

О К С А Н А М О С К О В Ц Е В А



БИЗНЕС-ПЛАН
ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ
И СЧАСТЛИВОЙ
СЕМЬИ



Психология на каждый день

Оксана Московцева

**Проект «Любовь». Бизнес-
план здоровых отношений
и счастливой семьи**

«Питер»

2021

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Московцева О.

Проект «Любовь». Бизнес-план здоровых отношений и счастливой семьи / О. Московцева — «Питер», 2021 — (Психология на каждый день)

ISBN 978-5-4461-1775-8

Бабочки в животе. И океан нежности. И искры между вами. Почти все мы однажды испытывали на себе химию любви. Но давайте честно: как часто тот, кто заставлял ваше сердце биться чаще, оказывался надежным, добрым, терпеливым, понимающим... подходящим? Если вы все еще находитесь в поиске мужчины, с которым сможете не только пережить волнительные моменты начала влюбленности, но и остаться вместе надолго, а лучше навсегда – построить семью, вам поможет... маркетинг. Оксана Московцева, журналист, маркетолог, выпускница Стартап Академии Сколково, на своем примере и примерах знакомых всем нам расскажет, как схемы, давно и успешно реализуемые в бизнесе, помогут определить наиболее подходящего вам мужчину, привлечь его внимание и построить с ним крепкие счастливые отношения. Эта книга со множеством примеров, советов, упражнений поможет составить персональный бизнес-план успешной личной жизни. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1
ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-1775-8

© Московцева О., 2021

© Питер, 2021

Содержание

О чем эта книга и зачем вам ЕЕ читать?	7
Выбор мужа как бизнес-проект	8
12 шагов к счастливому браку	10
Шесть шагов стартапа по-сколковски	11
Система двенадцати шагов	12
Шаг 1	14
Стесняюсь признаться...	15
Боюсь брака	17
Шаг 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Оксана Московцева
Проект «Любовь». Бизнес-план
здоровых отношений и счастливой семьи

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Психология на каждый день», 2021

© Оксана Московцева, 2020

© А. Сафонов, дизайн обложки, 2020

О чем эта книга и зачем вам ЕЕ читать?

Все просто – вы хотите счастливую семью. Разве нет? Счастливые, самостоятельные и состоявшиеся в разных областях женщины жаждут реализации и на этом поле (за редким, очень редким исключением). Одинокие женщины мечтают вступить в брак, замужние – сделать его счастливым.

Крепкая, надежная привязанность улучшает здоровье и стимулирует функции мозга. Люди, удовлетворенные близкими отношениями, дольше сохраняют отличную память и добиваются больших успехов в бизнесе и творчестве. Такие результаты показало самое длительное панельное исследование, проведенное Гарвардским университетом¹.

Эта книга для тех, кто хочет создать семью (в первый, второй или даже пятый раз) в обозримом будущем. Здесь не будет манипулятивных техник «как заарканить миллионера» или «как заставить его жениться», – я уверена, что на этом счастья не построишь. «Проект «Любовь»» – пошаговая инструкция для тех, кто готов работать над собой, познавать себя и развиваться, для тех, кто не боится развеять мифы и ложные представления о семье и любви, для тех, кто готов заниматься подготовкой к браку каждый день, как зарядкой и гигиеной.

В этой книге вы найдете:

- ✓ подробное описание двенадцати шагов, которые предстоит сделать на пути к счастливому браку;

- ✓ 41 практическое задание: выполнив их, вы сможете выбрать идеального спутника жизни;

- ✓ описание основных ошибок, которые женщины делают на пути к замужеству, и советы, которые помогут этих ошибок не совершать.

Неважно, сколько вам лет: 18, 30 или 55, были вы уже замужем или еще нет. Если вы хотите создать счастливую семью, давайте над этим работать. Вы готовы? В путь!

¹ <https://www.adultdevelopmentstudy.org/publications>

Выбор мужа как бизнес-проект

Вы наверняка уже пробежались по оглавлению книги и заметили, что многие главы имеют маркетинговые названия. Вас это не смущает? «Брачный рынок», «воронка продаж», «упаковка товара», «уникальное торговое предложение», «лидогенерация» и прочие термины, уместные скорее на совещании по стратегии продвижения, а не в книге про замужество и любовь... Не волнуйтесь, речь не идет о товарно-денежном обмене в отношениях между мужчиной и женщиной. Никаких «секс за содержание» и «ночь на кушетке за провинность» в книге не будет. Просто мне бизнес-терминологией пользоваться удобно и привычно: я окончила стартап-академию Сколково, много лет проработала в рекламе, маркетинге и PR. Создание и поэтапная реализация проектов – мой профиль. Думаю, что и вам взглянуть на выбор мужа по-новому будет интересно.

Названия глав и используемая в книге терминология соответствуют основной идее – применению маркетинговых инструментов к созданию семьи.

Я уверена, что сначала у человека формируется потребность в семье, а уже потом встречается идеальный партнер. Конечно, бывают случаи, когда заядлый холостяк или убежденная противница замужества теряют голову от страсти и вступают в брак. Но это скорее говорит о том, что на сознательном уровне они просто игнорировали свою потребность в семье и провозглашали ценности, для них уже устаревшие.

Я много раз задавала людям вопрос о планах на создание семьи – лично и через социальные сети. Чаще всего ответ выглядел так: «Да, семью, наверное, нужно будет когда-нибудь создать, но пока не с кем, и есть другие задачи (диплом получить, карьеру построить, здоровье в порядок привести, мир посмотреть, квартиру/машину купить и т. д. и т. п.).»

Если провести аналогию с покупкой, получается, что брак сейчас не является необходимым вложением, он не настолько привлекателен, чтобы тратить на него ресурсы в первоочередном порядке.

Современный мир уже не навязывает семью как единственный возможный сценарий. Общение, поддержку, секс и даже некий суррогат любви сейчас можно получить вне брака. Даже смешные моменты, связанные с экономией, уже давно не работают: и машин на семью хочется две, и холодильников бывает несколько, и вообще человек любого пола, живущий один, легко и без проблем может себя обслуживать и обеспечивать.

Следовательно, единственная мотивация для создания семьи сегодня – потребность души. Рано или поздно она просыпается практически у всех. Быстрее всего отмечают у себя эту потребность люди, которые в принципе хорошо чувствуют потребности своей души. И часто в России это женщины, поэтому и кажется, что женщин, мечтающих о замужестве, больше, чем мужчин, стремящихся к созданию семьи. Но объективно это не так. Есть, конечно, чисто статистические предпосылки: с каждым десятилетием, начиная с двадцатилетнего возраста, число мужчин относительно женщин уменьшается на 2–3 %. Если количество парней и девушек студенческого возраста в среднем по стране примерно одинаково (в некоторых регионах мужчины даже в большинстве), то к 30 годам на 100 женщин остается уже всего 98 мужчин, к сорока – 95, а к пятидесяти уже как в песне: «На десять девчонок по статистике девять ребят». Дальше картина становится еще хуже из-за ранней мужской смертности в нашей стране. Но в детородном возрасте количество мужчин и женщин сопоставимо².

В современной культуре принято считать, что женщина всегда хочет замуж, а мужчина жениться не хочет: не готов брать на себя ответственность и становиться главой семьи. И это тоже миф! Мужчин, мечтающих о детях и любящей жене, мужчин, которые хотят заботиться

² Данные Росстата «Число женщин на 1000 мужчин в разных возрастных группах».

и защищать, предостаточно. Они создают семьи, растят детей в любви и счастье. Почему они женятся не на вас? А вот тут вступают в силу те самые рыночные законы: то, что такой мужчина ищет в браке, он не находит в вас. Если вы хотите создать счастливую семью, нужно выбрать из миллионов мужчин того, чьи потребности совпадут с вашими возможностями и чьи достоинства удовлетворят ваши нужды. Вот здесь и начинается маркетинговый подход, ведь маркетологи умеют увязывать потребности покупателей и свойства товара.

Согласно Ф. Котлеру, маркетинг – это вид человеческой деятельности, направленный на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена.

Маркетинговые наработки взяли на вооружение рекрутеры: они подбирают идеальных членов в определенные команды. Воспользоваться готовыми, проверенными на сотнях миллионов людей инструментами я предлагаю и вам.

Конечно, не стоит приравнивать себя к товару, который ждет покупателя на полке. Или играть в корпорацию, которая выбирает лучшего кандидата на вакансию. Каждый из нас – человек, индивидуальность. Не товар, не бизнес и даже не коллектив. Хотя если у вас есть дети и вы планируете выйти замуж, уже сложившемуся домашнему коллективу новый выбор тоже придется «продать».

Мы возьмем на вооружение только те маркетинговые инструменты, которые применимы к человеку, и адаптируем их, чтобы результат помог создать счастливую семью.

Любовь – это не мурашки по коже, не бабочки в животе и не эмоции через край – все это влюбленность (она же эротический интерес и страсть). Влюбленность может превратиться в любовь, а может и не превратиться. Тут важны осознанность и ясность взгляда, желание и намерение любовь растить. Собственно, семья нужна для того, чтобы помочь паре вырастить осознанность и любовь.

Убедила? Или вы все еще думаете, что путь к счастливому браку выглядит так: случайная встреча – любовь с первого взгляда – нам все друг в друге нравится – сразу решаем всю жизнь прожить вместе – на утро подаем заявление в ЗАГС?

Разочарую вас: так не бывает.

Иногда мужчина может сделать предложение на второй день знакомства (причем вполне серьезно). Но это значит, что все шаги, описанные в этой книге, он уже сделал, все продумал, и проработал, и узнал про вас все, что ему нужно для принятия решения. Остается только задать ему все важные для вас вопросы, и если ответы вас устроят, принять предложение.

Не знаете, что спросить? Или замуж вас пока не зовут? Тогда читайте книгу и обязательно делайте упражнения. Удачи вам!

12 шагов к счастливому браку

Описанный в этой книге подход к созданию семьи будет очень напоминать подход к запуску бизнес-проекта или выводу нового товара на рынок. Если вы в теме, можете пропустить следующий параграф, а остальным я дам краткую справку о том, как запускаются проекты по системе Lean Startup.

В 2015 году, уже решив применить маркетинговые инструменты для поиска мужа, я пошла учиться в стартап-академию «Сколково» и убедилась, что проектный подход к браку работает.

Шесть шагов стартапа по-сколковски

Предприниматель, начинающий новый проект, должен сформулировать, что он хочет принести этому миру, какова его миссия, зачем его продукт людям. Должна быть четкая, понятная идея продукта, его сильных и возможных слабых сторон.

Первый шаг к запуску проекта – это понять себя (свой товар, услугу, бизнес). Если вы хотите создать счастливую семью, начинать тоже нужно с этого: необходимо глубоко и подробно себя изучить. Ведь создать счастливый семейный союз с женщиной, которая себя не знает, просто нельзя. Этот этап очень важен.

Второй шаг в бизнесе – изучение целевой аудитории, потенциальных покупателей и пользователей. Анализ потребностей и ожиданий от товара/ услуги, готовности клиента платить. На этом этапе мы внимательно присмотримся к нашей целевой аудитории – противоположному полу, обладающему нужными нам характеристиками.

Третий шаг – валидация и тестирование идей. Попытки продажи рабочих образцов или привлечение пользователей к бета-версиям продукта. Если такой возможности нет, бизнес организует прямые опросы целевой аудитории. Мы возьмем на вооружение этот инструмент: будем задавать прямые вопросы и внимательно наблюдать за мужчинами, которые нам интересны.

Четвертый шаг – вираж (он же пивот). На этом этапе происходит корректировка товара и услуги по результатам опросов и тестов. Затем проводятся повторные тесты, чтобы получить отклик на обновленный продукт, и этот цикл нужно повторять регулярно, чтобы оставаться на плаву. Но это в бизнесе. В личной жизни мы не гонимся за максимально широким числом «покупателей». Нам нужен один мужчина, но идеально подходящий, а значит, наш «продукт» и «уникальное торговое предложение» должны четко апеллировать к его потребностям и ожиданиям. Женщине, которая хочет выйти замуж, достаточно один раз четко сформулировать свою уникальность (УТП), но сделать это нужно так, чтобы это предложение вызывало стопроцентный отклик у целевой аудитории. При этом нельзя обманывать ни себя, ни мужчину – вы ведь не сможете притворяться всю жизнь, да и муж очень быстро разочаруется, если поймет, что купилкота в мешке.

Пятый шаг в бизнесе – построение маркетинговой стратегии. Она представляет собой подробное описание того, какие люди, как и когда будут узнавать о товаре, зачем его покупать – и почему именно у вас, а не у конкурентов.

На этом этапе мы сделаем три шага:

- 1) доработаем «упаковку»;
- 2) наладим «лидогенерацию» (привлечение потенциальных «покупателей»);
- 3) построим «воронку продаж» (систему отсева и отбора кандидатов).

Закономерный шаг в новом бизнесе – это привлечение партнеров или инвесторов для расширения. Наша задача – построить счастливую семью, и завершающим этапом проекта станет получение и принятие предложения о замужестве. И так же, как при приглашении новых людей в свой бизнес, здесь очень много нюансов – юридических, экономических и этических. Если речь о бизнесе, все детали нужно уточнить и согласовать до заключения сделки. При создании семьи все сложные, болезненные и спорные вопросы лучше обсудить до свадьбы. Некоторые, возможно, стоит зафиксировать в брачном договоре.

Подробнее о каждом шаге вы прочтете в следующих главах. Там же вы найдете и четкие инструкции, которые помогут сделать эти шаги.

А пока отвлечемся от бизнеса и маркетинга и посмотрим на предстоящие мероприятия с точки зрения осознанности.

Система двенадцати шагов

Вы наверняка слышали про систему «12 шагов». Она была разработана в тридцатые годы Биллом Уилсоном и Бобом Смитом – создателями общества Анонимных алкоголиков, которые сами смогли побороть вредную зависимость.

12 шагов описала в своей книге «Путь художника» и Джулия Кэмерон. Писательница помогла миллионам творческих людей выйти из кризиса и начать творить.

Осознанность, последовательность, взаимная поддержка и вера в помощь высшей силы – вот четыре кита, на которых держится успех системы «12 шагов».

Понятно, что путь выхода из творческого кризиса отличается от пути, который надо пройти, чтобы излечиться от наркомании. Наши 12 шагов к счастливому браку тоже будут другими. Однако главные принципы останутся неизменными. Спектр эмоций и страхов, с которыми придется работать, – тоже. Если перевести с языка маркетинга на обычный русский, 12 шагов к счастливому браку – это 12 вопросов, откровенное и глубокое изучение которых и станет вашим ключиком к счастью.

1. Что меня беспокоит? Почему? *Страх.*
2. Чего я на самом деле хочу? Зачем? *Стыд.*
3. Кто я на самом деле? Какая я? *Низкая самооценка.*
4. Какой мне нужен мужчина? А если честно? *Жадность и страх.*
5. Какая женщина нужна ему? *Зависть.*
6. Хочу ли я стать такой женщиной? Могу ли и как? *Зависть и неуверенность.*
7. Что мне нужно делать? И сколько я готова вкладывать? *Излишнее воодушевление.*
8. Как меня видят мужчины? А как я хотела бы, чтобы они меня видели? *Стыд и удивление.*
9. Где встретить мужчину моей мечты? И сколько мужчин мне нужно встретить? *Стеснение.*
10. Как определить, что мужчина мне подходит? *Преждевременная влюбленность.*
11. Как с ним общаться и все не испортить? *Снежка.*
12. Что нужно уточнить прежде, чем сказать «да»? *Стеснение.*

Вы уже думали над этими вопросами? Прорабатывали такие чувства? Если да, то часть пути вы уже прошли, значит, с этой книгой работать вам будет гораздо легче – дело пойдет быстрее.

Готовы? Приступим.



Шаг 1

Чистосердечные признания

Осознание проблемы. Пока вы не признаетесь себе, что хотите создать семью, пока не поймете, какую именно семью и зачем вы хотите создать, все ваши отношения с противоположным полом будут выглядеть как попытки ухватить неосязаемое и добиться чего-то, чему вы сами еще не дали определение. Общение с партнером в таких случаях сводится к «пойди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что». Даже романтические фразы вроде «хочу просыпаться с тобой каждое утро» или «мечтаю состариться вместе с тобой» не вносят ясности.

Стесняюсь признаться...

Современная культура ориентирована на достижения, успех, независимость и самостоятельность. Можно сказать, что она заставляет девушек соперничать с мужчинами, соревноваться, кто умнее, сильнее, успешнее. В такой парадигме брак и семья уже давно не воспринимаются как что-то необходимое. Девушки в семнадцать спокойно говорят, что не хотят замуж в ближайшее время. Стремления к браку может не быть и в двадцать пять, да и в тридцать женщины могут честно заявлять, что замуж им не обязательно. Если потребность души действительно еще не созрела, то все это честно, правильно и хорошо. А вот если такие признания – всего лишь дань моде или страх показаться смешной, то дело плохо.

Нет ничего постыдного или глупого в том, чтобы хотеть замуж, мечтать стать женой и матерью. Лабковский не прав³. Жить в семье – естественная потребность души, так уж мы устроены.

Это вовсе не проявление слабости или несамодостаточности. Речь не идет о желании вцепиться в супруга мертвой хваткой и переложить на него ответственность за свою жизнь. Хотеть замуж – значит чувствовать в себе готовность любить, хранить верность, заботиться и вдохновлять. Если вы не согласны и ваш «внутренний ворчун» все еще утверждает, что замуж хотят только дуры, срочно делайте первое упражнение.

Упражнение № 1. Семья – это...

Возьмите листок и ручку. Быстро, не задумываясь, напишите 10 предложений, начинающихся так:

1. Семья – это...
2. В семье главное...
3. Моя семья – это...
4. Большинство семей...
5. Хорошая семья – это...
6. Идеальная семья – это...
7. Семья нужна...
8. Замуж хотят...
9. Жениться хотят... 10. Семью создают...

Теперь внимательно посмотрите на то, что у вас получилось. Это – ваши убеждения. Надо понимать, что правильных и неправильных убеждений не бывает. Все они субъективны, и все они влияют на вашу жизнь.

Подумайте, какие из этих убеждений ограничивают ваши возможности? Какие из этих установок наводят вас на мысль, что замужем плохо или хотеть семью глупо?

Например, если вы написали, что жениться хотят только дураки, это явно снижает ваши шансы (вы-то не хотите замуж за дурака).

Найдите опровержение этим убеждениям в реальной жизни. Это просто: посмотрите на женатых мужчин, которые вызывают у вас уважение и несомненно умны.

Возьмите чистый блокнот и на первый лист выпишите десять новых предложений. Пусть они начинаются как указано выше, а заканчиваются так, чтобы каждая фраза вселяла в вас надежду и уверенность.

³ Имеется в виду растиражированная цитата «Здоровый человек не хочет выйти замуж».

Вот какие фразы записала я:

1. Семья – это радость общения и взаимной поддержки.
2. В семье главное – желание слышать.
3. Моя семья – моя опора.
4. Большинство семей могут быть счастливы, если захотят.
5. Хорошая семья – дружная.
6. Идеальная семья – дружная, счастливая, многодетная и богатая.
7. Семья нужна всем.
8. Замуж хотят зрелые женщины.
9. Жениться хотят реализованные мужчины.
10. Семью создают, чтобы вместе дальше развиваться.

Боюсь брака

Многие люди, выросшие в дисфункциональных семьях, воспринимают брак не как опору, а как кандалы, которые не очень хочется надевать. Далеко не все женщины, которые боятся брака, честно себе в этом признаются, многие декларируют, что готовы выйти замуж за достойного мужчину, но глубоко убеждены при этом, что достойных нет. Или, наоборот, бойко и во всеуслышание заявляют, что и одним хорошо живется: проще, свободнее и даже сытнее, а для секса и разговоров по душам достаточно с мужчиной встречаться по выходным. В отпуск можно съездить, развлечься, но жить вместе и тем более ставить штамп в паспорте – не надо нам этого.

Такие «семьи выходного дня» с конца прошлого века получили массовое распространение в Европе, а сейчас и в России, во многом благодаря появлению международных сайтов знакомств. Отношения на расстоянии имеют свою прелесть, но несут в себе и массу опасностей. Одно дело, когда ты жена моряка, подводника, артиста или космонавта: ты ждешь его дома, пока он «забывает мамонта» или спасает мир от скуки, но у вас общий дом, быт, общие планы и будущее. Мужчина тоже скучает и мечтает вернуться домой, а не приехать в гости. А когда две отдельные жизни сохраняют свою отдельность настолько, что даже домом называют разные места, женская душа не получает двух из трех важнейших «Б»: близость и безопасность (третья «Б» – благодарность – может присутствовать).

Какая близость, если большую часть года между вами сотни километров? А безопасность? Как мужчина может ее обеспечить, не вкладывая в вашу жизнь сил, времени и средств? Женщина в таких отношениях не чувствует, что она замужем, при этом она и не свободна. Если это вас устраивает – дело ваше. Если нет, нужно искать, что заставляет соглашаться на такие отношения.

Второе упражнение – для вас.

Упражнение № 2. Смотрим в глазареальности

Откройте блокнот и выпишите в столбик все свои характеристики:

1) **физические данные** (рост, возраст, вес, телосложение, привлекательность, ухоженность, состояние здоровья и прочие особенности, на которые, по-вашему мнению, обращают внимание мужчины);

2) **социально-демографические показатели** (например, наличие жилплощади или автомобиля, высшего образования или детей от предыдущего брака);

3) **личностные и психоэмоциональные данные** (характер, эмоциональность, интеллектуальные способности, эмпатия).

Все, что является неотъемлемой частью вашей жизни и идет с вами «в пакете», выписывайте обязательно. Должен получиться внушительный список не менее чем из 30 пунктов.

Каждому пункту присвойте балл. «0» – если считаете, что эта характеристика у вас такая же, как у большинства. «-1» – если вы думаете, что этот показатель играет не в вашу пользу, и «+1», если считаете, что фигура, например, или финансовое положение у вас лучше, чем у многих в вашей конкурентной группе, и это работает на вас. Если разрыв со средним значением кажется вам очень большим, ставьте «+/-2».

Теперь суммируйте числа. Если сумма получилась отрицательная – впереди много работы с самооценкой. Если положительная – будет намного легче.

Второй этап этого упражнения – **составление планов**. У вас будет план принятия и план перемен.

Разделите параметры с отрицательными оценками на две категории: данность, которую вы не сможете изменить, и то, что можно прокачать.

ПЛАН ПРИНЯТИЯ

Выпишите на следующий лист блокнота все характеристики со знаком «минус», которые изменить невозможно.

Напротив каждой черты с отрицательной оценкой напишите, как вы можете научиться ее любить и принимать. Может быть, потребуется работа с психологом или достаточно сместить фокус внимания?

Работайте на принятие: прощайте себе ошибки, научитесь отделять себя от сложных семейных историй, смотрите вокруг – на женщин, которые вышли замуж, имея детей, или на семьи, которые нашли решение проблемы бесплодия. Собирайте и впитывайте информацию, которая покажет, что тот или иной критерий на самом деле важен далеко не для всех мужчин. На пятом этапе вы узнаете, что нужно и важно мужчине, который подойдет именно вам.

Возможно, придется научиться принимать свой рост и возраст, форму пальцев или размер ноги. Работа на принятие требует времени, усилий и даже денег (если вы пойдете с этим к психологу). Поэтому лучше сразу вставить ее в план.

ПЛАН ПЕРЕМЕН

Выпишите на новый лист все аспекты, которые вам стоило бы улучшить, чтобы повысить свою субъективную ценность на брачном рынке.

Рядом с каждой характеристикой напишите, как ее можно улучшить и что вам для этого нужно сделать.

Например, если вам кажется, что вы недостаточно женственны или сексуально привлекательны, поправить это можно соответствующими курсами или практиками. Следовательно, нужно такие курсы найти.

Составьте план, но не начинайте его реализовывать сразу. Еще не время. К плану перемен мы вернемся после шага 4.

Нам предстоит серьезная работа: встреча с целым набором страхов, сомнений и переживаний. Эта работа потребует от вас психической устойчивости, силы воли, энергии и ясности взгляда. Если в вашей душе дыра, пробитая сбежавшим мужем или не сделавшим предложение любовником, если вы еще горюете по отношениям, которые закончились, или страдаете от любой другой травмы, отложите эту книжку и сходите к психологу. Дайте себе время восстановиться и набраться сил. Боль, шок и адреналин – мощный стимул, в таком состоянии вы можете круто взяться за дело, но быстро устанете или, что еще хуже, наделаете ошибок, наломаете дров и окажетесь в браке с неподходящим человеком. Минимальный период горя, как говорят психологи, – примерно полгода (плюс-минус пара месяцев в зависимости от вашей психики и глубины полученной травмы). Так что если вы только вчера съехали от мужчины, который так и не сделал предложения, и пока еще люто его ненавидите, результаты упражнений на шагах 2, 3 и 4, скорее всего, будут некорректными. Дайте себе время.

Если буря эмоций уже улеглась, пора сказать прошлым отношениям «Прощай!», а точнее даже «Прощаю!» Прежде чем приступить к упражнению № 4, сделайте все три этапа упражнения № 3.

Упражнение № 3. Зализываем раны

Это упражнение, как и предыдущее, состоит из трех этапов.

1. Напишите письмо. Обращаясь к бывшему мужу или возлюбленному, выскажите ему все. Начните с того, как он вас ранил, какие эмоции вызывал, что вы чувствовали по отношению к нему, как ощущали себя. Потом перечислите, чему это вас научило, что дало. Напишите «Я тебя прощаю». Перейдите к тому, что вы вспоминаете с теплом и за что готовы его поблагодарить. Теперь вспомните себя в отношениях. Все ли вы делали правильно? Может быть, вы тоже причинили партнеру боль? Попросите прощения за свои поступки у него и у себя. Напишите: «Прости меня, _____ (его имя). Прости меня, _____ (ваше имя). Я прощаю тебя. Я прощаю себя. Я прощаюсь со всем, что написала».

2. Прочтите письмо вслух. Если захочется поплакать – поплачьте. Теперь сожгите письмо.

3. Устройте себе «вечер неги»: наберите теплую ванну с солью или пеной, растопите камин или зажгите свечи, заварите вкусный чай или какао (или другой согревающий напиток, который вас радует). Устройтесь поудобнее в ванной или в кресле, почитайте любимые стихи, послушайте спокойную музыку или посмотрите фильм, который поднимет вам настроение. Поухаживайте за собой, обеспечьте себе максимум комфорта и тепла, поддержки и внимания. Ничего не требуйте от себя, ничего не обдумывайте, не планируйте и не вспоминайте. Просто слушайте биение сердца, вдох-выдох – и пусть весь мир подождет.

Четвертое упражнение стоит делать только после того, как вы разобрались с первыми тремя (желательно через день или даже через несколько дней). На первый взгляд упражнение простое, но оно очень важное.

Упражнение № 4. Важные вещи

Откройте блокнот и запишите все, что для вас важно.

Дом, семья, работа, дети, отдых, приключения, впечатления, путешествия, отношения, дружба, любовь, деньги, творчество, духовность, общение, тактильный контакт, признание, спорт, секс, достижения, комфорт, тишина, уединение, веселье, радость... да что угодно!

Перечислите все, что первым приходит в голову и кажется важным лично для вас. Первые пять, максимум семь слов и отражают первый срез ваших ценностей. Так устроен мозг: он сначала выдает то, что находится ближе к поверхности, чаще используется. Возможно, при более пристальном рассмотрении вам покажется, что список слишком поверхностный или слишком «как у всех». Не страшно. Работать с ценностями мы будем и дальше. А пока возьмите первые семь из списка и напишите, что они значат лично для вас, что дают вам в жизни.

Например, в начале 2015 года у меня первой ценностью в списке стала работа.

«Работа дает мне ощущение нужности, востребованности (пользы), развитие и повышение компетенций, реализацию амбиций и творческих планов, интересные знакомства и интересные задачи. Деньги тоже иногда приносит».

Может оказаться, что первые ценности в списке уже включают в себя все то, что вы назовете позже. Выписали – и отложите на сутки. В течение этих суток время от времени прислушивайтесь к себе, отмечайте, в какой ценности вы сейчас находитесь, получаете ли то, что описали, испытываете ли такие эмоции.

Упражнение № 5. Выявление ролей

Переходим к пятому упражнению.

Вспомните минувший день, каждую из важных сфер, которым вы посвящали время в течение этого дня, и то, в какой роли вы при этом выступали.

Вспомните и другие дни, чтобы лучше нащупать ваши основные роли.

Вспомните прошедшую неделю и даже месяц: то, как вы проявляли себя, чему уделяли время, какие роли исполняли, что делали, какие качества при этом задействовали и что чувствовали.

Например, на работе я чувствовала себя «Умником», «Плохим полицейским» и «Пожарным», потому что любила решать сложные задачи, часто была вынуждена принимать непопулярные решения и бросаться «на амбразуры горящих задач».

А как проявляете себя вы в самых важных сферах жизни?

Выпишите все роли, которые вспомните. Опишите, какие ваши качества в них проявляются и какие потребности удовлетворяются, какие роли радуют вас, а какие напрягают. Зафиксируйте все это в блокноте.

Когда вы закончите упражнение, получится список ролей, в которых вы сейчас проводите большую часть жизни. Мы не о масках и притворстве, словом «роль» мы обозначаем набор действий и поведенческих паттернов. Внимательно посмотрите на список, который вы составили.

Когда я выполняла это упражнение, оно открыло мне неприятный факт: 8 из 11 описанных мною ролей были мужскими и даже не имели достойного названия в женском роде: «умник», «пожарный», «полицейский», «интервьюер», «верный друг», «исследователь», «мужик». Это заставило меня задуматься и о моем образе жизни, и о моем образе мыслей. Я обозначила три женские роли, которые хотела бы освоить в собственной семье: «жена», «мать» и «муза», но в тогдашней моей реальности этих ролей просто не было.

А что получилось у вас? Нравится получившийся список? Может быть, появились мысли, как перестать играть роли, которые больше всего напрягают? «Обиженный ребенок», «жертва обстоятельств», «ненасытная свинья», «рассеянная неряха», «доверчивая дура» – эти и подобные роли нужно незамедлительно убрать из репертуара. Например, примите такое решение: «Я больше не буду обиженным ребенком, не стану хлопать дверью, бросать трубки, дуться и требовать извинений. Эта роль дает мне чувство собственной значимости, право на выражение эмоций (в том числе негатива), но все это можно получить и другим путем». Перестаньте играть роли, которые забирают ваши силы и не приносят радости. Просто откажитесь от них и сосредоточьтесь на тех, которые вам по душе.

Шаг 2

Замуж? Зачем? Или чего я на самом деле хочу

Хочу на ручки. Хочу новое платье. Ничего не хочу решать. Если на вопрос, зачем вам создавать семью, вы отвечаете именно так, значит, замуж вам еще рано. А надо именно на ручки, новое платье и отдохнуть. Очень часто потребность в защите, принятии, любви, заботе, отдыхе и восхищении мы, женщины, приравниваем к потребности выйти замуж. Надеемся найти в браке то, чего нам не хватает. Иногда даже получается, но рассчитывать на то, что вы сможете удовлетворить все свои потребности за счет мужа, – безрассудно. Вступать в брак, когда базовые нужды не закрыты, очень рискованно, ведь семья работает как увеличительное стекло. Если в брак вступает счастливая женщина – она станет еще счастливее, если несчастная – станет еще несчастней. Семья – не панацея, даже не надейтесь. Сначала нужно научиться удовлетворять свои потребности самостоятельно. Наполните себя настолько, чтобы вам захотелось *отдавать* (любовь и заботу, восхищение и защиту) другому человеку, и только тогда начинайте думать о замужестве. Замуж нужно выходить, когда есть желание делиться, а не из-за пустоты и потребности брать.

Голодный птенец с открытым клювом, который пищит и вечно требует еды (в нашем случае – внимания, подарков, заботы и ласки), птенец, не желающий расти и не способный взлететь, – не самый приятный спутник в жизни, согласитесь. И если обычно вы не такая, а конкретно сейчас вам хочется, чтобы мужчина решил за вас все проблемы, выдал огромную порцию обожания и внимания, чтобы поднять вашу самооценку, сгреб в охапку и увез отдыхать, значит, ваша женская энергия на нуле.

Это очень сложный период, когда сил не хватает не только на то, чтобы строить отношения с умом, но даже на то, чтобы подумать, а что и зачем вы делаете. Для сильных самостоятельных женщин именно период упадка сил часто становится временем новых бурных романов с неподходящими мужчинами. Просто защитные механизмы, которые создавались годами, слабеют в ситуации нехватки сил, и в поле вашей жизни проникают такие мужчины, которых в нормальном состоянии вы бы отшили, даже не заметив.

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.