



психологические игры

Матрица

Управляй
реальностью!

Кристина Валенцова

**МОЙ МУЖЧИНА
МЕНЯ НЕ УВАЖАЕТ:
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Кристина Валенцова

Мой мужчина меня не уважает: что делать?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29411518

ISBN 9785449034137

Аннотация

Вы готовы встретить мужчину, который будет любить вас, ценить и носить на руках? Данная книга – настоящий подарок для женщины, решившей создать крепкие отношения, наполненные любовью и взаимным уважением. Вас ждут и авторские тесты, и уникальные психологические игры, и яркие откровения, и полезные советы, которые вы сможете сразу применить в своей жизни. А также множество историй из жизни обычных женщин, которым удалось, пройдя через непонимание, трагедии и обиды, обрести настоящую любовь.

Содержание

Введение	5
Глава 1.	8
Глава 2.	15
Глава 3.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мой мужчина меня не уважает: что делать?

Кристина Валенцова

*Посвящаю эту книгу моей любимой сестренке
Анютке, мудрой, щедрой и необыкновенно доброй
маме троих детей.*

Корректор Сергей Ким

Дизайнер обложки Мария Бангерт

© Кристина Валенцова, 2018

© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4490-3413-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Lectori benevolo salutem.

Привет благосклонному читателю¹.

Проконсультировав большое число женщин со всех уголков России, я обнаружила, что очень многие из них переживают унижение со стороны мужчины. Не всегда это откровенные побои или ругань, иногда такое отношение выражается в том, что мужчина не верит в силу и способности своей женщины, не видит в ней личность, ждет, что она будет соответствовать его жестким требованиям или попросту бросает ее с ее сложностями и проблемами, не только не помогая, но «прячась» в игры, выпивку, развлечения или уходя к другой.

Как вы догадываетесь, обвиняя кого-либо, к любви и гармонии не придешь. Чтобы женщина снова смогла почувствовать, что мужчина ее слышит, понимает и чувствует, следует восстановить доверие в паре. А оно невозможно без взаимного уважения.

В этой книге я подробно описываю, что делает с любовью отсутствие уважения, к каким страшным последствиям это приводит. Шаг за шагом эта книга подведет вас к секрету настоящей любви.

¹ (лат.) Старинная формула авторского этикета.

Моя цель – чтобы вы почувствовали себя самой драгоценной и значимой, самой волшебной и невероятной; чтобы вы ощутили любовь, преданность, поддержку и заботу мужчины, находящегося с вами рядом (ну, или нашли такого мужчину).

Я обязательно расскажу о семи самых распространенных ошибках женщин в отношениях и о том, как вернуть утраченное доверие.

Прямо в книге вы можете пройти тест и проверить, каким уровнем уважения вы располагаете сейчас. А также поиграть в небольшие психологические игры – эффективные инструменты, позволяющие услышать свои самые глубокие чувства и мысли и залечить раны от былых трагедий.

День за днем, год за годом люди живут в мире, который создали себе сами. Зачастую это мир постоянного унижения, мир, где их отвергают, ими пользуются. И они не верят, что можно иначе. И не выбирают другое. Если вы – та, кто хочет изменить что-то в своей жизни и в глубине души верит, что это возможно, – вы в скором времени **БУДЕТЕ** жить в другой реальности – где вас ценят и любят, вами дорожат и вас поддерживают. Эта книга – ваш верный помощник на пути к любви и доверию.

Жду вас на этом увлекательном пути и надеюсь, что все написанное далее принесет любовь, тепло и ощущение на-

дежной поддержки в вашу жизнь!

Глава 1.

Как бывает, когда уважения нет

Когда в ваши отношения приходит уважение, они меняются радикально! Вся тяжесть общения, чувство, что вы недостойны, страх упасть в грязь лицом испаряются, а их место занимают тепло и искренность, уверенность, что даже когда вы совершили большую ошибку, мужчина не будет высмеивать вас, а всегда поддержит и поможет.

Если вы читаете эту книгу, значит, хотите, чтобы в ваших отношениях с мужчиной (и в целом в жизни) уважения стало больше. Следуйте шаг за шагом за главами этой книги, и она проведет вас по пути удивительных открытий и поразительных изменений.

- Вы узнаете, сколько уважения в ваших текущих отношениях,
- укрепите любовь к себе и принятие себя,
- разберетесь со своими искренними желаниями
- и узнаете, как стать женщиной, которую уважают мужчины.

Уважение – вещь эфемерная. Его нельзя потрогать, понюхать или переставить с места на место. Однако его невозмож-

но скрыть ни от себя, ни от других. Окружающие вас люди всегда чувствуют, насколько вас уважает ваш мужчина и насколько вы уважаете саму себя. Послушайте три истории моих клиенток, которые столкнулись с унижением, даже не понимая этого сначала. И которые, к моему восхищению, преодолели все отговорки и сложности и построили отношения, наполненные подлинной любовью и взаимным уважением! В первой главе я расскажу, с чего все начиналось. И дам вам время самостоятельно поразмыслить, что бы вы сделали, попав в такую ситуацию. А из второй главы вы узнаете, чем на самом деле закончилась каждая из трех историй!

Готовы слушать? Тогда начинаем!

История первая: на что ты способна?

Елена всегда все скрывала от своего мужа, это уже стало привычкой и не казалось чем-то особенным. Она скрывала, что получила премию на работе, и прятала деньги в шкаф с нижним бельем. Скрыла, когда получила в наследство от бабушки «однушку» в Москве. Скрывала, когда окружающие мужчины говорили ей комплименты. Подругам она говорила, что так ей комфортно. И вроде бы даже сама в это верила. Но на самом деле в глубине души чувствовала, что что-то идет не так, что мужчина, с которым она делит свою судьбу – не совсем тот, с кем бы ей действительно хотелось провести свою жизнь.

Все чаще и чаще по пути на работу или в магазин она вела внутренний диалог. И стала замечать, что когда у нее случались приятные события или что-то здорово получалось, она не могла разделить радость со своим любимым. Когда у нее родился племянник, она была очень счастлива, но муж не посчитал нужным даже улыбнуться, только кивнул и продолжил смотреть телевизор. А когда она наконец-то перестала бояться ездить по трассе со скоростью за 100 км/ч, как она была горда собой! Но мужу не сказала, он ведь нашел бы повод высмеять ее, как все то время, пока она училась водить.

Когда она ставила цели в жизни, когда у нее появлялись какие-то новые желания, мечты – о путешествиях, о стильной одежде или новой мебели, она не могла их разделить с любимым. Она как-то попыталась завести разговор о том, что хочет пойти на курсы по ландшафтному дизайну. Но он снова посмеялся над ней: «У тебя совсем нет вкуса, не позорься. Это глупая затея и пустая трата денег. Ведь ты даже тарелки не можешь расставить аккуратно на полке, куда тебе до ландшафта!» По его мнению, у Елены не было ни талантов, ни голоса, ни способностей. И ей стоило «сидеть тихо» и благодарить его, что взял в жены такую «неумеху». Конечно, от этого ее самооценка зачастую была просто на нуле. Ведь очень сложно верить в себя, когда в тебя не верит самый близкий человек, с которым ты проводишь столько времени вместе.

История вторая: не хочу ничего решать

На первый взгляд Оксана была просто счастливницей. Очень послушная в детстве, даже сейчас, когда ей стукнуло 23, она всегда прислушивалась к мнению мамы. Оксана окончила институт с красным дипломом, была прекрасной хозяйкой, красиво и модно одевалась.

Она всегда старалась соответствовать мнению окружающих об «идеальной дочери», «идеальной хозяйке», «идеальной жене». В голове девушки постоянно крутились мысли о том, что о ней скажут, что о ней подумают. Она постоянно старалась все делать максимально правильно, чтобы к ней не подкопались, как будто бы защищаясь этой правильностью от всего остального мира. Все потому, говорила она себе, что я очень чувствительна к критике.

Оксана даже не думала, что в 24 года изменится вся ее жизнь. Она вышла замуж. Это был мужчина, которого выбрала ее мама. Честно говоря, это был идеал мужчины ее мамы – с черными волосами, голубыми глазами, работающий и тихий. Потом девушка родила ребенка. И... попала в страшную зависимость от мужа.

Она ушла с работы и перестала доверять себе во всем: решения принимал ее муж. Он действительно ее любил и, думая, что этим помогает, просто согласился заботиться обо всем сам. В итоге он решал не только за семью в целом, но и за свою молодую жену: что ей носить, сколько денег она

будет тратить, что есть, куда ходить, где отдыхать. А перестав принимать решения, Оксана с каждым днем чувствовала себя все слабее, крепла ее уверенность в собственной никчемности.

Через некоторое время мужчине самому стало тяжело нести ответственность за двоих. Он начал раздражаться по мелочам, стал срываться, отталкивать Оксану. Его раздражало, что она не может выбрать даже чай в ресторане или боится спросить дорогу на улице. Его друзья постепенно стали подкалывать девушку за неопрятный внешний вид, шутить над ней и смеяться. Муж дошел до того, что стал рассказывать ей, какие женщины окружают его на работе: яркие, смелые и уверенные в себе.

История третья: романтика не для меня

Ире было 35, когда она поняла, что встречается со своим мужчиной уже семь лет. Они жили вместе, и все эти семь лет она думала, что все в порядке. Он никогда особенно за ней не ухаживал, не говорил красивых слов, не открывал перед ней дверей, не дарил украшений. Они вместе смеялись над такими вещами, называя их «стереотипами».

Он вообще не напрягался в отношениях. Если задерживается, никогда не объяснял причину, а она и не спрашивала лишний раз. Если Ира вдруг заводила разговор о замужестве или поездках в ее любимую Францию, он посмеивался над

ней: «Зачем тебе это нужно? У тебя и так все есть, тебе и так хорошо». Если она говорила о каком-то красивом платье, подарке, цветах, он смеялся и говорил, что он не такой, он другой. И что их отношения другие, более свободные, легкие. И Ира успокаивала себя этой мыслью, веря, что уж из таких прекрасных отношений он никогда не захочет уйти.

Но случилось страшное: к концу восьмого года совместной жизни ее гражданский муж нашел себе другую женщину. Ира почти сразу заметила, что любимый ей изменяет. Но больше всего ее поразило, как он это делал! Мужчина начал пользоваться туалетной водой, каждый день гладко бриться, укрывал деньги, чтобы потратить их на цветы или конфеты для той, другой. И в целом стал ухаживать за «новой» женщиной в том самом классическом смысле, над которым раньше они с Ирой смеялись.

Почему?! Ира была в шоке. Как ему удалось так измениться? Он ведь всегда объяснял ей, что он другой, что не умеет и не любит ухаживать. И тут вдруг начал вести себя как романтичный влюбленный мальчишка.

Вполне вероятно, что вам близка одна или даже несколько из этих историй. Переживали ли вы нечто подобное или просто слышали о таком? А может быть, вы просто понимаете, как это – оказаться в подобной ситуации? И – самое главное – что бы вы стали делать, окажись на месте Елены, Оксаны или Иры? Подумайте немного и слушайте, чем все закончилось.

Итоги главы

Неуважение меняет отношения радикально. Поставьте себя на место наших героинь и подумайте, как бы вы поступили.

Глава 2.

Как меняются отношения, когда в них появляется уважение

Почувствовали ли вы тяжесть предыдущих историй? Это тяжесть унижения и недооценки. Очень полезно запомнить это ощущение. И когда вы вдруг ощущаете то же самое, например общаясь с продавцом в магазине или перекидываясь сообщениями со знакомым, знайте – это чувство недооценки. Оно явственно сигнализирует вам о том, что вот прямо сейчас к вам относятся хуже, чем вы того заслуживаете.

Но вернемся к нашим историям. Как же сложились обстоятельства?

*История третья: романтика не для меня —
или для меня?*

В конце концов Ира поймала своего гражданского мужа на измене, когда его друг пытался прикрыть его, сказав, что мужчина ночует у него. Тогда как муж, придя домой, утверждал, что ездил в командировку. Отпираться было нечего, все и так стало понятно. Ире показалось странным только, что ее любимый как будто был рад раскрывшемуся наконец обману.

Между ними состоялся серьезный разговор. Мужчина объяснял, что по-настоящему полюбил, что хочет жениться. Оказалось, что та женщина поставила ему такое условие: мы женимся или отношения прекращаем. И он после долгих раздумий все-таки решил жениться на ней.

Ира тогда все время спрашивала, почему то же самое он не делал для нее? Он отвечал: «Я не знаю». И он действительно не знал, почему другую ему захотелось радовать, удивлять, завоевывать так, как никогда раньше.

Но следующая его фраза поразила Иру как ножом в самое сердце: «Тебе было и этого достаточно. Тебе и так было хорошо, ты никуда не уходила и жила со мной. Ведь правда? Ты же согласилась на все это».

«Ты сама согласилась!»... Это был переворот в Ирином восприятии мужчин и самой себя!

Она посмотрелась в зеркало: полненькая, в ношенной одежде, всегда куда-то спешащая. И решила начать с того, чтобы вернуть любовь и уважение самой себе (с подачи психолога, конечно, в такое время очень нужна поддержка). Поэтому в ближайшие пару месяцев сменила давно наскучившую работу, стала больше ухаживать за собой, даже сходила к стилисту. Стала позволять себе делать вещи, о которых давно мечтала, но никогда не делала: съездила в Грецию, купила хороший велосипед и эффектное облегающее платье, стала смелее разговаривать с начальством и попрощалась с несколькими подругами, с которыми давно устала

поддерживать пустые отношения.

Через три месяца Ира вдруг поняла, что чувствует себя удивительно яркой, интересной женщиной. В конечном итоге она встретила другого мужчину. Он смотрел на нее с почтением, открывал перед ней двери, всегда интересовался ее мнением по тому или иному вопросу. Он относился к ней так же, как ее мужчина – к той, другой женщине.

А Оксана? Что стало с ней?

История вторая: я хочу решать сама

Когда мы с Оксаной сидели в кафе в нашу завершающую встречу, через месяц после перемен в ее жизни, она рассказывала мне с жаром о своей ситуации. Я попросила у нее разрешения разместить здесь ее слова, немного их перефразировав.

«Когда ты не уважаешь себя, – говорила Оксана, – ты попадаешь в зависимость от мнений и решений другого человека, от его представлений о счастье. Но никто ведь не знает, что сделает тебя счастливым. Никто не знает, что доставит радость тебе, никто. Только когда ты сама решаешь и делаешь выбор, ты ощущаешь всю полноту жизни, всю яркость чувств и смысл всего сущего».

Как она к этому пришла? О, поверьте, эти слова она выстрадала в полной мере, пройдя через настоящий кризис.

В какой-то момент муж стал настолько на ней срывать-

ся, что поднял на нее руку. Оксана не стала вызывать полицию. Это было относительно нормальным поведением в их небольшом городе и она решила, что так и должно быть. Но в какой-то момент ей стало настолько плохо, что внутри как будто «щелкнул выключатель». Она почувствовала, что дальше так жить не может и не хочет. Вспомнила свои навыки, когда снимала квартиру в бытность студенткой, взяла ребенка, собрала вещи первой необходимости... и переехала в другой город. Было нелегко, но она нашла там квартиру, сняла ее на деньги, которые втайне взяла из дома.

Оксане пришлось сразу выходить на работу, а ребенка устраивать в садик. Было очень тяжело, не сразу все получалось, но никому из родственников она не рассказывала о своих перипетиях, опасаясь, что ее станут уговаривать вернуться к мужу. Позже мама приехала ее поддержать и по своей мудрости не стала никак комментировать ситуацию. Конечно, как любящая мать, она предложила Оксане с ребенком пожить у нее. Но Оксана отказалась. Как будто очнувшись от долгой спячки, девушка хотела сейчас наконец-то сделать все самой. Мама погостила у них несколько месяцев, помогла с ребенком, но потом уехала.

Повзрослевшая Оксана стала строить собственную жизнь. В конечном итоге девушка поняла, что она вовсе не глупая. Ее повысили на работе. Конечно, для ребенка расставание с мамой на целый рабочий день было испытанием, он отказывался идти в садик, плакал. Оксана самостоятельно разо-

бралась в ситуации и выяснила, что воспитатели ведут себя дурно по отношению к детям. Когда она перевела мальчика в другой сад, он стал больше общаться со сверстниками и ему понравилось туда ходить. К своему удивлению, оказалось, что без мужа Оксана успевае́т гораздо больше. И главное – она стала чувствовать себя личностью.

Этому способствовали и коллеги. На работе она встретила приятного молодого человека, который помог ей вернуть уверенность в себе. Возможно, даже сам того не подозревая. Он просто говорил: «У тебя это получится». Когда она просила совета, он никогда не решал за нее, а просто спрашивал: «Ну, а ты что хочешь? Ну, а ты что думаешь? А ты как считаешь?» Такая мудрая мягкость была ей как раз кстати.

Все эти события произошли далеко не сразу, потребовалось больше года упорной борьбы, срывов, слез, отчаяния и вновь борьбы. Но это ли не единственный путь почувствовать, на что ты способен? Почувствовать уверенность, что ты справишься со всем, что преподнесет тебе судьба, что тебе все по плечу.

Оксана поняла, что это такое – ответственность, какую свободу она дает. Героиня нашей истории по прошествии двух лет, когда жизнь вошла в свою колею, стала крепкой и гораздо более сильной. Сейчас они живут втроем с коллегой. Когда я поинтересовалась, как это случилось, Оксана засмеялась: «Он пришел в гости и просто остался».

История первая: на что ты способна?

Итак, вернемся к Елене. Как вы помните, она фактически оградила свой внутренний мир от мужа, скрывая от него все свои горести и радости. Однажды на улице какой-то кавказец особенно настойчиво стал ухаживать за ней. Причем делал это так красиво и говорил такие нежные слова, что это действительно вскружило Елене голову, хотя она была уже не так молода. Они стали видеться и однажды чуть не переспали. Это бы случилось, но в последний момент, когда Елена сказала, что ей нужно время, мужчина отнесся к ней очень грубо.

В слезах возвращаясь домой, Елена думала: разве она достойна такого отношения к себе? Разве она не имеет права на уважение, на радость, на то, чтобы близкий человек был на ее стороне? На то, чтобы мужчина был *с ней*?

Терзаемая сомнениями, Елена все-таки решила пойти к психологу. «Как эта девочка, на 10 лет младше меня, сможет помочь в моей ситуации?» – размышляла она поначалу. Но решила довести дело до конца. Общение с психологом разительно изменило Елену. Ведь она получила такую крепкую поддержку, о которой всю жизнь только мечтала и на которую даже не надеялась. Пришлось посмотреть на вещи по-новому и обнаружить в себе скрытые силы и способности.

Через полгода Елена набралась смелости поговорить с мужем. Она объяснила, что ее не устраивает такое отношение

и даже сказала конкретно, в чем не устраивает, попросила по-другому с ней обращаться, не высмеивать, внимательно выслушивать важные для нее новости. Сказала, что если ему трудно начать ее уважать, то можно подумать о разводе.

На что муж ответил только: подожди с разводом, дай мне время подумать. И стал меняться. Не все получалось сразу, но Елена стояла на своем, и через три года их отношения было не узнать.

Наша героиня заметила, что муж стал больше уважать сам себя и благодарить ее за то, что она изменила его жизнь.

Через три года, сидя на дачной веранде рядом с женой, он сказал, что относился к ней так потому, что не уважал себя сам. Эти его слова стали поворотным моментом для Елены и запомнились на всю жизнь. Они с мужем открыли для себя сотрудничество и взаимоподдержку в семье, стали получать от этого удовольствие! И в ситуациях, когда падала вера в себя у кого-то из них, другой всегда брал на себя обязанность поддержать, сказать слова одобрения, мотивировать двигаться вперед. Их отношения изменились до неузнаваемости. А новым знакомым сложно было даже представить, что раньше все было иначе.

Надеюсь, вы получили заряд вдохновения от этих историй моих клиенток, историй их реальной жизни и подлинных переживаний. Возможно, вы нашли для себя нечто полезное в них и даже приняли какое-то важное решение, которое изменит вашу судьбу. Но самое главное: почувствовали ли вы,

что такое уважение в отношениях?

Предлагаю вам полезное упражнение: напишите в пустом месте внизу, что такое лично для вас ощущать уважение в своих отношениях с мужчиной. Как оно проявляется? Что вы хотите видеть, слышать, почувствовать?

Итоги главы

Почувствуйте разницу отношения героинь самих к себе в первой и второй главе. Уважение к себе изменило их жизнь и отношение к ним мужчин. Уважает ли вас ваш мужчина?

Глава 3.

Тест: «На сколько процентов вы уважаете себя?»

Мы поговорили о других, давайте теперь поговорим о самом главном человеке, для которого написана эта книга – о вас.

Конечно, тест не даст такого точного ответа, как это делает грамотный психолог. Однако он поможет вам примерно определить, насколько самоуважение присутствует в вашей жизни, насколько вы любите и цените себя и почему другие люди порой относятся к вам уничижительно.

Постарайтесь отвечать как можно более честно. Если нужно, пропуская какие-то вопросы, возвращайтесь к ним снова. Интересно будет сравнить результаты этого теста до прочтения книги – и после. Изменилось ли что-то в вашем отношении к себе? Что вы можете сделать в своей жизни прямо сейчас, чтобы больше уважать себя?

1. Как часто вы ругаете себя, если сделали что-то не так?

- a. Почти всегда. 0
- b. Часто. 1

c. Иногда. 3

d. Редко. 4

e. Не имею такой привычки. 5

2. Как вы себя ощущаете рядом с людьми, которые добились большего успеха, чем вы (богаче, лучше одеты, имеют выше статус и проч.)?

a. Сильно смущаюсь. 0

b. Смущаюсь от случая к случаю. 1

c. Немного смущаюсь. 3

d. Мое самоощущение не меняется. 6

3. Что вы обычно думаете, если находитесь в кругу людей, где все придерживаются мнения, противоположного вашему?

a. Зачастую верю, что большинство право. 1

b. Начинаю сомневаться в своем мнении. 1

c. Остаюсь при своем мнении, но спорить не буду. 6

d. Отстаиваю свою позицию открыто. 8

4. Если вы не уверены, что делаете что-то правильно, а кто-то начинает активно критиковать вас, как для вас естественней поступить?

a. Поверить, что критикующий прав во всем или в чем-то. 4

b. Сначала сделать, как вам говорят, а затем найти свой способ. 6

с. Не обращать внимания на критику и искать свой подход. 7

5. Согласны ли вы с утверждением, что чем качественней вы сделаете свою работу, тем больше будете себя уважать?

а. Согласен полностью. 1

б. Согласен частично. 5

с. Не согласен. 8

6. Выберите ответ, который наиболее всего соответствует вашему отношению к своим родителям.

а. Родители – это святое. Те, кто слушается родителей – мудры. 1

б. Родители – обыкновенные люди. Они несовершенны и делают ошибки, так же, как и мы. 8

с. В моих проблемах в настоящее время есть значительная вина родителей. 1

д. Родители склонны чересчур опекать своих детей даже в зрелом возрасте. 6 +п

7. Как вы воспринимаете советы опытных людей о том, в чем сами не разбираетесь?

а. В большинстве случаев верю, особенно если люди родные. 1

б. Верю, если человек добился успехов в этой области. 3

с. Принимаю к сведению и следую некоторым советам. 6

d. Всегда пробую и смотрю по результатам, подходит ли этот совет лично мне. 8

e. Значение опыта переоценивается, ведь ситуации и люди очень разные. Всегда опираюсь только на свои ощущения и выводы. 5 +п

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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