

18+

Давид Маркосян



**мужчинах,
с которыми
невозможно
счастье**

Давид Маркосян
О мужчинах, с которыми
невозможно счастье

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67755092
ISBN 9785005661173*

Аннотация

Как вы думаете, есть ли мужчины, с которыми семейное счастье невозможно? И что делать женщине, оказавшейся перед сложным выбором в отношениях: уйти или остаться? Книга, которую вы держите в руках, поможет разобраться с этими непростыми вопросами. Здесь вы найдете множество примеров из жизни, ценные наблюдения автора и возможность овладеть новым навыком: находить третий вариант, если приходится выбирать «из двух зол».

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 5 |
| Выход из безвыходной ситуации | 8 |
| Как возникла идея этой книги | 12 |
| Как находить третий вариант? | 19 |
| Как находить оптимальное решение | 21 |
| Брак с проблемным партнером. | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

О мужчинах, с которыми невозможно счастье

Давид Маркосян

Редактор Елена Чижикова

Корректор Алексей Леснянский

© Давид Маркосян, 2022

ISBN 978-5-0056-6117-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Молодая девушка 22-х лет вышла замуж за своего сверстника. Они встречались год и девушка решила, что изучила и узнала своего избранника. Поначалу все было хорошо – ей нравилась семейная жизнь и она чувствовала себя счастливой. Ощущение железных тисков возникло совершенно неожиданно. Муж настолько виртуозно жонглировал ценностями, что виноватой и обязанной каждый раз оказывалась она. Постоянные манипуляции, ложь и подмена понятий лишили ее критического мышления и возможности здраво рассуждать

Первыми звоночками стали поздние возвращения мужа. В ответ на недовольство жены он обвинил ее в неспособности любить – ведь любимого нужно принимать всяким. Если же у нее есть требования – значит, она готова любить его только за что-то. Затем им стало не хватать денег, так как муж все деньги тратил на свои развлечения. Когда жена сказала ему об этом – он обвинил ее... в меркантильности. Он считал, что если от него требуют денег, то и нужен он только ради денег. Когда же ночные гуляния перешли в неоднократные измены и жена возмутилась этому, последовало беззаботное и циничное:

«Я красивый мужчина и мне нужно внимание. А верность должна сохранять только женщина. Если она изменяет – зна-

чит она гуляющая и недостойна быть матерью».

Казалось, человек вобрал в себя все пороки – мало того, что он вел себя настолько аморально, так еще и беззащитно обвинял жену. Дошло до того, что он стал обвинять ее в том, что она совсем не экономит и именно поэтому им не хватает денег.

Оказавшись в подобной ситуации, принято почему-то рассматривать только два варианта действий – уходить или оставаться, продолжая при этом терпеть. Уходить бывает страшно – «что скажут люди и что обо мне подумают», «а не останусь ли я одна», «а найду ли я кого-то лучше», «а может мне стоит больше постараться и тогда все наладится», Нередко мешают установки – «разводиться нельзя», «нужно сохранять брак любой ценой», «уйти – значит предать», «сдаются только слабаки». Но оставаться и терпеть тоже нелегко – ведь в этом случае нужно смириться, что в отношениях никогда не будет уважения, понимания, настоящей близости и, конечно, любви. Кроме того, перспектива прожить всю жизнь с человеком, который давно стал чужим, страшит не меньше. Выбор из двух крайностей редко позволяет найти лучшее решение. Человек мечется, выбирая из двух вариантов, которые одинаково его не устраивают. После долгих и мучительных попыток решение принимается, но удовлетворения оно не приносит. Причина в том, что выбирая из двух крайностей, невозможно понять – в чем мы нуждаемся, что хотим на самом деле, и что является для

нас самым важным.

Большинство людей не знают о третьем варианте и не подозревают о его существовании. Именно поиску и нахождению третьего варианта посвящена эта книга.

Выход из безвыходной ситуации

Развестись или сохранить брак, продолжать терпеть или завершить отношения, которые давно не устраивают и ничего, кроме боли и разочарования, не приносят? Перед такой дилеммой, которая подразумевает сложный, мучительный выбор, оказывалась хотя бы раз в жизни каждая женщина.

Оба возможных решения вызывают массу отрицательных эмоций и одинаково воспринимаются как собственное фиаско и поражение. Женщина чувствует себя загнанной в ловушку и, вынужденная выбирать из двух крайних вариантов, ощущает себя в тупике.

Такая ситуация не позволяет принять наилучшее для себя решение и получить желаемое. Об этом мы не раз поговорим в последующих главах книги. А пока попробуем разобраться, почему выбор между «развестись или остаться» столь мучителен для женщины, не устраивает ее и заставляет чувствовать себя несчастной.

Ответ прост и может даже показаться банальным. Женщине хочется быть счастливой и делать счастливой свою семью. Именно этого ей хочется больше всего. Но ни первый, ни второй вариант не позволяют добиться этого. Более того, они одинаково отдаляют женщину от желаемого.

Может возникнуть вполне резонный и логичный вопрос:

почему же вообще возникает этот непростой выбор – уйти из отношений или остаться в них? А самое главное, из-за чего женщина оказывается в ситуации выбора из двух вариантов, которые одинаково ее не устраивают?

В первом варианте, когда женщина хочет уйти, – ее не устраивают отношения с партнером, сам партнер, его отношение к ней и к детям, а также «климат», который присутствует в их отношениях. Женщине хочется уйти из того места и от того человека, которые не только не позволяют ей «создавать» счастье, но и максимально отдаляют от него. Однако различные социальные табу, осуждение со стороны общества, родных и близких, отсутствие поддержки и понимания внушают женщине мысль, что она поступает эгоистично, думает только о себе и разрушает семью. Это заставляет женщину чувствовать себя еще более несчастливой. Ведь у нее не только отнимают мечту и отказывают в ее естественном желании быть счастливой, но еще и обрезают крылья.

Именно под воздействием перечисленных факторов женщина начинает рассматривать второй вариант – «остаться и/или терпеть». Как несложно догадаться, он не является выбором желанным и осознанным. Этот вариант является, скорее, навязанным и часто вынужденным. Большинство людей рассуждают так: «Если то, чего я хочу, принесет боль, обиду и лишения моим родным и близким, то единственный вариант, который мне остается, – не делать этого, то есть отказаться от того, что я хочу». Когда же в качестве аргумента

(а на самом деле в качестве инструмента для выкручивания рук и эмоционального шантажа) используются дети, женщины становятся очень сложно противостоять коллективному прессингу осуждения.

Очевидно, что во втором варианте женщине приходится особенно тяжело. На нее оказывают негативное влияние сразу несколько факторов:

1. Ее вынуждают отказаться от своих желаний.
2. Ее вынуждают отказаться от своих потребностей.
3. Ее чувства и эмоции игнорируются и воспринимаются как неважные.
4. На ее плечи перекладывается тройная ответственность – собственная, за детей и за партнера.
5. Ее никто не хочет понять.
6. Ей предлагают, по сути, отказаться от себя, ведь наши мечты, желания и потребности – это и есть мы сами и наша личность.

Если в первом варианте женщине приходится мириться с тем, что она *не может быть счастлива*, то есть *с отсутствием счастья*, то во втором варианте ей приходится смириться с *собственной несчастливиостью*. Может показаться, что речь идет об одном и том же и разницы нет никакой, однако разница есть, и она огромная.

В первом варианте отсутствует счастье, но *есть надежда достичь счастья* – что-то поменяв в своей жизни, найдя понимание и поддержку у других людей, встретив сво-

его человека. Кроме надежды появляется также *возможность* жить *своей* жизнью, иметь *свободу и право выбора*.

Во втором варианте не только отсутствует счастье, но и *присутствует* несчастье. Женщина не только лишена возможности получить то, что она хочет и в чем нуждается, но и вынуждена жить с тем, что не является ее выбором, не доставляет радости и с каждым днем делает ее все более несчастной. Кроме того, в этом варианте приходится отказываться также от *мечты, надежды и перспективы* когда-нибудь стать счастливой. Стоит ли говорить, что без надежды и мечты человек лишается возможности любить – и себя, и других. Женщина, которую лишили возможности любить, лишается не только счастья и любви. Она лишается самого главного – возможности чувствовать себя женщиной.

Как возникла идея этой книги

Я родился и вырос во времена Советского Союза. С самого детства мне постоянно приходилось сталкиваться с тем, что отсутствовал выбор, или же выбор был, но, как и в рассматриваемых выше примерах, из двух неустраивающих меня вариантов. Началось это еще в детском саду, затем продолжилось в школе, а потом и в институте. Присутствовало это также в общении с родными, близкими и просто с незнакомыми людьми.

Не знаю почему, но уже в 7—8 лет меня это стало жутко раздражать. Я ощущал себя будто в тисках, когда вынужден был выбирать из вариантов, которые я... не выбирал и которые меня совершенно не устраивали. Я постоянно злился, возмущался, спорил, плакал и никак не мог понять – почему все устроено именно так? Вынужденный выбор из двух откровенно неустраивающих вариантов делал меня несчастным – это впечатление отчаяния и загнанности я помню до сих пор. И, конечно, мне очень хотелось понять, почему же нет третьего варианта, в котором можно делать то, что хотя бы в минимальной степени отвечает твоим собственным принципам и желаниям.

Несколько раз я обращался за помощью к родителям, неоднократно спрашивал об этом других взрослых людей. В лучшем случае мне объясняли, что так живут все, таковы

законы жизни, так принято и так... правильно. Иногда добавляли, что нельзя нарушать правила, которые установлены давно. В худшем же случае взрослые просто не понимали, о чем вообще идет речь и что я хочу услышать. Конечно, для людей, которые прожили всю свою жизнь в такой действительности и не представляли, как может быть иначе, мои вопросы и рассуждения выглядели просто как желание нарушить правила и не подчиняться тому, что общепринято.

Мой первый опыт «нахождения» третьего и оптимального для себя варианта случился в шестом классе.

Директором школы у нас был абсолютно помешанный на дисциплине и «правильности» человек. В школе нельзя было носить ничего, кроме школьной формы. Все ближайшие парки и скверы – а школа находилась в центре города, и вокруг было много зон для отдыха – постоянно «патрулировались» учителями и лично директором. Когда темнело, он не ленился ходить с фонариком по паркам и скверам, выискивая учеников своей школы.

Тем, кто попадался или нарушал установленные им правила, доставалось по полной. Директор не отличался ни тактом, ни уважительностью, ни желанием войти в положение ученика. Он устраивал публичные порки и не сдерживал себя ни в выражениях, ни в издевательствах. Не гнушался он также физических наказаний, или, проще говоря, рукоприкладства. Не было ни одного ученика, которому удалось бы окончить школу, не будучи ни разу избитым директором.

Но особым пунктом его требований являлась... длина волос у учеников, особенно у мальчиков. О каких-либо модных прическах не могло быть и речи, но он требовал, чтобы они были максимально короткими! Как только у кого-то волос на голове оказывалось больше положенного, директор лично отводил «провинившегося» к парикмахеру, где добивался нужной ему длины. Процедура была одновременно унижительная и неприятная. Никому не хотелось иметь прическу под «ноль», но при этом все знали характер директора и очень боялись его.

Короткие прически не нравились мне с самого детства. Но родители были «начеку», и длинные волосы я мог позволить себе только во время летних каникул.

Как-то перед началом учебного года мне удалось уговорить родителей, и они позволили мне не стричься слишком коротко. Довольный и в хорошем настроении, я пошел в школу, не веря, как говорится, своему счастью. Но счастье продлилось недолго...

В один из дней директор увидел мою чересчур роскошную шевелюру. С трудом сдерживая свое раздражение, он спросил у меня, почему я не пострижен нормально. Не дожидаясь моего ответа, директор достал кошелек, дал мне рубль (стрижка в те времена стоила копеек 30—40) и строго велел прямо сейчас же идти к парикмахеру и постричься.

В школе как раз начиналось какое-то совещание, и, на мое счастье, у него не было возможности идти со мной к парик-

махеру. Однако тон голоса и выражение его лица ясно давали понять, что с прической придется распрощаться. Я взял деньги и в полном отчаянии пошел стричься. По дороге я прикидывал, сколько мне придется ждать, чтобы у меня снова нормально отросли волосы. Получалось не менее двух-трех недель.

Дойдя до парикмахерской, я вдруг почувствовал, как у меня внутри рождаются новые чувства. Я остановился и с удивлением понял, что эти новые чувства – злость на директора, нежелание делать то, что он заставляет делать, и... смелость, чтобы противостоять ему. Я поймал себя на мысли, что идти к парикмахеру мне совершенно не хочется! Ноги будто сами повернули в обратном направлении, и я пошел в школу. По дороге я отчаянно пытался понять – что же мне сказать и как объяснить директору свое «неповиновение»? Я очень хорошо понимал, что директор не имеет права заставлять меня стричься. Но мне нужны были правильные слова и некая позиция, чтобы объяснить свое решение. И в этот момент я почувствовал, как третий вариант буквально рождается в моей голове.

«Новые» мысли напоминали самолеты, которые один за другим садились в аэропорту (в данном случае в моей голове). Сначала мне пришла мысль, что прическа – это *мои волосы и принадлежат они только мне*. Следующей мыслью было – какое имеет право совершенно *чужой человек* заставлять меня делать то, что не имеет никакого отноше-

ния *к учебе*? Затем я понял, что врученный мне рубль являлся *манипуляцией* с целью внушить *вину и страх*, которые должны были заставить меня беспрекословно подчиниться требованию директора. Когда я все это понял, мне пришла в голову простая (и поразительная для меня!) мысль:

«Я имею право не делать то, что мне не нравится и не хочется делать».

С этими мыслями я дошел до школы, поднялся на второй этаж и направился в сторону кабинета директора (в те годы существовал порядок – отчитываться, если взрослый тебе лично что-то поручил). Заходя в кабинет, я был уже абсолютно спокоен. Я чувствовал свою правоту, знал, как обосновать свою позицию, и совершенно не боялся директора. Эта привычка осталась у меня на всю жизнь – я не боялся никого, если понимал свою правоту и мог ее обосновать. И не имело никакого значения, сколько у меня оппонентов и какими способами они добиваются своего.

Директор взглянул на меня, затем на мою не изменившуюся прическу и начал меняться в лице. В этот момент я спокойно достал рубль и протянул ему купюру. Надо ли говорить, что хладнокровный возврат денег, которые изначально вручались мне с целью вызвать страх и повинование, вызвали у директора состояние ступора?! По тем временам это было неслыханной дерзостью – мало того что ученик не выполнил приказ директора, так еще и спокойно возвращает деньги, явно демонстрируя свое неповиновение. Такого не поз-

волял себе никто, и было ощущение, что он впал в транс. Все же он взял себя в руки и спросил, почему я не постригся. Ответ на этот вопрос был уже подготовлен, поэтому я совершенно спокойно ответил:

– Потому что не захотел.

Не было никакого страха. Не было и ощущения, что я позволяю себе что-то неуважительное и ужасное. Я считал, что имею право отстаивать то, что для меня важно и ценно. И в этот момент у меня возникло явное ощущение, что директор все эти годы знал про существование этого ответа и... очень боялся, что когда-нибудь ему именно так и ответят.

Больше директор не тревожил меня с этой проблемой. Более того, мне удалось окончить школу, не будучи ни разу им избитым. Конечно, я был на хорошем счету: был отличником, выступал за сборную школы на республиканских и всесоюзных соревнованиях по шахматам, не позволял себе неуважительного отношения к учителям и не состоял ни в каких сомнительных компаниях. Тем не менее другим отличникам и спортсменам крепко доставалось за такие вольности. Думаю, одна из причин была в том, что они не догадывались о наличии третьего варианта. А если и догадывались, – им просто не хватало смелости и уверенности.

Я чувствовал себя абсолютно счастливым – и оттого, что сохранил свою прическу, и оттого, что директор не поступил со мной жестоко. Но особую радость я испытывал оттого, что *сам додумался до третьего варианта и самосто-*

ятельно смог его отстоять!

С этого момента «третий вариант» прочно вошел в мою жизнь. Мне больше не приходилось идти на неприятные компромиссы, и у меня почти всегда находился выход из сложных ситуаций. Если же какая-то проблема начинала меня душить, я уже знал: причина в том, что я не смог обнаружить тот самый третий, оптимальный для себя вариант.

Как находить третий вариант?

Для того чтобы находить и видеть третий вариант в различных ситуациях, необходимы следующие условия:

- ясное понимание, чего мы хотим добиться. Очень важно четко сформулировать свои цели и желания. Это позволяет осознать, что нас не устраивает и чего мы хотим избежать;

- благодаря осознанию своих истинных желаний появляется уверенность, которая рождает энергию для достижения целей;

- благодаря тому, что мы четко осознаем свои цели, окружающие не смогут манипулировать нами, навязывать свои оценки, обвинять нас и выставлять в невыгодном свете;

- важно уметь противостоять близкому окружению и его давлению. Большинство людей предпочитает жить в жестких и ограниченных рамках и принимать решения, исходя из принципа наименьшего зла. По этой причине они не хотят *понимать и принимать* наше стремление *найти лучший для себя* вариант. Вариант, который устраивает нас, соответствует нашим принципам и делает нас счастливыми;

- важно видеть пути и способы для достижения своих целей. Они должны быть экологичными, корректными и не унижающими чувство собственного достоинства других людей. Именно этот момент представляет наибольшую сложность, ведь уловить правильный баланс между мягко-

стью и твердостью непросто. Это достигается постоянным анализом различных ситуаций и работой над собой.

В рассматриваемой выше ситуации правильным ответом и наилучшим решением между «развестись или остаться» является «стать счастливой!». Счастливой можно быть, оставаясь в отношениях с конкретным человеком, но точно так же можно быть счастливой и без него. Все зависит от особенностей именно вашей ситуации и тех причин, которые делают невозможным дальнейшие отношения с этим человеком. Самое главное – понимать, чего мы хотим, что является для нас абсолютно неприемлемым и к чему мы в конечном счете стремимся. Если мы знаем ответы на эти вопросы, значит, у нас есть и карта, и компас, которые приведут туда, где мы сможем быть счастливыми и будем иметь то, о чем всегда мечтали.

Важно помнить, что выбор между двумя крайними вариантами – это всегда выбор между двумя *неудачными* вариантами. Выбирая наименьшее из зол, мы выбираем из *двух вариантов зла*. Поэтому нужно научиться находить третий вариант, в котором *зла нет совсем*.

Как находить оптимальное решение

В этой главе мы разберем одну распространенную ситуацию и будем учиться искать и находить третий вариант. Это поможет нам:

- закрепить у себя этот навык;
- понять алгоритм поиска третьего варианта;
- узнать о самой важной составляющей третьего варианта.

Но прежде чем перейти к конкретным примерам, хочется привести мудрые слова Муджи – известного Гуру и духовного учителя, – которые имеют непосредственное отношение к нашей теме:

«Никто не хочет, чтобы ты стал свободным. Даже те, кто любят тебя. Потому что, освободившись, ты станешь непредсказуемым».

Слово «свободный» вполне можно заменить на «счастливый». Думаю, вы уже поняли, что счастье невозможно без внутренней свободы. Только она позволяет осуществлять свои желания, чувствовать себя уверенным, быть самим собой и излучать любовь. Слово «непредсказуемый» в данном случае совершенно не несет негативного оттенка. Непредсказуемыми мы будем *казаться* только тем, кто *привык контролировать, ограничивать и помыкать*. Тем,

кто привык *обрезать крылья, разрушать чужие мечты и желания и использовать других в своих целях*. И, конечно, тем, кто привык манипулировать и обвинять.

Давайте запомним очень важный момент: *адекватная забота о самом себе, о своих желаниях и потребностях и бережное отношение к собственным ценностям являются важнейшим и необходимым условием для поиска и нахождения третьего варианта в любых обстоятельствах*.

А теперь разберем ситуацию, которая возникает в жизни практически каждого. Несмотря на свою распространенность, подобные истории вызывают наибольшие затруднения, отнимают много сил и ставят в тупик.

Близкий человек сделал больно/обидел/разочаровал. О чем думает большинство женщин – да и мужчин тоже – в таких ситуациях?

Простить или разорвать отношения? Сделать вид, что ничего особенного не случилось, или высказать все прямо в лицо?

Выше мы уже разбирали подобный алгоритм «выбора» и пришли к выводу, что оба «крайних» варианта почти всегда неудачны и не приносят ни удовлетворения, ни спокойствия. Почему же так происходит? Дело в том, что ни в первом, ни во втором варианте мы не можем достигнуть своих целей и удовлетворить свои истинные желания, кото-

рые в действительности являются нашими *потребностями*. Значит, для начала нужно понять наши цели и желания (потребности). Поэтому в таких случаях первая задача – прояснить мотивы и намерения близкого человека и узнать, почему он поступил тем или иным образом по отношению к нам. Без этой информации невозможно понять, чего именно мы хотим, и трудно принять решение, которое нас устраивает. Многое зависит от объяснений близкого человека. *Только после его ответа* можно принимать решение.

Существует, однако, очень непростой момент. Многие избегают прямого общения, прямых вопросов и не решаются прояснять намерения другого человека. Это говорит о неуверенности, низкой самооценке и чувстве вины. Такие люди боятся «обострить» ситуацию, нарваться на грубость или обидеть. Конечно, это признак нездоровых отношений. Но сейчас речь пойдет не об этом. Нам важно понять, как обнаружить третью возможность.

Без прояснения намерений другого человека и его истинных целей невозможно обнаружить третий вариант. Кроме того, невозможно понять также *собственные цели*.

Итак, представим, что мы задали прямой вопрос и получили исчерпывающую информацию. Конечно, ответы близкого человека могут быть самыми разными. Давайте ознакомимся с одним из них.

Ответ – отрицание своей вины или обесценивание наших

СЛОВ.

В этом случае близкий человек ясно дает понять, что считает наши чувства и эмоции неважными и не хочет считаться с ними (а по сути, и с нами). Он также дает понять, что не особо дорожит отношениями и не хочет нести ответственность за свои действия и поступки. Это почти всегда означает готовность обвинить другого человека (в данном случае нас) и отрицать разрушительное влияние своих слов и поступков. Наконец, близкий человек показывает таким образом, что не уважает нас, не готов общаться честно, открыто, на равных и уверен, что мы «никуда не денемся».

В таких ситуациях трудно принять наилучшее решение, особенно когда речь идет о близком человеке. Вместо того чтобы попытаться понять, что нужно нам, чего мы хотим и в какой степени пострадали наши интересы, мы начинаем беспокоиться о том, как бы не расстроить и не обидеть «агрессора». Нам кажется, что это наилучшее решение, ведь мало кому хочется выяснять отношения, создавать конфликтную ситуацию и обострять отношения с родственниками. К тому же, выбирая из двух крайних вариантов – разорвать отношения или промолчать и стерпеть, чтобы сохранить их – большинство людей предпочитают сохранить отношения. Для них худой мир лучше доброй ссоры.

Мы видим еще одно подтверждение правила, которое сформулировали выше – невозможно найти оптимальное решение, выбирая из двух крайних вариантов. То есть причи-

ной выбора невыгодного, неприятного и нередко унижительного решения является неспособность найти третий вариант. Поэтому люди в таких ситуациях выбирают наименьшее из зол, которое совершенно не приносит ни радости, ни удовлетворения.

Попробуем, однако, найти третий вариант решения ситуации. Отношение близкого человека к нам мы выяснили. То, что он не собирается извиняться и для него наши чувства и переживания не представляют ценности, – мы тоже выяснили. Осталось выяснить, чего же хотим мы, какое решение может нас удовлетворить, какие у нас принципы и потребности и насколько они важны для нас.

Очевидно, всем нам хочется корректного, уважительного и внимательного отношения к себе. Однако выясняется, что определенному человеку, как говорится, наплевать на наши принципы, ценности и чувства, а его отношение к нам явно пренебрежительное и неуважительное. Мы понимаем также, что подобное отношение застало нас врасплох. И нам приходится признать не только нашу неспособность защитить себя, но и отсутствие каких-либо рычагов влияния на «агрессора». Именно эти неприятные «открытия» вынуждают опустить руки и «искать мир с агрессором».

В идеальном варианте нам, конечно, хотелось бы, чтобы близкий человек извинился, искренне попросил прощения и пообещал впредь не позволять себе такого отношения. Мы с легким сердцем простили бы обидчика, естественным об-

разом помирились с ним и продолжили прежние отношения. В этом случае мы бы *восстановили самоуважение* благодаря чуткому отношению близкого человека. Но что делать, если извиняться, как в рассматриваемом примере, никто не собирается? Более того, неуважительное отношение продолжается и человек считает себя вправе поступать с нами таким образом. Ответ один – *мы должны защитить себя сами*. Необходимо восстановить уважение к себе и не позволить другому человеку растаптывать наше чувство собственного достоинства. Именно это будет тем самым третьим вариантом, и именно он будет оптимальным и идеальным решением для нас. Но как этого добиться? Какими средствами достичь этой цели?

Будем рассуждать логически. Первый вариант – разорвать отношения – нас не устраивает потому, что он слишком «резкий» и приходится сжигать мосты, чего нам делать не хочется. Есть еще один незримый, но очень важный момент. Нам придется *всю ответственность за конфликт* взять на себя. Соответственно, все обвинения за разрыв отношений тоже будут адресованы именно нам. Когда мы вынуждены брать на себя *чужую*, или, иначе говоря, *двойную ответственность*, – нас всегда накрывает огромное чувство вины. Оно же часто буквально парализует волю человека, вызывает страх и тревогу и не позволяет принять адекватное решение, чтобы *защитить себя*.

Итак, подытожим. В первом варианте нам не нравится

резкость и бесповоротность нашего решения, а также необходимость взять на себя двойную ответственность.

Теперь разберем второй вариант – промолчать и сделать вид, что все в порядке. Он нам не нравится, потому что мы не можем защитить себя и сохранить чувство собственного достоинства. Мы не можем добиться справедливого, честного и уважительного отношения к себе. Как это ни парадоксально, в этом варианте нам тоже приходится брать всю ответственность на себя. Если в первом варианте ответственность заключалась в прекращении всяческих отношений с агрессором и «наказании» его, то во втором варианте мы переносим все наказание на нас самих и наказываем *только себя*. И если в первом варианте мы страдаем *от слишком резкой* собственной реакции, то во втором варианте мучаемся от другой крайности – от полного *отсутствия* какой бы то ни было реакции.

Теперь, когда мы разобрали оба неудачных варианта и поняли их недостатки, можно приступить к «конструированию» третьего варианта. Существует такой замечательный логический прием, как метод исключения. К нему мы и обратимся, раз уж решили воспользоваться логикой.

Если нас не устраивает резкий разрыв, – значит, вариант прекращения отношений мы рассматривать не будем. Но нас не устраивают также пассивность и «помалкивание». Значит, вариант с пассивностью и молчанием мы тоже рассматривать не будем. Давайте вспомним о наших желани-

ях и потребностях – мы хотели *защитить* себя, восстановить *уважение к себе* и добиться *справедливости* в отношении к нам. Напрашивается следующее решение – прямо, четко, в корректной форме и при этом уверенно и с достоинством *донести* до агрессора:

- *что* нам было *неприятно*;
- *что* нам *не понравилось*;
- *что* мы сочли *неприемлемым* по отношению к себе;
- *с чем* мы впредь не собираемся *мириться*.

Уже на этом этапе мы *в значительной степени* восстанавливаем *собственное* уважение к себе. Мы не промолчали, мы уверенно, корректно и с чувством собственного достоинства обозначили свою позицию и *донесли ее до* человека, который нарушил наши границы.

Многие в подобных ситуациях опасаются насмешек, издевок, еще большей грубости, обесценивания и даже угроз. Именно эти страхи *уничтожают* наше чувство собственного достоинства и *самоуважение*. Мы становимся *слабее*, а человек, потерявший чувство собственного достоинства и самоуважение, *теряет свою силу, целостность и веру в себя*. Это очень хорошо чувствует любой агрессор и, конечно, пользуется этим и добивает своего оппонента.

Что же делать, чтобы не бояться негативных реакций агрессора и не терять силу и уверенность? Ответ прост – наши слова должны быть наполнены силой и уверенно-

стью. Для этого очень важно быть готовыми *действовать*, а не ограничиваться *только словами*. Здесь я хочу раскрыть еще один секрет третьего варианта, который делает нас увереннее, выстраивает крепкие границы, надежно *защищает от любых манипуляций и убеждает* оппонента в нашей силе и решимости! Третий вариант предполагает *одновременно и наличие собственной позиции, и готовность ее защищать/отстаивать*. Поэтому наши *действия* должны являться *продолжением* наших слов. В рассматриваемой ситуации мы ясно дали понять, *что именно* нас не устраивает и является для нас *неприемлемым*. И если человек не извинился и *не изменил* свое поведение, – *изменить* поведение по отношению к нему *должны мы*. Мы должны изменить поведение, чтобы *продемонстрировать*, что *прежних отношений между нами больше не будет*. Какие существуют способы, чтобы *продемонстрировать* свое изменившееся отношение к человеку?

1. Увеличить дистанцию, или, иначе говоря, привнести в отношения больше «официальности».

2. «Официальность» предполагает корректность и вежливость (иногда подчеркнутую) в общении, когда тепло и эмоциональность превращаются в сдержанность и в соблюдение правил приличия.

3. Любой агрессор/манипулятор мгновенно улавливает такие изменения. Он может старательно делать вид, что ничего не заметил и ничего необычного не происходит. Но мо-

жет быть и иная реакция – он будет провоцировать «возвращение прежних отношений». Таким образом он хочет нивелировать и «отменить наказание», чтобы восстановить те отношения, при которых ему было (и будет!) *проще* нарушать и взламывать наши границы.

4. Еще одним способом изменения отношения является отказ от совместных занятий и совместного времяпрепровождения, которые были приняты между нами и агрессором.

5. Самое же главное – изменить все свои реакции с эмоциональных *на сдержанные* и подчеркнуто вежливые. Отмечу еще раз – в этом случае нарушать наши границы становится намного сложнее. Чтобы это сделать, агрессору придется пойти на открытую конфронтацию, на что такой тип людей почти никогда не решается.

6. Еще один важный и парадоксальный момент. При сдержанном и корректном общении *намного проще* защищать чувство собственного достоинства и не позволять *нарушать личные границы*.

В очень многих схожих ситуациях именно переход «с тепла на холод» позволяет:

- обнаружить третий вариант;
- отстоять себя и свою позицию;
- не молчать и не держать все в себе;
- сохранить самоуважение.

И именно *наша готовность воспользоваться* таким вариантом действий *придает нашим словам* силу, решимость

и уверенность.

Наличие описанного варианта реагирования и ***готовность воспользоваться им*** считается любым агрессором и вынуждает его искать другую «жертву». Агрессоры и манипуляторы очень не любят сталкиваться с людьми, у которых считаются здоровые, прочные границы и ***готовность их защищать***.

Брак с проблемным партнером.

Разбор реальной ситуации из жизни

История, которую мы сейчас разберем, очень характерна и даже типична для нынешнего времени. События, которые происходили с участниками этой истории, будут особенно понятны женщинам. К сожалению, именно женщины чаще всего оказываются в похожих ситуациях.

Молодая пара заключила брак в довольно раннем возрасте из-за незапланированной беременности. Девушка была на седьмом небе от счастья – она очень хотела иметь семью и детей! Радость была настолько сильной, что молодую пару не смущало ни отсутствие собственного жилья, ни отсутствие стабильного дохода, ни перспектива совместного проживания с родителями в тесной квартире. Им казалось, что все сложится само собой, ведь они теперь вместе.

Проблемы, однако, начались с самого начала. У молодого мужа не было ни профессии, ни работы, ни денег. Не было и стремления учиться, работать и прикладывать усилия. Хотелось получить все и сразу. Причем непременно самое яркое и лучшее!

Как это часто бывает, не получив «полагающееся ему по праву» только потому, что, как ему казалось, он заслу-

живал этого, – у молодого мужа начались проблемы с алкоголем, а затем и с наркотиками. Неоднократные обещания остановиться, взяться за ум и подумать о жене и будущем ребенке так и оставались обещаниями. Все это время новоиспеченный муж искал себя (очень выгодное оправдание собственной безответственности, лени и эгоизма) и деградировал в компании таких же, как и он сам, но при этом требовал уважения, подчинения и... поддержки от жены, которая, конечно, сама нуждалась в поддержке и помощи.

Молодой семье помогали финансово родители жены. В положенный срок родился ребенок. Девушка очень надеялась, что это сплотит их семью и повлияет на мужа с положительной стороны. Однако муж еще больше отдалился от нее, все чаще стал попадать в различные неприятные истории, из которых его приходилось постоянно вытаскивать, и стал абсолютно невыносим в общении. С ним невозможно было нормально поговорить, вел он себя вызывающе и нагло, оскорблял жену и обвинял ее во всех своих неприятностях. Не выполняя никаких обязанностей – мужа, партнера, родителя – и не являясь опорой и поддержкой *ни в чем, он требовал*, однако, уважения к себе, преданности и даже преклонения. Конечно, жизнь с ним превратилась в настоящий кошмар и для молодой женщины, и для ее родителей.

Так продолжалось несколько лет, но ничего не менялось. Более того, становилось только хуже. Постоянные скандалы, оскорбления, крики в доме и полное отсутствие помо-

щи со стороны мужчины. Ей советовали развестись абсолютно все: собственные родители, родственники, подруги и даже коллеги на работе. Муж откровенно тянул ее на дно и не давал нормальной жизни. Молодая девушка оказалась перед той самой дилеммой – развестись или сохранить крайне неудачный брак с надеждой что-то изменить? Учитывая, что у нее на руках был маленький ребенок, и то, как сильно она мечтала о семье, сделать выбор в пользу развода ей было мучительно сложно. Однако и мириться с таким отношением и поведением мужа, от которого страдали не только она с ребенком, но и ее родители, она тоже не могла.

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.