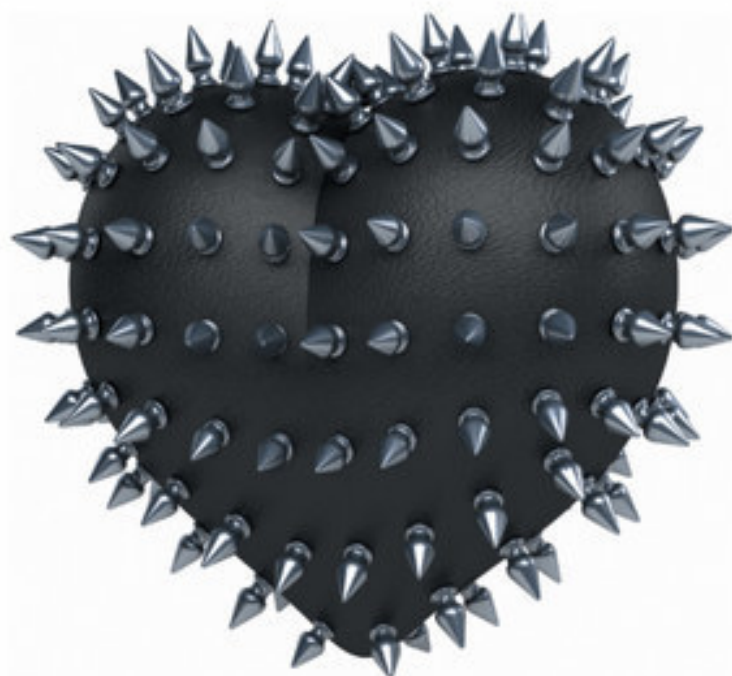


Вероника СТЕПАНОВА

# ПСИХОЛОГИЯ **БЕЗ** ЗАПРЕТОВ!

Сумасшедшие темы  
Честные ответы



18+

#Psychology#KnowHow

#Psychology#KnowHow

Вероника Степанова

**Психология без запретов!  
Сумасшедшие темы.  
Честные ответы**

«АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Степанова В. Ю.**

Психология без запретов! Сумасшедшие темы. Честные ответы /  
В. Ю. Степанова — «АСТ», 2017 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-100206-0

Как часто вам казалось, что вы сошли с ума, а вокруг все такие нормальные и хорошие люди? Или наоборот, что делать, когда вокруг люди с кучей «тараканов» в голове? Как не попасть в множество ловушек, которые подсовывает жизнь? В этой книге собраны не только самые острые и «запретные» для большинства людей вопросы, но и ответы на них. Обо всем самом важном и наболевшем, «неудобном» и очень интимном – просто и ясно, без заумных терминов и занудства и с небольшой иронией. Психология – увлекательная штука, которая порой напоминает захватывающий детективный роман. Вероника Степанова распутывает сложный клубок человеческих взаимоотношений.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-100206-0

© Степанова В. Ю., 2017

© АСТ, 2017

## Содержание

Введение	5
Что делать со своими тараканами	7
Глава 1	8
Неадекватная любовь, или Почему женщины любят алкоголиков, наркоманов, социопатов, заключенных и прочих неудачников?	10
Какие выгоды получает созависимая женщина?	10
Бабник обыкновенный, подсемейство мужеподобных	11
Почему красавица и умница живет с лузером, а выпускник ФИНЭКа работает охранником	12
Как вырваться из плена покалеченной самооценки	12
Трепанация любви: от психологической травмы до влюбленности – один шаг!	14
Первая любовь – травма или необходимый опыт	14
Если вы нырнули в любовь, не забывайте иногда выныривать!	14
Красивая сказка для инфантилов о безусловной любви	15
Классика жанра российской женщины: все в обмен на ничего	16
Отношения – это торги: победители получают штамп в паспорте!	17
Как папенькины дочери находят своих Михалборисычей?!	18
Как построить хорошие и прочные отношения с Михалборисычем	18
Замуж за иностранца, или Как не перепутать итальянского дворника с банкиром	19
«Киндер, кюхе, кирхе»... Ни за что!	20
Выйти замуж за отца	21
Ей было 28, а ему – ближе к 60	21
Несколько верных способов не попасть на прием к психиатру	23
Если вы собираетесь жить долго и счастливо, меняться придется обоим	23
Эффективное упражнение, которое научит вас договариваться	23
Как не раствориться в мужчине	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Вероника Степанова

## Психология без запретов!

### Сумасшедшие темы. Честные ответы

#### Введение

#### Почему существует мнение, что к психологам ходят психопаты или слабаки

Большинство до сих пор уверено, что к психологам на прием приходят или психи, или слабаки. Ну а если уж отправился к специалисту, то это надо скрывать ото всех – не дай бог, кто узнает, не отмоешься потом. Хотя что в этом такого? Ведь учитель музыки не чинит обувь самостоятельно, космонавт не вырывает себе зуб, а кухарка не руководит государством. Но даже и те, кто консультируются у психологов, зачастую не спрашивают обо всем, что их действительно волнует.

Есть условный топ проблем, с которыми люди обращаются к психологам.

– **Проблемы в отношениях.** Если нет мужчины, то это проблема, если мужчина есть, это тоже проблема.

– **Проблемы с детьми.** Они или ничего не хотят вообще, или хотят неправильно, или бунтуют. Неправильные, одним словом, дети.

– **Проблемы с родителями.** То помощи не дождешься, то нос не в свое дело суют, никакого взаимопонимания.

– **Проблемы с коллегами и друзьями.** Меня постоянно используют, достала уже эта игра в одни ворота, а на работе строят козни, только успевай выкручиваться.

– **Душевное равновесие, стабильность и успех.** Неуверенность в себе, неумение выстраивать свои границы, страдание от вечной роли хорошего мальчика или девочки.

Мой опыт показывает, что волнительных «неудобных» вопросов на самом деле гораздо больше. СССР уже и в помине нет, а секса как будто по-прежнему нет. В лучшем случае эти вопросы обсуждаются с подружкой на кухне или в бане с мужиками за пивком. Никто, конечно, не принуждает к пожизненной психотерапии. Главная задача психолога – обеспечить клиента необходимыми знаниями и инструментами для решения жизненных проблем. Человек должен знать, как справиться с той или иной ситуацией и что конкретно предпринять. Если постоянно применять эти инструменты, то можно научиться управлять своим состоянием и чувствовать себя хорошо.

Психология вообще очень увлекательная штука, порой напоминающая захватывающую детективную историю. С одной стороны, психологи легко справляются со многими проблемами, а в некоторых вопросах разобраться может даже неспециалист, с другой стороны – не все так просто, как кажется: то, что на первый взгляд представляется однозначным, имеет такие глубокие корни, и что чтобы добраться до них, нужно виток за витком размотать клубочек проблемы.

Возьмем хотя бы модную сейчас селфиманию с последующим выкладыванием фото в соцсетях. «Посмотрите, какая я хорошенькая, какая я куколка!» – «кричит» девушка с фотографии. Но к кому она обращается? Ко всему человечеству? Нет, конечно, ей очень нужно,

чтобы именно он увидел ее, именно он восхищенно смотрел на нее. Если «покрутить» немного дальше и поинтересоваться у девушки, не напоминает ли этот «он» ей кого-то, то в ряде случаев оказывается, что этот конкретный человек очень напоминает ей отца. И именно от отца она в первую очередь ждет этих слов любви и признания, что она самая-самая девочка в мире! Именно этих слов она так и не дождалась когда-то в детстве. А вы говорите – дурь и блажь...

Или еще пример. Как вы думаете, кто такие нудисты? Извращенцы или борцы за свободу? Я практически уверена, что первая ваша реакция – фу, мерзость! Нудистские пляжи редко располагаются в отдаленных диких местах, почти всегда они примыкают к основному пляжу. И отдыхающие, проходящие мимо, праведно возмущаются, мол, позор-то какой! И все, как один, повторяют фразу: «Ну ладно, были бы тела красивые, аполлоны бельведерские, так нет же, в основном мужички за 45 лет и старше!» Однако и тут не все так просто и однозначно. В этом сообществе условно можно выделить четыре категории: 1 – нудисты-натуралисты, 2 – перверты-эксгибиционисты, 3 – люди в купальниках и плавках, примкнувшие к «натуралистам», 4 – тот, кто прогуливается в этом месте снова и снова.

У первых несколько мотивов. Это, прежде всего, некая бравада, бунт подростка: «Труссы – это социальные оковы, и я их непременно разорву». С другой стороны, это заявка миру о доверии, открытости: «Я первый сказал тебе это, я открылся, теперь ты не сможешь сделать мне больно». Ну и, собственно, приглашение к нападению, провокация конфликта, чтобы изжить наконец-таки какой-то застарелый конфликт, так и не получивший в свое время разрешения.

С первертами (сексуальными извращенцами) все грустно, от них даже натуралисты страдают. Выскочить из кустов с эрегированным членом наперевес и напугать ребенка или шокировать девочку-подростка, например, – это в их стиле, слишком велика потребность самоутвердиться любым способом.

«Примкнувшие» – вроде и о конфликте открыто не заявляют, но посыл о неудовлетворенности своим положением здесь очевиден.

И четвертые – кормильцы собственного разросшегося эго: «Я такой прекрасный и высокоморальный, а тут такой содом с гоморрой!»

И последний, самый простой и распространенный, пожалуй, пример. Какие эмоции у вас вызывают ленивые люди? Или что вы говорите о себе, когда откровенно ленитесь что-то делать? Первое, что приходит в голову, это ассоциация с безвольностью, безответственностью, пофигизмом и прочими не самыми лестными эпитетами. Но, как ни удивительно, за ленью стоит страх. Страх неудачи, страх неодобрения, страх снова оказаться в роли безвольного послушного человека, неспособного сказать «нет», и т. д. Кстати, у прокрастинации те же корни – страх, страх и еще раз страх.

## Что делать со своими тараканами

### Меньше пафоса. Не пасуйте перед проблемами!

А теперь признайтесь себе: как часто вам казалось, что вы сошли с ума и вам пора на лечение в спецучреждение? Вроде бы вокруг все такие нормальные и хорошие люди, никаких тараканов в голове, только я со своим «стадом» не справляюсь. Что делать-то?

Во-первых, успокоиться, так как люди, по-настоящему страдающие органическими поражениями психики, ни за что в этом не признаются, они считают себя нормальнее всех прочих. Во-вторых, почитайте истории некоторых известных людей. Вот где лечиться, лечиться и еще раз лечиться. Однако это не помешало им стать великими. Мария Каллас страдала булимией, Горький, Комиссаржевская, Цвейг, Чаадаев и Шуберт – депрессией, Бехтерев был неврастеником.

Я не буду утомлять вас теорией стресса и историями о Гансе Селье, придумавшем этот термин, однако стоит признать, что мы действительно живем в напряженное время, когда особенно важно сохранять себя, свои границы и научиться помогать себе. Конечно, работа с психологом – это здорово, это грамотно и разумно, но застревать в роли вечного пациента тоже ни к чему. Есть множество упражнений и техник, которые можно использовать самостоятельно. Просто повернитесь лицом к своей проблеме, не прячьтесь от нее и почаще задавайте себе вопрос «чтобы что?».

Рассмотрим хотя бы пресловутую зону комфорта, о которой все кругом твердят, что чуть ли не единственный способ в добиться чего-то в жизни – это выход из зоны комфорта. А зачем это лично вам? К примеру, кто-то сломал вам челюсть в темном переулке. Безусловно, вы выйдете из зоны комфорта. Но зачем? Или, допустим, попали вы на тренинг, а оказалось, что, в общем-то, весь тренинг задумывался лишь для самоутверждения ведущего. Нужно ли вам продолжать присутствовать там и выслушивать слова унижения? Вряд ли, если только вы, конечно, не готовите себя к какой-то особенной миссии. Или, к примеру, вы продолжаете ходить на нелюбимую работу. В голове уже год мелькают мысли, мол, найду новую классную работу, а на деле даже не попытались вакансии поискать. И здесь уже выход из зоны комфорта необходим, придется поработать со своими страхами и вторичными выгодами. И вот вы снова на тренинге или на консультации или статью прочитали, которая по-настоящему «торкнула», и вы вдруг внезапно осознали что-то про себя, что вам не очень понравилось. Да, это больно, но здесь отлично просматривается ответ на вопрос «чтобы что?»: осознание поможет вам продвинуться в жизни или хотя бы просто сделает ее более легкой и свободной.

Чем меньше пафоса в оценке проблемы – тем проще. Не усложняйте себе жизнь, со многими вещами справиться очень легко. Прочитав книгу, вы поймете, почему я так уверенно об этом говорю. Обозначить проблему, признать для себя, что она существует, – уже половина решения, а уж как с ними справиться, я вам расскажу.

За годы практики мне пришлось столкнуться с множеством интересных историй и вопросов. Как говорил Кант, «нет в мире ничего более интересного, чем звезды на небе и всякие странности внутри человеческого мозга». Вот этими странностями мы и займемся. И долой «неудобные» вопросы!

## Глава 1

# Не для слабонервных! Как не попасть в психологическое рабство?

**В этой главе вы узнаете:**

- о неадекватной любви, любви к проблемному мужчине и можно ли исправить бабника;
- о любви и зависимости, а также о том, как вас используют;
- о том, как удачно выйти замуж, как правильно себя вести с иностранцем и что делает с людьми разница в возрасте;
- о том, как найти компромисс с любым мужчиной и не раствориться в отношениях;
- о том, как поставить на место манипуляторов, будь то энергетический вампир или специалист отдела кадров.

«Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть материка, часть суши...» – писал Джон Донн еще в XVI веке. За несколько столетий ничего не изменилось. Разве что социум стал «прессовать» жестче. Обилие контактов, потоки информации, плотность жизненного графика порой заставляют нас мечтать о том, как мы в сердцах хлопнем дверью и со словами «да гори оно все синим пламенем» рванем на необитаемый остров. А в реальности? Можем мы себе такое позволить? Нет, мы же хорошие мальчики и девочки и всегда говорим «да». Ну и что тогда с этой «роскошью человеческого общения» делать?

Мы всегда находимся в чьем-то обществе – семья, рабочий коллектив, друзья. Довольно часто все эти милые люди бесцеремонно вторгаются в наши личные владения, нарушая наши границы. Такого не происходит лишь с одинокими людьми, так как любая «коллективная» жизнь подразумевает умение и желание поделиться своим личным пространством, а одиночки к этому не приспособлены. Чем больше членов в семье, тем чаще приходится наступать себе на горло. К примеру, вы хотите посмотреть порнушку, муж – футбол, ребенок – мультики. Что делать? Отвоевывать пространство или договариваться? На работе ваши границы, как правило, нарушает ваш руководитель, заставляя оставаться на рабочем месте на 2–3 часа дольше. Безусловно, он явно превышает свои полномочия, но как отказать? Или подружка забежала чайку попить да потрепаться. Ну уже все обсудили, всем кости перемыли, а она сидит и сидит. В голове – одна мысль: «Ну когда ж ты свалишь наконец!», а она, как ни в чем не бывало, не чувствует ваших границ – и все тут. Или еще пример. Помните, какие были очереди в Советском Союзе? Так вот в таких ситуациях люди вообще границ не видят – надо поближе встать, практически подбородок вам на плечо положить, и чтобы ни одна мышь между вами не прошмыгнула. Сейчас, конечно, дистанция появилась, но до соблюдения личного пространства еще далеко. Так что же делать с такими «вторжениями» на вашу территорию?

Важно понимать, что семья, да и другие отношения – это бесконечные торги, постоянное обсуждение границ – своих и партнера. Ищите компромиссы: сначала твой футбол, потом – моя порнушка, ну а уснувшие малыши получают мультики утром. Проанализируйте рабочие ситуации, которые не устраивают вас, подумайте, не сами ли вы своим виноватым видом провоцируете начальника сесть вам на шею и лапки свесить, принять вашу жертву. Однако выбор есть всегда, решайте – настоять на своем или уступить. Есть разные способы удержать свое внутреннее равновесие и сохранить границы.

1. Ответьте на просьбу или предложение отказом, скажите «нет». Подруга просит одолжить ей денег? Скажите, что вам надо подумать, так вы выиграете время, и ее просьба уже не застанет вас врасплох.

2. Торгуйтесь и договаривайтесь. В чем-то вы пошли на уступку, а в чем-то получите фору.

3. Ограничьте визиты друзей. Нет-нет, не общение, просто встречайтесь на нейтральной территории.

4. Есть люди, которых мы склонны демонизировать, – теща, свекровь, старшие родственники. Здесь шансов быть услышанными практически нет. А потому – врите, не доказывайте никому ничего.

5. Там, где наглость за гранью добра и зла, вы тоже ничего поделать не сможете. Идеальный способ в этом случае – исключить обладателей этого удивительного качества из своей жизни.

## **Неадекватная любовь, или Почему женщины любят алкоголиков, наркоманов, социопатов, заключенных и прочих неудачников?**

Многие женщины отдают предпочтение алкоголикам, наркоманам, социопатам, заключенным и прочим неудачникам. По большой и чистой любви? Вовсе нет, все эти бурные чувства базируются на низкой самооценке женщины. Для таких отношений даже термин есть – созависимость. Что творится в голове у несчастной влюбленной? «Я недостойна богатого, красивого, самодостаточного мужика. Рядом с ним я буду чувствовать себя просто ничтожеством. А вот если я возьму себе в пару вот этого сирого-убогого, рядом с ним я почувствую себя королевой». Есть в этом раскладе и некая мазохистская составляющая – рядом с таким мужчиной женщина всегда будет страдать. «О, а уж в этом-то я знаю толк – я знаю и умею страдать, как никто. Это привычно для меня, а значит, хуже не будет. Конечно, жить в радости – это так страшно!» Но и это еще не все: принимая такие отношения, женщина стремится отработать свои детские психотравмы – она хочет достучаться до своего отца и наконец-таки быть принятой: вот теперь-то он поймет, что я хорошая, самая любимая, папочка поймет, что только я его спасу!

Казалось бы, ситуация далеко не радужная, но что-то же нашу героиню держит в этих отношениях. И дело вовсе не в «любовь зла – полюбишь и козла».

## **Какие выгоды получает созависимая женщина?**

Извращенные пси-отношения часто нравятся женщинам, потому что:

– прежде всего, рядом с ним она всегда королева – красивая, умная, очень хорошая. Он попадает в очередную переделку, она вызволяет его из полиции или вытаскивает из притона от каких-то шлюх. Он берет от жизни все, что считает нужным, она – получает адреналин и почетное звание спасительницы;

– она всегда «здесь и сейчас». Партнер ее – человек бедовый, куда и в какой момент угодит – непредсказуемо. Следовательно, созависимая женщина всегда пребывает в постоянном экшпене;

– она получает признание. Когда что-то происходит, он голосом усталого неприкаянного путника говорит ей: «Малыш, ты же у меня одна такая, только ты меня спасешь, когда я в тюрьме буду сидеть, только ты мне будешь передачи носить. Все эти цыпы манерные, эти шлюхи – это все пустота, мясо, только ты у меня настоящая». И малыш растаял... Наконец-таки она получила заветные слова: я одна такая, я любима, я спасительница. И в голове у нее все чаще проносится: «Это его предыдущие бабы не смогли, а я смогу исправить его. Со мной он наконец поймет, как жить. А даже если и не поймет, то я такой неизгладимый след в его жизни оставлю! Никто не хотел спасти так, как я, я была готова для него на все, и он знает это!»

В реальности же прогноз печален. Ни о каком-то таком волшебном признании ее чар и думать нечего. Женщина остается у разбитого корыта, вся ее жизнь разрушена. Она сделала несчастной и себя, и мужчину, и детей. Созависимые женщины – это убийцы и самоубийцы в одном флаконе, но делают они свое дело очень медленно. Даже если она расстанется со своим непутевым партнером, то привычка возьмет свое – она выберет такого же неудачника, а дети будут расти зависимыми людьми и неизбежно иметь трудности в построении собственной жизни.

Это действительно непростая проблема, требующая психотерапевтического вмешательства, и парой сеансов тут не обойтись. К специалисту, как правило, женщина приходит абсолютно измученной: «Я уже не знаю, что к этому человеку испытываю»; или: «Я его уже ненавижу, устала от такой жизни». Созависимость женщины – это такая же зависимость, как и наркотики. То есть, по сути, она находится в таком же состоянии, как и ее возлюбленный, с той лишь разницей, что у пацана все о'кей, он берет от жизни то, что хочет, а она страдает от своей жертвенности.

Ей предстоит кропотливый труд – осознать свою созависимость и увидеть, в чем именно она заключается: то, что ей видится добром (ее спасательство), на самом деле есть зло, ее поддержка – это болото, в котором она топит партнера, уничтожает и разрушает его, себя и своих детей.

Бабники тоже довольно близки к классу проблемных мужчин. Безусловно, они более благополучны, без социопатических наклонностей, но женщине, которая живет с таким мужчиной, порой приходится несладко – ведь на семью у бабника остается очень мало времени, ему нужно успеть обогреть всех женщин.

## **Бабник обыкновенный, подсемейство мужеподобных**

### **Так кто же такой бабник?**

Это не просто мужчина, у которого много женщин, это мужчина-праздник, обаятельный, с лучезарной улыбкой, веселый и при деньгах, женщины таких пропускают редко. Что он сам получает от своей полигамности? В первую очередь – самоутверждение в собственных глазах, глазах друзей и коллег. Своими бесконечными интрижками он пытается заполнить свою внутреннюю пустоту – мужчины несколько реже, чем женщины, обращаются к внутренней работе, им гораздо проще заполнить эту пустоту извне.

### **Классификация**

Есть несколько типов бабников.

– **Бабник-одиночка.** Это мужчина любой возрастной категории – и в 30, и в 40, и в 50 лет он продолжает бегать по бабам. Как правило, в основе такого поведения лежит детская травма. Возможно, доминантная мама регулярно продавливала отца, и теперь ему страшно повторить отцовскую участь – быть поглощенным женщиной. Поэтому, как только он чувствует, что женщина открывается ему, он начинает понемногу ускользать и потом попросту исчезает с горизонта, оставляя ее в недоумении. Даже если наш холостяк-инфантил успеет привязаться к женщине, он тут же включает режим обесценивания: и попа у нее не такая, и блины не так печет, и походка уточкой, – и вот уже легко расстается с очередной бабочкой, стремившейся к его огню.

– **Бабник-женатик.** Этот тип периодически меняет жен. То с одной поживет, то с другой. Не исключая любовниц, само собой. Они как никто умеют говорить красивые слова, делать щедрые жесты, очаровательны и обходительны, женщины не в силах устоять перед их чарами. Но итог – один: новая жена, новая любовница, и удержать таких мужчин практически невозможно.

– **Бабник-моралист.** Он женат на скучной женщине. Притом выбор был сделан по идейным соображениям. По мнению этого типа, все женщины – распутницы, лишь немногие из них способны быть кухаркой, матерью, домохозяйкой и серой мышкой в одном лице. В такой женщине он чувствует уверенность. Да, она верна, добродетельна, прекрасная мать и хорошая хозяйка, но с ней ему невероятно скучно. И тогда он отправляется на поиски приключений и вертихвосток с ярким оперением.

Почему так происходит, почему одни мужчины ходят налево разве что если яблоко само в руки падает, а другие сознательно ищут этот адреналин, новые связи, и не в состоянии довольствоваться одной партнершей, даже любимой? А причины бабничества между тем конституциональные, это особенности работы нервной деятельности. Как ни крути, в этом вопросе главенствует биология, и лишь потом накладываются психологические факторы, которые, впрочем, имеют поверхностное значение.

## **Почему красавица и умница живет с лузером, а выпускник ФИНЭКа работает охранником**

А что же женщины? Кто выбирает себе в партнеры бабника? Эта женщина, как и спутница социопата, наркомана и пр., обладает гипертрофированным чувством «хорошести» и верности. Она всем рассказывает, как ее кобель за каждой юбкой бегаёт, как он ей всю жизнь отравил, а ведь она такая верная, такая терпеливая, такая жертвенная, поседела-полысела из-за него. Жена бабника – всегда на соревнованиях: «Я же единственная, к кому он всегда возвращается, я продолжаю быть в его жизни». Для жизни с бабником нужны железные нервы – не каждая сможет выдержать такой темп: ждать, плакать в подушку и постоянно заниматься самоубийством. Изменить бабника невозможно, с этим справляются только старость, болезнь и безденежье – хорошо подумайте, нужно ли вам такое счастье. Как партнер для создания семьи этот тип мужчин абсолютно не годится. Пусть этот мужчина-праздник остается праздником – другом, любовником, советчиком, но не более. Ну а если уж вы все-таки решились на такие отношения, попробуйте сделать свое сосуществование с ним максимально комфортным.

Причиной всех этих мучительных отношений (да и многих других жизненных неурядиц) в первую очередь является заниженная самооценка, глубинное, тянущееся из детства убеждение «я не достоин лучшей жизни, я не достоин высокой зарплаты, я не достойна вот того шикарного брюнета, я недостоин...» – нужно подчеркнуть или вписать свой вариант. Помните бесконечные родительские сравнения в детстве: «Посмотри на Петю, вот же какой аккуратный мальчик, а ты растяпа, в кого такой уродился», или: «Ах, какие у Олечки волосики красивые, и отличница, а ты ходишь, как лахудра, да тройки таскаешь в дневнике»? Вы, может, обо всем этом и забыли, но бессознательное... оно помнит все. В результате красивая и умная женщина живет с наркоманом, а выпускник финансово-экономического университета всю жизнь работает охранником в торговом центре – человек игнорирует свои возможности и идет на поводу у своих страхов. Кто-то принимает решение продолжать жить с этими страхами, замкнувшись в раковине своего привычного быта и страдания, а кто-то готов сдвинуть планку самооценки вверх. На самом деле при методичной работе и комплексном подходе к вопросу это вполне реально.

## **Как вырваться из плена покалеченной самооценки**

Вот вам несколько проверенных эффективных способов работы с заниженной самооценкой.

– «**Якоря**». Запишите на листочке свою «большую цель». Чего бы вы хотели и какое внутреннее убеждение вам мешает реализовать это – например, я урод, я кретин, я тормоз, я трусиха. Фраза должна быть короткой, 3–4 слова. Проговаривая эту фразу, постарайтесь обнаружить, где живет это убеждение в теле. Обнаружив локацию, продолжайте мысленным взором всматриваться, как оно там живет, какого оно цвета, температуры, запаха, какое на ощупь, издает ли какие-нибудь звуки? Ваше внимание будет сопротивляться, куда-то убежать, но ваша задача – как можно дольше удерживать его на этом неуютном детском чувстве. Максимально

исследуйте и детализируйте это чувство, возможно, через усилие погружайтесь все глубже, чтобы дойти до дна этого ощущения и, оттолкнувшись, избавиться от него и наконец отпустить.

Получилось? Прекрасно, теперь вы готовы принимать позитивные убеждения о себе. Перефразируйте вашу исходную фразу в позитивном ключе, создайте собственную аффирмацию: «я – унылое говно» замените на «я красив», «меня никто не любит» – на «я достойна счастья, я достойна любви» и т. д. Попросите своего близкого человека поставить вам «якоря». Ваш помощник подходит к вам сзади и шепчет на ухо (левое или правое – выбираете вы сами, как вам чувствуется), одновременно нажимая на плечи.

– **Визуализация.** Представьте, как будто желаемое уже случилось: вот вы уже имеете деньги, кавалеры голову сворачивают, глядя вам вслед, и дерутся на дуэли за право пригласить вас на свидание, женщины выются вокруг в ожидании благосклонного взгляда (нужное подчеркнуть), и говорите себе свою короткую фразу «я достоин этой должности», «я достойна этого мужчины», «я прекрасна» и т. д., переминаясь при этом с ноги на ногу (левая-правая, левая-правая, как будто шаги на месте, только слева направо).

– **Адреналин.** Возможно, вам будет не до того, но попробуйте произнести свою волшебную короткую фразу со знаком «плюс» за секунду до оргазма, перед прыжком в воду или с парашютом, в общем, перед чем-то экстремальным. В этот момент разум точно будет в отключке, а в спокойном состоянии он вам столько претензий и сопротивлений выкатит: «Я достойна этого мужчины!» – «Ой, да неужели? Ты ж толстенькая, страшненькая, с чего бы это ему даже внимание на тебя обратить?» В общем, «завиноватить» вы себя, вижу, и так умеете, поэтому не тратьте время понапрасну – только за секунды до своего личного экстрима.

– **Символ.** Подумайте, какой символ может быть у вашей положительной фразы? Сердечко, лотос, горка монет – что-то, что будет ассоциироваться у вас с вашей личной аффирмацией. Вложите в этот образ все, что вы чувствуете, и нарисуйте его. Как умеете, вам же не в Третьяковке выставляться. Готово? А теперь сделайте 20–30 копий своего символа на небольших стикерах и разложите их у себя дома в разных местах – в сумочку, в чемодан, в карман пальто, в ящик с бельем, в кухонный шкафчик. Полезли за трусиками – а там такая милая напоминалочка. Казалось бы, просто, но, поверьте, эти бумажечки помогут вам достучаться до своего подсознания.

– **Круг общения.** Вспомните, кто из ваших близких и знакомых критикует вас, недобро подшучивает, и постарайтесь ограничить общение с этими людьми, избегайте тех, кто пытается самоутвердиться за ваш счет. И наоборот, проводите больше времени с теми, кто вызывает у вас прилив сил словами любви и поддержки. Кстати, за собой тоже придется последить – не критикуйте себя вслух никогда, ведь на третий-пятый раз присутствующие поверят в это, а доказать, что это было лишь ваше извращенное кокетство «ну похвалите же меня», будет не так-то просто.

– **Коллекция побед.** Записывайте в блокнот свои личные достижения. И не надо думать, что достижение – это только в космос полететь. Что вы сделали особенного в своей жизни? Наконец-таки оторвали пятую точку от дивана и пошли на тренировку? Да, достижение. Месяц регулярных тренировок – вы действительно герой. Научилась печь блины – умница моя, я тебя поздравляю! Заведите страничку в соцсетях, рассказывайте, где были, что видели, чем прихвастнуть-поделиться можете – провоцируйте высокую оценку себя и учитесь ее принимать.

## **Трепанация любви: от психологической травмы до влюбленности – один шаг!**

Любовь можно рассматривать как чувство и как базовое состояние. Приходя в этот мир человек наполнен любовью. И лишь в дальнейшем, когда он выстраивает свои объектные отношения, он научается испытывать другие чувства – пугаться чего-либо, испытывать зависть, ревность, тревогу, страх. Если вы, например, в медитации, освобождаетесь от этих чувств, то вы останетесь в состоянии вселенской любви, всеприятия. Это и есть базовое состояние любви. Любовь как чувство – это уже объектные отношения.

### **Первая любовь – травма или необходимый опыт**

Гормональный фон в пубертатном периоде изменяется, сформировалась готовность влюбиться. Вы выходите на улицу и бессознательно ищете своего партнера, который подходил бы вам по вашей химической схеме, вашим проективным механизмам и проективным взглядам. Он должен быть чем-то похож на вас или вашего папу, вашу маму, то есть быть из вашей стаи.

Вы вычисляете этого мужчину и начинаете строить с ним отношения. Потом вы что-то додумываете, дорисовываете к его образу, чтобы удержать эту любовь, увеличить ее, потому что вам очень нравится это ощущение. Возможно, потом вы разочаруетесь, потому что, скорее всего, наделили своего избранника тем, чего нет на самом деле. И вы с ним расстаетесь.

Это – первый травматичный подростковый опыт любви. В дальнейшем схема не изменится, все будет строиться точно так же.

#### **Любовь как чувство можно условно разделить на 4 группы.**

1. Любовь к предметам. Я люблю свою машину, я люблю еду и природу.
2. Любовь к детям, близким, маме, друзьям.
3. Сексуальная любовь – любовь к моему партнеру.
4. Безусловная любовь – любовь к Богу, суперзвезде, жертвенная любовь, поклонение.

Однако понятие безусловной любви ложно, потому что по сути всякая любовь условна. Даже в любви к Богу есть некое условие. Ведь вы же любите то, что испытываете, свои ощущения? Вам приятно, это и есть ваше условие: чтобы вам было хорошо. Ваше условие – разделить с кем-то ответственность, вы всегда не одиноки – вы с Богом. В любви всегда есть условие, другое дело – осознаете вы это или нет. Как правило, это происходит бессознательно.

Чувство любви необходимо всем людям, оно нужно для того, чтобы размножаться, удерживать некую клановость, чтобы выжить, получить удовольствие, в любви есть экзистенциальная потребность – любовь как возможность ощутить себя живым. Если я люблю – я есть, если меня любят, то я существую. Любовь – это нечто живое, постоянно трансформирующееся, это чувство постоянно видоизменяется. Своего ребенка в 3 месяца вы любите одним образом, когда ему 15 лет – по-другому, когда 30 – возникает новая форма любви и привязанности.

### **Если вы нырнули в любовь, не забывайте иногда выныривать!**

Любовь – это всегда зависимость, она не может быть свободной в принципе, потому что все на этом свете зависимо друг от друга, каждая молекула зависит одна от другой. Вы всегда зависимы от того, что любите. Потому что любовь и есть притяжение. Но насколько вы зависимы, это другой вопрос. Любовь становится болезнью, когда начинаются мучения, когда вы теряете контроль. И обратите внимание: само понятие зависимость не имеет прямого отноше-

ния к любви. Вы можете быть зависимы от начальника, но это не значит, что вы его любите, вы зависимы от каких-то условий, но это не значит, что они вам нравятся.

Так вот, когда ситуация выходит из-под вашего контроля, любовь превращается в проективную реальность: ваш детский невротический конфликт настолько вас беспокоит, что вы вынуждены его разрешить во взрослой жизни. И тогда вы находите своего так называемого «папочку», который бросил вас, когда вы были маленькой, и теперь вы этого папочку наказываете. Вы издеваетесь над этим человеком, который не имеет к вашему отцу никакого отношения, который ничего плохого вам не сделал, но вы делаете все, чтобы он отбыл свой срок, свое наказание. Вы пытаетесь отомстить своему отцу, заставив этого человека любить вас и заботиться о вас. «Ты бросил меня, папа, ты не любил, не заботился обо мне», – и вы пытаетесь отыграться на своем партнере. Здесь запускается сильная страсть и зависимость, сильное мучение – то, с чем вы справиться не можете. Часто пациенты говорят: «Меня нет, я настолько в нем растворилась, что я уже собой не управляю, веду себя неадекватным образом, не принадлежу себе». Вопросы зависимости довольно тонкие, желательно прорабатывать их со специалистом. На сеансе мы прежде всего растождествляемся с пациентом. Пациент настолько сильно отождествился с партнером, настолько поглощен им, что просто растворился в нем. Мы смотрим в глубину, на чувство пациента. Главная задача – растождествить пациента и маленькую девочку, которую когда-то бросил папа, дать понять, что к этому мужчине ее детская ситуация не имеет никакого отношения. И конечно, необходима работа с самооценкой (о том, как это делать, я вам уже рассказала).

Если вы прыгнули в любовь, как в омут с головой, не забывайте иногда выныривать, время от времени отрезвлять свой ум и присматриваться к своему избраннику. Возможно, вы наделили его какими-то сверхкачествами, а он вас на самом деле не любит и просто использует? И если у вас возникло сомнение, то это хороший повод задуматься, что происходит на самом деле.

## **Красивая сказка для инфантилов о безусловной любви**

Утверждение о том, что любят просто так, – это просто красивая сказка для инфантилов. Мы с вами уже знаем, что всякая любовь условна, и, если взять конкретный случай, то очень легко можно увидеть формулу, из чего состоит эта конкретная любовь. Например, мой муж влюбился в меня за мои ноги. И, возможно, отрежь мне эти ноги трамваем, неизвестно, любил бы он меня или нет. Но здесь уже присоединилась привязанность, сформировавшаяся за долгие годы совместной жизни. Если бы не было таких условий совместного проживания, то не было бы этой любви.

Однако не существует расчетной формулы, чтобы понять, любят вас или нет, ведь каждый будет проявлять себя по-своему.

Если мужчина трус – он может прыгать с крыши, резать себе вены, безумно любить женщину, но не покажет этого ей в силу своих личных качеств.

Щедрость мужская – тоже не показатель любви. Мужчина может быть просто очень щедрым, ему нравится делать женщинам подарки. Если он заботится о вас, это опять же не означает, что он вас любит. Он может заботиться исходя из чувства вины, или ему просто нравится заботиться о ком-либо.

Можно, конечно, понаблюдать, что же будет, если подключить человека к датчику и в этот момент в комнату войдет его возлюбленная. Да, у него изменится пульс, расширятся зрачки. Но все это временно. То есть сегодня с утра он был влюблен и возбужден, а завтра вечером увидит, что у нее волосатые ноги, и у него все опустится. Опять же было определенное условие, на которое он реагировал, учащалось сердцебиение, дыхание, пульс, но это было только в течение определенного промежутка времени.

## **Классика жанра российской женщины: все в обмен на ничего**

Достаточно несложно понять, используют ли вас. Это всегда неравноценность, неравнозначный обмен: вы даете значительно больше, чем получаете взамен. И рано или поздно вы начинаете замечать, что вас используют. Например, мужчина считает, что женщина его использует. Но, простите, ему 60 лет, ей – 20. Здесь как раз-таки равноценный обмен: она отдает ему свою молодость, терпит некоторые неудобства, связанные с этим, он отдает ей финансовые блага. Если же девушка его динамит, а берет много, то да – она его использует. Это частая история, когда мужчина покупает ей машину, оплачивает бензин, телефон, а она его динамит. В этом случае она, безусловно, его использует.

Но значительно чаще используют женщин. Самый распространенный случай – это те условия, которые женщина создает для мужчины: квартирка, уют, пирожки, секс, как ему хочется, все, что угодно, – лишь бы он приходил, лишь бы он был. И в какой-то момент она замечает, что ничего не получает взамен. Если она вдруг переедет к маме или в общежитие, где 10 человек в комнате, он забудет, как ее зовут, он не вспомнит о ней. Что же происходит? Ему это очень удобно. Он использует по полной условия, которые она ему предоставляет, – квартирка, денежка, вкусный ужин, переночевать, слить свою сперму (да-да, мужчины так часто и говорят: я к ней захожу, просто чтобы слить). Но взамен он женщине не дает ровным счетом ничего. Что она получает? Кроме мужского запаха в своей квартире, порой не столь уж приятного, она не получает ровным счетом ничего. Увы, но это классика жанра российской женщины.

Предположим, вы осознали, что вас используют. Прежде всего задайте вопрос: «Почему и для чего я даю людям себя использовать? Значит, это, прежде всего, нужно мне. Я считаю, что я недостойна чего-то большего. И если я не буду покупать своего мужчину пирожками, квартиркой, еще чем-то, еще чем-то, он не будет меня любить. Я недостойна, чтобы меня любили, я недостаточно хороша собой, недостаточно умна, недостаточно харизматична, чтобы любить именно меня. Поэтому я должна купить, я должна сделать все возможное, чтобы получить хоть какое-то внимание, хоть как-то удержать этого мужчину».

И здесь мы снова сталкиваемся с вопросами низкой самооценки (методы работы описаны в разделе «Неадекватная любовь»). Да, вы сейчас скажете, мол, легко тебе, Степанова, говорить, у тебя вон муж, дети, а я... пусть хоть плохонький мужичонка, но будет. Вот мой ответ вам.

**Вы достойны, вы можете, вы умеете, вы справитесь! Займитесь собой, растите и развивайтесь, будьте в восторге от себя! Мир огромен и интересен, и в нем есть не только мужчины, которые вами пользуются.**

## **Отношения – это торги: победители получают штамп в паспорте!**

Все девочки мечтают о фате и белом платье. Ну хорошо, не все о белом, но в определенный период времени о свадьбе мечтают все. А что остается, если отбросить весь этот флер и антураж с принцами и белыми конями? Какое замужество можно считать успешным и счастливым? Чтобы успешно выйти замуж, нужно очень хорошо понимать, что вам это даст, зачем вы это делаете и для чего, в чем смысл брака.

Правила игры, казалось бы, одинаковы везде, но есть нюансы, а в них все дело. В России мужчин значительно меньше, чем женщин, потому конкуренция достаточно высока. У мужчин нынче такой огромный выбор. Особенно хорошо это заметно в пятничные вечера, когда в кафешках, ресторанчиках стайками сидят хорошенькие одинокие девочки. Чем крупнее город, тем это сильнее бросается в глаза. В Турции, например, другая история – там будут любить любую девушку, как минимум в силу другого процентного соотношения мужчин и женщин. В Америке или Европе можно «закладываться» на то, что в случае развода тебе причитается полцарства.

В России же история совсем другая, и не то что полцарства, а и одну сотую у российского бизнесмена выцарапать практически невозможно. В итоге смысл российского брака один (если не брать в расчет частные случаи – усыновление, особая форма ипотеки, получение гражданства) – принятие на себя ответственности.

Говорят, что штамп в паспорте ничего не меняет. Уверяю вас, это мнение ошибочно, штамп очень многое меняет, и это легко объяснимо. Как бы цинично это ни звучало, но все мы социальные животные, и в нас живы сознательные и бессознательные импульсы, на которые мы неизменно реагируем в своей социальной группе. Мы привыкли строиться в яслях, садиках, школах и пр., мы все подчинены штампам, инструкциям и правилам, хотим мы того или нет.

Соответственно, свадьба, брак, тот самый пресловутый штамп возлагают на нас некую ответственность – и сознательно, и бессознательно. Именно поэтому и распадаются многие браки, когда люди, прожив вместе 5–7 лет, решают расписаться, а через пару месяцев разбегаются. Куда делись прекрасные годы жизни душа в душу до официального оформления отношений? Партнеры не вынесли ответственности, которая стала незримо над ними довлеть. Не говоря уже о том, что оба начинают думать, как будто больше нет нужды завоевывать друг друга, и расслабляются с пивком на диване или «плывут» в талии.

Все отношения, хоть брачные, хоть добрачные – это торги. Самый крепкий мотив в браке – это взаимовыгодные отношения, то есть и тебе и мне это должно быть выгодно. А значит – равноценно. Яркий пример: пожилой человек женится на молодой девочке – ее молодость и красота компенсируются его финансовым достатком. И все прозрачно, казалось бы, но далеко не все девочки отдают себе в этом отчет: хотят – много (умного, красивого, обеспеченного, самостоятельного), а дать им такому мужчине, в сущности, нечего – мордочкой или фигуркой не вышла или с родителями в старенькой «однушке» живет и т. п. Девочки, вернитесь с небес на землю! Эпоха тургеневских девушек давно ушла, тарелкой супа и котлеткой мужчине не купишь, золушки и бесприданницы с прекрасной душой тоже вышли из моды. Зачем мужчине брак с вами, если вам нечего ему предложить? Хотим мы того или нет, но настала эпоха феминизации, равноправия и равноценности. И никто не горит желанием взгромоздить на себя женщину, пусть даже и любимую, и тащить ее по жизни, взять на себя ответственность за всех ее родственников заодно. Зачем это ему? Все то, что раньше считалось исключительно женскими заслугами, сейчас происходит само собой – постирать, пропылесосить, поесть тоже можно где угодно, а домашним борщом и у мамы можно себя побаловать.

## Как папенькины дочки находят своих Михалборисычей?!

В результате на сегодняшний день самый востребованный контингент, самые выгодные невесты – это или маменькины-папенькины дочки, или бизнесвумен. «Доченька» легко выйдет замуж, а бизнесвумен позаботится о себе сама.

Поймите, осознайте, что никому не нужны проблемы. Все хотят равноправия. И какая бы ты красивая ни была, на одной красоте уже не женятся – слишком неравноценное вложение получается: красота со временем увянет, а финансовые активы мужчины будут увеличиваться. Институты, университеты переполнены красивыми, но никому не нужными девочками. А почему? Да потому что они хотят сразу прекрасного принца. И это самая распространенная ошибка: я сама ничего не имею, а хочу все и сразу! Вариантов тут два: хочешь принца – сначала стань принцессой или же возьми себе Мишку, который в ПТУ учится, и вырасти из него Михалборисыча.

Предположим, нашли вы своего Мишку, что дальше? Что делать, чтобы не получилось так, будто вы замуж вышли, потому что так надо?

## Как построить хорошие и прочные отношения с Михалборисычем

На первоначальном этапе, когда вы только познакомились с мужчиной, очень важно, чтобы человек себя чувствовал комфортно. Кто захочет сознательно испытывать напряжение? Длительную неловкость терпеть долго практически невыносимо, от этого хочется сбежать. А для того чтобы человеку рядом с вами было тепло и уютно, начните, как гипнотерапевт, с себя: расслабьтесь сами, а потом ваш партнер автоматически это «считает», присоединится к этому состоянию и расслабится вслед за вами. Это очень важно, чтобы вам и с вами было хорошо, комфортно, не было бесконечного напряжения, от которого люди устают.

– **Активное слушание и поддержка.** Это, впрочем, касается не только мужчин, но и вообще любой коммуникации. Если вы хотите, чтобы вас любили, вас слушали, в вас нуждались, вас хотели – будьте активным слушателем, давайте человеку похвалу и поддержку. Собственно говоря, все то, в чем нуждаетесь и вы сами. Давайте своему любимому поддержку, не жадничайте, не бойтесь перехвалить. Не нужно думать, что так вы вырастите своему мужчине крылья, а он силушку почувствует и упорхнет. Это работает совсем по-другому. Когда человека называют уродом или свиньей, он так и начинает себя ощущать. Он ассоциирует: когда я с ней, я какой-то урод. А когда вы говорите своему мужчине, какой он заботливый, прекрасный, умный, замечательный, сексуальный и желанный, он ощущает себя таким именно рядом с вами. Возможно, такую поддержку, которую даете именно вы, ему никто и никогда не давал. И только рядом с вами ему будет настолько комфортно.

Обычно люди скупы на похвалы и поддержку, поэтому не пренебрегайте этим важным правилом, станьте таким редким человеком. Иногда люди становятся неудачниками именно потому, что они не имели поддержки. Почему он, такой умный и талантливый, с двумя высшими образованиями, работает охранником? Да потому что мама когда-то не дала ему этой поддержки. Мама не дала, а вы – дайте.

– **Надежность.** С одними девочками спят, а на других – женятся. В чем разница? Почему с этой только сексом занимаются, а ту – ведут под венец? Когда девочки транслируют свою ветреность, они привлекают мужчин, но и одновременно отталкивают. Больше, чем на флирт или одноразовый секс, вертихвостке можно не рассчитывать. Для мужчин важна надеж-

ность: если я связываю с тобой жизнь, то я должен знать, что я могу на тебя положиться, ты будешь моей опорой и поддержкой.

– **Секс.** Чтобы секс был великолепным, нужно включить максимальный эгоизм, максимально активизировать зону собственных удовольствий, делать только то, что приятно вам, вся фиксация – на собственном удовольствии. И тогда вслед за этим мужчина невольно получает «разрешение» на реализацию своих фантазий, желаний, чтобы вести себя так же естественно и свободно, как и вы. То есть он так же может что-то предложить, попросить, захотеть, он уже может не стесняться, если вы такая свободная. Начинайте с себя, с собственного разрешения на собственное удовольствие.

– **Дружба.** Секс – это, конечно, здорово, но потихонечку страсть и аффект уходят, а вот дружба – мощный фундамент, на котором долгие годы может существовать ваш брак, ваша семья. Это должен быть ваш единомышленник, у вас должны быть одни интересы и ценности, вы смотрите в одну сторону, вы понимаете друг друга с полуслова, с полувзгляда и всегда поддерживаете друг друга. Дружба – очень сильный связующий момент в браке.

Эти нехитрые правила отлично работают в отношении российских мужчин.

## **Замуж за иностранца, или Как не перепутать итальянского дворника с банкиром**

Если по статистике вы оказались той самой «десятой девчонкой», есть смысл попытаться счастья за пределами нашей родины и **найти себе мужчину за границей**. Если вы владеете иностранными языками, ну или хотя бы английским, не пренебрегаете интернет-ресурсами и имеете опыт заграничных путешествий, то у вас есть все шансы выполнить эту задачу. Что бы там ни говорили, но наша женщина по-прежнему невеста номер один за рубежом. Будьте активны, знакомьтесь по Интернету, встречайтесь, присматривайтесь, принимайте – ваш обязательно найдется. А теперь я вам расскажу, с чем придется столкнуться в чужой стране и как быстро и безболезненно адаптироваться к европейской жизни.

Первое, с чем вам придется столкнуться, – это отсутствие стереотипа восприятия. Когда мы видим русского мужчину, мы приблизительно можем предположить, кто этот человек по жизни: этот – грузчик, – этот тракторист, этот – точно программист, а этот вообще на маньяка похож. У нас есть какой-то набор воспоминаний, есть возраст и опыт, и эти лица у нас с чем-то ассоциируются. Такой набор стереотипов срывает, и вы можете себя обезопасить, прикинув приблизительно, у кого какие тараканы в голове. За границей первое время вы будете видеть всех мужчин одинаково – чистенький, интеллигентный, в очочках – но он запросто может оказаться водителем автобуса, кстати, у итальянских дворников очень респектабельный вид. Очень трудно понять, кто есть кто, а это как раз очень важно! Вы выходите замуж и через год получаете сюрприз: те фантазии, которые у вас были в голове, совершенно не соответствуют действительности, вы вышли замуж за косяка в мешке. И это бывает очень сильное разочарование! Вдруг выясняется, что это просто дикий социопат, а был такой интеллигентный зайчик. На этом фоне вы очень быстро обесцените окружающую вас красоту, начнете воспринимать это как должное, перестанете замечать, какие домики чистенькие, какие цветочки на улице, как газончики подстрижены, что нет грязи и все вокруг улыбаются. Все это станет восприниматься как норма, а на контрасте минусы вашей личной жизни вас будут просто убивать.

Оказывается, слово «менталитет» не пустой звук. Вы сталкиваетесь с тем, что он у вас совершенно разный, вы ориентируетесь на разные правила. Почему нужно быстро принимать душ? Почему нужно экономить воду? Почему нужно постоянно экономить деньги, которые есть? Они ведь у нас есть, почему их нельзя потратить?! Ведь в России принято: если деньги есть, то мы их тратим, мы не копили их. Есть – потратили, нет – займем, выкрутимся, одним

словом. Для европейца вполне нормален абсолютный расчет во всем и даже некоторый аскетизм. А это ох как тяжело воспринимается «постсоветским» умом.

Тот же европейский менталитет не даст вам получить полноценного общения (именно за этим ко мне часто приходят девочки на консультацию – за теплотой и глубиной общения) – там принят неглубокий, поверхностный уровень общения: о природе, о погоде, о цветочках, молодежной моде. Как в России, раскрывать душу, плакать в жилетку в Европе и Америке не принято, это специфика нашей страны. Хочешь поговорить о своих страданиях и переживаниях – на это есть психолог, психоаналитик, психотерапевт, все вопросы к нему. И конечно, юмор, речевые обороты – все не то, не близко – вы как будто на разных планетах. И все это происходит на фоне потери друзей и близких. Будьте готовы к тому, что вы прощаетесь со всем тем, что оставили в своей стране. Более того, вы столкнетесь с завистью. Вашим подругам будет казаться, что, уехав в красивую и чистенькую заграничную жизнь, вы попросту зазнались. Так связи обрываются. Да, конечно, вы будете приезжать в Россию, общаться с родителями и подругами по скайпу, но все это уже будет не то.

На начальном этапе нужно быть готовой и к дискриминации: документы, языковой барьер, подтверждение диплома, виза, паспорт. Придете на работу устраиваться (ну а как мы с вами, русские девушки, выходим «в люди» – макияж, маникюр, укладка), а там какая-нибудь бледная шведка, норвежка или финка может запросто запороть: «Чего пришла, езжай обратно в свою Россию!»

Такое столкновение с реальностью грозит погружением в тревожно-депрессивное состояние, а глубина его, как ни странно, зависит от **национальных моментов**, «диалектного» менталитета республик бывшего СССР. Кавказские и еврейские девочки хорошо уживаются, украинские девочки тоже неплохо – они коммуникабельны, привыкли сглаживать углы, но хуже всего уживаются русские девушки – они самые нетерпимые, для них все это проходит очень болезненно. Идеальный вариант – это когда девушка уезжает жить за границу и там выходит замуж за русскоязычного человека, то есть они там знакомятся. Вот они живут душа в душу: варят борщи, делают столичный салат, отмечают праздники, им очень весело и комфортно вместе.

## «Киндер, кюхе, кирхе»... Ни за что!

Если вы хотите хорошо жить в новой стране, вы должны быть очень активны: языковые курсы, бассейн, работа, учеба – бесконечное вливание в новое для вас общество, интеграция. Старайтесь найти общий язык с местными жителями. Вообще находить общий язык – это условие № 1, особенно если женщине неприятно жить с человеком, за которого она вышла замуж. Ее охватывает паника. Не нужно бояться, это не конец, а всего лишь процесс – это просто очередной муж. Но, чтобы он появился, непременно нужно включаться в жизнь за пределами домашних стен.

Иностранные мужья, скорее всего, будут удерживать вас дома, пытаться изолировать от общества: «Зачем тебе это нужно? Сиди дома, не работай. Киндер, кюхе, кирхе...» Конечно же, он боится, что вы станете независимой и бросите его, а потому будет всячески удерживать вас дома. Так вот, ваша задача – взять ответственность за себя в свои руки: «Я знаю язык, я знаю правила, я знаю законы, у меня есть паспорт, я покупаю билет, я сажусь в самолет». Действуйте как взрослый человек: я управляю ситуацией, я ее контролирую, я не просто попадаю в какую-то красивую тюрьму, я могу за себя заплатить, я могу найти работу, я могу учиться, я не беспомощный кролик. У меня есть я!

## Выйти замуж за отца

Еще хочу обратить ваше внимание на неравный по возрасту брак, его особенности стоит учитывать и с русскими, и с иностранными мужьями. Преимущества и недостатки в таком союзе не связаны с тем, в какой стране вы будете жить. Если решитесь на такой брак, посмотрите, с чем вы можете столкнуться.

Неравным браком по возрасту считают такой союз, где жена или муж намного старше супруга. Кто-то считает, что это исключительно браки по расчету, а значительная разница в возрасте станет помехой для семейного счастья. А другие, наоборот, уверены, что для любви в семье разница в возрасте не помеха. Разница в возрасте может превышать 20–25 лет, но это не мешает мужу и жене быть счастливой парой. В принципе, неравные браки зарекомендовали себя как долговременные, но здесь не обходится без сложностей и трудностей.

## Ей было 28, а ему – ближе к 60

Разберем один случай из моей практики; каждая вторая пара сталкивается с подобными проблемами. В этой паре ей было 28, а ему – ближе к 60.

Девушка практически попала в руки к отцу, он баловал ее, заботился, вставал в 6 утра и готовил ей завтрак. Ревновать не было нужды, он был абсолютно предан жене, тем более что уже отгулял свое и сейчас уже с толком, чувством и расстановкой подошел к их отношениям. На молодую жену свалилось финансовое благополучие, которого так хочется каждому человеку. Изобилие и все радости мира – Швейцария, Америка, дорогая машина, шикарные бутики – все было у ее ног, и все это ей очень нравилось. Она всегда чувствовала себя в его руках такой молодой и прекрасной – похудела ли, поправилась, с макияжем или без – для него она всегда прекрасна.

Прошло время, и все эти восхитительные плюсы стали привычкой, она перестала их замечать, перестала ощущать это богатство. Теперь она стала видеть, что ее душат, ревнуют, контролируют, «пасут», залезают в мобильный, проверяют почту и т. д. и в восторге девушка от этого явно не была. Муж стал раздражать ее, его вкус, запах, прикосновения – все стало ей неприятно (ну стареет же, а она набирает сок, входит в форму). Она стала заглядываться на молодых мальчиков – тренеров, массажистов в спортзале, захотелось молодого упругого тела, самца. Очень сильно проявилась разница в интересах, пожилой муж не может потянуть ее активность. Он более пассивный, ему хочется поваляться на диванчике, книгу почитать, киношку посмотреть, а девочке молоденькой – потусить где-нибудь, в клуб, ресторанчик. Дошло до того, что она стала воспринимать его как вампира: «Он пьет из меня соки, я чувствую, что я как будто бы старею, он тащит меня в свою старость за собой. И сексуально он ослабел, он не может поддержать мои аппетиты».

Мужчина, когда ее встретил, ощутил прилив второй молодости, в его жизнь вошла новая волна, он почувствовал себя молодым мальчиком, словно 20 лет сбросил. Он готов был горы свернуть, у него так поперло в бизнесе, появлялись все новые и новые проекты, просто летал от счастья. Вот такой был прилив сил, сексуальных в том числе. «Мне было приятно жить и любоваться молодым телом, нравилось о ней заботиться». Но наравне с этим счастьем он боялся, что она скоро встретит молодого парня и бросит его: «Ей нужен упругий член, а я уже не такой жеребец, я не могу удовлетворить ее аппетиты». Точно так же он ощущал разницу интересов. У него были одни друзья, а у нее совершенно другие. Ему хотелось в филармонию, а ей там было скучно, ей хотелось в клуб. «Мне не потянуть ее активность. Она такая жизнерадостная, жизнелюбивая, а я ощущал себя как старый сын».

Семейная жизнь, одним словом, дала трещину. Но люди хотели быть вместе, и они нашли в себе внутренние силы и ресурсы обратиться с проблемой ко мне за помощью и действительно захотели решать ее. Моей задачей было прежде всего развернуть их друг к другу, чтобы они высказали свои претензии в доступной и конструктивной форме. Они учились открывать свои желания друг другу: то, чего я действительно хочу. Семья – маленькое государство, где должны быть прописаны законы. Их задачей было прописать такие законы и не нарушать свободу друг друга. Девушка озвучила свои желания, он их посмотрел-почитал, с чем-то согласился, чем-то – нет. Они смогли дипломатично урегулировать ситуацию и договорились о том, что они посещают секс-шопы, покупают различные игрушки, вибраторы, он овладел техниками эротического массажа и смог доставлять ей больше телесного удовольствия, стал чаще отпускать к подружкам. Все это было детально, по пунктам проговорено и согласовано.

## **Несколько верных способов не попасть на прием к психиатру**

### **Если вы собираетесь жить долго и счастливо, меняться придется обоим**

Согласны ли вы с утверждением, что человека надо принимать таким, какой он есть? Правда в том, что, если речь идет о семейной жизни и вы собираетесь жить долго и счастливо, меняться придется обоим партнерам, в противном случае можно даже не затеваться.

Не устану повторять, что всякие отношения – это торги, договоры, неизменное «ты – мне, я – тебе». Если люди живут в паре, то и одному и другому придется распрощаться со своими старыми привычками. С чем-то смириться невозможно, а с чем-то – вполне реально.

Допустим, вы не можете принять, что ваш мужчина бьет вас, кричит, контролирует каждый шаг и дико ревнует. А он в свою очередь (тоже довольно справедливо, кстати) не хочет принять, что у него нет вкусного завтрака, в шкафу лежат мюсли и чипсы, а его жены вечно нет дома. И тогда начинается просто аттракцион, когда собака гоняется за своим хвостом: она убегает из дома, потому что ее достал жесткий контроль, ей просто не хочется возвращаться домой. Оттого что жены нет дома, муж пытается ее контролировать еще больше, бить, задыхаться от ревности, кричать. Этот замкнутый круг основывается на детской проекции, на том, что очень привычно для человека – в детстве мать орала на эту женщину точно также, била ее, обесценивала. Даже фраза, которую говорит ее мужчина: «Без меня ты будешь собирать бутылки и побираться, ты будешь никем!» – это слова ее матери. Она говорила: «Ты будешь коробки клеить в дурдоме, продавать пирожки на вокзале!»

Что же в итоге получается? Женщина пыталась «отыграть», изменить свою детскую историю, но привычка взяла свое, и она выбрала в мужья свою властную мать. К сожалению, такие пары редко разрешают этот конфликт, продолжают собачиться всю жизнь или расходятся. Но если уж оба осознают, что в их паре что-то не так, и хотят наладить нормальные отношения, отказаться от каких-то своих привычек, чтобы пойти навстречу друг другу, стоит немедленно отправиться к психологу, где под присмотром специалиста пары учатся договариваться. Но если вы действительно хотите научиться слышать друг друга, договариваться и готовы приложить усилия, можно работать и самостоятельно. Контролируйте себя, не вваливайтесь в эмоции, следите за правильным выполнением упражнения. Соппротивление при выполнении я вам гарантирую. Но наберитесь терпения!

### **Эффективное упражнение, которое научит вас договариваться**

1. Вы и он на листочке выписываете свои пожелания к партнеру. Обратите внимание: не претензии, а то, как бы вы хотели это видеть, «*мне бы хотелось*».

Например, нельзя писать «*не хочу, чтобы ты возвращался домой поздно*», а нужно «*мне бы хотелось, чтобы ты приходил домой до 9 часов*», не «*ты не готовишь мне вкусных обедов*», а «*мне бы хотелось, чтобы ты кормила меня вкусными обедами*».

2. Вы по пунктам выписываете свои пожелания, а затем по очереди зачитываете их друг другу. Перед тем как прочитать следующий пункт, вы повторяете ту фразу, которую только что озвучил ваш партнер, но немного дополнив ее.

Например, он вам сказал: *«Дорогая, я хотел бы, чтобы ты была со мной нежной и ласковой, как можно меньше кричала на меня и говорила больше теплых слов»*. Вы отвечаете: *«Хорошо, дорогой! Я тебя услышала, ты хочешь, чтобы я была нежной и ласковой, говорила тебе больше теплых слов. А я в свою очередь хочу, чтобы ты приходил домой пораньше и был трезвым»*. То есть вы высказываете позитивную просьбу, без претензий.

3. Вы можете не начать сразу договариваться, возникнут конфликты. То есть начали, вроде все хорошо, подошли к какому-то пункту – началась истерика. Ничего страшного. Дайте ему, себе и вашим отношениям время. Сколько у вас времени прошло, пока вы формировались как личность, нарабатывали свои стратегии? То-то же! А потому не ждите от одного сеанса тотальной гармонизации отношений. На восстановление отношений могут уйти месяцы, но это того стоит, если вы действительно хотите их восстановить.

4. Исправлять конфликт здесь и сейчас – огромная ошибка. Дайте время!

## **Как не раствориться в мужчине**

Бывает и другой, более печальный сценарий, когда женщина не пытается договориться с мужчиной, она просто растворяется в нем, патологически вовлекается в него. Эта женщина, как правило, привлекательна, по крайней мере она будет стараться такой казаться. Она следит за собой, любит быть в центре внимания, делает хорошую карьеру, вполне успешна, но ее ахиллесовой пятой, ее слабостью, становится мужчина. Дети уходят на второй план, всю любовь она дарит мужчине, материнский инстинкт снижается. У нее даже голос меняется, когда она говорит со своим мужчиной. Но самое главное, 95 %, а может, и больше, будет исходить от нее в отношениях с этим мужчиной. Она будет предоставлять ему квартиру, ключи от машины, она возьмет ему кредит, выпишет детей, пропишет его – сделает все, что можно, лишь бы купить его и удержать рядом, удержать контроль над ним. Детей она игнорирует, воспринимает как препятствие, вообще весь мир воспринимается ею как препятствие – друзья, родственники, близкие. Все уходит на второй план, и на первый план выходит он, притом может даже очередной «он».

Здесь тоже срабатывает детская история. Причина такого поведения – желание вернуть родителя. В детстве это могли быть либо амбивалентные отношения к этой девочке: «Я тебя люблю, доченька!», а через 5 минут: «Фу, я тебя не люблю!» или безразличие. И теперь она выбирает нечто подобное и старается самоутвердиться, стремится доказать, что она любима, что она хорошая, важная, нужная, умная и т. д. Именно поэтому она не выберет мужчину, который легко придет к ней, который будет любить ее, стараться для нее что-то сделать. Она предпочитает бороться за эти отношения, чтобы посоперничать с ним, показать ему: «Ну вот видишь, я всю себя отдала – и облизала, и в квартирку пустила, и приготовила, и денег от тебя не требую, и даже работать не прошу! Только ты, только твой запах!» И это чистая правда: мужчина, за которого она борется, порой уже ничего из себя не представляет.

В этом случае прогноз печальный – женщина либо попадает в психиатрическую клинику с депрессией или попыткой суицида, с какими-то психосоматическими заболеваниями вплоть до психоза, либо она остается с очередным альфонсом или в одиночестве. В любом случае она остается у разбитого корыта. С людьми, которые ее действительно любили, связи уже нарушены, она потеряла своих детей, их любовь.

Если в описании этой женщины, готовой ради мужчины на все, вы узнали себя, то ваша задача – осознать, что все происходит лишь в вашей голове, все это исключительная проекция и к реальным мужчинам это не имеет никакого отношения.

Это всего лишь попытка отработать свою детскую психотравму. Примите, что мир – огромный, мужчины – это не все, что есть в этой жизни. В ней так много прекрасного: дети, путешествия, искусство, кино, театры, друзья и т. д. У вас есть вы! Задумайтесь над этим! Ведь вы сами можете стать для себя источником любви и поддержки.

К сожалению, проблема такого патологического растворения в партнере в наибольшей степени относится к российским женщинам. Именно наши женщины часто утрачивают достоинство, самоуважение, и, как ни странно, но факт: у российских женщин снижен материнский инстинкт (не у всех, конечно, но такая тенденция есть, так как Россия занимает первые места по количеству брошенных детей).

## **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.