

The background of the book cover is a dark, atmospheric photograph of a couple walking away from the viewer under a heavy rain. The couple is silhouetted against a bright, glowing light source, possibly a street lamp, which creates a strong backlight effect. The rain is visible as numerous white streaks falling around them. The overall mood is romantic and contemplative.

12+

Наталья Москалева

# Путь к себе

Путь к себе или История одного превращения

# **Наталья Москалева**

## **Путь к себе, или История одного превращения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63454192](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63454192)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Мало найти свою любовь, – ее еще нужно сохранить. Увы, мне это не удалось. Любимый человек просто от меня ушел :- (. И тогда я поняла, что пора серьезно работать над собой. Выполнила свои цели и написала эту книгу о том, как научиться любить себя. Однако, путь оказался не прост. Я тогда вообще не понимала, как дальше жить? Как вообще можно быть с разрывающей любовью внутри, которая заслоняет собой весь мир – и все не имеет значения, когда нет любимого рядом! Психологи не смогли помочь. И пришлось искать способы преодоления слишком сильной любви самостоятельно.

# **Наталья Москалева**

## **Путь к себе, или История одного превращения**

### **Предисловие**

*Один монах хотел изменить весь мир... у него не получилось. Он хотел изменить свою страну... и у него тоже не получилось. Он решил поменять свой город, не вышло. Он менял свою семью, не удалось. Тогда монах изменил себя. И вслед за тем изменилась его семья, город, страна и мир...*

Знаешь ли ты, дорогой Читатель, что твоя жизнь может быть счастливой и гармоничной? Моя жизнь полна гармонии, и я хочу об этом поведать тебе.

### **Немного об авторе**

Героиня сей книги родилась в обычной, ничем не примечательной семье. В семье алкоголиков. И не то чтобы зlostных, а вполне даже приличных. И все же эта напасть постигла всех представителей мужского рода семьи. Постигла и отразилась в воспитании детей, в моделях поведения и нашем общем восприятии окружающей действительности.

А мне в наследство досталось множество несовершенств, искаженных реакций и плохих настроений от своих родителей. Жизненные перспективы в связи с этим вырисовыва-

лись не радующие.

У каждого из нас есть выбор: идти дальше по накатанной колее вниз, или вытащить себя за шиворот из бездны. У героини сего рассказа оказалась достаточно сил чтобы самой ответить за свою судьбу.

Мне сейчас 32 года. На момент, с которого начинается повествование, было двое детей. Я третий раз замужем и мама троих детей. У меня замечательный любящий муж. И я полностью счастливый человек. О том, как достигла своего счастья в личной жизни и любви написано в этой книге. А о том, как хотелось и достигалось большего в различных других областях – в других книгах.

### **Для читателя**

Может быть, все описанные здесь проблемы и не относятся ко всем читающим. Если не примерять на себя все, что написано в книге, а анализировать некоторые части, то, можно найти много общего. Взаимные претензии в отношениях, требования предъявляемые друг к другу – вроде «мелочи», но отношения отравляют ощутимо. И, кто знает, возможно, настала пора задуматься о себе и найти свой путь?

А если взять во внимание официальные исследования, то мы узнаем что, по подсчетам зарубежных специалистов, созависимостью в той или иной степени, страдает не менее 90% населения. По тем же оценкам, созависимость можно вылечить. По мнению наших психиатров (заметьте, эта проблемой занимаются не только психологи но и психиат-

ры), созависимость практически неизлечима... (по скудным данным, найденным в Интернете).

А если читатель хочет излечиться? И верит, что это возможно, то, что тогда? Тогда, он, видимо, обратится к специалистам. К психологам и психотерапевтам. Профессиональные специалисты, как правило, просят серьезной оплаты за свои услуги. И эту оплату нужно вносить и вносить. Пока не докопаешься до сути. Докапываться будете совместно. Но за счет читателя.

А если читатель хочет готовых проверенных, испытанных методов? Он готов самостоятельно трудиться. Но не хочет тратить время и деньги на помощников. И желает, наконец, познать себя, научиться слышать себя и таким образом получить возможности справляться самостоятельно с любой своей проблемой... Тогда, возможно, читателю будет интересно прочитать эту книгу. И найти, наконец, свой путь.

### **Что эта книга.**

Эта книга – открытие истины, которую можно искать годами. Есть мудрость наших предков, познавших жизнь еще 2000 лет назад. Ее можно прочитать. Но тайны так и останутся тайнами, пока не познается суть себя и не найдется способ справиться с собой. Здесь – способ справиться.

Здесь открытия, которые доносятся до читателя и до себя каждый раз, когда приходит очередное испытание.

### **Кому эта книга.**

Эта книга всем, кто хочет сам строить свою судьбу. И готов приложить усилия.

### **Зачем эта книга.**

Когда я прошла путь изменений, люди задавали мне вопросы,

Я заметила, что говорю окружающими то же, что говорю себе. По сути это были повторения. Из постоянного процесса повторений, родилась мысль описать все на бумаге.

Главная польза, которую вижу в своих трудах, это возможность передать знания, показать пример. И тем самым пролить истину на возможные сомнения. Я расскажу о своих трудностях на пути развития и о том, как с ними справлялась. А еще поведаю о том, что бывает после изменений.

### **Чем эта книга отличается от других.**

Эта книга – рассказ о работе над собой с точки зрения участника событий. Повествование не противоречит известным знаниям, а дает возможность посмотреть на все с другой стороны, как бы изнутри. Это не объективный анализ специалиста с универсальными методиками. Но описания обычного человека. Реальная практика прохождения всего пути изменений от начала и до логического завершения.

Материалы систематизированы и приведены в понятный вид. Известные и действенные методики работы описаны с обозначением авторов. Кроме того, добавлены личные

открытия. Я не задавалась целью собрать все существующие варианты работы над собой и достичь универсальности. Я описала лишь то, что помогало мне.

Оптимальные методы для каждого определяются непрерывным поиском и проверкой. Я обязательно здесь расскажу о том, КАК искать СВОЙ метод. Ведь эта книга приоткрывает занавесу поиска себя.

Данное произведение не является инструментом работы над собой. Но оно может сократить время на поиски своих методов, сделать процесс развития более понятным и простым. Читатель узнает о том, что преодолеть трудности возможно и о том, что появляется в результате трудов. Станет ясно, как можно качественно изменить жизнь и ради чего все эти старания.

Важно так же понимать, – от простого прочтения книги, чуда не произойдет. Изменения будут только в результате Вашего решения, и Вашего кропотливого труда.

## **1.Моя жизнь**

В этой части книги рассказывается о моей брэнной жизни ДО. Больше несчастной, чем счастливой. Через испытания, похожие или совсем другие мы проходим все. Но результат у всех разный.

## **1. Предыстория.**

Первые подозрения: что-то в жизни не так, возник-

ли в период, когда развелась с мужем и искала мужчину для серьезных отношений. Мужчина, правда, не хотел находить-ся. Каких только трудов я не прилагала! А он исчезал после первой же встречи. Или оставался, но ненадолго или не тот. Но я не отчаивалась. Все с новыми силами и в новый путь. Наряжалась и совершенствовалась в науке обольщения. Еще активно просиживала на сайтах знакомств. Порой даже сама проявляла инициативу. Не навязчивую, но легкую и тонкую. Не помогала.

Иногда завязывались какие-нибудь отношения. И все не то и все не так. У меня хватало сил их разорвать. И следующая первая мысль была: сколько мне придется быть одной. В ответ внутри появлялась боль и страстное желание быстрее найти ЕГО.

Важно отметить: я совершенно точно знала, чего хотела. И на первого попавшегося не соглашалась. Мужчина моей мечты был описан в конкретных семи пунктах, среди коих числился возраст, доход, ум, эрудированность и прочие очень важные качества.

В очередной период времени у меня случалось два никчемных ухажера. Никчемных, – потому что ни один из них ни к чему не годился. Но они были для того, чтобы чувствовать себя нужной и востребованной. Мужчины соответствовали важным семи пунктам, но... не проявляли большой любви ко мне. Они не падали у моих ног, не целовали песок, по которому я ходила и не звонили каждый день.



Они вели себя как нормальные люди.

И, кажется, я искала не таких.

Все это невкусно пахивало. Я бы даже сказала, воняло. Все люди, как люди. Живут. Работают. Учатся. Имеют увлечения. Посвящают время детям. И по пути, как сложится, ищут мужчину. А некоторые не ищут. Мужчины сами к ним приходят. А я? В постоянной беготне и поисках. По три свидания в день. Выходила из одной машины с правой стороны дома и садилась в другую машину с левой. Так и шло время. Мое время. Равномерно- незаметно, в вечной беготне и мыслях о том, как найти мужчину своей мечты. На заднем плане росло двое детей, мелькала работа, шла жизнь. Пустая и бессмысленная.

На тот момент у меня уже был опыт работы над собой. Я старалась анализировать происходящие события как нечто субъективное. И тогда появлялись первые несмелые мыслишки о том, что иду не в ту сторону.

Конечно, я пыталась снова измениться! Но, чувства не давали мне покоя. Они болели и ныли. Иногда посещало ощущение, что не хочу сейчас сидеть с данным человеком и вести милые беседы, а хочу быть дома в тепле и уюте с детьми. Но это маленькое нежелание блекло на фоне большого желания любви. И отвлечься не получалось. Да и зачем?

Ведь я тогда не знала, сколь сильна моя проблема.

Прошло два года поисков.

И вот я решила удалить анкету с сайта. Буквально перед реализацией очередного намерения, зашла вечером на сайт знакомств...

## **2. Начало большой любви.**

На глаза попалась анкета, в которой говорилось про астролога. Он брался просчитать персональный гороскоп. Гороскопы меня не интересовали. Зато привлек автор. По фотографии он мне сразу понравился. Тогда я не умела прислушиваться к внутренним ощущениям. Но в этом случае зов интуиции был настолько силен, что не услышал бы его глухой...

Наш разговор загорелся буквально с первой фразы. Я начала, он подхватил,— казалось, мы уже знаем друг друга и долго ждали! Мы писали огромные письма с цитатами слов для более верного понимания. И каждый раз находились новые темы, и развивались старые. Так много забыли сказать. Я ощущала, что меня понимают, «одну волну», родного человека. И все же это была личность загадочная, недостижимая. Еще не почувствовала тепло его ладони, но уже неосторожно успела влюбиться. Он — руководитель какого-то банковского проекта в Москве. Завершал проект и был весьма доволен своей деятельностью. Он умел покорять мир.

Вот он, мужчина моей мечты!!! По важному списку все сходилось, а кроме того, была внутренняя тяга, ощущение своего — не это ли я искала!. Каждый день я ждала

вечера, чтобы выйти на связь и продолжить беседу. Между общением он-лайн, мы писали на электронную почту. Все мысли заняты грезами. Немного страшно: а вдруг сорвется? Он собирался приезжать в Новосибирск. А если не доедет, если не позвонит? Боже мой, как страшно. Сначала найти, а потом вдруг потерять. Я так долго его ждала... Сердце мое замирало. Еще целая неделя волнений, страхов и сомнений.

И он позвонил.

Голос деловой. Решительный, мужественный. Я впитываю в себя этот голос как губка. Он холодный, недостижимый и от того более притягательный. И вот свидание назначено. Я собиралась как на свадьбу. Казалось, что не та прическа, не такой наряд. Критично осматривала себя со всех сторон. Оттачивала внешний вид до полной удовлетворенности.

К назначенному времени шла на подгибающихся ногах. Это была моя судьба, МОЙ человек, я ни капли в этом не сомневалась.

И мы встретились:

– Привет

– Привет. А ты выглядишь лучше, чем на фотографии

– Да, хм... спасибо (улыбается, уверенно, по-мужски берет под руку) Ну, пошли?

И началась моя сказка. Волшебство, которого я ждала всю жизнь. Мы прогуляли весь вечер и всю ночь. Нашли любовь и потеряли себя. Говорили захлеб. Молчали с упоением, замирая, боясь нарушить неувимую нить наслаждения.

Смотрели друг другу в глаза. И не могли утолить жажду общения. Трепетно хранили, что приобрели и страстно желали большего.

На следующий день расстались часа на два, а потом я с замирающим сердцем бежала на следующую встречу. Ничего не смущало и не останавливало. Я плюхнулась в эти отношения полностью, потеряв голову, себя, мир, все...

### **3. Первая «красная лампочка»**

Если мы расставались то ненадолго. И даже когда были в разлуке, он постоянно звонил чтобы что-нибудь спросить или что-нибудь сказать. Такая навязчивость напрягала, но нравилась! Я купалась в его внимании, я встретила любовь, которую, искала. Правда, хотелось, чтобы любили именно меня. А получилось, что сама влюбилась.

На седьмой день знакомства легко и без внутренних сопротивлений пригласила его в гости к родителям и познакомила с детьми. А незадолго до этого – на третий день совершенно случайно обнаружилась первая «красная лампочка». Мне позвонил один из ухажеров. Во вполне приличное вечернее время. Спросил как дела. Это был вежливый разговор ни о чем. После чего МММ (мужчина моей мечты) начал задавать уточняющие вопросы. Я рассказала безобидные подробности. Этого оказалось достаточно, чтобы успешному деловому мужчине уйти в себя. С лицом обиженного и убитого горем ребенка он отвернулся от меня, надулся и за-

вис в своих мыслях. У меня сначала настало справедливое недоумение, и даже неприятие. Потом это быстро сменилось паникой «а вдруг меня не любят» и «как же я могла обидеть человека» и вылилось в навязчивую, требующую нежность:

– Дорогой мой, что случилось?

Молчание...

– Ну да, я понимаю, тебя расстроил звонок. Но ведь это ерунда. Я только тебя люблю и мне никто больше не нужен. Хороший ты мой, единственный, замечательный человечек. Ну как же можно расстраиваться по такой ерунде. Да мне никто кроме тебя не нужен.

В ответ подозрения и обида:

– Почему же тебе тогда звонят? (надув детско-мужские губки)...

И потом было много фраз и много слов, и объяснений, и вопросов, и подробностей ничего не значащих деталей. Но это было так важно, объяснить, потратить время.

Вся дальнейшая жизнь пестрила не то чтобы лампочками – «красными прожекторами». Переехавший в Новосибирск, директор одного из департаментов крупнейшего регионального банка, в порыве чувств мог улечься на пол перед моей дверью, свернувшись в клубочек и обиженно сопя, потому что его обидели...

#### **4. Мексиканские страсти по-русски**

– Мне объехать эту кочку или нет, как считаешь?

– Ну не знаю... она вроде, небольшая. (Я ничего не увидела из-за высокого окна машины)

Автомобиль представительского класса споткнулся на кочке, подпрыгнул, но не поперхнулся, съел.

– Ты зачем мне сказала здесь проезжать, я из-за тебя мог машину испортить!?

Любимый выходит, раздраженно стучает дверцей. Недовольно осматривает колесо, бока. Насупленный садится за руль, и паркуется в свободном месте двора. Мы идем на прием к психологу. Где это видано, чтобы мужчина добровольно согласился на подозрительное действие. Однако, сильный человек находит в себе способность признать в чем-то собственную несостоятельность.

В нашем совместном браке пятеро детей. (Хотя, мы тогда не были официально женаты, но отношения позиционировались как брак). Его младшая дочка – ровесница моего младшего сына. Я никогда не являлась «вселенской мамой», поэтому особенно тяжело было выстраивать отношения с младшим ребенком. Ребенком, который требовал любви, ласки, и мамы. Требовал истериками, постоянными визжаниями, недовольными мордочками, падениями на пол и даже какая в штаны. Моя ответная неадекватность выражалась в истериках, злости на этих детей, мыслями «когда все это закончится» и «неужели мне всю жизнь придется терпеть». Внутри вулканы извергались, и даже думать страшно было. Мои материнские инстинкты небольшого размера

полностью реализовывались с собственными детьми, и больше в дополнениях я не нуждалась.

Настоящего душевного тепла, понимания и любви у меня не было. Только спустя три года я вдруг осознала, что такое, любить ребенка, любить себя и мужа по-настоящему.

А сейчас все мои противоречия блекли в слепом желании – быть нужной и любимой. Мы ругались каждый день. Причины были всегда.

– Ты опять надела эту кофточку?! Я же просил тебя, ее не одевать? Специально делаешь, чтобы чужих мужиков привлечь? (в глазах злость и ненависть)

И тревожное, страшное ощущение: «он меня не любит»... Земля теряется. И я падаю, задыхаюсь.

– Почему не могу одеть то, что мне нравится? Неужели, от какой-то кофточки зависят наши отношения?!!!! (со слезами на глазах)

И еще я понимаю, что в моей жизни начался полный бред. Что нормальный мужчина не может ругаться из-за кофточки, не вызывающей никаких эмоций. Что лишние эмоции только что придумал он сам. А больные чувства радостно подхватили новую идею для истерик. И, конечно, я права, и нужно бежать отсюда и бросать вот это все.

Я это понимаю. Но не могу.

– Ты должна отдавать себе отчет в том, что творишь! У тебя постоянно какие – то мужики вертятся, то в телефоне, то еще где. И не знаешь вообще чего ожидать!!!!

И еще один пуд бреда. Доводы, придуманные на ровном месте. Он помнит тот звонок. Нормальный человек давно бы забыл. А у него уже паззлы в голове сложились. И зеркало кривое заиграло.

А у меня внутри паника. Все разрывается на части, и кажется, что вот на грани пропасти. Нет разума. Балом правят чувства. Больные, сильные, они рвутся наружу, словно ждали этого момента. Хочется привлечь внимание, вызвать сочувствие, тепло, любовь. Но как быстрее это получить?

– Знаешь, если я тебя не устраиваю, то я уйду прямо сейчас!

Одеваюсь медленно, на показ. Достаю вещи, начинаю раскладывать по сумкам. Слезы бегут в три ручья. Господи, как я жажду, чтобы он меня удержал!

Он нарезает возбужденные круги, потом останавливается рядом. Я чувствую его близость, дыхание. И хочется, чтобы обнял, сказал: «Не уходи. Я просто тебя люблю. Прости меня, дурака». И я бы уткнулась в его грудь, конечно, поревела. И задала вопросы, и спросила о любви. И мы бы помирились. И забылось все, как страшный сон...

– Уходишь?! Ну, давай, иди отсюда, иди, мне это тоже совсем не нужно! Моя любимая женщина не может так поступать!

У меня начинается истерика. Сказала – надо уходить. А ноги не несут от НЕГО. Я его люблю и ненавижу одновременно! Ну почему же так, почему не удержит, не обнимет,



не поцелует?! Появляются желания сделать что-то плохое, раз он так поступает по отношению ко мне.

Стою у двери. Рядышком кружатся мои дети и не понимают, то ли они едут сейчас и им одеваться, то ли идти дальше играть. Потому что мама сидит вся в слезах на стульчике у порога с сумками и думает, что надо идти, что жить так больше нельзя и больше всего на свете не хочет уходить...

Его трое наблюдают молча.

– Ну, давай, иди, иди!

Швыряет стул и ломает косяк двери просторной квартиры, снятой месяц назад. И я выхожу на негнущихся ногах. Сажусь на лавочку под окном и больше всего хочу, чтобы он вышел, чтобы удержал. Ведь тогда я почувствую любовь. А сейчас на душе так больно и плохо, что в слезах не смущают люди, проходящие мимо. Их просто нет.

Незаметно он садится рядом (моя победа?). И мы выясняем. Ты была неправа (я проиграла), нет, это ты неправ (я выиграла). Нам с горем пополам удастся заключить перемирие. А внутри остается очередная свербящая, угнетающая мысль: «это надо заканчивать... так жить больше невозможно».

Каждый день ссоры. Примерно раз в неделю или две – истерики с «разводами» и расставаниями. Мы постоянно что-то выясняем, доказываем, делим. В моменты очередного перемирия ходим в красивые рестораны, ездим к друзьям. И я всегда рада этим «вылазкам», потому что невыносимо находиться дома с его детьми и постоянными внутрисемейны-

ми разборками. Ради мнимого спокойствия, я готова жертвовать временем общения со своими детьми. Искать забвения в эмоциях вокруг. А он жаждет отдать мне мир вокруг. И мы сбегает вместе от самих себя.

И летом – горы и Алтай. До Телецкого озера доехали со второго раза (первый раз поругались в дороге и на полпути развернулись в город). Дорога и ветер и 180 километров в час. Машина подлетает на неровностях и кочках. А вокруг летнее солнце, кондиционер и великолепная музыка – я счастлива! А там – обвораживающие горы, красивейшее озеро, первые в моей жизни водопады и мир у моих ног.

Любимый был в полной уверенности, что умеет любить и отдается полностью. Очередная поездка в магазин часто оборачивалась покупкой «моей любимой женщине» золотого браслета с бриллиантами или кольцо с дорогими сережками. Я боялась жить и в то же время поглощала жизнь жадными глотками. Вдруг оказалось, что безумно люблю путешествовать, что мне очень нравится ездить по новым местам и странам, узнавать мир и что на свете так много интересного. И все это открыл во мне любимый мужчина, который был также счастлив в эти моменты. Но даже самое большое счастье всегда омрачалось мыслями «это само не закончится: он будет продолжать вести себя так и не иначе».

Ругались мы внезапно и везде. На отдыхе, в самолете, среди друзей и наедине, днем, ночью, всегда. Вспыхивали с пол-оборота, и горячо продолжали. Ночные перемирия пре-

вращались в страстные отношения мужчины и женщины на острие ножа. Глоток «спасательной» любви, которая лишь только усугубляла не проходящую горечь внутри с ощущением безвыходности.

---

## **5. Интересное знакомство**

Однажды, после очередной ссоры я сказала: «Почему ты не даешь себе возможности сравнить меня с другими женщинами? Ты считаешь, что мои истерики особенные? Да любая женщина повела бы себя еще хуже. Пообщайся с другими, найди друга – женщину, поспрашивай. И сам поймешь, что я лучше многих».

Я была уверена в себе и в своей правоте. А МММ позиционировал себя человеком очень порядочным и строгих нравов. Ему казалось, что общаться с другими женщинами – все равно, что изменять. А я относилась к этому проще. Ревность была чужда и незнакома. А ему как бы разрешили. В очередную ссору он вышел на сайт знакомств, позиционируя себя, как друг, и там познакомился с женщиной. У них завязались дружеские отношения. Мужчина, наконец, получил возможность делиться впечатлениями очередной ссоры, «плакаться в жилетку» и получать те самые «подтирания соплей» которые мне к тому времени опостытели. Он даже показывал письма – как бы оправдываясь: «У нас все честно, мы друзья». Я не ревновала и не испытывала никаких лишних эмоций по этому поводу: «Если ты на-

шел действительно настоящего друга, который может тебе помочь, то я только рада». Но каким-то внутренним женским чутьем ощущалось, что на той стороне женщина имеет вполне определенные намерения. Очень быстро я вообще забыла об этом общении.

## **6. Долгожданное счастье**

– Ты будешь моей, и я на тебе женюсь

– Но я же еще не дала согласия? Мне было приятно ощущать рядом настойчивого, «сильного» мужчину, который любит и добивается вопреки. Это было в моем понимании, высшим доказательством «настоящей» любви.

– Я добьюсь тебя, и ты будешь моей женщиной.

И побежали теплые мурашки.

– А ребенка мы хотим?

– Да, я очень хочу.

Мы заранее успели обсудить этот вопрос, и сошлись в общем мнении против абортов.

В декабре регистрация брака и свадебное путешествие в теплую по сравнению с Сибирью Европу. Далеко – далеко мы убегали от себя в поиске безоблачного счастья. Но зарубежная поездка и греческая гостиница вовсе не были преградой для очередной ссоры. Потому как от себя убежать невозможно.

Сначала мы приехали в Афины. На первоначальной эйфории ложились спать по местному времени, а вставали

по Новосибирскому. То есть, спали часа 4 от силы. Все время бодрствования изучали город, посетили все достопримечательности. Муж все время признавался в любви, улыбался и был искренне счастлив. Но мне эти признания были противны. Потому что я знала: стоит хоть чем-то его обидеть, или что-то сделать не так, и вся любовь испарится!

Ранним утром четвертого дня нужно было выезжать в Рим. Солнечный день начался с лицемерия на тумбочке настоящего греческого таракана величиной с палец. С недосыпа настроение было омерзительным. Потом в аэропорту отобрали мой самый нужный лак для волос! Так обидно – аж слезы из глаз. МММ прыгал вокруг меня, говорил какую-то ерунду, дабы повысить настроение. Но от этой ерунды становилось еще хуже. Поэтому, вовремя сориентировавшись, я его просто попросила не трогать меня, мол, сама справлюсь. Он отставал, но тут же опять начинал "помогать". В итоге я не выдержала и уже раздраженно попросила отстать. Он обиделся и отстал, а я потом бежала на посадку сзади, обскакивая людей, чтобы не упустить обиженную спину взглядом.

И я почувствовала себя одной. И стало обидно теперь мне. Преодолев свою обиду, хорошенько подумав, решила, что неправильно выразилась. Оттолкнула сама от себя человека, да еще и обижаюсь. По прошествии часа, попросила у него извинений множество раз, объяснила, что не хотела на самом деле оттолкнуть его, он вообще здесь не при чем, что поняла, чем обидела. Но не тут-то было. Он начал говорить

мне о моем неподобающем поведении, о том, какая я незрелая и несовершенная, о том, что не хватало ему истерик еще здесь и т.д. В общем, довел до слез.

Когда я плакала, он не останавливался, а начинал раздражаться еще больше. Уже не говорил, а орал, проявляя кучу агрессии, злости. И это вызывало очередной и горький поток слез.

Он остывал, подходил, я прижималась и открывала рот, чтобы пожаловаться, поделиться, объяснить, выяснить. Тогда он без жалости отшвыривал и начинал еще больше, с неистовой силой орать, оскорблять, говорить о том, какая я мерзкая, о том, что он зря все это организовал и т.п.

Все происходило, не смотря на мольбы остановиться, на какой-то глупый вопрос: «что же я ему такого плохого сделала, что он так жестоко со мной поступает?». И было не понятно, из-за чего сыр-бор.

А где то там, далеко, на вторых ролях я видела и не видела удивленные глаза местных жителей, работников гостиницы и мимо проходящих людей. Все мелькало в быстрых немых кадрах черно-белого фильма...

Любимого не останавливало ничто. А все больше раздражало и провоцировало любое действие. Продолжалось это ровно сутки. Один день, выделенный на Рим, был потерян. Муж успел поспать, а я поспать не смогла. На следующее утро сам решил подойти и извиниться. Выглядело это как проигрыш (его). Я сделала вид, что простила (а это был мой

проигрыш). А мысли терзались: зачем мне такой мужчина? Лучше уж одной.

Делать вид получилось не больше 2-х дней.

В Париже были еще мелкие ситуации, которые я восприняла в свете прошедших событий очень болезненно. И зависла в небытие. Перестала радоваться. На все вопросы отвечала односложно. Не проявляла никаких чувств. Вокруг меня не было Парижа. Я находилась в своем мире с разбитым сердцем. И это было важнее всего. Важнее мира.

Мое поведение быстро вывело из себя МММ. Он устроил истерику. В чужой стране, в гостинице, где я не знала никакого языка, не разбирала карту, и не могла никуда убежать он орал, бросался обручальным кольцом, швырялся вещами. Было очень даже не по себе.

И от дуратской безвыходности не придумалось ничего лучше, чем прочитав «Отче наш» вслух ("перед смертью").

Муж уgomонился, подсел и сказал:

– Скажи мне, что я тебе нужен, сжался и я успокоюсь. А иначе, тебе же будет хуже, видишь, каким я становлюсь, когда ты этого не говоришь?

Он мне был не нужен. То есть, это я так думала. И который раз думала о своем нежелании находиться рядом с таким человеком. Но в целях своей сохранности физической и психической соврала. Сделала вид, что нуждаюсь в нем.

– Да, ты мне нужен...

Было противно.

– А зачем я тебе нужен?

– Ну... (внутри все переворачивается) потому что я тебя (надо срочно в это поверить самой!!!) люблю, ты мне дорог...

Слова признаний закреплялись «кровью» – нужно было изобразить страсть еще и в сексе. И снова я продавалась за любовь.

Следующий день он вел себя достойно, если не считать того, что, чувствуя какой-то подвох, все время заглядывал в глаза и уточнял:

– Нет, ты скажи, я точно тебе нужен, честно скажи...

Так мы дотянули до Шереметьево. Где я не вытерпела и озвучила, что неправильно зависеть от моих слов, и он не самодостаточный человек и пусть находит резервы в себе. А мне противно, что в целях самосохранения пришлось врать. МММ вспылil и начал задавать провокационные вопросы на тему: "значит, я тебе не нужен?" И в подтверждение попросил снять обручальное кольцо. Я сняла.

До Новосибирска летела одна. Потом было такое странное состояние, может быть, я поняла, как изменяют женщины... Стоишь с чемоданами наперевес, ничего не соображая, и не можешь найти такси. А нуждаешься, просто-напросто, в добром слове, в поддержке.

Все в нашей жизни происходит ровно тогда, когда мы к этому готовы. Я уже не «подтирала сопли» и называла вещи своими именами. И, кажется уже была готова к изменениям,



а он стоял на месте...

## **7. Мои проблемные области – объективный анализ**

Это нормальный человек сразу все поймет и к подобным отношениям даже не прикоснется. А я только лишь в теории предполагала, что происходящее чем-то не нормально. Только тогда я не могла понять, что именно не то и не так.

Мы регулярно ходили на консультации к психологу, устраивали долгие диалоги с анализом конфликтов и поиском путей налаживания конфликтов. Наверное, что-то в жизни менялось. И действительно, как-то приспосабливались, вырабатывали модели поведения. Но не помогало. Мы меняли декорации, детали. А сами оставались теми же. И продолжали ругаться почти каждый день. Всегда терзала одна мысль: а из-за чего мы ругаемся? Корень ведь не в кофточке. Что-то задевало гораздо глубже. Но что?

Пока я терзалась в размышлениях, события шли своим чередом. Проблемы нарастали и все с большей силой давили на осколки благоразумия.

Все ухудшалось до тех пор, пока я терпела. В этот период посещали постоянные депрессии со сменами иллюзий, что все хорошо. Вся жизнь состояла из бесконечного убеждения себя в том, что все хорошо на фоне нарастающих страстей. Это был мир сплошных выдумок, нежелания воспринимать действительность. И чем жестче давили события, тем больше была потребность спрятать правду, закрыть глаза, не видеть,

не знать, не думать.

Я никак не могла понять, каким образом можно построить адекватные отношения с этим человеком. Я бесконечно предпринимала попытки для улучшений. Потом поняла, что для достижения гармонии в отношениях с этим человеком надо... разорвать. Все просто. Но для героини сего повествования разрыв был равносителен смерти.

Это сейчас я могу совершенно спокойно разложить свое поведение по полочкам и поставить диагнозы. А тогда была преисполнена жалостью к себе и обвинениями окружающих в своих несчастьях. Итак, первой моей проблемой была жалость.

### 1. Жалость к себе

Хорошо запомнились рассуждения отца. Их смысл сводился к: «Я хороший (хорошая), а они (муж, жена, государство, начальник, и т.п.) – плохие, обидели меня». И как эти взгляды на мир успели глубоко осесть в моем подсознании – так и не поняла. Много знаю, рассуждаю, а где то внутри себя, далеко-далеко, почти не видно, уверена в том, что обстоятельства всему виной.

И прихожу в гости, к друзьям, соратникам (которые обязательно поймут и поддержат в моем несчастье) и жалуясь на жизнь, на мужа, в общем, на все, что мешает быть счастливой. А друзья, конечно, выслушают, и может быть, чего-нибудь да скажут. Или не выслушают и не скажут. И я обижусь.

Спросить бы себя: «Как Я налажу свою жизнь? Что для этого мне нужно сделать? Чего я хочу на самом деле?». Но, нет. Это не важно. Зато интересно: «Когда ЭТО закончится? Когда ОН изменится? Сколько ЭТО еще может продолжаться?». Получается, жизнью моей управлял случай. Он, это, оно. А если обвинять себя, это как бы побить себя. Совсем невозможно. Все равно, что перестать защищаться от злых людей и жестокого мира! И тогда будет еще хуже, все подумают: «А, ну это он сам виноват» И будут продолжать поступать несправедливо.

Значит спасение в уповании чужих ошибок. Поэтому, надо обязательно всем указывать на их недостатки, и доказывать что ты прав! Так можно создать защитную оболочку. И гордо пребывать в безопасности.

Парадокс заключается в том, что жалость загоняет в замкнутый круг. Мир не изменится ровно до тех пор, пока не возьмешь на себя ответственность за все происходящее. Как только перестанешь себя жалеть, «позволишь» другим «обижать», так сразу окружающие начинают проявлять больше гуманности и понимания. Перестав себя защищать, человек предоставляет возможность самим обдумывать свои поступки, – люди это чувствуют и перестают «нападать».

Человек притягивает себе подобных людей и соответствующие обстоятельства. И только изменив свой внутренний мир, открывает дверцу к счастью и гармонии. Жалость – удел слабых, безвольных людей. Это палки в колеса улучше-

ний. Для того чтобы улучшить свою жизнь необходимо перестать жалеть себя! Надо посмотреть критично на все, понять, какие несовершенства мешают быть счастливым гармоничным человеком! И начать исправлять эти несовершенства. Другого пути нет.

Открыть глаза на СВОИ несовершенства страшно. Особенно, когда это делаешь в первый раз. Потому что себя итак не любишь, не принимаешь, боишься. Жалостью как бы подменяешь отсутствие одного на другое. Но подмена не дает настоящих чувств. Для приобретения истинного ощущения спокойствия и любви необходимо... с прекращения жалости к себе.

Когда мы продолжаешь жалеть себя, конечно, замечаем, что вокруг неладное творится. Нехорошее оно и недостойное. Но ощущаем себя не в силах с этим справиться, и в дело вступают иллюзии.

## 2. Иллюзии

Когда не взял ответственность за все происходящее на себя, не можешь управлять своей жизнью. Все подвластно случайностям, которые не хотят складываться желаемым образом. А ты создан для счастья, и ждешь его! А оно не случается. И тогда можно придумать свою жизнь. Вообразить что все не плохо, а хорошо. Этому свойству научили родители. Когда создавали иллюзию счастливой семьи на фоне домашних скандалов и ссор. А потом делали вид, что все хо-

рошо. Дети усвоили полученные навыки. И стали ими пользоваться.

Получается очень складненько. Жизнь состоит из плохого и хорошего. А человек не замечает плохого, делает упор на хорошее. Ведь это замечательное свойство! Прививка от переживаний от плохостей жизни! С этой прививкой теряется свойство реально смотреть на вещи. С каждым ухудшением вырабатывается противоядие, которое помогает упорно не видеть «дна колодца». Ситуация не оценивается в целом, с учетом всех плюсов и горестей, потому что на горести глаза закрываются. А ведь речь идет о серьезных трагедиях на вроде насилия, телесного наказания, оскорблений, унижений и прочее. Вот и получается, что жизнь катится вниз, а человек живет в иллюзии, что все хорошо.

И в моей жизни это присутствовало. После каждой ссоры было примирение. А ссоры не как у нормальных людей, а с уходами, «разводами», высокопарными фразами, оскорблениями, обидами, недостойным поведением. И я думала: «Все же хорошо. Ну, и что, если он унизил меня, оскорбил. Зато, любит! Зато неравнодушный. И потом, люди ругаются – это нормально. Идеальных не бывает. А мой много зарабатывает. Мириться с его недостатками так просто!».

Часто помогало сравнение: «Вон, у подружки, еще хуже. Орет еще больше, а не зарабатывает столько и вообще ее не любит! А мой хороший» И становилось очень приятно, что мой муж в чем-то лучше худшего.

Я радовалась, когда мы куда-то ездили, ходили в магазины, общались с друзьями. А внутреннее знание, ощущение, что можно жить по-другому заминала своими логическими доводами. Я создавала иллюзии не только в отношениях. Любимый человек тоже был сплошной иллюзией. Я видела замечательного чуткого отца, любящего от всего сердца мужа, достойного умного и сильного мужчину. В реальности же передо мной был глубоко ущербный человек с полным отсутствием собственного достоинства, неадекватный и агрессивный, пребывающий в таких же иллюзиях в отношении себя и окружающих.

Отдельным пунктом иллюзий являются так называемые «подпорочки». Подпорочки, это обнадеживание самих себя для того чтобы жизненные невзгоды было легче пережить. Подпорочками также можно назвать поиск обнадеживающих обстоятельств. Для более простого понимания приведу примеры. Когда меня бросил муж, я первым делом начала искать психолога. В надежде, что он, психолог, поможет мне все это пережить (или даже: проживет за меня). Это было поиском подпорочки, эдакой «табуреточки», на которую я сяду, чтобы не упасть.

Когда мы говорим себе: «Я готова это терпеть только два года, а потом все исправится, обязательно исправится», это тоже такие табуреточки. . Ведь всю жизнь так жить не возможно. Но если знать, что это закончится... Также сюда можно отнести ситуации, когда мы бежим плакаться подру-

ге, друзьям и обязательно ожидаем от них поддержку. Или ищем целителей. Есть много разных примеров. Самым главным является то, что подпорочки вовсе не помогают пережить ситуацию! Они всего лишь отдаляют, отсрачивают необходимость проработки проблемы в себе. А еще создают иллюзию: все нормально. Пока мы придумываем подходящие табуретки, ситуация будет продолжаться или даже ухудшаться.

Между иллюзиями что «все хорошо», каждого человека посещают прозрения. И тогда находится еще один выход из ситуации. Переложить всю ответственность на другого! «Вот он изменится и тогда мне будет счастье!» Следующее несовершенство в моем букете называлось созависимое поведение.

### 3. Созависимость

---

(Бери Уайдхолд, Джеймс Уайнхолд) *«Освобождение от созависимости»*

*«Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви.*

*Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда*

два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом. В такие взаимоотношения каждый вносит часть того, что необходимо ему для создания психологически завершенной или независимой личности.

Поскольку ни один из них не может чувствовать и действовать совершенно независимо от другого, у них возникает тенденция держаться друг за друга, как приклеенные. В результате внимание каждого оказывается сосредоточенным на личности другого, а не на самом себе. Взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке и на том, что может случиться. Это ведет к тому, что такие люди пытаются установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться, что другой будет вести себя именно так, как хотел бы его партнер.

Если вы зависимы, то вы:

— неспособны отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств

других (вы думаете и испытываете ответственность за других людей);

— ищете внимания и одобрения других, чтобы чувствовать себя хорошо;

— ощущаете беспокойство или вину, когда у других “есть проблемы”;

— делаете все, чтобы угодить другим, даже когда вам



*этого не хочется;*

- не знаете, чего вы хотите или в чем нуждаетесь;*
- возлагаете на других определение ваших желаний и потребностей;*
- верите в то, что другим виднее, чем вам, что для вас лучше;*
- концентрируете всю свою энергию на других людях и их счастье;*
- пытаетесь доказать другим, что вы достаточно хороши, чтобы вас любить;*
- не верите, что можете сами заботиться о себе;*
- верите, что любому человеку можно доверять;*
- идеализируете других и разочаровываетесь, когда они живут не так, как вы надеялись;*
- хнычете или дуетесь, чтобы получить то, что хотите;*
- чувствуете, что другие вас не ценят и не замечают;*
- думаете, что вы не достаточно хороши;*
- испытываете страх быть отвергнутым (отвергнутой) другими;*
- живете так, как будто вы – жертва обстоятельств;*
- желаете больше нравиться другим и хотите, чтобы они вас больше любили;*
- боитесь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутым;*
- позволяете другим обижать вас, не пытаетесь защи-*

*тить себя;*

*— не доверяете себе и принятым вами решениям;*

*— испытываете трудности наедине с собой;*

*— делаете вид, что с вами ничего плохого не происходит,  
даже если*

*это не так;*

*— видите все или в черном, или белом свете — для вас или  
все хорошо, или все плохо;*

*— испытываете сильный испуг, обиду или злость, но пы-  
таетесь не*

*показывать этого;*

*— постоянно ощущаете беспокойство, не зная почему;*

*— чувствуете себя вынужденным работать, есть, пить  
или заниматься сексом даже тогда, когда это вам не до-  
ставляет никакого удовольствия;*

*— беспокоитесь, что вас могут бросить;*

*— чувствуете себя погрязшим во взаимоотношениях;*

*— чувствуете, что вам нужно принуждать, манипулиро-  
вать, просить*

*или подкупать других, чтобы получить то, чего вы хоти-  
те;*

*— плачете, чтобы получить то, чего вы хотите;*

*— чувствуете, что вы руководствуетесь чувствами дру-  
гих;*

*— боитесь собственного гнева;*

*— чувствуете себя бессильным изменить свое положение*

или добиться изменений в себе;

— думаете, что кто-то должен изменился, для того чтобы изменились вы сами.»

Во мне присутствовали ВСЕ перечисленные пункты. А подкреплялись эти несовершенства тем, что очень хотелось ощущать любовь к себе. Ради этой любви, казалось, я на была на все готова. Недостаток ощущения любви внутри себя отражался в невротической потребности в любви.

#### 4. Невротическая потребность в любви

---

Олег Куракин

*«Невротическая потребность в любви — хорошо знакомая каждому психотерапевту преувеличенная потребность некоторых людей в эмоциональной привязанности, позитивной оценке со стороны окружающих, их советах и поддержке, также как и в преувеличенном страдании, если эта потребность не удовлетворяется.*

*В чем разница между нормальной и невротической потребностью в любви? Все мы хотим любить и быть любимыми, если это удастся, мы чувствуем себя счастливыми. В такой степени потребность в любви или, точнее, потребность быть любимым, не является невротической. У невротика потребность быть любимым преувеличена. Если окружающие люди менее любезны, чем обычно, невротика это портит настроение. Для психически здорового че-*

ловека важно быть любимым, уважаемым и ценимым теми людьми, которых он ценит сам; невротическая потребность в любви навязчива и неразборчива.

Среди всех проявлений невротической потребности в любви хочется выделить одно, достаточно распространенное в нашей культуре. Это переоценка любви, свойственная, прежде всего, определенному типу женщин. Мы имеем в виду невротических женщин, которые чувствуют себя в опасности, несчастными и подавленными всегда, пока рядом нет никого бесконечно им преданного, кто любил бы их и заботился о них. У таких женщин желание выйти замуж принимает форму навязчивости. Они застревают на этом желании как загипнотизированные, даже если сами абсолютно не способны любить и их отношения к мужчинам заведомо скверные.

Еще одно выражение ненасытности невротической потребности в любви – это требование безусловной любви. "Ты обязан(а) любить меня независимо от того, как я себя веду".

В их отношении к собственной любовной жизни господствуют аналогичные представления: "Он(а) любит меня только потому, что получает сексуальное удовлетворение". Партнер обязан постоянно доказывать свою "настоящую" любовь, жертвуя при этом своими моральными идеалами, репутацией, деньгами, временем и т. п. Любое невыполнение этих всегда абсолютных требований интерпретирует-

ся невротиком как предательство.

Другой признак невротической потребности в любви – чрезвычайная чувствительность к отвержению. Любые нюансы в отношениях, которые можно было бы истолковать как отвержение, невротик воспринимает только так, и отвечает на них ненавистью.

В конце концов, возникает главный вопрос, почему невротiku так трудно удовлетворить свою потребность в любви?

Одна причина – ненасытность его потребности в любви, для которой всегда будет мало.

Другая причина – это неспособность невротической личности любить.

Невротик не отдает себе отчета в своей неспособности любить. Он обычно даже не знает, что не умеет любить. Чаще всего невротик живет иллюзией, что он величайший из влюбленных и способен на величайшую самоотдачу. Он держится за этот самообман, так как он выполняет очень важную функцию оправдания его претензий на любовь. Именно этот самообман позволяет невротiku требовать все больше любви от других, а это было бы невозможно, если бы он действительно осознавал, что на самом деле ему на них наплевать.

Еще одна причина, почему невротiku так трудно почувствовать себя любимым – это непомерный страх отвержения. Этот страх может быть так велик, что часто не поз-

воляет ему подойти к другим людям даже с простым вопросом. Он живет в постоянном страхе, что другой человек их оттолкнет. Он может даже бояться преподнести подарки из страха отказа.

Страх быть отвергнутым и враждебная реакция на отвержение заставляют невротика все большие и большие удаляться от людей. Таких людей можно сравнить с людьми, умирающими от голода, которые могли бы взять еду, если бы руки не были связаны за спиной. Они убеждены, что их никто не сможет полюбить, и это убеждение непоколебимо.

Страх перед любовью тесно связан со страхом перед зависимостью. Так как эти люди на самом деле зависят от любви других и нуждаются в ней как в воздухе, опасность попасть в мучительное зависимое положение действительно очень велика. Они тем более боятся любой формы зависимости, поскольку убеждены во враждебности других людей.»

Невротическая потребность в любви возникает тогда, когда ощущается внутренняя нехватка любви к себе. Когда внутри чего-то не хватает, мы стремимся получить это извне.

## 5. Детское поведение

Многие из нас чего-то недополучают в детстве. Вырастая, мы застреваем в том возрасте, будто, ожидая, что нам дадут то, что нужно. Взрослые люди обижаются, надувают губки,

«сворачиваются в клубочек», требуют к себе внимания, иногда даже отрицательного. Мы готовы плакать, истерить, капризничать, ставить ультиматумы, манипулировать, по-детски мстить, только бы получить здесь и сейчас то, что хочется. А если нам чего-то не дали, наступает «конец света». Неспособность отвлечься, переключиться на другое дело, характеризует многих из нас. Все будут думать, что перед ними женщина 30 лет, а по моделям поведения она соответствует девочке пяти лет. И эта девочка обижается и плачет из-за лака для волос в аэропорту. Ждет от своего мужчины поступков «папы», мечтает, что он возьмет на себя ответственность за ее жизнь. Ревнует к своему мужчине его дочь. Срывает все планы, когда ее обидели. Ждет, что ее куда-то свозят, покажут, отведут, научат. И в любой сильной эмоции спускается до поведения ребенка. Самым важным для нее становится здесь и сейчас показать как плохо, добиться любви и добра от «взрослых».

Одним из признаков детского поведения являются игры, роли, сценарии. Виды взрослых игр хорошо описаны у Э.Берна «Игры в которые играют люди, люди которые играют в игры». Читая эту книгу, конечно, я понимала, что являюсь игроком и в каждой ссоре повторяю один и тот же сценарий. Но я не могла удержать свои эмоции, потому что детские эмоции очень сильные. А еще мне было совершенно не понятно «откуда ноги растут» и что с этим делать.

Все проблемы родом из детства. И нет ничего уди-

вительного, что в каждом из нас, возможно, еще продолжает жить маленький ребенок. Мальчик или девочка, которые недополучили от родителей любви, понимания, уважения и многого другого. Когда прорабатываешь в себе эти несовершенства, по пути вырастаешь. Становишься более зрелым и мудрым человеком. Будто, открываешь новые грани возможного. И только зрелая женщина может в полной мере быть Женщиной. Без желания что либо доказать и получить здесь и сейчас, с полным спокойствием и принятием.

## 6. Пребывание в мужских энергиях

В каждой ссоре я проявляла агрессию. Казалось, что защищаю себя, когда проявляла любовь к свободе, отстаивала свою правоту и судорожно орала. Гордая «Амазонка» с «сильным характером» по сути, манипулировала и требовала «вынь и положи здесь и сейчас то, что я хочу» или «А теперь кайся и падай в ноги». Иногда казалось, внутри меня живет озлобленная задавленная волчица. Она все время борется и отстаивает свои права на жизнь на свободу. Все мои требования были категоричными без компромиссов. Хотя, казалось, что иду навстречу, на компромиссы, а этого не ценят. Внутри бушевали бури и ураганы. В моменты злости я могла «разместить все» на своем пути. Какая-то непонятная внутренняя энергия выливалась наружу с силой, конкурирующей с мужскими страстями. Нужно ли этому удивляться, если учесть то, что с детства меня воспитывали как «дочь



командира». Мне была несвойственна женственность, принятие, мягкость. И именно по этой причине неблагополучно протекали беременности и роды. Я не знала, что такое быть истинной мамой и наслаждаться этим состоянием. Казалось, наоборот, в период беременности «теряю себя». Естественно, организм отвечал мне тем – же... Зато я умела лазить по деревьям, «воевать», приказывать, руководить. Естественно, все это не способствовало гармоничным мирным отношениям. А скорее, наоборот. Потому что в отношениях я выступала в роли второго мужчины.

## 7. Слепота

Если бы мне дали почитать эту книгу раньше, чем я открыла глаза на свою жизнь, то ничего не зацепило бы меня. Нашлось бы уйма доводов и аргументов, что все нормально! И много, очень много людей живет с закрытыми глазами. Они не хотят видеть, что происходит на самом деле, они закрываются от истины. И я заранее предвижу реакцию многих «Это не про меня!» и именно по этой причине, книга принесет гораздо меньше пользы, чем могла бы.

Для того чтобы открыть глаза на свои проблемы, необходима смелость, готовность, и способность это сделать.

Человек открывает глаза, только когда хочет это сделать, и не раньше. С открытыми глазами человек примет истину, примет правду о себе с благодарностью. В остальных случаях ум будет упорно делать свою работу: находить ку-

чу доводов и аргументов в пользу: "это не про меня". Прорваться через эту преграду невозможно. Тот, кто проявляет упорство, рискует стать врагом или как минимум обидеть собеседника. Поэтому остается только ждать, когда человек созреет сам (и никак больше). В некоторых случаях можно не дожидаться.

## 8. Заблуждения и неведение

Заблуждения, о которых я здесь расскажу, являются аргументами ума против изменений. Причем, эти аргументы воспринимаются, как единственная правда (и только лишь внутренние ощущения могут подсказать, что истина в другом). А на самом деле, они являются ЗАБЛУЖДЕНИЯМИ. А мы верим, потому что не знаем, не представляем, как все бывает на самом деле...

Примером таких заблуждений являлись мои рассуждения: Зачем меняться и делать себя независимой, ведь тогда мужчина будет не нужен совсем! Зачем, например, нужен мужчина, если я буду сама себя успокаивать, стану сама себе поддержка и опора? Или зачем мужчина, если наедине с собой итак хорошо? Иными словами, если я способна сама себе все дать, и сама для себя все сделать, то ЗАЧЕМ мне другой человек?

Как отвечала на себе эти вопросы я до изменений, и какие ответы даю сейчас? Конечно, до изменений, я была убеждена, что ВОТ ТАКИХ изменений мне не надо! Ведь

при таком раскладе, мне никто не будет нужен. А я хочу семью, отношения... И, конечно, я не думала о провокационных предположениях, рождающихся из моих рассуждений: получается, что мне мужчина нужен для того, чтобы (перифразируем вопросы):

быть зависимой,  
чтобы меня успокаивать,  
чтобы быть мне поддержкой и опорой,  
чтобы мне было хорошо...

Ответ – «да» и это верно для всех созависимых людей. И я считала такое нормой... Ничего удивительного, в тех отношениях нормой я считала многое.

А что же я узнала потом, в ходе своих поисков и изменений? Есть мнение психологов: чем меньше мужчина нуждается в женщине, и женщина нуждается в мужчине, тем более гармоничные и адекватные у них отношения! В моем прошлом понимании это означало: чем меньше мне мужчина нужен, тем лучше у меня с ним отношения! Мой ум отказывался это понимать... И только сейчас пришло понимание.

Никто не будет спорить с тем, что любой человек бывает в плохом настроении. Так же верно, что каждый человек нуждается в личном времени и пространстве. Всякий человек может сделать то, что тебе нужно, а может и не сделать, например, потому что не хочет. И человек САМ решает, может (хочет) он сделать что-то для тебя или нет. И когда партнер это понимает, позволяет любимому находиться в лич-

ном пространстве и быть в плохом настроении, быть самим собой, то исчезают многие поводы для ссор! Если мужчина или женщина, умеет сам решить свои проблемы, способен сам для себя создать поддержку и опору, может сам дать себе необходимый комфорт, значит, он (она) не будет постоянно требовать этого от своего партнера. Значит, он (она) сможет спокойно перенести его временное отсутствие эмоциональное и физическое, или кажущееся отторжение, или неспособность что-то дать. И только тогда отношения между людьми будут по-настоящему гармоничными и понимающими. В них каждый может быть самим собой и не нужно постоянно делать усилия, чтобы что-то доказать. В этом случае нет претензий...

## 9. Взаимные претензии

Если человек хочет быть рядом со мной, он должен выполнять мои желания, соответствовать мне. А иначе, как можно быть со мной? Отсюда вытекает множество претензий, которые следуют из представлений о том, как ДОЛЖЕН себя вести любимый мужчина:

«Вот мне плохо, а он не пожалел»,

«Он не заработал достаточно денег»,

«Он не поздравил меня с праздником»

«Не защитил, когда я в этом нуждалась»,

«Проявил слабость, или наоборот, излишнюю силу»

и т.д.

Претензии, естественно, бывают обоюдными. Из них рождаются ссоры, которые хочется уменьшить или сделать не такими болезненными. И это «естественный» процесс выстраивания отношений.

Теперь я смотрю другими глазами. Как, например, можно обвинять человека в том, что он не хочет тебе уделять внимание? Это все равно, что навязывать себя. Справедливо ли обвинять человека в том, что он захотел пообщаться с друзьями, – это все равно, что указывать ему свои понимания о том, с кем и как ему следует проводить время!

Что такое претензии? Это недовольства поведением другого человека. Это попытка навязать ему СВОИ представления о жизни, отношениях, чувствах.

Претензией мы как бы говорим:

«Я лучше тебя знаю, как тебе поступать в этой ситуации», или:

«Ты должен делать, как я сказала, потому что я считаю так, а не иначе»,

«Чувствуй и желай, как я считаю нужным».

При этом, совершенно не имеет значения, как думает или считает сам человек. Надо сделать, как я говорю (желаю) и все тут. Таким образом, запрещается человеку самому решать, как и что ему делать, как ему жить и как ему поступать, как ему ко мне относиться и как чувствовать.

Причем, в тот момент, когда предъявляются претензии, я уверена в своей правоте и в том, что выполнить требования

очень легко: «Ведь это ему ничего не стоит» (мне надо самую малость... сделай вот так, а не иначе), и считаю, что готова к компромиссу. Однако, самым фактом жесткого требования, компромисс исключается. Почему же личность, к которой обращено требование, как правило, отказывается от выполнения оно? Да потому что любыми требованиями и претензиями нарушается личное пространство человека! Кому понравится, когда за него все решают и указывают, как ему жить! Кто согласится по требованию (пусть даже любимого), постоянно идти против себя, поступать, как ОН (она) решил(а), думать как Он(Она) решил(а)? Но, самое интересное, как можно чувствовать в соответствии с требованиями другого человека?

---

А если вспомнить, что все поступки исходят из чувств? И часто реакции и поведение неосознанное.

А еще вспомните то чувство «вредности», которое возникает каждый раз, когда от нас чего-то категорически требуют, кажется, что из принципа не будешь делать ничего, потому что тебя не принимают таким, какой ты есть... И покажите мне хоть одного человека, кому нравятся претензии? Таких нет! Так почему же мы решили, что наши претензии могут понравиться, и воспримутся как естественный, нормальный ход событий? Любое бескомпромиссное требование влечет за собой конфликт! И если ты не хочешь, чтобы претензии обращались к тебе, научись не обращать их к дру-

гим. И тогда, либо ты сменишь окружение (на то, которое не предъявляет требований), либо твое окружение изменит к тебе отношение.

## 10. Убегания от себя

Каждому человеку в этой жизни даны испытания. Считается, что мы здесь, для того чтобы совершенствовать свою душу – расти и меняться в лучшую сторону. Течение жизни актуализирует наиболее важные и значимые для нас вещи, и мы сталкиваемся с новыми и новыми препятствиями и трудностями. Нам долго и упорно хочется думать, что работать над собой не надо, что все нормально. А жизнь в это время неуклонно и безжалостно подкидывает все новые и новые горести и испытания. Мы скатываемся на дно, но не хотим этого принимать. И тогда... есть один выход. Сделать вид, что все нормально! Просто абстрагироваться и не принимать окружающей действительности. Как это делают люди? Например, начинают пить (принимать наркотики), курить и создают себе параллельный мир, призму, через которую все кажется, не так страшно, или проще, но в общем, это уже не реальность. Есть варианты из той же серии, но «полегче», например, полностью углубиться в Интернет (компьютерные игры), в телевизор (тупо смотреть все подряд, или проживать жизнь за героинь «мыльных» сериалов). Или более изощренная форма – когда человек искренне уверен в том, что он РА-

**БОТАЕТ НАД СОБОЙ.** И эта иллюзия его греет... Для исправления ситуации коренным образом он ничего не делает, но тешит себя мыслями, что его жизнь улучшается и еще маленько, чуть-чуть и будет уже лучше... В один из моментов я поймала себя на том, что пряталась за иллюзией работы над собой. Своими думами мыслями и чтением книжки про работу над собой, всяческими «размышлялками», «мечталками» и «вспоминалками» **УХОДИЛА ОТ РЕАЛЬНОСТИ...** Я сама спряталась от своей жизни, и мне казалось, что все налаживается. Но мы не сможем добиться чего-либо в жизни, не пребывая при этом в реальности. **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.** Как я могу быть, например счастливой, если меня нет? Как в меня можно влюбиться, или как я могу полюбить, или как я дам своим детям тепло, или как я могу быть значимой в этой жизни, если меня нет **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.** Совершенно точно, что я нахожусь в другом измерении, когда часами читаю какие-нибудь статьи, анализирую ту жизненную ситуацию, которую надо **ПРОЖИВАТЬ**, пишу всякие аффирмации работы над собой (и делаю их, тоже пребывая где-то там). Как я могу добиваться успехов? Как я вообще могу жить, но при этом прятаться от жизни?? Я не просто пряталась, я бежала от себя, от своих переживаний, от своей жизни. Вариантов ухода от себя уйма! Подходит любая подмена действительности, которую мы не хотим принимать, любым способом. А как же отличить, где мы убегаем от действительности, а где приближаемся к себе? Ответ можно получить только в



себе... Что вам говорит ощущение внутри. Всегда спрашивайте СЕБЯ, все ответы только внутри вас. И учитесь себя слушать.

*Р.Норвуд «Женщины которые любят слишком сильно»:* «Спиртное, наркотики, переедание, дальние поездки в попытке убежать от происходящего, необходимость заменять вещи, сломанные в приступе гнева, пропущенные рабочие дни, дорогостоящие междугородные звонки ему или подругам" покупка подарков ему и себе, рыдания и ночи без сна, пренебрежительное отношение к своему здоровью, вызвавшее болезни... Список способов, которыми вы тратите время и деньги, оставаясь больной, можно продолжать достаточно долго. Если вы найдете в себе силы прочитать его, то он произведет на вас мрачное впечатление...». Из всего перечисленного списка в моей жизни присутствовало все, не дошла я только до спиртного и наркотиков. Но смею вас уверить, мысли о питье меня тогда посещали.

## **2.Дно колодца**

Мне кажется, каждый из нас доходит в своей жизни до этого «дна». Но вовсе не каждый это осознает и находит единственно верный путь. Часто люди выживают тем, что закрываются от чувств, усмиряют свои желания, становятся более озлобленными, плодят в себе кучу страхов...

# 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.