блоку «Организация собственного пространства»**

Ваша комната, квартира или дом — это ваше пространство, которое вы организуете вокруг себя. В нем и в его организации вы проявляетесь, вкладывая часть души.

Психологи, опираясь на исследования человека и его жилой зоны, выяснили, что сам человек неосознанно воспринимает пространство, в котором он проживает, как продолжение себя. Более того, другие люди воспринимают человека и его жизненное пространство как единое целое. Перейдем к практике.

#### **Упражнение 53. «Ваше жилище»**

Ответьте на следующие вопросы, но при условии, что в данный момент вы находитесь на территории своего жизненного пространства:

1. Оглянитесь вокруг, посмотрите внимательно на мебель, цвет обоев, технику, все ли вам нравится у себя в пространстве? Или цвет обоев

нравится вашей маме, а мебель вы приобрели, руководствуясь только лишь ее практичностью и ценой?

2. Взгляните на ваши личные вещи, много ли у вас действительно **ваших** вещей? Присутствуют ли посторонние вещи, не относящиеся к вам?

3. Пофантазируйте, как бы вы хотели украсить ваше жилище, что бы хотели убрать, что добавить?

Ваше жизненное пространство — это ваши границы, ваше государство, в нем все зависит от вас: какую площадь вы занимаете, учитывая гармоничное существование с другими членами семьи. Возможно, ваше пространство представляет собой всю вашу квартиру, а возможно — это только вы сами и ваша верхняя одежда с сумочкой.

### **Хобби**

Хобби, как мы отмечали ранее, может пересекаться с тайной целью всей вашей жизни, а может просто приносить вам удовольствие и служить источником вдохновения. Но ваше хобби — это тоже вы, это тоже ваше пространство. Это еще одна грань вашей личности, которую вы либо возвращаете, либо подавляете.

Мы часто встречаем людей, у которых нет хобби, они ссылаются на излишнюю занятость бытом, детьми, работой. Но хобби — это отдых для души. И с помощью хобби мы можем позаботиться о душе!

### **Отдых**

...

*Потребность в отдыхе испытывает не только*

*тело, но и душа, и ум.*

Отдых — это тоже вы, это ваши пристрастия и увлечения. Это способ получить удовольствие и расслабиться. Умение отдыхать интересно, насыщено и увлекательно — это большое искусство.

Какой вид отдыха предпочитаете вы? Горнолыжный, пляжный, шопинг, пассивный, путешествия, поездки на дачу?

Ваш мужчина предпочитает аналогичный вид отдыха? Отдыхая в нужном месте и в нужное время, у вас есть шанс на встречу с мужчиной мечты?

### **Друзья или знакомые**

Завершающий пункт 3 блока «Организация собственного пространства» — Друзья или знакомые. Это очень важный пункт. Во время суммирования полученной информации вам необходимо ее свести и принять верное решение о создании нужного круга знакомств, в котором есть большой процент вероятности встретить вашу вторую половинку.

*Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты.*

Хотите вы этого или нет, но старые пословицы глаголют истину. Ваш мужчина неосознанно будет воспринимать вас как человека, который разделяет жизненные ценности и позиции с его друзьями и знакомыми, которых вам доведется ему представить.

Окружающие вас люди способны высвечивать грани вашей личности для нового человека. Это риск! Так как грани могут быть представлены как в выгодном свете, так и не очень.

...

### **? Правило 32**

***Будьте разборчивы в друзьях и знакомых!***

Вам решать, кого допускать в ваше пространство, а кого нет! Не бойтесь рвать ненужные связи. Проявляйте активность в знакомствах!

...

### **? Правило 33**

***Меняетесь вы — меняется и ваше окружение!***

Можно иметь различный круг друзей:

- круг друзей по интересам,
- деловой круг,

- друзья для отдыха,
- верные друзья,
- круг мужчин, претендентов на роль вашей мечты.

В каком кругу друзей ваш шанс встретиться с мужчиной мечты больше всего?

Стратегически важный блок бизнес-плана завершен. **Приступим к четвертому, не менее важному блоку «Постановка собственной цели»**

...

*Лучше иногда задавать вопросы, чем знать наперед все ответы.*

*Джеймс Тэрбер*

Вполне возможно, что при чтении этой книги вы обнаружите, что вас начали волновать совсем другие вопросы и потребности.

...

? Отец и дочь:

— *Папа! Я замуж не выйду, я с вами жить буду!*

— *Не смей угрожать отцу!*

Значит, наша книга помогла вам найти ключ к вашим истинным знаниям. Не случайно выше мы написали о том, что, кроме цели найти свою половинку, полезно иметь и другие цели, и точно так же, как мы с вами работали с потребностью найти половинку, вы можете поработать и с любой другой целью. Для этого вам понадобится тот же план:

1. Определение своей личной цели.
2. Составление плана достижения своей личной цели.
3. Прояснение ресурсов для достижения собственной цели.

Приведем еще несколько упражнений, призванных вам в этом помочь.

...

*Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.*

*Восточная пословица*

### **Упражнение 54**

Нарисуйте свою автобиографию (от рождения до смерти) в виде Линии Жизни, которая может принять образ дороги, спирали, Млечного пути или других образов — проявите ваше творческое воображение. Обозначьте на ней несколько событий по всей длине, выбрав самые важные для вас. Ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

Какие основные моменты в своей биографии вы считаете наиболее значимыми? Какие у вас есть автобиографические факты, которые помогут вам себя реализовать? Какие факты помогают вам чувствовать себя уверенной в достижении вашей цели? Как вы себя чувствовали, когда представляли будущую часть своей биографии? Довольны ли вы теми событиями, которые вы обозначили в будущем? Если нет — измените их.

...

*? А вы знаете, почему все люди, спасенные дельфи нами, как один рассказывают, что дельфины толкали их к берегу? Потому что все те, кого дельфины толкали от берега, утонули!*

В построении своего будущего очень важно опираться на факты, которые говорят вам: «У тебя получается!» Как в построении отношений, так и в построении будущего успешность ваших действий сильно зависит от того, как вы привыкли видеть мир: как наполовину пустой стакан или наполовину полный. Существует масса стереотипов, которые могут мешать поступать успешно. Давайте взглянем «врагу в лицо» для того, чтобы смести его со своего пути.

Итак, каковы же эти стереотипы?

...

*? У меня соседи сверху чечетку танцуют, справа молодожены ругаются, слева звезды заколачивают — ну как, как в таких условиях можно играть на барабанах?!*

Первая идея: «Ой, на это все нужно столько времени!!!» Во-первых, куда вам еще спешить, как не к собственному счастью? Есть ли у вас более важные дела? Если нет, то прислушайтесь к восточным мудростям: за кусочек золота не купишь кусочек времени, говорят китайцы.

В других странах тоже есть похожие мнения:

...

*Когда Бог создавал время, он создал его достаточно.*

*Ирландская пословица*

Однако так же важно помнить и о другом: у вас одна жизнь. И если вы не успеете сделать самого важного, устроит ли вас это? Похоже, пора выяснить, что является для вас самым важным, ибо...

...

*Судьба ничего не дает в вечную собственность.*

*Сенека*

Следующий стереотип— нерешительность. Это просто террорист или вор нашего времени. Откладывание дел на потом — недостаток, исправление которого большинство людей откладывает на потом. В основе нерешительности лежит тривиальный страх делать ошибки и просто бессмысленное стремление к абсолютному совершенству.

...

*Ценность ошибок — в обретении ясности.*

Хотите навести порядок в своей жизни? Предлагаем вам вырезать памятку под названием «Гимн ошибкам» Н.М. Власовой и повесить перед зеркалом, перед которым вы наводите макияж. И пусть этот гимн маячит перед вашими глазами целый месяц.

...

### *Гимн ошибкам .*

*1. Если вы не делаете ошибок, вы либо святой, либо мертвый, либо плохо стараетесь.*

*2. Когда покажется, что все в жизни рушится, скажите: «Чувствую аромат новых возможностей!»*

*3. Ошибки — это почти единственное, о чем мы не сожалеем на смертном одре.*

*4. Самый большой риск в жизни — не рисковать.*

*5. Хорошему учатся не всегда на хорошем.*

И в том, что кажется несчастьем, ищите проблеск солнца. Позвольте и вашим близким совершать ошибки, иначе вашим отношениям грозит застой.

Следующий стереотип: «мое прошлое не даст мне жить по-новому» или «я боюсь, что случится то, что мне помешает».

Предлагаем вам запомнить раз и навсегда:

1. Ваше прошлое навсегда останется таким, какое оно есть. Вам не удастся изменить его. Поэтому не тратьте свою драгоценную жизнь на попытки его изменить.

2. Переживая за то, что, может быть, рассуждая о том, что могло бы быть, легко упустить то, что есть.

...

*Настоящая щедрость по отношению к будущему заключается в том, чтобы все отдавать настоящему.*

*А. Камю*

3. Не так важно, что вы сделали со своим прошлым, намного важнее, что вы сделаете со своим будущим.

...

*Вместо того, чтобы сожалеть об ошибках, лучше бы это время люди тратили на открытие истин.*

*Вольтер*

Груз сожалений о прошлых ошибках — тренажер самоистязания и путь к неврозу.

Следующее препятствие для движения к цели — это лень. Мы уже беседовали о ней выше, теперь предлагаем вам «Погонялки для лени» Н.М. Власовой, которые вы тоже можете повесить на видное место:

...

- 1. Цель, как и автомобиль, сама катится только вниз.*
- 2. Тем, у кого нет своих целей, приходится работать на тех, у кого они есть.*
- 3. Энтузиазм заразителен, его отсутствие тоже.*
- 4. Мозги чаще ржавеют, чем изнашиваются.*
- 5. Победитель говорит: «Сделаю!» — и преуспевает. Неудачник говорит: «Постараюсь!» — и терпит неудачу.*
- 6. Ленивый никогда не совершит подвига, ему лень.*

7. *Если вы не отправитесь, то определенно не придете.*
8. *Сила личности измеряется способностью завершать дела.*
9. *Люди смогут иметь все то, что пожелают, если перестанут верить в то, что не смогут иметь все, что пожелают.*
10. *Бездельник приобретает все пороки, которые только известны человечеству. Многие люди проживают жизнь в полудреме.*
11. *Если зарыть голову в песок, наверняка получишь пинок в зад.*
12. *Мозг подобен парашюту: действует эффективнее всего, когда открыт.*
13. *Большинство терпят неудачи в жизни, потому что специализируются в мелочах.*
14. *Отсутствие желаемого свидетельствует об отсутствии стопроцентной целеустремленности.*
15. *Люди, заблудившиеся в жизни, обычно следуют за теми, кто блуждает в мыслях.*

Следующее препятствие — это недоверие людям.

Если вы не доверяете людям, вы не можете поделиться с ними теми делами, которые вас обременяют и отнимают у вас нужное для достижения цели время. Обычно в таких случаях говорят: «Если хочешь, чтобы было сделано по-твоему, сделай сам». И если вы придерживаетесь этой логики, то, скорее всего, вам все приходится делать самой. Предлагаем вам поменять тактику: «Другие сделают это по-своему, и это будет не хуже». Доверьте другим часть своих дел, они справятся. Научиться плавать можно только в воде. Научиться ответственности можно, только беря на себя эту ответственность.

*? Одна подруга говорит другой:*

*— Мне только что сделали предложение руки и сердца.*

*— Поздравляю! Соглашайся!*

*— Не-е-е, не буду я за него выходить, он хороший!*

И последнее препятствие — неясное понимание своих личных приоритетов и ценностей. Для того чтобы сделать их предельно ясными, выполним следующее упражнение.

### **Упражнение 55**

*Возьмите большой лист бумаги. На нем вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный, девизом. Нарисуйте красками любой формы границу для герба. После этого в правом верхнем углу нарисуйте символически вашу цель. В левом верхнем углу герба нарисуйте символически ваш ресурс, на который вы опираетесь в своей жизни. В левом нижнем углу герба нарисуйте вашу главную жизненную ценность. А в правом нижнем углу герба нарисуйте символ, который обозначает вас саму. И наконец, в центре герба напишите ваш девиз. Дальнейший текст следует читать только после того, как вы нарисуете герб. После этого проговорите следующий текст:*

*Я собираюсь прийти к (назовите вашу Цель)*

*Я достигну своей цели с помощью (назовите ваш Ресурс)*

*В пути меня защищает (охарактеризуйте границу герба)*

*Мне будет помогать в достижении цели (назовите ваш Символ)*

*В этом пути я никогда не пожертвую (назовите вашу Ценность)*

Девиз — как и каким способом я это сделаю. Теперь ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь: " Что вы чувствовали, когда рисовали герб? Что вы чувствовали, когда проговаривали текст? Повесьте ваш девиз на видное место вместе с остальными помогающими вам текстами.

Многие клиентки нас спрашивают: «Когда я изменюсь?» Путь изменений довольно долг и требует ответственности и усилий. Самое быстрое изменение наступает тогда, когда вы окончательно решаете,

что жить по-старому не можете и не хотите настолько, что больше по-старому и не живете.

...

? — А я свою жену в секцию карате записал. — Ну, и как?

— Занимается. — А ты?

— Я-то? Стал значительно лучше готовить, убирать квартиру, полюбил стирать и гладить...

...

*Когда станет легче измениться, чем терпеть, тогда и изменитесь.*

*Роберт Энтони*

## КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Заканчивая нашу книгу, мы бы хотели кое-что добавить.

Когда четко представляешь свою цель, знаешь ее цену и владеешь точным планом ее достижения, то начало осуществления цели уже положено. А в любом деле главное — начать! И мы с вами сделали очень важные шаги: нарисовали образ вашего мужчины-мечты, «оживили» его, вдохнули в него душу, представили его как личность со всем его ценностным и жизненным набором. С помощью упражнений создавали образ вашего мужчины, трудились над ним, прикладывали все ваше искреннее желание встретиться с ним, формируя тем самым мощное поле правильной энергии вокруг вас, которое впоследствии, по «закону поля», привлечет в вашу жизнь желаемого мужчину. «Закон поля» трактуется следующим образом: создавая вокруг себя желаемое поле, вы притягиваете желаемые события и людей, образ которых был ранее сформирован. Приведем пример из личной практики.

*Когда я, Оксана Громская, посещая своего психотерапевта, жаловалась на неудовлетворенность своей жизнью, на отсутствие любви и понимания окружающих, на трудности с работой, которая мне не нравилась, на то, что я занимаю не свое место в жизни, и что все отчаянно хочется изменить, мой терапевт ответила следующее: «Оксана, ты попробуй все, что тебе так не нравится, делать в жизни с удовольствием, формируя тем самым позитивное поле вокруг себя. И поле вокруг тебя, в свою очередь, отреагирует позитивом и тем самым поспособствует исполнению твоих желаний!» Я не поверила в такое простое решение своей проблемы, но решила попробовать. И действительно, мое качество жизни заметно улучшилось! Ко всему я стала относиться более спокойно и позитивно. А в ответ я ощутила любовь, тепло и уважение окружающих. И после того переломного момента в моей жизни я стала наблюдать за людьми и семьями, которые меня окружают. И я заметила, что в тех семьях, где люди недовольны друг другом, своей жизнью и детьми, как правило, часто случаются мелкие неприятности, а иногда даже большие несчастья. А в тех семьях, где царят любовь и уважение друг к другу, дом*

*наполнен радостью и теплом, жизнь людей полна гармонии и семейного счастья.*

...

### **? Правило 34**

***Негативные эмоции притягивают негативные события, а позитивные эмоции притягивают позитивные события.***

Напомним, что жизнь очень сложна и многогранна, и невозможно ее загнать в конкретные рамки, заставить существовать по определенным законам. Жизнь непредсказуема и переменчива. Мы в этом мире не одиноки, нас окружают множество людей со своим энергетическим полем желаний и стремлений. На нас и наши цели влияют явления политического, экономического и природного характера. Мы находимся в единой системе мира. И по принципу животного мира, чтобы выжить и добиться своего, необходимо обладать мощным желанием исполнения своей цели! И только тогда вы способны будете добиться своих целей в жизни! Желаем вам сил, терпения и настойчивости!

На страницах нашей книги мы составляли идеальный образ мужчины-мечты, идеальный образ женщины-мечты, идеальную встречу этих двух совершенных людей и идеальные отношения. Все это, безусловно, красиво, но жизнь вносит свои коррективы, и все мы люди, со своими слабостями и недостатками. Мужчина мечты — это некий эталон, к которому нам необходимо стремиться. Человек нуждается в идеале. Но невозможно сделать совершенство реальностью! Милые читательницы, оглянитесь вокруг, может быть, ваша вторая половинка где-то рядом? И можно быть счастливой уже сегодня? А может быть, вы уже встретили мужчину вашей мечты, но не замечаете этого? Найдите в себе настоящую женщину, и тогда перед вами откроется настоящий мужчина! Дерзайте!

А я, Нина Рубштейн, хочу вам сказать: любые знания дают результат только тогда, когда они воплощаются в поступки. Приняв решение, начните действовать, даже если вам кажется, что вы не

знаете, с чего начать. Любое место и любой способ хороши для того, чтобы начать жить иначе. Успехов вам!

## Литература

1. Гусев В.А. Средство от бедности. Психология финансовых отношений. — Симферополь: Терра таврика, 2004.
2. Душенко К.В. Большая книга афоризмов. — М.: ЭКС-МО, 2000. — Изд. 2-е, исправленное.
3. Джумм Ю. Путь исполнения желаний. — М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2005.
4. Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Пер. с англ. / — М.: Прогресс, 1990.
5. Кукла А. Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь / Пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2007.
6. Леви В.Л. Искусство быть собой. — М.: Глобус, 2000. — Изд. обновл.
7. Мальханова И.А. Школа красноречия: интенсивный учебно-практический курс речевика-имиджмейкера. — М.: АйФ-Принт, 2002.
8. Ницше Ф. Так говорил Заратустра: Книга для всех и ни для кого. — М., 1990.
9. Ошо. Близость. Доверие к себе и другому. — СПб.: ИД «Весь», 2003.
10. Ошо. Любовь. Свобода. Одиночество. — СПб.: ИД «Весь», 2003.
11. Свияш А.Г. Как быть, когда все не так, как хочется. — М.: Центрполиграф, 2004. — 6-е изд., перераб. и доп.
12. Свияш А.Г. Уроки судьбы в вопросах и ответах. — М.: Центрполиграф, 2004.
13. Синельников В.В. Путь к богатству. Как стать и богатым, и счастливым. — М.: Центрполиграф, 2005.
14. Хэскелл П. Язык флирта. — М.: ЭКСМО, 2003.
15. Менегетти Антонио. Женский ум в проекте жизни./пер. с итальянского — М.: ННБФ «Онтопсихология», 2007.
16. Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят, или Почему послушание не приносит счастья / Пер. с нем. Е. Файгель — М.: Независимая фирма «Класс», 2004.

17. Юрчук В.В. 500 способов обольстить, привязать и удержать богатого мужчину. — Минск: «Современное слово», 2000.