

ЕГОР ТЕРЕНТЬЕВ

МУЖЧИНЫ БЕЗ ТАЙН



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ПО ПОСТРОЕНИЮ ЗДОРОВЫХ И СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Егор Терентьев

**Мужчины без тайн. Практическое
руководство по построению
здоровых и счастливых отношений**

«Автор»

2023

Терентьев Е.

Мужчины без тайн. Практическое руководство по построению
здоровых и счастливых отношений / Е. Терентьев — «Автор»,
2023

Эта книга - практическое руководство для женщин, которые хотят разгадать секреты мужского разума. Она предоставит вам уникальный взгляд на то, что на самом деле важно для мужчин в отношениях с женщиной. Вы узнаете, почему мужчины меняются после встречи с женщиной своей мечты, как избежать самой губительной ошибки, которую могут совершить женщины, и как помочь вашему партнеру раскрыться. Она также поможет вам разобраться с наиболее распространенными недоразумениями в отношениях, понять, почему мужчины так реагируют на критику и разочарование, а также как справиться с мужским молчанием, и избежать критики и разочарования со стороны вашего партнера. Простые истины о том, что мы разные, но желаем любви и понимания, делают эту книгу незаменимой для всех, кто находится в поисках путеводителя по неуловимому мужскому разуму.

© Терентьев Е., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ГЛАВА 1. Почему хорошие мужчины и женщины не находят друг друга | 11 |
| Часть 1. Ваша история отношений с мужчинами | 12 |
| Часть 2. Ваши скрытые модели взаимоотношений | 22 |
| Часть 3. Чему вы можете доверять, когда не можете доверять своему разуму | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 32 |

Егор Терентьев

Мужчины без тайн. Практическое руководство по построению здоровых и счастливых отношений

© 2023 Егор Терентьев

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Данная книга предлагается к продаже при том понимании, что ни издатель, ни автор не занимаются предоставлением профессиональной консультации или услуг индивидуальному читателю. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за любые предполагаемые последствия или ущерб, вызванные информацией, содержащейся в данной книге. Все имена героев были изменены с целью сохранения конфиденциальности и защиты частной жизни персонажей. Автор использовал вымышленные имена для создания уникальных персонажей и предоставления читателям возможности сосредоточиться на тематике произведения.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Этих слов благодарности недостаточно за всю помощь и поддержку, которую оказала мне моя любимая женщина в написании этой книги.

Больше всего я люблю и благодарен, Софья – тебе. Без тебя моя жизнь и все то, что я делаю – было бы бессмысленно.

ОБ АВТОРЕ

В этот момент вы, возможно, зададитесь вопросом, кто я такой, чтобы писать книгу о хороших мужчинах. Я был типичным мальчиком с типичными трудностями. В детстве я любил лазить по гаражам и кататься на тарзанке. Мы с друзьями строили шалаши, разрушали их, а потом снова строили. Я был энергичным и сконцентрированным, и у меня были проблемы с авторитетами. Мне посчастливилось провести годы своего становления, в Тверском Суворовском Военном училище. Там я видел, как взрослые мужчины делают как хорошие, так и плохие вещи.

Все эти годы спустя я вполне типичный мужчина. Я могу повесить картину на стену, заменить тормозные колодки и подключить ТВ приставку к телевизору. Мои проблемы с авторитетами остаются, и у меня типичные мужские проблемы в отношениях. Просто спросите об этом мою женщину.

Я очень давно работаю с людьми, и меня восхищает то, как мужчины и женщины дополняют и противоречат друг другу. Я написал эту книгу, чтобы решить некоторые распростра-

ненные проблемы в отношениях, связанные с тем, как мужчины думают и ведут себя рядом со своими партнершами.

Если эта книга улучшит взаимопонимание между полами и внесет немного домашнего спокойствия в несколько домов, она сделает свое дело. Как типичный мужчина, я всегда стремлюсь делать свою работу достойно.

ВВЕДЕНИЕ

Кто занимался вашим обучением по отношениям с мужчинами? Кто был вашим учителем?

Если вы похожи на меня и большинство людей, которых я знаю, то ответ – никто. Возможно, кто-то научил вас решать сложные математические уравнения или писать программные коды, менять колесо у автомобиля и готовить лучший борщ. Но когда дело доходит до одного из самых важных решений в жизни – выбора человека, с которым можно разделить этот борщ, – большинство из нас предоставлены сами себе.

И поэтому в отсутствие даже формального обучения мы следуем примерам, которые подают нам наши ролевые модели. Это разумный подход с неоднозначными результатами. Если наши образцы для подражания выбирают здоровый образ жизни, восхитительные отношения, то мы, подражая им, получаем отличные результаты. Если же нет, то мы рискуем повторить их отношения, даже если это принесет нам боль и разочарование.

Я расскажу вам о Наталье. Когда мы познакомились, она размышляла о том, стоит ли ей выходить замуж за человека, который недавно сделал ей предложение. Какая-то ее часть хотела связать себя узами брака, потому что внешне он казался идеальным. Но более осторожная ее часть понимала, что что-то не так.

Ее двойственность была понятна. С одной стороны, он обладал прекрасными качествами. Он нравился ее семье, у него было много друзей, хорошая работа, и он прекрасно ладил с детьми.

На другой стороне были серьезные недостатки. Самым заметным в этом списке был ревнивый и контролирующий характер. Он тайно отслеживал ее телефонные звонки и текстовые переписки. Он не одобрял ее друзей, иногда настаивая на том, что «или они, или я», когда ее желания противоречили его желаниям. Несколько раз он переходил на высокие тона, когда чувствовал ревность или обиду. Я задал простой Наталье вопрос, когда она описала эту невоспитанную сторону его личности: «Вы знаете, что хорошие мужчины так себя не ведут?».

Она задумалась, прежде чем ответить: «Нет... Я этого не знала».

У Натальи просто не было опыта общения с порядочными мужчинами или счастливых отношений, потому что мало кто из мужчин или женщин в ее жизни подавал хороший пример. Их отношения включали в себя различные злоупотребления веществами, неверности, поверхностного общения и простого пофигизма. Ее образцами для подражания были хорошие люди, которые не умели проявлять близость и привязанность.

Когда в подростковом возрасте Наталья начала ходить на свидания, она выбирала отношения, подражая тому, что показывали ей старшие. Ни одни из них не закончились хорошо. Теперь, в двадцать пять лет, все эти неудачные отношения, которые она видела и в которых участвовала, оставили у нее слепое пятно. Она не могла распознать, когда с ней плохо обращались.

К счастью, Наталья была готова прислушаться к моему голосу, предупреждавшему ее о потенциальном женихе. Каким бы привлекательным он ни был, она поняла, что ревнивое, контролирующее поведение не улучшится само по себе.

Те, кого мы выбираем в свое окружение, является одним из самых важных решений в жизни. Первые несколько лет практики научили меня тому, что, помимо других причин неудачного выбора, люди часто довольствуются удобством при выборе наиболее значимых для них отношений.

Некоторые люди попадают на удочку болтунов. Некоторые спешат заполнить то, что кажется им пустотой одиночества. Некоторые бросаются в отношения в надежде решить второстепенные проблемы, например, финансовые трудности.

Несмотря на множество причин неудачного выбора, никто не ставит перед собой такой цели. Никто не решает найти партнера, который оставит после себя душевные раны. Мы принимаем наилучшие решения, на которые способны, имея в своем распоряжении информацию, независимо от того, слишком ли мало у нас опыта или слишком много негативного опыта. У Натальи было и то, и другое. Хотя, даже чувствував проблему в отношениях, она не могла ее определить. Была ли его ревность нормальным отражением его любви, или она была более опасной в перспективе? Ее опыт не подготовил ее к ответу на этот вопрос. У нее просто было смутное ощущение, что что-то не так, и она была достаточно умна, чтобы замедлиться и оценить ситуацию. Прислушавшись к своей интуиции, она, возможно, избавила себя от многих лет душевной боли и деструктивных отношений.

В обязанности психолога редко входит высказывание личного мнения, но я думаю, что для Натальи было бы ошибкой выйти замуж за этого человека. Возможно, со временем он бы вырос и изменился, но мой опыт говорит, что это маловероятно. Мужчины, которые плохо относятся к женщинам в начале отношений, со временем становятся еще хуже.

Два способа выбрать не того мужчину

Поиск идеальной второй половинки немного похож на поиск идеального сотрудника. Плохие не всегда выглядят плохо во время собеседования, а хорошие не всегда выглядят хорошо. Даже самый низкоквалифицированный кандидат может написать идеальное резюме и сохранять мнимую компетентность достаточно долго, чтобы получить должность, в то время как идеального кандидата может выдавать нервозность.

Возможно, вы замечали, что самые уверенные в себе мужчины иногда оказываются худшим выбором для отношений. Между тем, некоторые из лучших вариантов для отношений легко упускаются из виду, как и лучшие сотрудники. И вот тут возникает неожиданный поворот: чем больше хороший мужчина влюблен в вас, тем больше вероятность того, что в вашем присутствии он превратится в нервного болвана. Идеальный мужчина может оказаться тем, кто по итогу непреднамеренно оттолкнет вас.

Есть две основные ошибки, которые совершают женщины, выбирая не тех мужчин. Это те же ошибки, которые совершают мужчины, выбирая не тех женщин, те же ошибки, которые совершают работодатели, нанимая не тех людей.

Первая ошибка – ошибочное предположение, что он подходит, когда это не так. Возможно, вас привлек яркий парень, который оказался пустышкой, или вы выбрали кого-то, чья динамика развития отношений была привычной и комфортной, но в конечном итоге оказалась нездоровой. А может быть, у вас обоих были самые лучшие намерения, но вы просто не подходили друг другу. Какова бы ни была причина, чем раньше вы сможете обнаружить эту ошибку, тем быстрее вы сможете жить дальше и найти свою идеальную пару.

Второй тип ошибки – неправильный отказ от идеальной пары. Это может произойти, когда такие люди, как Наталья, с трудом распознают перспективного кандидата. Она пропустила многих хороших мужчин на пути к тому, который плохо с ней обращался, потому что не знала, как ведут себя хорошие мужчины. Их поведение по отношению к ней было чужим и непонятным.

Этот второй тип ошибок также случается, когда превосходный в других отношениях мужчина не умеет вести себя на свиданиях или при первом знакомстве.

Он может быть прекрасным партнером, но не знает, как дать понять, что он доступен и вами заинтересован.

История знакомств Натальи представляла собой комбинацию обеих ошибок. Она выбирала неправильных мужчин и «отвергала правильных». Ее компас отношений был поврежден, во многом благодаря людям, которые должны были научить ее здоровым отношениям. Когда она встречала хороших мужчин, которые могли бы достойно к ней относиться, она предполагала, что они находятся на другой волне. Она не знала, как с ними общаться, поэтому не рассматривала их в качестве вариантов для отношений.

Для таких людей, как Наталья, которым не хватило примера для подражания, счастливые отношения кажутся неуловимыми призраками в несуществующем мире. Так быть не должно.

Где обитают хорошие мужчины?

Наталья мечтала быть в счастливом, здоровом браке. Отсутствие опыта общения с хорошими мужчинами означало, что ей просто необходимо немного узнать о них. Она также еще не знала, как много она может предложить в отношениях, и что хорошие мужчины ищут ее.

Мне бы хотелось дать определение термину «хорошие мужчины». Определений, наверное, столько же, сколько и людей, которые их пишут. Для наших целей я буду определять хорошего мужчину как того, кто обладает навыками, характером и желанием быть успешным в долгосрочных отношениях с женщиной.

Возможно, вы берете в руки эту книгу, потому что, как и Наталья когда-то, находитесь в отчаянии от нехватки хороших мужчин. На самом деле, в мире полно мужчин, которые хотят счастливых, здоровых, долгосрочных отношений. Для того чтобы найти их, мы рассмотрим два основных вопроса, начиная с этого: «Какую историю, модели поведения и ценности вы привносите в отношения?».

Эта книга не только о хороших мужчинах, но и о вас. В первой части мы рассмотрим вашу историю отношений с мужчинами, то, чего вы ожидаете от отношений, и то, как ваши личные ценности влияют на ваши отношения с мужчинами. Глубокое понимание ваших собственных склонностей в отношениях поможет вам расчистить путь к наилучшим отношениям с мужчинами.

Наш второй общий вопрос полностью сосредоточен на мужчинах: «Что делает мужчин успешными в долгосрочных отношениях?».

Кем бы он не был, какие бы ценности он не носил, есть определенные навыки и качества, которые, по моему опыту, помогают мужчинам добиться успеха в отношениях. Прежде всего, мужчины, готовые к хорошим отношениям, обладают тремя характеристиками:

- *целеустремленность;*
- *хорошее психическое здоровье;*
- *эмоциональная зрелость.*

Это три столпа хорошего, готового к отношениям мужчины. Считайте их минимальными требованиями для успеха в отношениях. Это тема второй части. Если вы находитесь в поиске новых отношений или пытаетесь разобраться в уже существующих, изучение этих трех столпов поможет вам отсеять незрелых или нездоровых мужчин, которые не могут полностью присутствовать в отношениях, чтобы освободить место для хороших мужчин, которые заслуживают вашего внимания и любви.

Наконец, в завершение мы рассмотрим 12 пунктов для проверки мужчины в главе 3. Эти двенадцать вопросов помогут вам оценить характер мужчины, его способность к верности и преданности, а также оценить его навыки взаимоотношений.

Попутно мы рассмотрим множество поучительных историй о мужчинах, которых следует избегать. Также, мы выясним, какие черты характера и поведение помогают мужчинам доби-

ваться успеха в отношениях. Я покажу вам, как выглядят хорошие мужчины, чтобы вы могли не тратить время на тех, кто пока еще не подходит или, возможно, никогда не подойдет для отношений.

Наталья, из примера выше, не имела опыта хороших отношений, но она поняла и оценила свою собственную историю и сильные стороны, а также узнала, что может дать ей хороший, готовый к отношениям мужчина. Немного поработав над собой, она вскоре пригласила в свой мир мужчин подходящего типа. Жизнь слишком коротка для того, чтобы довольствоваться меньшим, так что, давайте начнем.

ГЛАВА 1. Почему хорошие мужчины и женщины не находят друг друга

Хорошие мужчины есть везде. Почему же их трудно найти? Некоторые хорошие мужчины не знают, как подойти к женщине. А некоторые женщины не знают, как распознать хорошего мужчину. Как будто существует стена между самыми совместимыми людьми.

Не отчаивайтесь, если вы та, кому трудно распознать хорошего мужчину. Вы не можете научить мужчин более эффективно преподносить себя, но вы можете научиться находить иголку в стогу сена.

Первый шаг – это быстрая самопроверка. Прежде чем перейти к теме мужчин, давайте убедимся, что ваша собственная история и убеждения не затуманивают ваш взгляд.

Часть 1. Ваша история отношений с мужчинами

Прежде чем мы с вами пересеклись на этих страницах, влиятельные люди в вашей жизни сформировали ваше мировоззрение. Это были отцы, братья, друзья семьи, учителя, однокурсники, коллеги по работе, а также мужчины, которые просто проходили мимо вас на улице. Даже если самые важные из них отсутствовали или были недоступны, их недостатки оставили свой след в вашей личной истории в отношении с мужчинами.

Мужчины делали это не в одиночку. Женщины в вашей жизни также формировали ваши взгляды, восхищались ли они мужчинами или относились к ним с презрением. Вы, вероятно, наблюдали за тем, как эти женщины реагировали на боль и радость, которые мужчины приносили в их жизнь. Ваш ум, несомненно, делал многочисленные заметки, в итоге придя к твердому мнению о мужчинах. Вероятно, он предлагает твердое мнение о мужчинах еще до того, как у вас появился шанс узнать их истинный характер. Так устроен человеческий разум.

Есть одна поговорка: Кто забывает уроки истории, обречен на их повторение. Эта поговорка очень подходит под отношения между мужчиной и женщиной, поэтому первая часть этой книги посвящена вашей истории отношений с мужчинами и основным убеждениям, которые ваш разум накапливал на протяжении многих лет. Основные убеждения – это устойчивые ментальные модели нас самих и наших отношений. Они могут быть оптимистичными – например, я могу доверять людям, которые меня любят, или болезненными – например, я не могу доверять людям, потому что они всегда меня подводят. Хорошо это или плохо, но основные убеждения помогают нам понимать и прогнозировать людей и отношения.

Допустим, вы находитесь в ресторане, и к вашему столику подходит интересный незнакомец. Должны ли вы его опасаться? Отнестись равнодушно? Проявить любопытство? Напоминает ли он вам человека, который когда-то хорошо к вам относился? Напоминает ли он человека, который плохо с вами обращался? Основные убеждения – это фильтры, через которые мы отвечаем на эти вопросы. Это непоколебимые постулаты, через которые мы смотрим на мир. Они формируют наши эмоциональные реакции, которые, в свою очередь, определяют наш выбор.

Основные убеждения, как правило, очень удобны. Мы можем рассмотреть любую незнакомую ситуацию под четким шаблоном устоявшихся верований и быстро сориентироваться на незнакомой территории. Каждый раз, когда вы общаетесь с человеком, путешествуете по новой стране или сталкиваетесь с незнакомцем на улице, ваш разум будет предлагать вам направляющие мысли и эмоции, отфильтрованные с помощью вашей истории и основных убеждений.

У основных убеждений есть и недостатки. Во-первых, наше сознание склонно к чрезмерным обобщениям.

Предположим, что на улице к вам подходит незнакомый мужчина. Он напоминает вам кого-то, но в то же время он уникален. Когда разум сталкивается со смутно знакомой ситуацией, у него появляется тенденция сказать: «Он, похож на моего бывшего. Я причислю этого парня к тем, кого он мне напоминает». Он выскажет свое мнение о незнакомце – возможно, сильное – даже если у него нет абсолютно никакого опыта общения с этим человеком.

Небольшое отступление о разуме. Я часто упоминаю «разум», как будто это отдельная сущность. Это не так. Но мозг устроен по модульному принципу: разные участки выполняют разную работу.

Большинство этих областей находятся вне нашего влияния, хотя мы все равно получаем от них сообщения в виде ощущений, воспоминаний, побуждений и эмоций. Из-за особенности человеческого мозга может показаться, что разум разговаривает с нами. По-своему, так оно и есть.

Может быть полезно думать о разуме как об отдельном существе (хотя это не так), потому что это создает некоторую дистанцию и свободу от наших собственных мыслей и чувств. Такая дистанция позволяет нам прозревать, чего в противном случае мы не смогли бы сделать.

Например, трудно заметить повторяющиеся мысли ума. Это похоже на то, как если бы по телевизору снова и снова показывали кадры крушения самолета. Мы можем увлечься сюжетом и забыть, что смотрели его всего две минуты назад. Но если мы достаточно отстранимся от ума, чтобы заметить, что он застрял на повторе, мы можем спросить, почему он повторяется. И когда мы спрашиваем, почему, иногда открываются интересные ответы.

С этого момента я буду использовать термин «разум» как сокращение для обозначения структуры мозга со всеми мыслями и чувствами, которые он бросает в нашу сторону. Я буду говорить о разуме как об отдельной сущности, которая постоянно шепчет нам на ухо и подталкивает нас в том направлении, которое, по его мнению, является для нас наилучшим.

А теперь вернемся к загадочному мужчине на улице – тому, кто кажется вам смутно знакомым. В тот момент, как только вы с ним столкнетесь, ваш разум вызовет основные убеждения, сформированные опытом. Эти переживания объединятся в эмоциональную реакцию, которая будет направлять вашу реакцию на него. Возможно, ваш разум скажет: «Осторожно, не подходи». А может быть, этот человек вызывает чувство комфорта и безопасности.

Суждение не требует усилий. И это может быть настоящей экономией времени, даже если оно неточное и дезинформирующее. Благодаря основным убеждениям вы можете быстро вернуться к своей прекрасной прогулке на свежем воздухе, а не тратить время на размышления о незнакомце.

С первого дня жизни мы начинаем формировать набор основных убеждений о том, как устроен мир и другие люди. Ваш разум собирал их задолго до того, как вы начали задумываться об отношениях, и самые важные убеждения, вероятно, сформировались раньше.

Предположим, например, что в жизни новорожденного все идет хорошо, и он учится доверять родителям как источнику заботы. У него формируется основное убеждение, что родители удовлетворят его потребности. Ему не нужно заново учиться этому каждый раз, когда он чувствует голод, боль или одиночество. Эта основная вера позволяет ему тратить время на познание мира, а не на заботу о еде, тепле и любви. Без него он может быть озабочен более тревожным убеждением, например, что важные люди меня подведут.

Эти старые, глубоко укоренившиеся убеждения могут оказать глубокое влияние на нашу взрослую жизнь. Далее я расскажу вам об Анастасии. Ее ранний опыт общения с мужчинами был неоднозначным, что оставило у нее двойственные убеждения об отношениях и о себе.

Одиночество Анастасии и сила основных убеждений

Основные убеждения Анастасии начали формироваться еще до ее рождения. Ее мать с детства считала, что мужчины должны хорошо относиться к женщинам, и это мнение сформировало взгляды Анастасии и оказало глубокое влияние на ее собственные отношения с мужчинами.

Родители Анастасии познакомились во время совместной учебы. Ее мать сразу же была очарована не только привлекательностью и умом отца, но и тем достойным поведением, которое привили ему родители. Он был добрым и порядочным человеком.

Первые годы жизни были идеальными. Хороший мужчина, которого выбрала мать Анастасии, оказался, что неудивительно, идеальным отцом. Он старался каждый день приходить домой после работы, чтобы успеть провести время с семьей и поиграть с Анастасией. Не считая редких встреч с друзьями, он посвящал все свое свободное время семье и был уверенным в себе человеком, который всегда мог развеселить своих детей.

В один день, сразу после ее десятого дня рождения, отец Анастасии погиб в автомобильной аварии. Самые яркие и позитивные мужские отношения в ее юной жизни оборвались в одно мгновение.

После его смерти семья идеализировала его. Они сосредоточились на хороших временах и раздули его и без того положительный образ. Этот идеализированный образ заставил ее еще больше гордиться тем, что он был ее отцом, а также, одновременно, усилил ее переживания по поводу его отсутствия. На протяжении всех подростковых лет она очень скучала по нему и мечтала, чтобы он был рядом, чтобы направлять и веселить ее, как раньше.

Когда Анастасии было четырнадцать лет, ее мать начала встречаться с коллегой по работе. Он был хорошим человеком, как и их отец, но их отношения продлились не долго. Анастасия все больше сближалась с этим человеком, но, к сожалению, их отношения угасли, когда он ушел. Это была еще одна тяжелая потеря. Иногда ее даже посещали мысли о том, что это она его оттолкнула.

Несмотря на потери, в старших классах школы и во время учебы в университете, у Анастасии не было никаких проблем со знакомствами. Как правило, она выбирала добрых, надежных парней. Отношения приходили и уходили, как это обычно бывает в юности. К двадцати годам у нее было несколько отношений, которые длились год или около того.

К тридцати годам Анастасия устала от бессмысленных свиданий и хотела остепениться. Именно тогда ее основные убеждения о мужчинах начали полностью проявляться и мешать ее способности посвятить себя мужчине. Теперь, когда она более серьезно относилась к свиданиям, а ставки были высоки, ей было трудно продержаться в отношениях дольше нескольких месяцев.

Анастасия обоснованно боялась быть брошенной после потери отца, ухода мужчины ее матери и собственной череды неудачных отношений. У нее сформировалось убеждение, что отношения с мужчинами всегда будут неполными и разочаровывающими. Эта тревожная мысль жила глубоко в ее психике, и отталкивала ее от мужчин.

Пытаясь объяснить, человеческий разум иногда обращается против самого себя, как это сделал разум Анастасии. Поскольку логика не могла объяснить ужасные потери, которые она пережила, она начала считать, что недостойна быть любимой. Подобные убеждения редко проявляются в простых словах. Анастасия просто осталась с мрачным страхом, что она каким-то образом повреждена и недостойна.

По иронии судьбы, ее болезненное основное убеждение возникло как способ избежать боли. Предполагая, что она недостойна любви, она никогда не будет слишком удивлена или травмирована, когда отношения потерпят неудачу. Таково было решение ее разума в затруднительном положении, которое, казалось, не поддавалось ее контролю.

В ее отношениях и свиданиях сложилась определенная схема. Она выбирала достойных восхищения мужчин, быстро влюблялась и идеализировала их, как ее семья идеализировала ее покойного отца. Но она постоянно саботировала себя. Боясь, что мужчина может уйти в любой момент, и считая себя уязвимой, она колебалась между отстраненностью и отчаянием. Мужчины в ее жизни часто не понимали, чего она хочет, и отношения регулярно сходили на нет. Иногда ее парни расставались с ней, иногда она разрывала отношения, потому что чувствовала приближение конца и надеялась свести боль к минимуму.

Чем больше ее основное убеждение воспроизводилось, тем более укоренившимся и привычным оно становилось. Основные убеждения похожи на любой тренируемый навык. Чем больше мы практикуемся, тем более автоматическими они становятся.

История Анастасии имеет счастливый конец. Она осознала свою историю и убеждения, которые определяли ее поведение и разрушали ее отношения, и тем самым сделала выбор. Она научилась прислушиваться к своим основным убеждениям, когда они помогали ей, и игнорировать их, когда они работали против нее. Благодаря этому пониманию ее отношения улучши-

лись. Облечение убеждений в слова помогло ей осознать, когда они определяли ее поведение, и это осознание в каждый момент времени позволило ей сделать другой выбор.

Когда она поймала себя на том, что идеализирует нового избранника, она могла напомнить себе, что нужно более реалистично оценивать этого человека. Когда она обнаруживала, что боится разрыва отношений, она могла подвергнуть эту мысль сомнению, а не реагировать на нее поспешно. А когда она чувствовала себя недостойной любви, она могла внушить себе, что это чувство – эхо далеких событий, а не истина, к которой следует прислушаться. Таких вариантов не существовало до того, как она поняла, как ее основные убеждения влияют на ее поведение по отношению к мужчинам.

Защитные основные убеждения

Об основных убеждениях следует знать две вещи. Во-первых, они почти всегда существуют для того, чтобы помочь нам. Во-вторых, мы не всегда должны прислушиваться к ним.

Разум всегда пытается защитить нас, даже когда он уводит нас от того, чего мы больше всего желаем. Анастасия хотела иметь прочные, долгосрочные отношения с хорошим мужчиной, но у ее разума были другие планы. Он хотел оградить ее от боли, причиняемой еще одним брошенным ее человеком. Он не позволял ей подойти слишком близко, что только способствовало еще большему откату.

Разум отлично справляется с иронией, например, когда он говорит вам оставаться расслабленным в напряженной ситуации, но сама идея расслабиться только заставляет вас начать еще более напрячься.

Разум Анастасии на самом деле помог создать модель поведения, от которой она так отчаянно хотела избавиться. Он стал частью проблемы, от которой пытался ее защитить. В течение долгого времени она просто не могла преодолеть первобытное эмоциональное послание своего разума. Эти отношения будут неудачными, потому что ты не заслуживаешь долгой любви, говорил он ей. Ты недостаточно хороша. Он уйдет, если узнает тебя по-настоящему.

Все это было так неточно и ненужно, но это была реальность для какого-то уголка сознания Анастасии. Это подталкивало ее к безопасности в поисках краткосрочного комфорта, а не долгосрочного вознаграждения. Это потому, что разум, движимый эмоциями, не заботится о завтрашнем дне. Его интересует безопасность сегодня. В то время как одна часть ее души хотела продолжать отношения, другая часть хотела избежать боли. Она оказалась посередине, прыгая между своими эмоциями, как мячик для игры в настольный теннис.

Ее переживания не были чем-то необычным. Взрослые, которые испытывали непоследовательное воспитание (Анастасия была одновременно и любима, и брошена), часто испытывают дилемму «приближения-избегания» в отношениях. Она жаждала заботы и близости, но одновременно боялась повторения огромной боли, которую она испытала после смерти отца. Всякий раз, когда завязывались интимные отношения, ее разум становился все более тревожным. В конце концов, тревога захлестнула ее, и она отступила.

Ситуация Анастасии не сильно отличается от дилеммы «приближение-избегание», которую испытывают люди, боящиеся лифтов. Тревога нарастает по мере продвижения к лифту, пока они не чувствуют себя подавленными и вынужденными отступить. Каждый раз, когда они отступают на пике тревоги, тревога усиливается.

Дилемма приближения-избегания в случае Анастасии, подпитывалась четырьмя основными убеждениями о мужчинах, которые были собраны в ее сознании:

- *Отношения с мужчинами всегда будут неполноценными и разочаровывающими;*
- *Я должна постоянно следить за отношениями с мужчинами в поисках признаков проблем;*

- *Хорошие мужчины уходят, когда они мне больше всего нужны;*
- *Я недостойна любви.*

Эти основные убеждения не обязательно были правильными или полезными способами думать о мужчинах или о себе, но разум Анастасии просто выполнял свою работу. Он собирал историю болезненных событий и защищал ее от дальнейших травм.

Это как лифт, только намного сильнее. Поскольку отношения настолько притягательны, наши убеждения о противоположном поле могут оказывать огромное влияние на наше поведение – вплоть до того, что в их присутствии мы ведем себя как ума лишенные.

Основные убеждения также могут исказить наше понимание себя и других. Анастасия смотрела на себя слишком критическим взглядом, в то время как других она идеализировала. Это еще больше мешало в отношениях с мужчинами Анастасии, подпитывая общий дискомфорт вокруг романтики.

С точки зрения защитного разума Анастасии, ее убеждения были совершенно разумными. Подход ее разума к мужчинам делал жизнь безопасной и предсказуемой. А разум просто обожает безопасность и предсказуемость. Основные убеждения Анастасии, как бы непродуктивны они ни были для ее целей и желаний, могли способствовать ее эмоциональной безопасности несколькими способами:

– *Предположение, что отношения с мужчинами всегда будут неполными и разочаровывающими, не позволяло ей вкладывать достаточно себя, чтобы снова оказаться глубоко раненной;*

– *Мониторинг отношений на предмет признаков потенциальных проблем дал ей систему раннего предупреждения, которая помогла ей избежать болезненных выходов из отношений;*

– *Предположение, что мужчины бросят ее, когда она в них нуждается, не позволяло ей полагаться на мужчин, уменьшая вероятность разочарования;*

– *Даже ложный страх быть нелюбимой защищал ее странным образом. Он заставлял ее вести себя так, будто она нелюбима, что не позволяло мужчинам сближаться с ней. Они не могут бросить тебя, если не могут подойти, говорил ее разум.*

Подобные убеждения быстро изживают свою пользу, но они становятся исполняющимися пророчествами, потому что мы склонны находить (или создавать) то, что ищем. Хотя убеждения, подобные убеждениям Анастасии, могут оградить нас от тревоги в пресловутом лифте, они могут обернуться огромными долгосрочными издержками в отношениях.

У каждого из нас есть свои основные убеждения относительно противоположного пола. Некоторые из них полезны, другие мешают любви и счастью. Если мы поймем, что наш разум узнал об отношениях, и, если мы поймем, когда и почему он пытается защитить нас, мы сможем сделать свой собственный выбор, подчиняясь своим мыслям и чувствам. Мы можем попроситься со старыми способами взаимоотношений и открыть себя для тех типов отношений, которые нам действительно нужны, даже если это причиняет дискомфорт нашему разуму. Дискомфорт исчезает, когда мы понимаем его источник и готовы смириться с ним ради создания чего-то прекрасного.

Основные убеждения Анастасии начались с самых важных людей в ее детстве: ее родителей. Отцы, в частности, закладывают основу для будущих отношений девочки. Давайте разберемся, почему отцы важны и что делать, если ваш отец отсутствует или не принимает должного участия в жизни.

Важность роли отца в жизни женщины

Важность отцов, отчимов и других мужских ролевых моделей сильно недооценивается в современном обществе. На телевидении и в кино их обычно изображают клоунами, которые платят по счетам, но в остальном мало способствуют благополучию своих детей. На самом деле отцы вносят огромный вклад в развитие ребенка, особенно в то, как девочки учатся думать о мужчинах.

Например, дочери отмечают более высокую самооценку и удовлетворенность жизнью, когда их отцы физически присутствуют и эмоционально вовлечены. Подростки с внимательными отцами менее склонны к злоупотреблению психоактивными веществами. Они обладают лучшим самоконтролем, жизненными навыками и социальной компетентностью, чем те, чьи отцы отсутствуют или не принимают должного участия. У женщин, имеющих любящих и преданных отцов, выше уровень самооценки, они более независимы и более успешны. У них ниже уровень тревожности и депрессии, и в целом они более удовлетворены своей жизнью.

С другой стороны, крайне негативные отношения между отцом и дочерью способствуют возникновению у взрослых женщин проблем с самооценкой, сексуальностью и отношениями с мужчинами.

В целом, женщины лучше справляются с проблемами, если их отцы предлагали тепло и уважали ее автономию (в отличие от отцов, которые отвергали или к чему-либо принуждали). Эти женщины действительно по-другому справляются с проблемами позже в жизни. Например, обсуждая социальные проблемы со своими друзьями, женщины с вовлеченными в их жизнь отцами менее склонны сосредотачиваться на неконтролируемых или непредсказуемых элементах. Вместо этого они сосредотачиваются на том, что они могут контролировать. Они даже испытывают меньший физический уровень стресса и имеют более здоровый уровень кортизола, который часто называют гормоном стресса.

Отцовство настолько важно, что оно выходит за рамки развода. Развод не обязательно наносит долгосрочный ущерб способности ребенка иметь здоровые, взрослые отношения. Иногда для родителей девочки важнее конструктивно решать конфликты, чем оставаться в браке.

Независимо от того, разводятся родители или нет, дочери, которые были свидетелями разрушительного родительского конфликта, больше боятся близости, чем те, кто был свидетелем менее конфликтных отношений.

Женщины в жизни девочки также влияют на ее отношение к мужчинам. Доверие матери к отцу девочки влияет на оценку дочери, что в свою очередь сказывается на ее психологическом благополучии. Чем больше мать доверяет отцу, тем более позитивно дочь оценивает свои отношения с ним. Кроме того, признание матерью влияния отца помогает дочери чувствовать себя более гордой собой, более счастливой, удовлетворенной и менее склонной к депрессии.

Будучи женщинами, они испытывают эмоции, схожие с теми, которые вызывали их отцы, включая грусть, пустоту и тоску по более глубоким связям. Если не принимать во внимание другие влияния, качество отношений девушки с отцом может предсказать ее карьерный и успех в отношениях с противоположным полом.

Отцам не обязательно быть идеальными. Они просто должны присутствовать, быть внимательными и поддерживать теплые отношения с женщинами в своей семье. Женщины добиваются лучших результатов в жизни, если их отцы принимали участие в их жизни и были надежными.

Не сбивайтесь с толку, если ваш отец был слабым или не самым лучшим примером для подражания. Я обсуждаю отношения между отцом и дочерью, чтобы осветить проблемы, которые могут стоять перед вами, или преимущества, которые могут быть в вашу пользу, исходя из того, как ваш отец проявил себя в качестве родителя.

Даже если он не справился, его влияние не обязательно должно быть высечено в камне дурным словом.

Как бы это не было несправедливо, но некоторым женщинам приходится работать больше, чтобы компенсировать недостаток усилий и участия своих отцов. Но, эти женщины могут стать лучше. Хотя положительный опыт – это отличное начало, болезненный опыт может сделать вас сильнее и мудрее.

Некоторые психологи утверждают, что мы повторяем старый опыт, чтобы исправить его или получить то, чего нам не хватало, например, заботливого отца. Возможно, это действительно так. Но может быть и более простое объяснение: мы делаем то, что умеем, то, что нам удобно, то, чему нас научили. Мы делаем это, потому что это естественно. Мне это объяснение нравится больше, потому что оно означает, что мы можем взять на себя ответственность и преодолеть или пересмотреть свое прошлое.

Несмотря на то, что говорит нам современное общество, большинство отцов прекрасно справляются со своей работой. По крайней мере, большинство отцов адекватны. Другие не справляются с работой или совсем исчезают. В отношениях легче ориентироваться, когда мы честно и реалистично оцениваем работу наших отцов, чтобы понять уроки, которые они нам преподали, как полезные, так и не очень. Я заметил, что многие люди, как мужчины, так и женщины, не решаются признать ущерб, нанесенный отсутствующим или неэффективным отцом. Они также не решаются отдать должное достойным отцам за положительный вклад в их жизнь.

Если ваш отец был в вашей жизни полноценно и был внимателен, то проанализируйте, чему он вас научил. Если ваш отец и другие мужские ролевые модели были не слишком хороши, у вас все равно есть много вариантов. Существует бесчисленное множество хороших мужчин, которых можно привлечь в свою жизнь.

Что делать, если вы росли без отца

Если вы были одним из тех слишком многих детей, которые росли без отца, этот раздел для вас. Его отсутствие или недостатки не должны мешать вашим взрослым отношениям. Вы можете выбрать прекрасные отношения, даже если вам не показали, как они выглядят. Борьба и лишения могут укрепить любого, кто готов расти на эмоциональном уровне.

Анастасия из предыдущего раздела – отличный пример. Не по своей вине она начала повторять цикл неудачных отношений. Как бы несправедливо это ни было, ей пришлось более усердно работать над отношениями и учиться быть более анализирующей, чем другие. Эти усилия дали ей бесценное понимание собственных мотивов и лучшее понимание отношений в целом. В духе успеха Анастасии, ниже приведено пять задач, которые помогут преодолеть отсутствие отцов и плохие мужские ролевые модели.

Знайте свою историю, чтобы не повторить ее

В предыдущем разделе мы обсудили, как любящие и внимательные отцы влияют на своих дочерей. Давайте рассмотрим их сейчас и добавим еще несколько:

- *Хорошие отцы физически присутствуют и эмоционально вовлечены;*
- *Они дают тепло и уважают самостоятельность;*
- *Они помогают своим детям развивать навыки решения проблем;*
- *Они продуктивно разрешают конфликты;*
- *У них есть определенная мера личного успеха, у них высокие ожидания, и они поощряют своих детей к успеху;*
- *Их дети чувствуют близость с ними;*
- *Они поддерживают позитивные отношения со своими уже взрослыми детьми.*
- *Они поддерживают позитивные отношения с женщинами в своей жизни.*

Если ваш отец оказался не на высоте, полезно реалистично оценить, как его недостатки повлияли на вас. По моему опыту, люди склонны либо переоценивать, либо недооценивать эффективность своих родителей. Обе ошибки позволяют истории оказывать чрезмерное влияние на нашу жизнь. Избегая реальности, преуменьшая значение истории, мы не замечаем ее влияния на наше поведение. Преувеличение реальности путем преувеличения истории привязывает нас к ее влиянию и поощряет вечное чувство жертвы.

Противоядием от обеих ошибок является глубокое понимание наших основных убеждений, тех глубоко укоренившихся ментальных ярлыков, которые помогают нам понимать и прогнозировать отношения. Без этого понимания мы остаемся только с ветром эмоций, наполняющим наши паруса и толкающим нас к скалам. Эмоции сами по себе оставляют нам мало возможностей для выбора новых способов поведения, но возможности значительно возрастают, когда мы направляем свой интеллект и вербальные навыки на наши внутренние механизмы.

Один из самых быстрых и эффективных способов выявить основные убеждения – провести несколько сеансов с опытным психологом. Существует также множество ресурсов, помогающих выявить основные убеждения, некоторые из них предлагают структурированные упражнения по ведению дневника. Поиск в Интернете книг об основных убеждениях или когнитивных схемах – хороший способ начать поиск ресурсов, которые могут вам понравиться. Даже без структурированного руководства, простое ведение дневника – это мощный способ развития прогнозирования отношений.

Окружайте себя примерами здоровых отношений

Даже если ваши родители были несчастливы, вы все равно можете выбрать для себя ассоциацию со счастливыми парами. Зачем изобретать колесо, если можно учиться на их успехах? Изучите их. Поговорите с ними о том, что работает. Читайте о здоровых отношениях. Сделайте своей задачей стать экспертом в области отношений.

Даже люди, которым посчастливилось стать примером для подражания в успешных отношениях, должны учиться тому, что работает, и прокладывать свой собственный путь. Наблюдение за неудачными отношениями дает полезные знания о том, что не работает. Вы можете объединить эти знания с уроками успешных пар о том, что действительно работает.

Выявляя свои основные убеждения относительно мужчин, помните, что умелые и любящие отцы иногда подвергаются очернению со стороны взрослых женщин в семье. Это может несправедливо испортить представление дочери о мужчинах в целом. Злость между полами легко передается от одного поколения к другому, но не стоит перенимать злость, которая по праву принадлежит предшественнику. Пусть тот человек будет несчастен. У вас есть своя жизнь.

Не терпите плохого отношения

Люди обычно терпят то, что, по их мнению, они заслуживают в отношениях, будь то со стороны начальства, друзей, незнакомцев или партнеров по отношениям. Если ваше воспитание оставило у вас впечатление, что отношения подразумевают грубость и подлость, пришло время отказаться от этого урока. Успешные отношения строятся на взаимоуважении, вежливости, надежности и доброте. Если в вашем жизненном обучении взаимоотношениям отсутствовали эти базовые навыки, вам может быть неловко требовать хорошего отношения к себе. Все равно требуйте его. И тогда дискомфорт от высоких стандартов исчезнет.

Принимайте ошибки в отношениях

Были ли у вас в прошлом плохие отношения? Вероятно, вы потратили время с пользой, если сможете определить свою роль в них, а также основные убеждения, стоящие за решениями, о которых вы сожалеете.

Ведите себя уверенно в отношениях, даже если вам этого не хочется

Если мы возьмем за пример людей системы, которые зачастую становятся настолько зависимыми от правил и структуры организации, где они работают, то они часто теряют уверенность в своей способности функционировать вне стен своего учреждения. Когда они теряют уверенность, они могут начать вести себя так, как будто они беспомощны. Когда они начинают вести себя так, как будто они беспомощны, то начинают верить, что независимость безнадежна. Подобное чувство безнадежности может развиваться и вокруг идеи отношений.

Ранее мы обсуждали, как может пострадать уверенность женщины в себе, если отец бросил ее, игнорировал или плохо с ней обращался. Его безучастное поведение может привести к разрушительным основным убеждениям относительно ее достоинств или надежности других людей. Мы совершаем ошибку, когда каждый раз покупаемся на старые, разрушенные убеждения о взаимоотношениях.

Ответ? Не подчиняться этим убеждениям. Если ваш разум говорит, что вы не заслуживаете хорошего обращения, ведите себя так, как будто вы заслуживаете, независимо от того, чувствуете вы это или нет. Если ваш разум говорит, что хороших людей не бывает, ведите себя так, как будто они есть везде. Ведите себя так, будто они ищут вас, независимо от того, верите вы в это или нет. Если ваш разум говорит, что ни один мужчина не полюбит вас, как только узнает вас поближе, не подчиняйтесь этой мысли. Ведите себя так, как будто он полюбит вас еще больше, когда узнает вас поближе.

Не подчиняться разуму может быть некомфортно, потому что он имеет тенденцию сопротивляться большими дозами тревоги. Но нежелательные мысли и основные убеждения созданы для того, чтобы как раз им и не подчиняться.

Носите свою историю налегке

Это одновременно прекрасно и тревожно, что разум записывает историю, нравится нам это или нет. С вашего ведома или без него он, вероятно, решил оградить вас от определенных ситуаций, отношений или типов мужчин. Иногда разум бывает мудрым и правильным, иногда он слишком обобщает и блокирует наши желания.

Страхи разума часто указывают на то, чего мы хотим в отношениях. Например, разум, который защищает своего владельца от того, что его покинули, обычно желает привязанности. Вспомните Анастасию из начала главы. Для ее разума покинутость и привязанность – две стороны одной медали. Ее задача – носить монету налегке, а в силу ее важности – четко осознавать ее присутствие и ее влияние.

Мы можем отнять силу у нашей истории и наших основных убеждений, когда облачаем их в слова. Ниже приведены несколько вопросов, которые помогут вам вербализировать свою историю и определить свои основные убеждения относительно мужчин и отношений. Потратьте некоторое время на эти вопросы, напишите о них в дневнике, обсудите их с психологом, если на то есть потребность. Время, которое вы потратите на раскрытие своих основных убеждений, может предотвратить годы душевных страданий.

Я советую вам потратить время на эти вопросы, прежде чем двигаться дальше.

- Как ваши родители учили вас отношениям, как на словах, так и на деле?
- Чему ваш отец и другие мужчины учили вас о том, как думают и ведут себя мужчины?
- Чему ваша мать и другие женщины учили вас о мужчинах?
- Кто был самым влиятельным мужчиной в вашей жизни, хорошим или плохим, и как он повлиял на то, что вы думаете об отношениях с мужчинами?
- Какие из ваших убеждений о мужчинах способствуют возникновению неудовлетворительных отношений?
- Какие из ваших убеждений о себе способствуют обидным, неудовлетворительным отношениям?
- Какие из ваших убеждений о мужчинах и о себе способствуют позитивным и удовлетворяющим отношениям?

Часть 2. Ваши скрытые модели взаимоотношений

Знаете, что приводит многих людей к психологам? Они устали повторять свои непродуктивные модели поведения. Причиной может быть что угодно. Часто это отношения. Они устали повторять одни и те же старые душевные терзания.

В психологии есть старая метафора, согласно которой лошади возвращаются в горящий сарай, потому что, каким бы опасным ни был огонь, сам сарай представляет собой безопасность в стрессовый момент.

Люди и лошади здесь очень похожи. В моменты стресса нас тянет к нашим старым шаблонам – нашим горящим сараям.

Предсказуемость кажется безопасной, и иногда наши шаблоны работают отлично. Если у вас есть привычка рано приходить на работу или откладывать деньги на черный день, то вам будет легче, чем тем, у кого таких привычек нет. Некоторые модели поведения успешнее других.

Мы охотнее повторяем шаблоны, которые практикуем, независимо от того, приносят они нам пользу или нет. Неважно, полезен ли этот шаблон, например, приходить на работу рано, или вреден, например, встречаться не с теми людьми.

Есть еще один способ, которым шаблоны похожи на основные убеждения: мы можем быть слепы к ним, пока не опишем их словами. Так же, как и в случае с основными убеждениями, обозначение словами наших паттернов создает выбор.

Рассмотрим поучительную историю Елены. Подобно пресловутой испуганной лошади, она возвращалась к своим старым шаблонам в самые неподходящие моменты, и не могла видеть, какой урон они ей наносят.

Застенчивость Елены и сила вредных шаблонов

Елена в детстве выработала привычки, которые вредили ее взрослым отношениям, но вряд ли ее можно в этом винить. Можно сказать, что ее шаблоны в отношениях с мужчинами были совершенно нормальной реакцией на обстоятельства ее детства.

Елена всегда была застенчивой по своей природе. В детстве она была несуразной и неуклюжей, и часто подвергалась насмешкам со стороны ее одноклассников. Ее застенчивость заставляла ее сторониться мальчиков. Они не знали, как реагировать на то, что казалось им отчужденностью, и поэтому дразнили ее, как это и делают мальчики.

Чем больше они ее дразнили, тем более неловко она себя чувствовала – так начался ее разрушительный цикл отношений с мужчинами. В юном возрасте она начала думать, что мальчики никогда не будут привлекать ее. Ей казалось, что мальчики отвергли ее несправедливо и навсегда. Где-то далеко в эмоциональных глубинах своего сознания она начала обижаться на них.

Она также начала обижаться на себя. В младших классах заметные брекеты усугубили ее неуклюжий вид и еще больше оттолкнули ее от мальчиков. А поскольку она не общалась с ними, то и не узнавала о них.

В отличие от школы, жизнь дома была приятной. Родители и две старшие сестры Елены были надежными и любящими. Несмотря на обычные трения между сестрами, Елена наслаждалась общением с семьей.

Оглядываясь назад, уже будучи взрослой, она поняла, что иногда терялась в суматохе. Ее сестры были погружены в свои собственные жизни, а ее занятые родители считали, что отсутствие новостей – это хорошие новости. Они никогда не замечали, что Елена борется со

своей самооценкой, а она и не думала им об этом говорить. Отсутствие помощи со стороны ее в остальном счастливой и отзывчивой семьи способствовало ее убеждению, что она нежелательна.

Если бы взрослые в ее жизни предложили хоть немного помощи, средняя школа могла бы стать поворотным моментом. Мальчики начали проявлять к ней интерес, когда она обрела женственное тело и сняла брекетy. Их внимание было для нее чуждым. Над ней висела устаревшая мысль о том, что она непривлекательная. Как и большинство из нас, она действовала в соответствии со своими мыслями, а не с окружающей действительностью. Несмотря на то, что ее реальность изменилась, она оставалась замкнутой и неловкой в общении с мужским полом.

Она сходила на несколько свиданий, но была настолько озабочена своим страхом оказаться нежелательной, что непреднамеренно отталкивала парней. Они считали ее холодной и отстраненной, несмотря на ее желание общаться с ними. И снова ее ошибочное мнение о том, что мужчины считают ее отталкивающей, получило ложное подтверждение, а ее неловкое поведение в окружении молодых людей стало ее нормой.

Ее самокритичные убеждения и отстраненное поведение сохранились даже в университете, хотя она стала более отточенной в своем само позиционировании.

В дальнейшем, ее работа была связана с определенным влиянием и властью, и она научилась быть харизматичной. Она заменила свою стену застенчивости стеной социального обаяния, но все еще не могла найти общий язык с мужчинами. Внешне она была более общительной, но по-прежнему держала мужчин на расстоянии. Ее схема избегания мужчин укоренилась, и это стало стоить ей очень дорого.

Елена начала замечать эту закономерность к двадцати пяти годам. Она поняла, что была одинока во всех своих отношениях, но не понимала, почему. У нее был ряд парней, которые казались ей поверхностными и неинтересными. Она еще не определила, какую роль она сыграла в выборе этих мужчин. Держа их на расстоянии и никогда по-настоящему не открываясь им, она, естественно, привлекала мужчин, которых устраивали поверхностные отношения.

Например, в университете она встречалась с парнем, чья энергия уходила в основном на легкие вещества и частые игры в компьютер. Он был виртуальным беглецом, умудряясь эмоционально исчезать, когда это было необходимо. Они отдалились друг от друга, когда ей пришлось пережить смерть члена своей семьи. Верный своей природе, он уединился в своем мире с компьютером, когда она нуждалась в нем больше всего.

Следующие отношения у нее были с коллегой, который был общительным, целеустремленным и очень занятым. Хотя она восхищалась им больше, чем человеком, страдающим зависимостью от легких веществ и компьютера, с которым она встречалась раньше, в этих отношениях «было что-то пустое». Ему тоже удавалось сбежать всякий раз, когда она начинала углубляться в поверхностные разговоры. Вместо того чтобы раствориться в компьютерной игре, этот мужчина растворялся в своей работе.

И все же она не осознавала, что выбирает далеких, эмоционально изолированных мужчин, которые участвуют только на том уровне, которого, по ее мнению, она достойна. Ее следующие серьезные отношения, с мужчиной по имени Сергей, были еще одной итерацией этой схемы.

Она познакомилась с Сергеем на свадьбе друга, когда приближалась к своему тридцать четвертому дню рождения. Он был нацелен на карьеру и очень много работал. Когда он не работал, он занимался тем, что обхаживал своих клиентов на разного рода мероприятиях. Елена и Сергей большую часть времени общались по телефону, но всегда не более нескольких минут, и никогда не было той близости, которой ожидала Елена.

Она переехала к нему, надеясь установить более тесную связь и близость. Каждый вечер он возвращался с работы уставшим и не настроенным на беседы. Изредка они открывали

бутылку вина и вместе смотрели фильмы в тишине. Но и тогда она также не чувствовала эмоциональной близости с ним.

Выходные дни были посвящены работе с клиентами, и она никогда не чувствовала, что он полностью уделяет ей внимание. Если он был не с клиентами, он часто оставлял ее, чтобы покататься на велосипеде или провести время с друзьями. Даже в те редкие вечера, когда они оставались наедине, он, казалось, стремился поддерживать разговор на поверхностном уровне.

Она достигла того момента в своей жизни, когда ей хотелось большего. Она хотела остепениться, но не с Сергеем или кем-то вроде него. В этих отношениях она чувствовала себя более одинокой, чем когда-либо прежде. Она съехала от него после тяжелого разрыва, и иногда видела его в кругу их общих друзей. Ее разум воспринял разрыв как еще одно свидетельство неудачных отношений.

Горечь, которую она начала испытывать к мужчинам еще в детстве, переросла в изнуренное чувство, что она никогда не сможет быть счастлива с мужчинами. Ее единственным объяснением было безоговорочное суждение о том, что мужчины поверхностны. Она винила их в своем одиночестве.

Елена упустила из виду тот факт, что только некоторые мужчины поверхностны, и она из кожи вон лезла, чтобы выбрать именно таких мужчин, потому что они соответствовали ее основному убеждению, что она недостойна внимательного мужчины. Начав неприятные отношения с мальчиками не по своей вине, она невольно создала свой собственный укоренившийся шаблон одиночества.

Слепота шаблона

Елена не была озлобленным человеком по натуре, однако она обвиняла мужчин в своем одиночестве. Это не было недостатком или изъяном ее характера, ее вывод был вполне логичен с точки зрения ее разума.

Человеческий разум – это машина для поиска закономерностей, и он любит придумывать объяснения этим закономерностям. К сожалению, в поисках объяснения наш разум может легко обобщать и упрощать. Вот почему мы должны внимательно следить за ним.

Пример Анастасии, из первой главы, ее ум обратился к самобичеванию, чтобы объяснить свой болезненный опыт общения с мужчинами: «Я неполноценна, и я никогда не могла бы понравиться ни одному мужчине, если бы он действительно знал меня».

У Елены было похожее основное убеждение, но вместо того, чтобы обобщать о себе, она обобщала о мужчинах: «Я никогда не смогу полюбить мужчину, потому что все они поверхностные и тупые». Действуя в соответствии со своим мысленным обобщением, она непреднамеренно создала опыт, подтверждающий его.

Наш тревожный, защитный, ищущий шаблоны ум имеет естественную тенденцию принимать на себя несчастья и непропорционально обвинять себя, или искать их во вне и непропорционально обвинять других. В действительности же истинным источником проблем обычно является некое сочетание нашего опыта и нашего выбора. Опыт Елены заставил ее пойти по пути выбора, который привел ее к чрезмерному упрощению мужского разума.

Мужчины действительно склонны меньше говорить и иначе относятся к интимной жизни, чем женщины. И практика показывает, что хотя мужчины могут быть более хладнокровными, чем женщины, хорошие мужчины – даже тихие – все равно хотят глубокой связи с женщиной.

Тем не менее, хороших, не глупых мужчин на свете предостаточно, и основные убеждения Елены заставили ее найти целую вереницу таких мужчин не по собственной вине, поскольку их мотивы были в значительной степени вне ее понимания.

Но все мы в какой-то момент должны повзрослеть и взять на себя ответственность. В конце концов Елена поняла, что упустила из виду общий знаменатель: ее собственные действия. Она не замечала глубоких мужчин и выбирала тех, кого ожидал найти ее разум.

Она наткнулась на одну из стратегий выживания своего разума. По мере того, как ее дискомфорт и печаль со временем усиливались, ее разум был подобен лошади, бегущей к горящему сараю. Он настаивал на том, чтобы она повторяла свой самый ранний, напряженный и далекий опыт общения с мальчиками. Хотя эти взаимодействия, конечно, не были для нее комфортными, они, по крайней мере, были знакомыми и предсказуемыми.

Это еще один трюк чрезмерно оберегающего нас разума. Он часто ценит предсказуемость больше, чем успех. Елена знала, как вести себя в неглубоких отношениях, и знала, как их найти. Предсказуемость изолировала ее от тяжелой работы по поиску настоящей глубокой связи.

Короче говоря, разум Елены отлично справлялся со своей работой, защищая ее от чего-то, что он считал не знакомым, опасным и недостижимым: близости с хорошим мужчиной. К счастью, она успела понять это до того, как жизнь прошла мимо нее.

«Передаваемые из рук в руки» модели поведения

Вот еще один маленький подлый секрет о паттернах. Они могут передаваться из поколения в поколение, как старые семейные фотографии, и наши представления о надежности интимных отношений могут быть отдаленным эхом опыта эмоциональной привязанности наших родителей. Американские исследователи, Килманн и коллеги¹ изучили девяносто молодых женщин с женатыми родителями и обнаружили, что положительный и отрицательный опыт одного поколения – особенно матери – может повлиять на отношения следующего.

Предположим, например, что мать девушки с недоверием относится к мужчинам. Возможно, она предпочитает эмоциональную дистанцию и отвергает близость. Или, возможно, болезненный опыт научил ее не доверять отношениям. Возможно, опыт вызвал у нее смешанные чувства по отношению к близости, и она не уверена в надежности отношений. Ее желание близости может быть омрачено страхом по поводу верности партнера и собственной состоятельности. Если она не будет осторожна, то передаст эти убеждения своей дочери.

В исследовании Килманна было показано, что те матери, которые пренебрежительно, неуверенно или неопределенно относились к отношениям, как правило, имели дочерей, которые – как вы уже поняли – также пренебрежительно, неуверенно или неопределенно относились к отношениям. У таких матерей была большая склонность использовать негативные способы контроля своих дочерей, такие как чувство вины, собственничество и отказ от близких отношений. Это было особенно вредно, когда и мать, и отец разделяли схожий, неуверенный взгляд на близость.

С другой стороны, родители, которые чувствовали себя уверенно в отношениях, лучше принимали индивидуацию своих дочерей, меньше контролировали их, обладали лучшими родительскими навыками, были более вовлечены в процесс и более последовательно проявляли привязанность к своим дочерям. Дочери таких родителей с большей вероятностью будут чувствовать себя в безопасности и защищенными в своих взрослых отношениях. В этом исследовании есть и хорошие новости. Здоровые привычки в отношениях передаются следующему поколению более надежно, чем нездоровые.

Каков же вывод из всего этого? Чтобы понять наши собственные романтические наклонности, нужно понять, как наши родители относились к своей эмоциональной близости. Их стиль отношений влияет на наш, но их выбор не является нашей судьбой. Чем больше мы

¹ Kilmann, P. R., J. M. C. Vendemia, M. M. Parnell, and G. C. Urbaniak. 2009. "Parent Characteristics Linked with Daughters' Attachment Styles." *Adolescence* 44:557–568.

знаем о своих внутренних установках и о том, как мы к ним пришли, тем легче нам принимать собственные решения об отношениях.

Скажи спасибо своему разуму: он лишь пытается помочь

Вернемся к Елене. Как бы ни было удобно винить мужчин в своем одиночестве, в конечном итоге именно она была общим знаменателем. Ее убеждения и ее взрослый выбор привели к череде неглубоких и ненадежных связей.

Ее выбор был логичен с точки зрения защитного разума. Защитные функции разума лежат под поверхностью, вне нашего контроля. Разум Елены ошибочно решил, что общение с интересными мужчинами обязательно принесет только боль.

Неглубокие, ненадежные отношения были, по крайней мере, предсказуемы. Люди обычно предпочитают получить предсказуемое наказание, чем непредсказуемую боль. Разум Елены не объяснил, почему он мешает выбирать ей надежные отношения с хорошими мужчинами. Он просто подталкивал ее в привычных направлениях, чтобы минимизировать ее страдания.

В детстве застенчивый ум Елены научился избегать пристального внимания и неприятия так же, как она научилась избегать прикосновения рукой к горячей плите. Он без слов уводил ее от ситуаций, в которых она могла испытать пристальное внимание и неприятие.

С точки зрения ее взрослого разума, выбор поверхностных, ненадежных мужчин был идеальным решением. Мужчины, которых она выбирала, никогда не рассматривали ее слишком пристально, потому что были неспособны или не заинтересованы в этом.

К тому же, поверхностные мужчины никогда не делали ее счастливой. В этом было странное преимущество. Если она избегала внимательных и порядочных мужчин, она минимизировала риск потери счастья, потому что на самом деле его никогда не было. Когда непрочные отношения распадались, это не считалось неудачей.

Мы не можем винить наш разум за то, что он пытается уберечь нас. Иногда проще просто выразить благодарность этим беспорядочным генераторам беспокойства.

Но благодарность к нашему разуму не означает, что мы должны ему подчиняться. Мы можем выбирать свой собственный путь, когда знаем, что задумали эти коварные пучки нервов и почему они иногда делают такой непродуктивный выбор.

Почему разум склонен к неверным решениям в отношениях

Неверные основные убеждения могут оставить хорошие отношения вне вашей досягаемости. Опыт Елены показал нам, как мы можем принять модели отношений, которые создают именно те типы отношений, которые нам не нужны.

Есть еще один важный способ, с помощью которого разум может настроить нас на нездоровые отношения. Оставленный на произвол судьбы, человеческий разум подходит к выбору отношений так же, как ребенок подходит к выбору рациона питания: красивая конфета привлекательнее, чем здоровая еда.

Выбор партнера – сложная тема, если говорить прямо. Люди посвятили целые карьеры расшифровке порой непостижимых решений, которые люди принимают в отношении своей личной жизни. Вот один из наиболее распространенных выводов: разум обычно обращает наше внимание на привлекательных краткосрочных партнеров, которые в долгосрочной перспективе могут оказаться совершенно несовместимыми с нами. Он также не понимает, что мы надеемся провести с этим человеком всю жизнь.

В идеале мы должны потратить время на то, чтобы заглянуть в душу каждого потенциального партнера, прежде чем связывать себя с ним, но на это могут уйти годы. Примитив-

ная, эмоциональная сторона человеческого разума, кажется, находится в серьезной спешке, и поэтому она направляет нас к людям, которые выглядят как блестящие снаружи, даже если они ржавые изнутри.

Примитивный эмоциональный разум может быть откровенно невежественным, когда речь идет о выборе партнера. Если не принимать во внимание другие факторы, мужской разум склоняется к физической привлекательности как мерилу пригодности женщины для отношений; женский разум склоняется к социальной компетентности как мерилу мужчины.

Я думаю, что люди редко следуют легкому подходу своего разума к знакомствам, но все же это сильный мотив, который играет важную роль в нашем выборе. Полагаться на поверхностные характеристики – это эффективный способ быстро получить потомство, если вы склонны следовать за своим разумом по такому безрассудному пути. Это также плохой способ для успешных и долгосрочных отношений. Человек, который кажется идеальным нам внешне, как раз там, где сосредоточен примитивный ум, в долгосрочной перспективе может нести катастрофические последствия,

Краткосрочная стратегия разума имеет реальные издержки. Женщины, которые открыто и намеренно ищут краткосрочных отношений, невнимательны к таким факторам, как интеллект, социальные навыки и личный успех – качествам, которые способствуют успеху долгосрочных отношений, – в то время как женщины, нацеленные на долгосрочные отношения, гораздо больше обращают внимание на эти более тонкие факторы.

Также, женщины, стремящиеся к краткосрочным отношениям, придают большее значение сексуальной привлекательности, физической привлекательности, мужественности лица и немедленному проявлению ресурсов. Краткосрочные цели делают нас менее разборчивыми, в результате чего женщины чаще жертвуют благородным характером ради привлекательной поверхностности.

Я не хочу сказать, что в краткосрочных отношениях есть что-то плохое, хотя подозреваю, что все, кто читает эту книгу, стремятся к долгосрочному партнерству. Это ставит нас в некоторое противоречие с нашим собственным умом, мотивированным на краткосрочные отношения. Если бы разум имел свою волю, то в выборе пары приоритеты были бы расставлены именно так:

- *Первый приоритет: красивая оболочка;*
- *Второй приоритет: качественное содержание.*

Мы все подвержены стремлению разума к краткосрочному удовлетворению в ущерб долгосрочному успеху. Многие женщины выходят на сцену знакомств без цели, а когда у людей нет цели, их разум может ухватиться за первый блестящий объект, который привлечет их внимание.

Женщины чаще, чем мужчины, используют краткосрочные связи для так называемых смотрин мужчин для долгосрочных отношений. Это означает, что разум может отсеивать мужчин с безупречным характером в поисках привлекательных генетических черт.

Люди не склонны заглядывать внутрь собственного разума, и мы, конечно же, не хотим подчиняться импульсам разума. Ответ заключается не в том, чтобы попытаться устранить или заставить замолчать разум, а в том, чтобы контролировать его. У каждого из нас есть возможность перестроить недальновидную стратегию ума так, чтобы она соответствовала долгосрочным целям:

- *Первый приоритет: качественное содержание;*
- *Второй приоритет: красивая оболочка.*

Если ваш разум искал совместимого партнера среди людей, которых вы считаете наиболее привлекательными, то, возможно, более эффективная стратегия – перевернуть эту формулу с ног на голову. Ищите партнера, который кажется вам привлекательным, среди людей, которые наиболее совместимы с вами по внутренним маркерам.

Стресс и его значение

Есть еще одна важная грань защитного разума. Одним из самых сильных побуждений является устранение боли, тревоги и дискомфорта. Здесь, возможно, больше, чем где-либо еще, примитивный разум руководствуется краткосрочными соображениями. То, что будет потом, не имеет значения, если разум может устранить боль сейчас.

Когда мы находимся в состоянии стресса, потребность в безопасности и предсказуемости становится все более серьезной для большинства умов, потому что снижение неопределенности уменьшает дискомфорт. Точно так же, как мы можем принимать неверные решения о питании, когда слишком устали, мы можем принимать неверные решения об отношениях, когда нам одиноко или больно.

Старые, неработающие шаблоны становятся особенно соблазнительными, когда мы переживаем трудные времена, например, проблемы в отношениях или на работе. Подумайте о выздоравливающем алкоголике, который возвращается к бутылке на низком этапе жизни, именно тогда, когда алкоголь является наиболее разрушительным выбором.

Иногда это можно наблюдать у людей, переживших конфликтный развод. Если они пренебрегают эмоциональной задачей смириться с потерей брака, а также сложной задачей выявления моделей поведения, которые способствовали разводу, то они подвергаются высокому риску впасть в новые отношения, в которых они повторяют старые шаблоны.

Эффект принятия решений на основе стресса мы можем наблюдать в статистике разводов. Каждый раз, когда человек разводится, увеличивается вероятность того, что в будущем он разведется снова. Те, кто не разрешил деструктивные модели поведения, способствовавшие первому разводу, скорее всего, перенесут их в следующий брак, где неизбежная боль заставит их вернуться к знакомым не работающим моделям. Это двойной удар. Попытка разума уменьшить дискомфорт с помощью старых, знакомых моделей поведения может привести к тому, что мы еще больше погрязнем в боли, которой пытаемся избежать.

Но так не должно быть. Люди, которые изучают свои шаблоны, стараются определить свою роль в них, могут легко бросить вызов любой статистике.

Борьба за свое будущее

Представьте, что у вас есть машина времени, которая рассказала бы вам, как будут выглядеть ваши будущие отношения? Она у вас уже есть! Она существует в шаблонах ваших прошлых решений. Завтрашние отношения будут похожи на вчерашние, если вы не бросите вызов этим старым шаблонам и не вернете себе свое будущее.

Если оставить разум на произвол судьбы, он будет повторять историю и репетировать ваши основные убеждения, как заезженная пластинка. Один из первых шагов к их изменению – снять ярлыки «хорошо» и «плохо», которые мы на них навешиваем. Шаблоны не являются нашими друзьями или врагами, они просто помогают или не помогают в достижении наших целей. В конце концов, корни наших моделей поведения мы редко выбираем сами, и даже самые бесполезные из них, вероятно, служили нам на благо в какой-то период нашей жизни.

Например, рассмотрим влияние отцов. Хорошо это или плохо, но отцы помогают заложить фундамент, на котором строятся отношения женщины. Помимо всего того, о чем мы

говорили ранее, отцы влияют на самооценку женщин, возраст начала половой жизни и на то, выбирают ли они мужчин, которые удовлетворяют их потребности.

Хотя мы не выбираем основы наших моделей поведения, в какой-то момент мы несем за них ответственность. Даже если отцы плохо выполняют свою работу, мы в конечном итоге становимся общим знаменателем в наших неудачных отношениях, если не бросаем вызов этим ранним урокам. Наша задача – вмешаться, когда разум пытается повторить то, чему он научился у наших отцов, матерей или под другим значительным влиянием.

В конце этой главы приведен список вопросов, которые помогут вам выявить сложившиеся у вас модели отношений. Разум нелегко разглашает подобную информацию. Вот несколько предложений, которые помогут вам начать.

Назовите шаблоны словами

Разум склонен делать, а не обдумывать. Мы можем пресечь эту тенденцию, уделив время описанию моделей поведения, истории и основных убеждений. Слова создают понимание, а понимание создает варианты.

Предположим, у вас есть склонность выбирать мужчин, которые оказываются гуляющими. Называя словами качества, историю и типы взаимодействия, побуждающие вас выбирать таких мужчин, вы сможете поймать свой разум на слове, когда он направляет вас к следующему потенциальному гуляющему партнеру. Возможно, например, вы восприимчивы к определенной манере балаболизма со стороны нечестных мужчин. Слова, обозначающие эту уязвимость, создают возможность выбора по мере того, как разворачиваются модели поведения. Вам не придется потом оглядываться назад и задаваться вопросом, почему это случилось снова.

Ведение дневника, беседы с близкими друзьями и семьей, работа с хорошим психологом – прекрасные способы выразить словами свои шаблоны.

Определите предупреждающие знаки

После того, как вы четко осознали, в какие шаблоны вы попали, пришло время определить маленькие признаки, указывающие на то, что вы скатываетесь по тому же старому склону. При определении закономерностей полезно мыслить масштабно, искать общие темы и модели поведения, которые повторяются в течение нескольких недель, месяцев или лет. Но в поисках предупреждающих признаков повторения шаблонов полезно думать о малом.

Вот что я имею в виду. Предположим, у человека есть всеобъемлющая модель поведения, в соответствии с которой он встречается с ревнивыми и контролирующими партнерами. Каждое повторение этого шаблона может длиться годами, по мере того как развиваются все отношения. Внутри каждого из этих всеобъемлющих шаблонов есть небольшие признаки того, что шаблон вновь повторяется.

Например, следующий контролирующий партнер (большой шаблон) может проявлять признаки ревности в самом начале отношений (малый предупреждающий знак). Он может выражать неодобрение, когда его партнер проводит время с друзьями или семьей. Или он может лезть в ее мобильный телефон, проверяя историю звонков или мессенджеры и социальные сети. Партнер, в свою очередь, может игнорировать предупреждающие знаки, оправдываясь тем, что он просто беспокоится. Небольшое поведение, подобное типовым оправданиям, может указывать на то, что она устанавливает новые отношения, похожие на прежние.

Мы можем разбить этот вопрос еще более подробно, потому что, как бы очевидны ни были эти контролирующие действия в нашем примере в ретроспективе, их трудно обнаружить в данный момент. Именно тогда помогает выявление мыслей, эмоций и даже физических

ощущений, сопровождающих старые модели поведения. В нашем примере с контролирующим партнером, возможно, ревнивое поведение в прошлом привело к мыслям о том, что сейчас мне лучше быть осторожной, чтобы не вызвать его подозрений. Или, может быть, были не еле заметные приступы дрожи, стеснения в груди, головные боли или иные физические сигналы.

Называя словами эти шаблоны и наши реакции на них, мы можем приучить себя распознавать эти маленькие мысли, эмоции и телесные ощущения как предупреждающие знаки. Эти тонкие внутренние переживания могут стать похожими на маленькие красные лампочки на приборной панели автомобиля.

Лампочка Check не описывает характер проблемы. Она просто говорит вам, что нужно остановиться и оценить ситуацию, пока вы не повредили свой автомобиль. Физическое ощущение, мысль или небольшой всплеск эмоций могут сделать то же самое, что и предупреждающая лампочка на приборной панели.

Замедляйте процесс

Замедление процесса является ключом к разрушению деструктивных моделей поведения. Иногда нам нужно несколько минут, чтобы отключить автопилот и обдумать свои дальнейшие действия.

Например, люди, которые пытаются следить за своим питанием, получают пользу, отходя от стола на несколько минут, прежде чем взять вторую порцию. Разумные решения принимаются легче, когда мы избавляем себя от соблазна. Это касается почти всех привычек, даже привычек в отношениях. Замедление дает время подумать, посоветоваться с друзьями, обдумать ситуацию и избежать дорогостоящего импульсивного решения.

Изменение привычек на протяжении всей жизни поначалу может показаться сложной задачей, поэтому очень полезно думать о малом. Закономерности проявляются в маленьких, повседневных решениях. Как только вы обратили внимание на эти маленькие моменты, вы уже начали менять модель поведения.

Я снова рекомендую вам потратить время на вопросы ниже, прежде чем двигаться дальше.

– Какие сходства вы можете выявить в мужчинах, с которыми встречались или которые казались вам привлекательными?

– Какие из моделей ваших отношений с мужчинами стоит повторить, а какой опыт лучше оставить в прошлом?

– Были ли между вашими родителями модели общения или отношений, которые вы считаете проблемными или разрушительными? А что насчет позитивных моделей отношений между ними?

– Какие модели общения между вами и вашей матерью вызывали у вас беспокойство? Какие модели были полезными?

– Какие модели общения между вами и вашим отцом вызывали у вас беспокойство? Какие модели были полезны?

– Вспоминая прошлые отношения с мужчинами, можете ли вы определить мысли, эмоции или телесные ощущения, которые указывают на то, что разрушительная модель поведения зародилась заново?

Обязательно укажите положительные мысли, чувства и ощущения (особенно, если это прямо сейчас обманчивое чувство влюбленности), а также неприятные чувства, мысли и ощущения.

Часть 3. Чему вы можете доверять, когда не можете доверять своему разуму

Представьте, что у вас есть навигатор, ведущий вас к правильным отношениям, даже если у вашего разума другие планы. Он мог бы подсказать вам, когда вы собираетесь сойти с пути в отношениях или когда тот нервный парень перед вами может оказаться тем самым мужчиной Х.

У вас уже есть такой навигатор. Он находится в ваших ценностях: в ваших суждениях о том, что важно в жизни. Четко определенный набор ценностей – это навигатор, способный направлять наши самые важные решения, даже когда наш разум затевает свои непродуктивные махинации.

Что важно для вас? Кажется, что это очевидный вопрос, но определить тонкости наших собственных ценностей бывает непросто. Я дам вам множество инструментов, чтобы помочь, начиная с нашего самого важного вопроса, связанного с ценностями. Вы можете добавить его в свой дневник, если вы его ведете:

Каким партнером вы хотите быть?

Если вы знаете свои ценности, то вы сможете выбрать мужчину с такими же ценностями, а у мужчины с такими же ценностями больше шансов стать счастливым человеком на всю жизнь. Общие ценности имеют огромное значение в отношениях.

Например, рассмотрим причины разводов. Есть очевидные факторы, такие как злоупотребление веществами и сексуальная несовместимость, но среди главных причин есть факторы, напрямую связанные с несовместимостью ценностей. Пары чаще разводятся, если они вступают в брак слишком рано, или женятся до получения образования, или если они заметно отличаются друг от друга по возрасту, уровню образования или финансовой составляющей. Пары, которые проводят меньше позитивного времени друг с другом, также подвержены более высокому риску развода.

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.