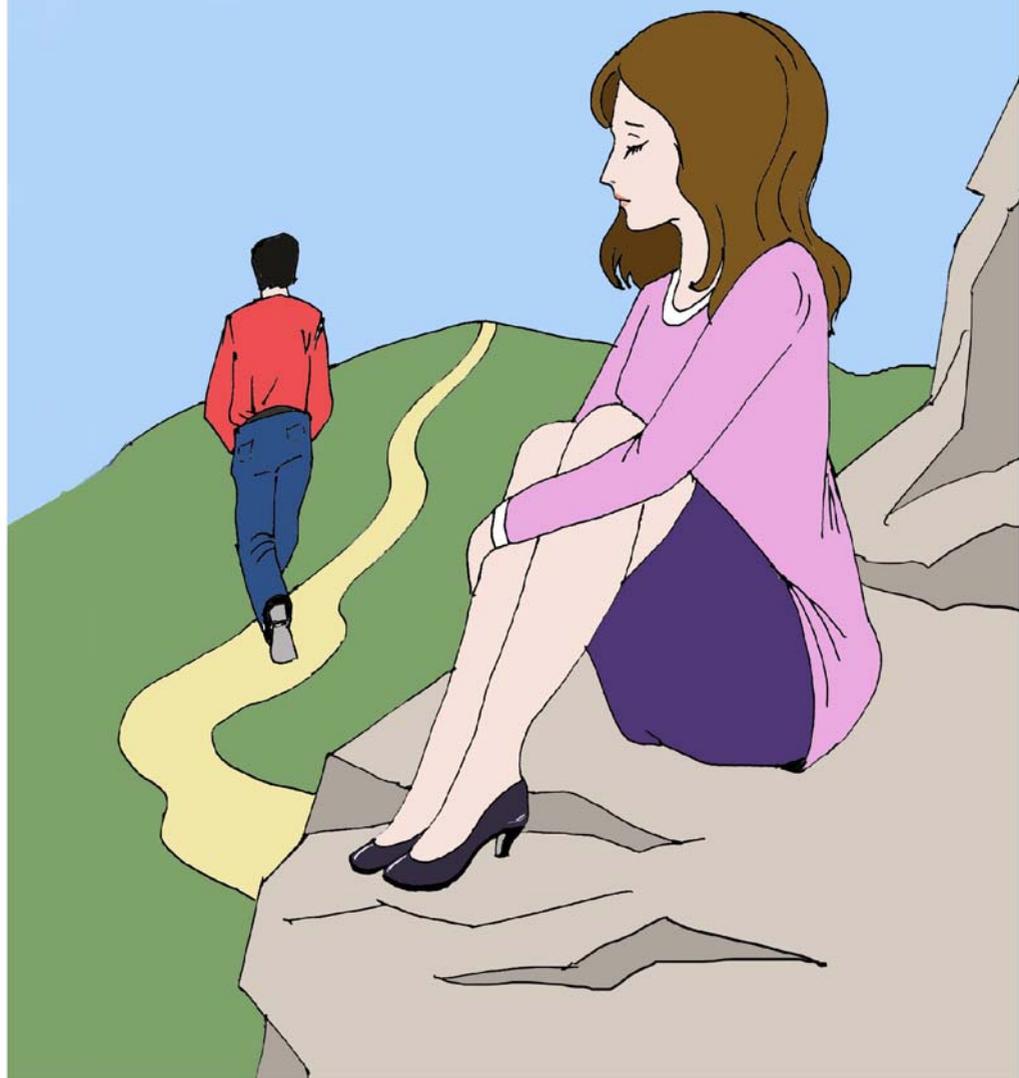


# ПОСЛЕ РАЗВОДА

Как начать  
новую жизнь.



Кожин О. Г., Верещагин Л.И.

Авторы:  
Верещагин Л. И.  
Кожин О. Г.

Художник-иллюстратор  
Вдовенко Д. Ю.

Человек, недавно переживший процедуру развода испытывает ряд сложностей, психологического, юридического характера. Причем проблемы с тем как жить дальше, когда казавшийся стабильным и устоявшимся мир разрушен окончательно и бесповоротно зачастую вызывают растерянность – как жить дальше. Как строить новую жизнь теперь?

Вы стоите на грани развода или развелись и не можете до сих пор сориентироваться в том, как жить дальше. Мы на примере простых рекомендаций и примеров из жизни реальных людей, справившихся с подобной проблемой, покажем вам, как выйти из этого тупика.

Как справиться с психологическими проблемами, потерей жизненных ориентиров. Как наконец подойти к выбору нового спутника жизни. Как учесть все предыдущие ошибки, сделанные в построении отношений? Как разобраться в том, какие ошибки вы допускали раньше? Как не повторять их в будущем?

Ваш внутренний мир – ключ к тому, что с вами происходит в жизни. Как разобраться во всех тонкостях вашей души. Как добиться любви и уважения окружающих. Эффективные методы восстановления внутренней гармонии.

Мы расскажем вам о том как прийти в себя, восстановить внутреннее комфортное состояние. Как поверить в свои силы и начать поиск нового спутника жизни. Как не остаться у разбитого корыта. Мир наполнен добрыми чудесами. Мы расскажем вам, как найти путь к ним.

---

## ОТ АВТОРОВ

Когда мы начинали работу над книгой, очень часто приходилось отвечать на вопрос - «А почему, собственно, такая тема?»

На этот вопрос было множество ответов, но все их можно сконцентрировать в один, но ёмкий ответ - «Потому что проблема развода в наше время более чем актуальна».

Дело в том, что авторам по роду их деятельности очень часто приходилось сталкиваться с совершенно разными людьми, а проблемы отношений между женщиной и женщиной заботили уже давно.

Мы все прекрасно понимаем, что многое в нашей жизни зависит от того человека, который находится с тобой рядом, от твоей половинки. Но с другой стороны - большинство проблем проистекают отсюда же.

Авторы имеют достаточный опыт в решении проблем людей, связанных с помощью в поиске своей второй половинки. В том числе и в реальной помощи многим женщинам, пережившим послеразводный кризис. Но, проведя много времени в осмыслении всех проблем пост-разводного периода, мы обнаружили, что многие из них имеют общие корни и решаются достаточно эффективно небольшим количеством определенных техник.

Главное - это увидеть проблему, осознать что она означает, уяснить, что с ней делать и выбрать новый курс. Нам захотелось поделиться накопленным опытом не с единицами, а со всеми, кому мы можем помочь в эту трудную минуту жизни.

Мы рассчитываем, что эта книга вам поможет обрести веру в себя, свои силы и найти наилучшего мужчину в вашей жизни.

Еще хочется отметить такой оригинальный вопрос, который нам тоже часто задавали - «А почему двое мужчин взялись за тему, посвященную проблемам женщин?». Ну, во-первых, настоящий мужчина всегда готов прийти на помощь женщине в трудную минуту. Во-вторых, сильную и глубокую проблему чаще всего гораздо лучше видно со стороны, чем изнутри. Мы часто сталкивались с ситуацией, когда женщина получала от подруг и поддержку, и нужные слова, и понимание, и сочувствие, но это нисколько не помогало ей в переживаемом состоянии стресса.

Мы бы хотели, чтобы вы рассматривали нашу книгу как помощника, как инструмент, как бытовой прибор, задача которого - облегчить вашу жизнь и помочь привнести в неё как можно больше нового счастья.

*С уважением и любовью -  
Олег Кожин, Леонид Верещагин*

## Глава 1

---

# Психологический травматизм развода. Путь к преодолению.

*Проблема привязки. Давление со стороны.  
Крушение устоев. Тяготы преспекив*

### **ПРОБЛЕМА ПРИВЯЗКИ**

Первая трудность - это проблема привязки. Что такое, собственно, привязка? Это когда мы с человеком знакомы очень-очень долго, мы с ним делим наши какие-то близкие переживания, делим вообще жизнь наш быт. Как только этот человек уходит от нас, когда он исчезает из нашей жизни, нам становится как-то неуютно, пустовато и неудобно. Это немудрено, ибо исчезает не просто человек, а тот, с которым мы связывали наши дальнейшие долговременные большие планы. Тем более, когда эти планы были очень значительными для вас, чем-то важным, на этом строилась наша жизнь. Как только это чувство исчезает, появляется такое ощущение, что вся жизненная основа, которую мы строили до этого момента, полностью сходит на нет. И тогда возникает чувство неопределенности.

Это ощущение, наверное, одно из самых страшных для человека, потому что когда все, что в тебе есть - это только сомнение и неопределенность, то это гораздо больше заботит, чем любая проблема, ко-

торая только может быть у нас. Потому что, когда ты видишь проблему, когда ты осознаешь ее решение, всегда как-то легче с этим справляться. Даже если ты не очень четко представляешь ее решение, эмоционально ты готов идти вперед и что-то делать. А, когда у тебя исчезает сам стержень, какая-то направленность, которая у тебя была, ты совершенно не понимаешь что тебе делать дальше. Здесь можно привести такой пример - гораздо легче идти даже по трудной дороге, когда видишь место, куда ты хочешь попасть, и четко представляешь себе, сколько до него идти осталось. А когда ты заблудилась или стоишь посреди пустыни и вокруг - сплошная безжизненная неизвестность - это пугает гораздо больше, чем трудности на любой дороге, которую ты хорошо знаешь.

Но давайте не будем забывать о том, что есть все-таки после развода и другие ситуации - когда мы не находимся в безжизненной пустыне. Случается, что боль и дискомфорт приносят как раз встречи, контакты и общение. Бывает так, что после расставания с любимым человеком, мы иногда с ним встречаемся. При этом находятся внешние обстоятельства, от нас не зависящие, которые нам напоминают об этом человеке. И хотим мы этого или нет, мы вспоминаем, прежде всего, не самого этого человека и даже не его недостатки или причины, по которым мы расстались. Мы вспоминаем чувства, которые переживали тогда, когда мы были вместе, и те минуты, когда нам было хорошо. А ваш бывший супруг, естественно, как раз и ассоциировался с тем чувством.

***Привязка - это боль от утраты того самого чувства, которым мы жили.***

Это могли быть чувства спокойствия и определенной какой-то уверенности, стабильности в жизни, которая была тогда. Теперь мы ее утратили. И поэтому, когда мы сталкиваемся с упоминанием об этом человеке, мы всегда воспринимаем это с какой-то болью. Это боль от утраты того самого чувства, которым мы жили. Иногда некоторые люди даже испытывают эту боль на физическом плане.

Один из авторов данной книги, расставшись с любимой девушкой, два дня страдал от неопределенной боли где-то в области груди. Причем боль была самая что ни на есть ощутимая, а не чисто эмоциональная. Если рассмотреть эту ситуацию подробнее, то можно сказать, что тогда он не был готов к расставанию и приложил все усилия чтобы восстановить разрыв. После примирения боль прошла. Но, тем не менее, они расстались спустя некоторое время, однако понимание того, что произошло, позволило сделать разрыв безболезненным.

О существовании привязки нам может напомнить что угодно. Все, что ассоциируется с человеком, событиями, ощущениями. Например, часто можно заметить, что играет какая-то музыка, а на вас нахлынул поток воспоминаний, ощущений. Эта музыка напоминает о том человеке, который ее вам пел. Или вы вместе с ним ее пели, а может быть слушали. И в это время вам было хорошо вместе. Да, мы вспоминаем то состояние, в котором все было прекрасно, а сейчас нам не очень хорошо. Сейчас нам бывает даже очень плохо и тоскливо. И контраст настолько разительный, что от этого возникает какой-то нега-

тив и какие-то отрицательные эмоции. Это может быть даже стресс, подавленность, депрессия, потеря веры в жизнь или в счастье, да и вообще - очень много всего неприятного. И если мы хотим снова начать радоваться жизни и двигаться дальше, от подобной реакции на прошлое как-то нужно избавляться.

Помимо музыки могут быть и другие символы нашей привязки: запах, просто какие-то предметы, фильмы, телепередачи, место в городе или в доме. Как это ни трудно - нужно ограничивать контакт с ними, разумеется, по возможности. Но символами привязки часто бывают не только предметы вашей памяти. Это могут быть друзья, которые появились, когда вы уже были вдвоем с вашим бывшим мужем. Совместные знакомые, которые теперь общаются и с ним и с вами теперь тоже напоминают вам о тех самых былых временах. Самое главное, что здесь стоит понять, вот что.

В нашей привязке к бывшему супругу тяготит нас именно сама привязка. Это не какие-то символы, воспоминания, чувства, потери. Только привязка и то, к чему она крепится (наша душа, наша память, наши ценности и жизненные установки) - это и есть то, что болит. Чтобы избавиться от боли нам нужно освободиться от этой привязки.

***В нашей привязке к бывшему супругу тяготит нас именно сама привязка.***

Вообще всю эту проблему можно сравнить с заболеванием. Мы бы даже предложили в принудительном порядке вместе сравнить ее с каким-то заболевшим органом. Будем считать, что это нечто поврежденное внутри нас. Что-то, что болит и что нуждается в лечении. Вы думаете о том,

надо ли возвращать все то хорошее, что было когда-то, назад. Или, возможно, вы иногда даже думаете о том, как именно вернуть всё, что было когда-то.

Есть огромное количество аргументов «за путь назад», есть огромное количество аргументов против того, чтобы это делать или даже об этом думать. Но самое главное - это то, что решение о разрыве с этим прошлым, с этим жизненным путем, уже принято. Мы уже приняли решение о том, что мы будем расставаться. И даже более того - мы уже расстались, шаг сделан, и он уже тоже находится в прошлом. Перед нами уже не стоит необходимость выбора. Скорее стоит необходимость понять, что выбор уже сделан, вернуться назад уже нельзя. И чтобы начать двигаться вперед, надо это понять и принять. Заметьте, принятие происходит только тогда, когда вы органично срастаетесь всею собой с какой-то идеей, отношением или чувством, а не тогда, когда вы только думаете, что вот так, мол, было бы правильно. Движение вперед начинается с того момента, когда вы принимаете какое-то решение (неважно, какое именно, главное, чтобы оно побуждало вас к действию) и делаете первый шаг. Тяжело идти вперед, все время оглядываясь назад.

Да, иногда бывают случаи, когда разведенные супруги вновь сходятся и живут долго и счастливо. В мире много чего случается. Но не даром существует хорошее выражение «начать все сначала», не просто вернуть потерянное, а именно «начать» и именно «с начала». Сколько примеров можно привести в подтверждение того, что «возвращаться плохая приме-



**Да, мы вспоминаем то состояние, в котором все было прекрасно, а сейчас нам не очень хорошо. Сейчас нам бывает даже очень плохо и тоскливо. Но слезы рано или поздно высыхают, и сердце перестает ныть. И хочется, чтобы это случилось поскорее... Хватит лить слезы – пришла пора утешиться.**

та» - то есть это не самый лучший вариант... Потому что как минимум вместе с прекрасным прошлым в вашей памяти очень прочно засядет именно этот разрыв. И ни вы, ни ваш супруг об этом не забудете.

Причем, далеко не каждый человек способен полностью отвлечься от бывшего негатива и начать строить новые отношения с бывшим партнером таким образом, будто прошлого и не существовало вовсе. Мы ведь не просто учимся на наших ошибках, мы ими частенько и живём. И не стоит забывать, что даже если вы готовы к подобной попытке - ваш бывший супруг может не выдержать этого испытания, даже если он уверяет вас в обратном.

Вы и сами это прекрасно знаете, но все равно попытки вернуться будут продолжаться. Это тянет вас та самая привязка. Но учтите, что она действует по-разному. Даже если вы попытаетесь вернуться, все равно вы будете помнить боль разрыва. Вы будете вспоминать, прежде всего, не те хорошие чувства, которые звали вас назад, а те состояния, когда вам было плохо. Поэтому очень важный момент в начале новой жизни - это когда мы осознаем что наша

***Очень важный момент в начале новой жизни - это когда мы осознаем что наша привязка - нечто сродни болезни, от которой мы будем лечиться***

привязка - нечто сродни болезни, от которой мы будем лечиться. Как бы по-другому наша душа не реагировала на те или иные изменения, которые в нас появляются, освободиться от привязок - вот первый шаг к свободе и новым планам.

Здесь уместно привести пример, который случился с одной женщиной. Однажды она обра-

тилась к нам со своей проблемой, которая заключалась в одной вроде бы незначительной вещи. Она долгое время встречалась со своим сослуживцем. Так получилось, что у них завязались серьезные отношения, однако продлилось это не очень долго. У них не было никаких разладов, но так или иначе они расстались. После этого она вроде бы совершенно нормально живет дальше, даже начала встречаться с другим молодым человеком. Возникли иные обстоятельства жизни, появились совсем другие заботы. Насыщенная жизнь, успешно строится карьера. Но каждый раз, как только она встречается с тем парнем, с которым встречалась раньше, возникает проблема.

После одной такой встречи возникала необъяснимая депрессия, полная апатия к действию, потеря какого-либо энтузиазма и радости жизни. Девушка вообще в течение недели не могла ничего делать. Возник негативный эмоциональный фон. Она ни на что не могла нормально реагировать, не могла работать. Несколько дней она не могла ни на чем сконцентрироваться. Получается, человек не может долгое время прийти в себя, хотя по идее все уже давно прошло, в душе по отношению к тому, прошлому мужчине, уже совершенно ничего нет. Откуда же тогда берется проблема угасания всех жизненных сил от одной только ничего не значащей встречи? Это и есть та самая проблема привязки.

Мы с вами уже что-то убрали из своей жизни, что-то очень важное. Какой - то внутренний стержень... Вал, на котором крутились колесики в механизме... Он у нас исчез, и мы его ассоциируем с определен-

ным человеком. Это самое главное, что он исчез, и наша ассоциация с этим человеком уже не имеет под собой основания. А просто выражается именно в наших болевых ощущениях (имеется в виду душевная боль, хотя иногда она переходит и в физическую).

Давайте ещё раз рассмотрим на примере ситуацию, когда болит что-то в организме. Все мы знаем, что если высыпает что-либо на лице, то это вовсе не означает заболевание кожи. Это может быть просто нехватка витаминов или простуда или нарушение

**Симптомы болезни вовсе не обозначают саму болезнь. Лечить надо причину, а не следствие. И изменять в себе надо то, что привело к несчастью**

гормонального баланса. Совершенно разные процессы, которые происходят не в тех местах организма, на которых проявляются видимые симптомы. Так же и здесь, в нашей ситуации - мы чувствуем такой серьезный дисбаланс в душе, хотя истинные причины этого немного в другом, и не проявляются так явно. Происходящее указывает на человека, который исчез из нашей жизни. Именно его наличие давало ощущение счастья. А сейчас просто происходит внутренне замещение этого ощущения, с которым нам предстоит с вами разобраться. Разобравшись, мы поймем, что же это за болезнь, которую потом мы с вами «вылечим».

Давайте разграничим нашу жизненную ситуацию. У каждого человека в жизни есть свои временные границы, которые определяют периоды его жизни. В качестве примера можно предложить следующее разбиение: время, когда мы жили ДО того момента, как мы встретили нашего будущего (а ныне бывшего) мужа, потом пе-

риод, когда мы с ним «жили-жили не ту-жили», потом время «сложных отношений» до момента расставания и, наконец, сегодняшнее время. У каждого из нас, в процессе построения своих отношений с любимым человеком, мы естественно предполагаем какие-то свои планы и взгляды на совместное будущее.

Но как только вы поняли, что этот человек будет с вами не один, не два дня, его статус изменяется для вас в более глубокую сторону серьезных отношений. И вы уже не просто встречаетесь, а рассчитываете на этого мужчину в качестве вашего постоянного спутника жизни. Естественно вы строите какие-то планы совместно, но некоторые из них все равно обретают четкую картину лишь у вас в голове. Именно они остаются в сильной связке с вашими надеждами и ожиданиями от жизни в целом. Причем, это необязательно могут быть какие-то четкие картины. Часто - это просто чувства и эмоции, которые вас переполняют или просто волнуют.

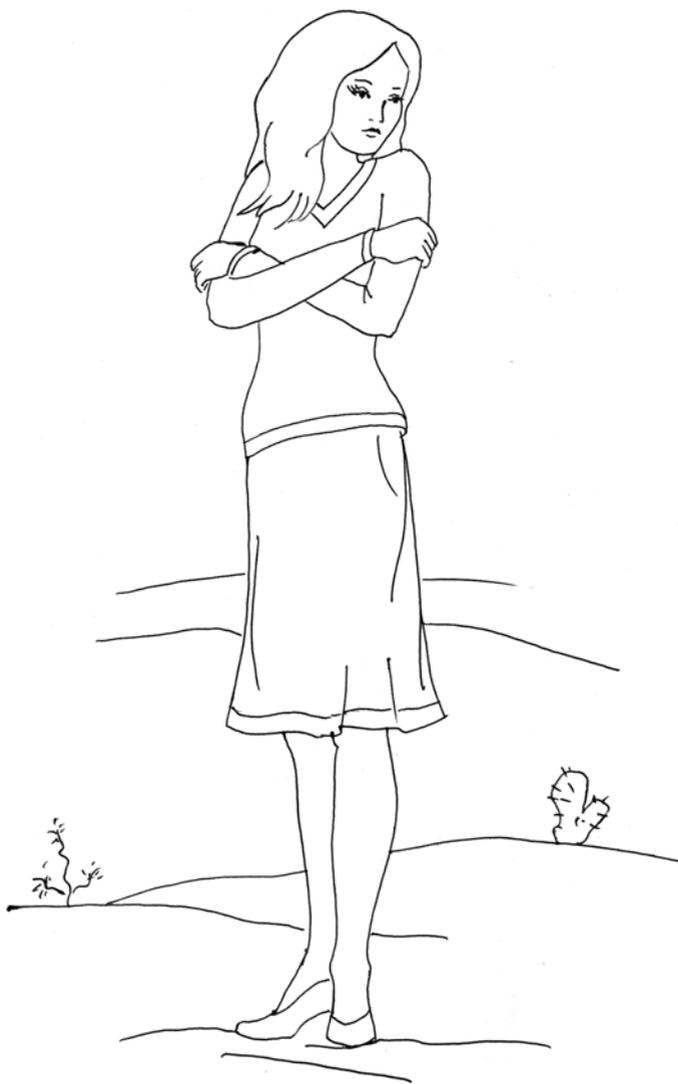
В последнее время темпы нашей жизни сильно выросли - они не всегда позволяют хорошо планировать, что мешает эмоциональной картинке наших чувств и переживаний перерасти в картинку зрительную, облечься в какие-либо мысли и раздумья. Вы наверняка неоднократно замечали, что не хватает времени просто остановиться и задуматься. Именно это и есть проблема, когда мы вертимся по жизни, как белка в колесе - действия много, но желанная цель не ясна.

***Наши планы и картины собственного будущего находятся лишь у нас в голове и бывает очень сложно их передать кому-то.***

А ведь для женщины очень важно много что успеть сделать в жизни, даже если это просто какие-то повседневные заботы. Вот потому так нормальна, так естественна наша торопливость и где-то даже суета - мы стараемся успеть как можно больше, и планы у нас самые-самые обширные и разносторонние. Конечно, все мы разные и планы, соответственно, у нас ещё более разные: это и какие-то конкретные вещи, вполне выполнимые и достижимые сегодня-завтра, это и какие-то блага, которых мы очень хотим достичь, даже наши желания, не очень связанные с реальностью, в которой мы живем - всё это наша с вами жизнь, всё это наш внутренний мир.

И вот - как только мы расстаемся с любимым человеком все эти планы, получается так, рушатся в одночасье. Долгое время каждый из нас привыкает жить будущим (вспоминаем разговор о планах). У большинства людей изначально нет какого либо финансового базиса, нет жесткой внутренней, моральной составляющей - есть только воспитание и образование, полученное извне. Но в процессе нашей жизни мы наращиваем наш духовный потенциал, правила поведения в обществе, да и сам жизненный опыт из проб и ошибок - всё это в итоге определяет нашу личность. У одних из нас этот опыт разложен по полочкам, у других - это малоразделимая мешанина из боли и радости. Но в каком бы порядке или беспорядке оно в нас ни находилось, мы стараемся что-то отдавать в этот мир и получать от него обратно. Мы отдаем что-то в надежде получить желаемое.

Маленький пример - мы готовим, проводя целый день на кухне, что-то особен-



**Ты чувствуешь себя одинокой, как будто в безжизненной пустыне. Но стоит выпрямиться, осмотреться и увидишь, что пустыня не столь безжизненна - это тоже целый мир. А солнце не палит, а радует нас, дарит жизнь и свет.**

но вкусное, ожидая получить в итоге ферверк благодарностей от любимого человека. И это не вопрос корысти, просто мы хотим и сделать приятно и получить ожидаемую ласку. И если мы получаем то, что хотим, это становится позитивным опытом, если не получаем - негативным.

Согласитесь, таких событий и маленьких испытаний в жизни - масса, по сути жизнь почти только из них и состоит. Но все эти события движутся в очень быстром круговороте, очень сложно во время этого быть готовым ко всяким неприятным неожиданностям. И в этот момент происходит разрыв отношений. Причем, это не только уход от данного человека, это разрыв всех связей с прошлыми планами, с прошлым опытом и все этим прошлым движением куда-то в желанное будущее. Все картинки нашего возможного будущего теперь исчезают навсегда или остаются просто плоскими рисунками в памяти. Разумеется, сразу же возникает потребность обретения нового направления движения, а мы не знаем куда двигаться!

***Возникает потребность обретения нового направления движения, а мы не знаем куда двигаться!***

Это похоже на ситуацию, когда человек заблудился в незнакомом ему городе. Вот представьте себе (или вспомните, если с вами случилось подобное) - вы ходите по городу, смотрите на витрины, на дома и в какой-то момент на вас буквально обрушивается осознание того, что вы заблудились. Это состояние приходит внезапно и вы вдруг из мирно гуляющей и отдыхающей женщины мгновенно превращаетесь в женщину, которая заблудилась. (постарайтесь запомнить это пример, мы вернемся к нему позже, рассмат-

ривая одну из техник по решению наших проблем). Вы можете прочитать названия улиц, вы можете говорить с людьми, но вы не знаете, куда вам надо прийти и где вы находитесь - потеря сразу этих двух ориентиров, двух точек опоры очень сильно расшатывает ваше ощущение комфорта и стабильности.

Хотелось бы ещё раз подчеркнуть - незнание куда двигаться появилось внезапно, и именно оно - причина нестабильности вашего эмоционального состояния. Давайте очень хорошо с вами разберем именно этот момент: нам есть куда двигаться и мы можем продолжаться двигаться абсолютно в любом направлении которое мы выбрали ранее или выбираем сейчас. Возможность этого у нас есть всегда, она никуда не девается, что бы с нами не случилось в жизни.

**незнание куда двигаться появилось внезапно, и именно оно - причина нестабильности вашего эмоционального состояния.**

Вопрос - верим ли мы в то, что мы можем это сделать или видим ли мы сам путь достижения желанных результатов. Получается, что исчезает не движение, а сам объект приложения этого движения. Тот человек, с которым мы вместе думали куда-то двигаться дальше, то есть, по сути данная причина (разрыв с ним), которая нас очень волнует - носит как бы половинчатый характер. Это напоминает поход в магазин, когда вас кто-то попросил что-то купить. Вы идёте туда, и по дороге вам звонят на мобильный телефон и говорят, что просьба отменяется. Можно больше не идти в магазин, можно зайти туда исключительно по своим нуждам, но причина приложения вашего движения - идти по

просьбе кого-то - уже неактуальна. Мы вольны идти куда угодно и как угодно менять наш путь - согласно только нашим представлениям о нём. Даже если ваш бывший муж вам помогал в движении к желанному будущему, и возможно, был единственным, кто мог помочь вам осуществить его - это просто означает, что путь стал сложнее, но двигаться по нему возможно и вы сможете это сделать!

## **ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ**

Следующий момент, который очень сильно влияет на наше эмоциональное состояние - это наше окружение. Есть очень давний и мощный стереотип, может даже традиция - считать разведенную женщину несколько ущербной в социальном плане. Есть даже такое выражение «клеймо разведенной женщины», которое означает, что если женщина пробовала связать свою жизнь с каким-то мужчиной, и у них не получилось, значит что-то с ней не так. Мы сознательно приводим здесь суть данной проблемы именно в такой некорректной форме, потому что именно так она обычно выглядит в нашем зачастую жестоком обществе. Данная проблема очень сильно нас тяготит, она давит со всех сторон.

***Есть очень давний и несправедливый стереотип, может даже традиция - считать разведенную женщину несколько ущербной в социальном плане***

Мы уже давно живем в быстро развивающемся социуме со своими правилами выживания. И очень часто прагматизм и нежелание сочувствия нашего окружения стоят гораздо выше каких-то дружеских, а иногда и родственных связей.

Если наш бывший мужчина был популярен среди женщин своей внешностью, финансовой состоятельностью или характером, то мы слышим даже от близких друзей вместо сочувствия или какой-то поддержки некоторое моральное неприятие нашего шага, критику наших действий во время замужества и в период самого расставания, да и вообще непонимание проблемы. Наверняка вам кто-то не раз говорил фразу: «Ну а что тебе ещё в жизни надо?», имея в виду, что ваш развод - сплошная бессмыслица хотя бы потому, что настолько хорошо, как у вас было, уже никогда не будет. Причем от подобной проблемы мы не застрахованный и со стороны наших родственников и самых близких родных людей.

У одной женщины, которая приходила к нам с просьбой помочь по пост-разводной проблеме, даже родная мама не понимала и до конца не принимала ее решение уйти от ее мужа. Она была настолько негативно настроена на тот самый факт развода дочери, что часто принимала сторону бывшего мужа. Получается, самый родной человек не принимал позицию разведенной и страдающей женщины, что конечно достаточно сильно угнетало ее. Обычно мы считаем, что наши родственники - это люди, которые нас поддержат в любой жизненной ситуации, что бы с нами не случилось. Поэтому к общему отрицательному эмоциональному фону добавляется ещё и проблема непонимания со стороны, которая казалась всегда близкой и незыблемой.

***Иногда наше решение о разводе не принимают даже самые близкие люди и вместо поддержки мы получаем неприятие***

**проблема, которая находится внутри нас получает подтверждение снаружи и наш кризис нам кажется все более и более реалистичным.**

Вообще, даже в обычной жизненной ситуации наше окружение давит на нас, это очень сложно выдержать. А в случае развода бывает, что не просто один-два человека, мнение которых имеет для нас вес, а многие люди, на которых мы думаем опереться хотя бы чуть-чуть, начинают прессинг согласно устоявшимся несправедливым стереотипам некоторых кругов нашего общества. Они говорят нам или дают понять своими действиями, что мы все сделали не так, неправильно и срочно нужно вернуть что-либо назад. Таким образом, проблема, которая находится внутри нас получает подтверждение снаружи и наш кризис нам кажется все более и более реалистичным.

## **КРУШЕНИЕ УСТОЕВ**

Помимо каких-то планов на будущее и нашего социального окружения, существует ещё одна сторона психологического кризиса - это исчезновение уже построенных внутри компонентов жизненных устоев и обретенного комфорта. Каждая женщина в своей жизни стремится создать какой-то уют, какой-то маленький мир в своем жилище, в окружающих её людях и общении с ними. И этот маленький мир включает и ее семью, и ее близких, и ее любимого человека. Надо отметить, что сам процесс обустройства тоже происходит не просто с определенной целью, которую надо достичь, а еще и насыщаясь определенным жизненным настроением, с уделением этому колоссального внимания.

Здесь возможно привести пример раз-

ницы между материальной ценностью и духовной. У одной моей знакомой при переезде из одной квартиры в другую потерялось 2 чемодана. Как выяснилось позже, в одном были деньги - её сбережения за несколько лет. В другом были фотографии - её родителей, детей, когда они были маленькими, её старые свадебные фото. Когда принялись искать оба чемодана, вскоре нашелся один - это был чемодан с деньгами, - и это её очень расстроило. Объяснений самой ситуации можно найти множество, но наша цель не в этом. На примере этой истории можно показать, что «фотографии» - это нечто невозстановимое, очень внутреннее в нашем мире, то, что мы копили годами и больше взять его совершенно негде, оно исчезло навсегда.

**Самым ценным в жизни мы считаем то, что утеряно и его уже нельзя вернуть**

В жизни женщины может происходить все, что угодно, но все равно у нее есть какие-то приоритеты и это состояние уюта, этого спокойствия - один из самых ценных капиталов внутреннего мира, потому что накоплен он прежде всего от души и несет в себе самое дорогое и нежное внимание. И осознание того, что у нее это всегда под рукой есть это «накопленное» состояние - достаточно серьезный и мощный трамплин в жизни каждой женщины. Он помогает идти вперед, потому что сзади уже создан надежный тыл, всегда есть место внутри себя, куда можно вернуться, как бы сильно не кинула тебя жизнь. Всегда есть внутреннее тепло, которое согреет в моменты, когда холодом веет отовсюду. И вот это само чувство, что место это есть и оно создано самой тобой, просто необходимо для того,

чтобы идти дальше, преодолевать какие-то трудности, которые у всех у нас есть. Кроме того, оно также необходимо и чтобы полноценно и открыто получать те самые моменты радости и счастья, ради которых мы все и живем.

Когда же это состояния уверенности во внутреннем уюте исчезает, может закрасться вывод, что все эти вопросы уюта внутреннего комфорта в конечном счете не имеют значения. И вывод кажется вполне логичным, ведь вы так долго его создавали, а оно вас ни к чему не привело. Возьмем простой пример. Обычный диван, который надо поставить в гостиную. Ты долго ходила по магазинам, выбирая его, вы с мужем какое-то время копили деньги, урезая семейный бюджет. Потом вы вместе ехали в магазин, спорили на тему какую обивку этого дивана вы хотите. Потом возникают какие-то еще неурядицы, вы наконец его привезли домой, установили и все вроде бы хорошо, но ты садишься на этот диван и понимаешь что все это действие было зря, потому что несмотря на все его параметры - он не создает в твоём доме состояние уюта. Это вовсе не означает, что отныне вы никогда больше не купите диван в гостиную.

## **ТЯГОТЫ ПЕРСПЕКТИВ**

После развода может возникнуть опасная иллюзия, что очень многое из того, что происходило, что было пережито - всё это зря и было сделано как-то не так. Это ошибка, на которой не стоит зацикливаться, потому что нам надо выйти за границы наших проблем, а не ходить вокруг того, что было когда-то. Давайте вспомним - когда мы сидим вечером на природе и появля-

ются комары - нам уже не до закатных красот - всё наше существование сконцентрировано на летающей вокруг проблеме. Но согласитесь, если вам это показать со стороны - вы же не станете утверждать, что кроме самой проблемы вообще больше ничего не существует? Просто есть дискомфорт, очень навязчивый и активный дискомфорт, от которого надо как-то избавиться.

Так же и в нашем случае. Проблему составляет иллюзия потери жизненных ориентиров. Почему иллюзия? Да потому что сами ориентиры, все ваши ценности никуда не делись! Маленький ребёнок во время своего первого шажка практически всегда падает. Ему больно и обидно, но он продолжает попытки, пока не научится ходить. Вам сейчас и больно, и обидно, и кажется, что вы никогда больше не встанете и уж тем более - не воспарите на прежнюю высоту, но это - всего лишь временное явление. Ваше подсознание обманывает вас, подобно фокуснику, распилившему женщину в ящике. Вам кажется, что это вас распилили, предварительно посадив в ящик. На самом деле, когда секрет «фокуса раскроется», и все станет на свои места - станет гораздо легче и проблема уйдет сама собой.

Последний момент на котором хотелось бы остановиться это наши перспективы. Практически любая женщина озабочена вопросами потраченного времени и своего будущего. Но одно дело что-то планировать, и достигать этого, а совсем другое - когда вдруг это нынешнее стрессовое депрессивное состояние, или может быть просто усталость, создает картину весьма не

***Все ваши жизненные ориентиры, все ваши ценности никуда не делись - они всегда будут с вами***

радужной перспективы. Данная картина очень реалистична и порою пугает сильнее, чем многие проблемы, реально встающие на пути.

Это может привести к массе неприятных последствий. Возникает какая-то пустота, чувство вины и уверенность, что дальше все будет только в негативном свете. И даже представляя себе какую-то радужную возможность своего светлого будущего, ваше сознание может совершить акробатический прыжок и сразу же выдать пару-тройку весьма реалистичных вариантов несчастного завершения любого позитивного сюжета. Например, вам говорят что когда-либо вы найдете себе близкого человека и повторно создадите с ним семью. Но в данный момент это вам не помогает, и все равно вы уверены в том, что дальше краски жизни будут более тусклыми, солнце будет менее яркое, море - холодное и вообще - все равно вас ждет что-то не очень хорошее.

Мы предлагаем оценить эту модель отношения и проблему целиком не с точки зрения привязка-болезнь, а как неприятный, но очень реалистичный сон. Бывает, после подобного сна вы просыпаетесь в не очень хорошем настроении, и состояние от этого предвзятое - кажется, что в воздухе висит ожидание неудачи. И именно из-за этого все как-то не ладится прямо с самого начала дня, но ведь это вовсе не означает что днем у вас все будет плохо! Никто из нас «не застрахован» и от счастливых случайностей которые могут произойти в будущем, просто надо их не только заметить, но и уделить им должное внимание. В жизни много разных сторон: и светлых, и темных, и самых разных цветов, не забывайте об этом никогда.

## Глава 2

# Ваши ощущения - как правильно понять себя

*О сладости самообмана - почему нам это нравится.*

*Тоска и боль - как отойти в сторону и посмотреть трезво.*

*Поищем причины происшедшего - Виноватых нет!*

*Черное и белое вашей жизни - ничто не изменилось.*

*Полная обрисовка ситуационной картины - путь к решению проблемы*

После того, как в предыдущей главе были раскрыты видимые проблемы послеразводного периода, давайте попробуем прокопаться вглубь, в самую суть, чтобы понять, что же с нами происходит на самом деле.

Самое главное (и соответственно - сложное) - это отнестись честно к самой себе. Многие дальнейшие советы, выкладки и приведенные практики основываются на данном постулате.

Казалось бы - а какие вообще тут сложности? Мы вроде как сами себе не враги - зачем заниматься самообманом? Здесь есть несколько крайностей, которыми многие из нас любят увлекаться. Иногда мы очень любим критиковать себя. Это объясняется в основном тем, что нам нравится быть специалистом в вопросе понимания, человеческих отношений и т.п. И вот эта тяга показать самой себе очень хорошее и доскональное знание себя-любимой как раз и провоцирует в нас чрезмерную критичность. Проблема в том, что зачастую мы

не являемся специалистами даже в собственном мире, ибо, что очевидно, проще образ видеть со стороны, нежели изнутри.

Вспомните - вам гораздо проще оценить, как сидит платье на подруге, чем на себе, даже если подругу вы видите нечасто, а себя - по многу раз в день (имеются в виду взгляды в зеркало). Когда же вы не можете оценить всю картину в целом, вы начинаете критику тех вещей в себе, которые вам кажутся наиболее заметными и отражающими ваши слабые места. Но очень часто подобные цепочки приводят к совершенно неверным и заведомо ошибочным выводам. В итоге складывается очень плачевная картина, хотя на деле в вас явно много отличных качеств, которые видны людям из вашего окружения. Но подобная сторона нечестного отношения к себе приводит к возникновению всяких комплексов и чувству ущербности, неполноценности.

***Каждая из нас нуждается в постоянной поддержке и признании, особенно со стороны самой себя.***

Существует и обратный эффект - когда мы излишне себя перехваляем. Каждая из нас нуждается в постоянной поддержке и признании, особенно со стороны самой себя. Но есть разные моменты для разного рода мотивации. Например, когда вы идете на свидание, то перед выходом у зеркала сказать себе: «Я - самая лучшая!» - это выражение поддержки и поднятие настроения, которое красит гораздо больше, чем самый изысканный макияж. Но совсем другое дело - говорить себе подобные вещи, когда ты пытаешься разобраться в корне возникших внутренних проблем и конфликтов. Нетрезвая оценка себя - это про-

сто уход от сути вещей, временное убеждение. Ваше настроение, конечно, может подняться, если вам удастся себя убедить в неоправданном позитиве, но это всего лишь удалит симптомы, а не вскрыет причины нашей болезни.

Надо отметить, что важно не увлечься ещё одной весьма распространенной «игрой» сознания - это прыгать с полюса на полюс. Принимать этакий контрастный душ эмоций, то хваля себя просто так, чтобы было приятно, а потом сводя всё к жесткой и опять-таки безосновательной критике. Лучший способ - это быть немного или глубоко отрешенной, задать себе вопрос и пропустить несколько первых ответов. А потом можно добавить самой себе: «Да что ты? А теперь давай правду!»

Здесь очень помогает здоровая доля юмора, не бойтесь посмеяться над собой! Да и вообще - какая разница, что мы ответим, это же происходит, когда вы одна и никого нет рядом. Посему пробуйте отвечать сама себе, пока ответ вам не покажется наиболее близким к истине, пока самая суть вашего существа не отреагирует, что мол, вот это и есть моё. Не бойтесь полученного результата - в конце концов из этих безумных, иногда пугающих и иррационально-неожиданных частей состоите вы, именно та самая, которая вам хорошо знакома. Это как из цветных несуразных кусочков мы складываем красивую и вполне логичную картину. Так вот - наша внутренняя честность - это способ не допустить сюда кусочков из другой картины, даже если они нам больше нравятся.

***наша внутренняя честность - это способ не допустить сюда кусочков из другой картины, даже если они нам больше нравятся.***

Обманывать себя, конечно, приятно и все мы это делаем по разным причинам. Корень большинства причин в том, что мы стремимся быть разными, стремимся изменяться, быть лучше и улучшать окружающих нас людей. Но реально что-то изменить в себе или в ком-то - это очень сложно и требует серьезных навыков, которые не так-то легко обрести. Гораздо проще просто убедить себя, что дело обстоит вот так-то и никак иначе, даже если оно не очень согласуется с реальностью.

**Гораздо проще просто убедить себя, что дело обстоит вот так-то и никак иначе, даже если оно не очень согласуется с реальностью.**

Давайте вспомним тот период, когда мы начинали встречаться с бывшим мужем (а тогда с новым человеком). Он казался таким интересным и классным (ну даже если не сразу так), потом возникла влюбленность, любовь, все было чуть ли не идеально. Через какое-то время эйфория и мы поняли, что хотим его изменить - буквально какую-то маленькую малозначительную черту, какой-то слабо заметный момент, который, как нам казалось, не давал прийти к состоянию полного и абсолютного комфорта. Может, вас не устраивало, какое он количество денег зарабатывает, или цвет плавок которые он носил, или может быть как он пьет чай по утрам. Вроде бы все эти вещи нам кажутся незначительными, но картинка счастья вдруг перестала складываться легко и просто.

В итоге мы потихоньку начали менять его. Разумеется, это процесс никогда не бывает односторонним в общении двух супругов - у вашего мужа тоже были претензии, и он тоже начал вас и вашу жизнь изменять. Поначалу вам пришлось немно-

жечко чем-то жертвовать в себе, потом все больше и больше...

Человек по своей сути склонен желать лучшего в своей жизни. И если он не получает лучшего - это повод к изменениям. Но никто не знает заранее - к каким именно! Никто - это важно знать! Вопрос жизненных неудач - это постоянный вопрос, который задает нам жизнь и проблема заключается в том, что мы меняем ситуацию даже тогда, когда мы чувствуем себя полностью счастливыми. А так как это очень характерно для большинства людей - не стоит считать причиной себя и свои действия - это может быть правдой только если вычленишь всего лишь одну сторону вашей жизни из всеобщего контекста.

***проблема заключается в том, что мы меняем ситуацию даже тогда, когда мы чувствуем себя полностью счастливыми.***

Положительные и отрицательные моменты в нашем жизненном пути постоянно толкают нас на совершение разных поступков под воздействием различных эмоций. Заметьте, вы можете совершить один и тот же поступок, но значение будет иметь только эмоциональная окраска. Например - выбор новой сумки. Если взять чистое событие - вы прошли по бутикам, рассмотрели все возможные модели и в итоге выбрали (купили) себе наиболее подходящую вам по качеству, цене, стилю и т.п. А теперь посмотрим на эту общую картинку с эмоциональных сторон:

- вы поссорились с любимым и купили новую сумку «в знак протеста» или чтобы успокоиться посредством шопинга

- вы шли по улице, у вас было прекрасное весеннее настроение и хотелось его как-то выплеснуть, облечь в форму. Вы уви-

дели в витрине магазина сумочку и она вам понравилась - вы купили её.

- вы купили себе к празднику новое платье и туфли. Чтобы завершить образ явно нужна была такая же эффектная сумочка. Вы обыскали все магазины, елие нашли её и счастливая с покупкой отравились домой в предвкушении праздника.

Три простые повседневные истории показывают нам, что сама сумочка как утилитарный предмет не играет особой роли. Главное- эмоциональный окрас событий. Простые фотографии, где мы просто улыбаемся в камеру, потому и ценны нам, что отражают эмоции нашей памяти. Возьмите фото с юбилеев - они все очень похожи друг на друга. Большинство юбилейных альбомов - это близнецы. И тем не менее - мы создаем их, чтобы потом, пролистывая, открывать заново те эмоции, которые мы испытывали когда-то.

Подобно тому, как в организме возникают химические привыкания к тем или иным веществам, даже если они вредны для организма и разрушают его, наша душа, тоже зачастую испытывает привыкание к тем

эмоциям, которые трогают её наиболее сильно. Иногда мы, например, стараемся попасть в то место, где испытывали наибольшее удовольствие от полученного отдыха или прочитать книгу или фильм, которым сопереживали лучше всего. Самое парадоксальное, что направленность эмоций (позитивные они или негативные) не имеет особого значения. Главное - это их сила, то впечатление и потрясе-

***Подобно тому, как в организме возникают химические привыкания к тем или иным веществам, даже если они вредны для организма и разрушают его, наша душа, тоже зачастую испытывает привыкание к тем эмоциям, которые трогают её наиболее сильно.***

ние, которое они оказывают. Наша жизнь часто течет достаточно размеренно, события в ней связаны с повседневными проблемами и их решением. Но яркие краски событий детства и молодости не дают покоя и мы все равно ищем - сознательно или подсознательно - того, что принесет бурю, фейерверк эмоционального всплеска. Когда всплески возникают сами собой, и нам не надо прилагать особенных усилий, мы тянемся к ним, соскучившись по чему-то волнующему в нашей жизни. И потому мимолетные моменты удовольствия мы всячески поддерживаем, дабы создать как можно большую картину удовольствия, а моменты несчастья - чтобы создать картину глобального горя. И если со счастьем все ясно - оно ваше и только ваше, то горем хочется поделиться со всеми. И даже когда нет никого рядом - мы САМИ с упоением провоцируем в себе все новые и новые волны глобального чувства жалости к себе.

***даже когда нет никого рядом - мы САМИ с упоением провоцируем в себе все новые и новые волны глобального чувства жалости к себе.***

При этом совершенно неважно, есть ли основания у этой самой жалости или их нет. Просто в тот момент наше подсознание толкает нас в сторону более сильных переживаний и волнений. То есть испытываемые вами в данный момент переживания настолько сильны, что затмевают почти все происходящее «снаружи». И потому мы привыкаем к ним, и даже сочувствие со стороны друзей вызывает в нас некоторое раздражение и даже противодействие. Посмотрите на это с «честной» стороны - нам хотят помочь, а в итоге возникает совершенно нелогичный дух противоречия. Дело не в нас и не в наших друзьях-

ях, а в том, что нам нужна помощь иного рода - через «не хочу!», через «оставьте меня!» и прочие истерические реакции. Если вы хотите воспользоваться поддержкой друзей - не ждите от них ничего, иначе к послеразводному стрессу добавится разочарование в ваших близких. Тут очень поможет фраза: «Помоги мне!» - не бойтесь просить помощи.

\* \* \* \* \*

Ситуация соответствия наших представлений и того, как это происходит на самом деле, зачастую складывается не только из того что вы пытаетесь изменить человека с которым вы общаетесь но и с немножко другим эффектом. Часто это более характерно для молодых девушек - они пытаются придумать себе образ человека, который отличается от него-реального. Сейчас шла речь о том, что вы можете попытаться встретить реального человека и начать в нем что-то менять в соответствии с тем образом, который вы хотите видеть. Но возможна еще другая ситуация - что еще до того, как вы встретили вашего мужчину, вы долго размышляли о том, как

***Еще до того, как вы встретили вашего мужчину, вы долго размышляли о том, каким должен быть ваш избранник, как он должен - выглядеть вплоть до цвета волос, роста и телосложения***

должен быть ваш избранник, как он должен - выглядеть вплоть до цвета волос, роста и телосложения.

Получается так, что вы в своих мечтах явно или неявно создали целостный образ, достаточно жесткий, который с укрепился в вашем подсознании, и к которому вы будете стремиться всячески примерить вашего избранника. И если данный образ у вас имеет четко сложившиеся

границы, то любое несоответствие реального человека с образом будет вызывать у вас какие-то неприятные ощущения, которые не всегда могут быть заметны сразу. Возьмем следующий пример. До того как вы встретили своего избранника, вы себе придумали, что он должен быть брюнетом, 180 см ростом, что у него должны быть голубые глаза. Разумеется, все несоответствия, которые касаются внешности - их видно сразу и они корректируются при первом же знакомстве. Но вот когда вы уже познакомились с человеком, уже полюбили его, но оказалось, что он брюнет 180 ростом, но глаза у него не голубые, а карие, то на первом этапе отношений, если сделали в пользу него свой выбор, вы обошли эти препятствия.

А вот то что касается ваших представлений о том, какой он по внутреннему содержанию, это не так быстро выясняется. То есть вполне возможно где-то в глубине души вы думали о том что он просто должен обожать музыку (например) Моцарта. Вы с ним общаетесь, у вас прекрасные отношения, живете душа в душу. И вдруг выясняется, что его тошнит от Моцарта, и у вас начинает складываться в голове какой-то диссонанс.

Получается, что образ который вы себе придумали, дает трещину он перестает соответствовать реальному человеку. И именно эта трещина, которая начинает закрадываться между реальным человеком, с которым вы живете, и образом, который существует у вас в подсознании - она и создает эти проблемы, о которых мы говорим.

***Если с внешним образом желанного избранника легко разбраться, то вот его внутренний мир бывает очень сложно заметить и распознать сразу***

**Вопрос честности к самой себе - это и вопрос честности восприятия нашего избранника**

Что же здесь можно посоветовать конструктивного? Прежде всего не навешивайте на человека образ придуманный, не старайтесь вбить человека в рамки которые вы сами себе придумали, до того как с ним встретились. В конце концов это ещё никого не приводило ни к чему хорошему. Вопрос честности к самой себе - это и вопрос честности восприятия нашего избранника.

Здесь есть одна ловушка, характерная для женского виденья мира. Выглядит она примерно как такое описание: «Я самая лучшая, самая замечательная, я знаю, что Ему надо для счастья и уж ради меня-то он поменяется в нужную сторону, и тогда у нас вообще все будет лучше всех!» Ошибочность подобного восприятия мы рассмотрим подробно в 4 главе, а здесь остается упомянуть, что, возможно, в вашем случае именно это привело к серьезному стрессу во время развода. Потому что пока не поставлены роковые подписи в официальных бракоразводных бланках и не выданы свидетельства, есть хоть какая-то маленькая надежда на то, что все изменится и будет хорошо - ведь именно так выражается наше чувство самооценки. Это, разумеется, если подойти честно к ситуации.

Примером может служить чувство, которое испытываешь, сидя с сильной зубной болью в очереди к дантисту. Боль не дает тебе спокойно жить, но страх перед дантистом и бор-машиной тоже очень велик, и потому какая-то часть тебя все же надеется, что сегодня тебя по какой-либо причине не успеют принять. Итак - одна из сторон послеразводного стресса - это се-

рьезный и глубокий удар по самооценке себя, своих сил и жизненных приоритетов. Позже мы рассмотрим, что причина не в вас и в кажущейся вам слабости, а просто в неправильном ракурсе при рассмотрении проблемы.

**Одна из сторон послеразводного стресса - это серьезный и глубокий удар по самооценке себя, своих сил и жизненных приоритетов.**

В любом случае - вы приняли правильное решение. Но один из реальных корней проблемы - это разочарование в неудавшемся строительстве своей семьи. Причина не в вас, а в том, что были попытки менять уже сложившиеся целостные личности. Люди должны меняться сами в ту сторону, которая им нужна, а не их окружению. Ибо есть разница между костоправом, который лечит вывихи и костоломом, который увечит...

Нам кажется, что стоит любить человека реального, такого, что существует здесь и сейчас. Любой образ который вы себе нафантазировали и полюбили в голове - это будет просто образ, который вы любите, почти как плакат на стене. Он никогда не может соответствовать реальному человеку. Не надо жить будучи влюбленным в фантазию, будучи влюбленным в мечту. Нужно, если вы хотите строить живые отношения с реальными людьми, учиться любить ближних, а не придуманные фантазии.

Немного отвлечемся, чтобы отметить одну важную деталь. Некоторая жесткость нашего «препарирования» вашего внутреннего мира направлена только на одно - повышение вашей ценности в своей собственной жизни. Подчеркиваем - не в своих глазах, а в жизни! Ибо если человек оценивает себя неадекватно, он обречен на множество ошибок и падений. Важно не

**Важно не просто думать о том, что вы - «просто супер-женщина», важно быть ею!**

просто думать о том, что вы - «просто супер-женщина», важно быть ею! Именно к этому мы и ведем.

Однако, вернемся к нашему основному повествованию. Примером несоответствия фантазий и реальной действительности может служить одна банальная история, каких, наверняка, много и среди ваших знакомых. Девушка очень стремилась создать семью и иметь детей. В результате она решила, что будет с умом относиться к выбору супруга и выберет умного, красивого, развитого, образованного, здорового без вредных привычек молодого человека. В конце концов она нашла того кто прекрасно подходил под это описание. Они полюбили друг друга и поженились. Жили в гармонии и, по мнению окружающих, были великолепной парой. А через полтора года развелись... Потому что он не особо стремился иметь детей. А она это в своих прогнозах как-то не предусмотрела.

Разумеется, данная история - всего лишь пример, причем достаточно поверхностный, потому что никто из нас не знает, что вообще творится внутри отношений между мужчиной и женщиной, когда они живут вместе. Все мы с вами разные и каждый из нас - индивидуальная личность, и универсальный подход чаще всего малоэффективен.

Но все же общим у всех нас является то, что все проблемы, которые есть у нас - они внутри. У кого-то это ступор, ограничение перед препятствием, кажущимся непреодолимым, у кого-то - неверие в себя и свои силы, возможности, у кого-то это нюансы воспитания и само-воспитания.

И потому вопрос стрессового состояния после развода - это конфликты прежде всего внутреннего плана - со всем своими нюансами и оттенками. Даже возникающие юридические, нравственные и прочие вопросы - это всего лишь проблемы, которые надо решать. И слова «всего лишь» не означают, что мы считаем эти проблемы незначительными или легко решаемыми. Мы просто определяем границы проблем. Потому что люди склонны всегда определять свои границы - помните вопрос самой себе после первого секса с любым мужчиной в вашей жизни: «Ну и кто мы друг другу теперь?» Это вы определяете свои границы.

Ну так вот - когда же перед нами возникает проблема и мы видим её границы, мы гораздо быстрее находим лучше решение данной ситуации, нежели в случае, когда проблема нас задавливает своей величиной. Но есть ещё один нюанс - часто величину проблемы определяет не сама реальность, которая так вот сложилась в нашей жизни, а наше восприятие. Если даже самую маленькую проблему поднести близко к глазам - она заслонит нам весь мир.

**Если даже самую маленькую проблему поднести близко к глазам - она заслонит нам весь мир.**

Мы полагаем - вам не раз приходилось в жизни решать самые разные вопросы, и если бы вы подошли к проблеме с трезвой головой, то все было бы по-другому. Ну например так: «Ну что ж, таких сложностей у меня в жизни ещё не было, но я взрослый человек, я просто научусь, как можно решить эти проблемы и преодолю это препятствие, пусть оно и совершенно другого уровня, нежели все предыдущие».

Трезвость взгляда позволяет оглядеться вокруг и оценить, какие вопросы все же требуют решения, а какие можно и отложить, или вообще игнорировать.

**Чтобы прийти к трезвости взгляда нужно не только отношение честности к самой себе, но и состояние некоторого покоя.**

Чтобы прийти к трезвости взгляда нужно не только описанное выше отношение честности к самой себе, но и состояние некоторого покоя. Это состояние невозмутимой поверхности воды. Даже если бросить в воду камень, её поверхность скоро снова становится гладкой. Кстати, это очень неплохо - представлять себе воду, чтобы успокоиться. И так, то, чего нам не хватает - это устремления к состоянию покоя, потому что и наш внешний мир, и уж тем более - наше внутреннее состояние постоянно стремиться уйти от этого покоя как можно дальше и сильнее.

Здесь нам бы хотелось провести в пример опять таки наш любимый организм и вам очень часто знакомо ощущение, когда очень хочется, например, зеленое яблоко. Почему-то вы хотите не просто сладкие фрукты, а именно яблоко, и именно зеленое. Вы его очень четко себе представляете, желание растет и в итоге развивается в ощущение, что жизнь кончится, если вы сейчас этого не сделаете. Но при этом - когда вы наконец получаете желанный плод и съедаете его, возникает не чувство эйфории, а скорее - чувство, пусть даже оно несколько кратковременно.

Когда надо решать какие-то насущные проблемы, мир становится совсем по-другому окрашен, и наша задача - все эти краски мира привести к более соответствующему рисунку реальной действительности.

Если просто посмотреть на то, какие у нас есть проблемы, как мы смотрим на них, что с нами происходит, станет гораздо проще выбраться из порочного круга отрицательных эмоций. Шквал отрицательных эмоций во время стресса и правда похож на движение по кругу - одна из негативных эмоций или мыслей захлестывает другую, другая - третью и так далее, возвращаясь по очереди к разным точкам наших переживаний.

\* \* \* \* \*

Поиск причин происшедших событий и сильных разочарований очень часто скатывается к вопросу поиска виноватых. То, что мы считаем причинами развода, очень часто является лишь обвинениями в адрес бывшего мужа или наложения чувства вины на свои хрупкие женские плечи.

Почему так происходит? Когда в нашей жизни мы ищем причин происшедшего события, мы всегда стараемся персонифицировать его. Например, когда нас нет в комнате, где сидит муж, и вдруг раздается звук падающего предмета, который явно разбивается на кусочки. Вы вбегаете в комнату и видите на полу разбитую вазу. Можно задать разные типы вопросов. Вопрос: «Почему разбилась ваза?» - будет вопросом по конкретному событию, которое случилось - и это тот самый вопрос, ответ на который нас приведет к причине случившегося события. Другой возможный вопрос: «Почему ты разбил вазу?» - будет персонификацией события. Даже не имея перед глазами самой причины происшедшего, мы берем как догму

***Когда в нашей жизни мы ищем причин происшедшего события, мы всегда стараемся персонифицировать его.***

следующий постулат: «Ваза не могла разбиться сама» + «В комнате кроме мужа не было никого» = «Это он разбил вазу». Логика кажется элементарной. Но смотрите - если на первый вопрос у вас есть шанс получить ответ, открывающий истинную причину, почему ваза разбилась, то при второй постановке гораздо более вероятно получить такой же персонифицированный ответ. Например, такие варианты:

- А с чего ты взяла, что это я разбил?
- Я не понял - а что собственно, за претензии?
- Вечно ты чем-то недовольна!
- Дорогая, понимаешь, я не специально...

Вместо пояснения сути вещей, возникает переход на личности и уход от основной темы.

В нашем с вами случае диалог мы ведем сами с собой, поэтому в нем нет победителей - только проигравшие. Посему давайте откажемся от принципа «кто виноват» и посмотрим на ситуацию со стороны. Вообще - то, что мы делаем по жизни приводит рано или поздно к каким-то конкретным результатам. Поэтому совершенно не теряя сути можно заменить понятия «вина» на «заслуга» - не будет никакой разницы.

**Совершенно не теряя сути можно заменить понятия «вина» на «заслуга» - не будет никакой разницы.**

Давайте отметим также, что когда вы были с супругом вместе уже довольно продолжительное время, вас сложно было разделить. На то и существует брак, чтобы строить общие отношения, испытывать общие чувства, вести совместное хозяйство, иметь детей и т.п. Очень сложно оценить вклады в жизнь друг друга, особенно если

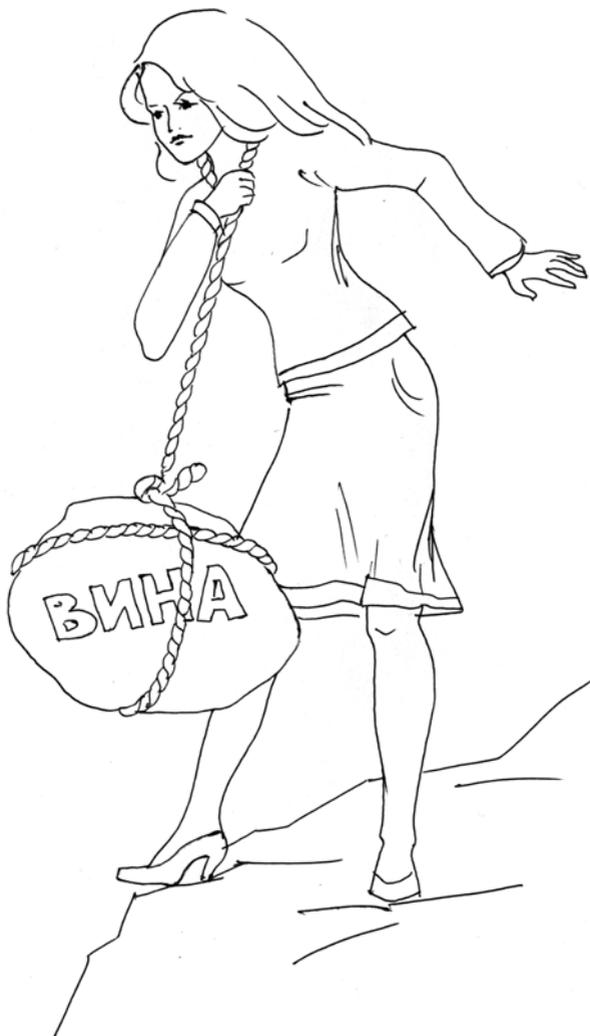
учитывать не только материальную сторону, но и душевный комфорт и поддержку, и толчки для развития нужных качеств. Мы влияем на жизнь супруга и даем ему влиять на нашу жизнь. Поэтому практически невозможно разделить и структурировать степени этого влияния. Отсюда можно вынести один важный урок, на котором мы бы предложили основывал ваше отношение к самой ситуации: в вопросах отношений двух людей виноваты (или это их заслуга) оба, поэтому как только исчезает пара то исчезает и вина, и заслуги.

***в вопросах отношений двух людей виноваты (или это их заслуга) оба, поэтому как только исчезает пара то исчезает и вина, и заслуги.***

Тут важно не считать виноватым вашего избранника или себя самого, потому что ни обвинения кого-то, ни чувства собственной вины никогда и никому не приносили еще никаких положительных эмоций и вообще ни к каким позитивным результатам не приводили.

Разумеется, поиск виноватого кажется нам поиском непосредственно причины, приведшей к разрушению семейного счастья. Но если здесь остановиться и посмотреть со стороны - вот вы нашли виновного, данный факт кажется неоспоримым и вина доказана на 200%. Ну и что дальше? Что с этим делать? Это знание или это ощущение ничего не дает вам. Наоборот - оно отбирает силы именно потому, что мы ничего не можем сделать с этим фактом. И это чувство бессилия, которое, кстати, мы обычно не замечаем, оно уничтожает нас гораздо сильнее, нежели любая истинная причина происшедшего.

Помните принцип семейной жизни - все пополам. Даже если в реальности это не так - но всегда есть стремление делить все



**Чувство вины подобно грузу на шее. И единственное его действие - оно тянет вниз. И никогда не приводит к положительным результатам. Предположение, что кто-то виноват в вашей жизненной ситуации, так же тягостно влияет на вашу жизнь. Единственный путь к облегчению - сбросить груз**

приобретенное и дополнять в недостающем. Потому что когда вы общаетесь с человеком - вы объединяетесь в этом общении. Когда вы живете вместе с человеком - ваши жизни как бы прорастают друг в друге. А когда у вас одна семья - то разделение вообще неуместно. Поиск виноватого - это попытка разделить неразделимое.

Это как операция по разделению сиамских близнецов - они уже срослись и их разъединение означает смерть. В нашей ситуации это означает смерть отношений и чувств. Смерть того самого - общего, что можно было назвать «мы» и привело к разводу - вот истинная причина. Поэтому нет никакой разницы - есть ли виновники этого события или их вовсе нет - это уже в прошлом. Главная суть, которую надо осознать - вина лежит на обоих. Если принять этот постулат всем сердцем - это освободит вас. Как мы уже сказали - чувство вины или обиды пригибает нас, оно давит постоянно и постоянно же вгоняет нас в состояние стресса. Если мы отменяем его - давление исчезает. Возможно, остается сожаление или горечь утраты - но огромная часть груза уходит. Сама по себе вина любого из супругов ничего не значит - это просто чувство-паразит.

Вы знаете, что такое догма? Это когда вы принимаете какое-то утверждение на веру и не требуете доказательств. Оно есть в вашей вере и этого достаточно - вам уже не нужны ни факты, ни подтверждения, чтобы относиться к чему-то с уверенностью. Мы предлагаем вам принять догму относительно вины (точнее её отсутствия) любого из участников развода и обрести уверенность. Поиск виноватых - это все-

**Сама по себе вина любого из супругов ничего не значит - это просто чувство-паразит.**

гда конфликт. И в данном случае отказ от этого поиска - это уход от конфликта внутри себя. Теперь все «за» и «против» не имеют ни веса, ни смысла. Вы можете более спокойно отнестись и к самой ситуации, и вообще - использовать свои силы в другом направлении. Ваша энергия, эмоции и нервы постоянно тратятся на поиски виноватого внутри себя, так почему бы не направить эти самые внутренние ресурсы на что-нибудь другое? Например - на поиски нового счастья для себя-любимой? Мы полагаем - вопрос этот риторический и ответ на него ясен.

Поскольку речь зашла о причинах, и мы забежим вперед (мы будем в пятой главе подробно обсуждать причины которые привели вас к ситуации развода). Если вы хотите что-либо изменить, если хотите учесть ошибки, которые вы совершали, не повторялись вновь, давайте договоримся с вами принимать некоторую ответственность на себя за происходящее. Здесь очень важно различать принятие на себя ответственности и испытываемое вами чувство вины. Принять на себя ответственность - это прежде всего осознать, что за весь период вашего замужества лично вы сделали не так, что можно было бы сделать по-другому, и что вы сделали бы сейчас, обладая нынешними знаниями о происшедшем. Опять же все это понять желательно без излишних переживаний. Но если они все же будут давить над вами - не давайте им полной власти - ведь все это всего лишь игра нашего воображения и оценка ситуации.

Итак, давайте смотреть правде в глаза - в большинстве случаев в том, что произо-

шел какой-то разрыв виновата не одна сторона. Причины, которые данный конфликт порождают, зачастую находятся как в поведении одного, так и другого члена семьи. Если мы сейчас не можем (да и в принципе это не нужно) изменить другого человека, можно подумать о том, что в вашем поведении могло вызвать причину разрыва. Часто общаясь с женщинами, которые к нам обращаются, мы видим, что зачастую дамы совершенно не объективно оценивают себя, свое поведение, как в позитивном, так и в негативном направлении.

Очень показателен пример, когда женщина говорит о том, что «я хочу чтобы мужчина был мужественным, сильным, ответственным, чтобы он обо мне заботился, чтоб с ним я чувствовала себя уверенной и защищенной, чтоб он зарабатывал хорошие деньги, чтоб он умел себя вести, чтоб с ним было интересно в компании» - обычно таких пожеланий очень и очень много. Интересно, что после всего этого обширного списка часто слышится фраза: «только и всего-то!».

Мы выдвигаем огромное количество требований своим претендентам в самых разных областях. Если же задаться вопросом - а что Вы сами, собственно, готовы предложить в ответ на все? Ответ обычно краток и странен «себя». Казалось бы, а что же еще предложить? Так вот, милые дамы, давайте просто опять подойдем честно, раз уж речь зашла о таком своеобразном «торге», что вы вкладываете в это понятие - «себя», и насколько это ваше «себя» представляет определенную ценность.

Что именно вы могли бы получить из того списка характерных черт, которые вы зап-

**Женщины предлагают «себя» не вдаваясь в детали, что же именно это понятие из себя представляет.**

росили, и насколько реально ценность вашей «себя» соответствует требованиям, которые вы предъявляете кандидату. Согласитесь - если вы строите долговременные прочные отношения, разумно предложить равноценный обмен за то, что вы хотите получить от человека К сожалению, часто женщины не задаются этим вопросом, что зачастую ведет к разводу. Это потому, что они предлагают «себя» не вдаваясь в детали, что же именно это понятие из себя представляет.

Здесь необходимо отметить, что мужчины подходят к выбору женщин совершенно по-другому. Если милые дамы зачастую чуть ли не в малейших подробностях знают минимальный набор требований к своему избраннику, то мужчина чаще всего реагирует без особого плана и раскладки желанной женщины по частям. Посему получается, что ни женщина, ни мужчина не имеют четкого понятия, что именно с женской стороны вливается в их союз. Второй особенностью мужчины является такой факт, что к хорошему он привыкает очень быстро и воспринимает как должное, но всё, чего недостает, незамедлительно выдает в качестве претензий своей спутнице.

Давайте ещё раз разберем ситуацию - с вашей стороны идет список требований к мужчине согласно заранее вообразимому образу и надежда (или серьезные намерения) изменить все неподходящие черты, а также незнание, что именно вы можете отдать. С его стороны идет симпатия и желание комфорта (об этом будет подробнее рассказано в 5 главе), а также непонимание, что он может дать и что ему от вас нужно. Получается такой мощный

дисбаланс, при котором, если брак становится стабильным, удачным и счастливым - это очень большая удача, можно сказать случайность. Мы предлагаем вам задуматься не только над параметрами желанного мужчины, но и над самой собой - это поможет хоть как-то стабилизировать гармонию вашего будущего и вашего построения отношений.

Вернемся к нашему примеру. Итак, если получается, что женщина требует райскую жизнь, красавца-мужчину, который будет её всячески любить, холить и лелеять, а в качестве себя предлагают неизвестно кого, то не удивительно, что их отношения не продолжаются слишком долго, и не бывают очень счастливыми и радужными.

Мы можем предположить, что у части читательниц после подобного заявления могут возникнуть некоторые негативные реакции - это нормально. Просто не забывайте, что суть данной книги заключается не в том, чтобы вас пожалеть и посочувствовать, а в том, чтобы изменить то состояние, изменить ту проблему, которая сейчас вас постигла. А решать все это, прежде всего, стоит начиная изменять самих себя.

\* \* \* \* \*

***Суть данной книги заключается не в том, чтобы вас пожалеть и посочувствовать, а в том, чтобы изменить то состояние, изменить ту проблему, которая сейчас вас постигла***

В каждом из нас есть какое-то прошлое, настоящее и будущее. Мы о них уже говорили: наше прошлое - это воспоминание и опыт, настоящее - это повседневность, переживание и изменения, ну и наше будущее - это планы, мечты и перспективы. Среди всего этого есть какие-то плюсы и минусы, черные и белые полосы.

Давайте просто посмотрим на то, как изменились эти черные и белые полосы - что у нас было хорошо, что у нас было плохо. А теперь смотрим, что же у нас в данное время есть хорошего и плохого? Только делать мы это будем в том самом несколько отрешенном состоянии и будучи настроенной на честность к самой себе. Наверняка вы увидите и найдете в этом странную закономерность, что ничего в плане сочетания черного, белого не изменилось!

В вашей жизни всегда были моменты, которые вам очень нравились, которые вы действительно цените и которые запечатлелись в вашей памяти навсегда. Такие «белые полосы» мы именуем фразой: «Ради этого стоило жить!». Но ведь было и такое, что вас очень беспокоило, было трудно, а бывало что нечто настолько ужасное, что вообще хотелось бы вычеркнуть из памяти, из опыта - из жизни. Эти «черные полосы» мы именуем чаще всего: «За что мне все это?». Теперь давайте подойдем ещё разок со стороны абсолютной честности и увидим, что черные и белые полосы занимают всего лишь незначительную часть нашей жизни. А основное время мы тратим на повседневность, рутину, которая не входит ни в нашу память, ни в наши планы, всё это даже событиями не назовешь.

***Проблемы бывают абсолютно у всех, просто одни люди кроме них не могут уже больше ничего видеть, а другие учатся их решать.***

Получается, что картина в данный момент практически не изменилась - проблемы и негативные эмоции, конечно, имеются, но они были и всегда. Ну а любой здравомыслящий человек может их и предусмотреть в будущем. Никто из нас не застрахован от «черных

полос». Проблемы бывают абсолютно у всех, просто одни люди кроме них не могут уже больше ничего видеть, а другие учатся их решать.

Теперь стоит остановиться ещё на одном моменте. И до развода, и сейчас, и после него - всё это будете Вы, собственной персоной. Никто не изобрел еще такой машинки, при помощи которой можно было бы изменить человеческий опыт, наше прошлое - это суть нашей индивидуальности. На данный момент вы - человек, с каким-то рисунком самых разных событий, и все эти черные, белые линии - они были всегда, и если бы вся наша жизнь была белой полосой, то это был бы белый чистый лист, на котором мы, скорее всего, все равно захотели бы что-нибудь написать. И в таком случае совершенно неизвестно что бы из этого получилось, и понравился бы вам в итоге результат. А в данный период наш внутренний рисунок написан, преимущественно, черным цветом, но тем не менее этот рисунок есть Вы. Да, да - именно вы, со всей вашей индивидуальностью, со всей вашей неповторимостью. Вся ваша история развода, какой бы вам она банальной не казалась или, наоборот, какой бы оригинальной вы бы её не считали - это Вы, это ваш рисунок, это ваша личность. Здесь можно сделать ещё один очень важный вывод: то, что было раньше и то что происходит с вами сейчас - это абсолютно равно-важные моменты.

***То, что было раньше и то что происходит с вами сейчас - это абсолютно равно-важные моменты***

Зачастую, принимая те или иные решения, мы считаем, что у нас есть повседневные маловажные, незначительные решения и какой-то серьезный, иногда жизне-

определяющий глобальный выбор, от которого зависит почти все, что будет позже потом с нами в жизни происходить.

Давайте рассмотрим такой пример: человек, который решил переходить дорогу именно в данную секунду - это решение очень важно в его в жизни или нет? Это совершенно повседневная ситуация, которой мы уделяем минимум внимания ну хотя бы потому, что делаем так по 10 раз на день. А бывает, что человек принял, казалось бы, очень серьезное решение, которое каждый из нас счёл бы очень качественным и ответственным, а оно никак не повлияло на его жизнь.

Например, долгий выбор высшего учебного заведения, подготовка к вступительным экзаменам и их сдача - все мы знаем, что это такое и чего оно стоит - каких сил и внимания. Но иногда жизнь вильнет таким заковыристым путём, что вся вышеописанная суэта вообще теряет всякий смысл и отводит все достижения и результаты в этом направлении очень сильно назад. Или вообще снимает с дистанции. Наверняка, у всех нас есть знакомые, сменившие по несколько специальностей только потому, что их прежняя специальность никак серьезно не изменила их жизнь.

Теперь вернемся к нашей ситуации. Получается - то, что происходило с вами раньше и что происходит теперь - это две абсолютно равные картины вашей жизни. И здесь очень важно окинуть взглядом всю проблему в целом, обрисовать всю картину, которая есть у нас. Здесь рекомендуется также использовать и ту позицию честности к самой себе, о которой мы с вами договорились выше. Напоминаем, что здесь очень важно не за-

цикливаться на некоторых вещах, которые вам кажутся в самой себе наиболее уязвимыми или на том, что вам кажется заметным недостатком.

Ну например, не стоит останавливаться на своей внешности или на некоторых её «частях», потому что внешность - это все, что снаружи, а нас сейчас волнует прежде всего то, что находится внутри. А ведь внутри у вас есть очень много такого, что достойно усиленного внимания. Прежде всего - вы прожили какое-то время с мужчиной, с которым на данный момент расстались. Быть может, он и заметил вас из-за вашей внешности, но жил с вами далеко не из-за этого - после брака подобные иллюзии уже не остаются. И это правильно - у вас уже есть позитивный опыт - вы стали более реально смотреть на законы, которые на самом деле работают в этом мире, а не только на ничем неподкрепленные фантазии.

В каждом человеке есть какая-то своя определенная доля «глубины» - это самое важное, что мы должны в себе просмотреть и как-то это в себе структурировать. Под «глубиной» мы понимаем все то, что остается в нас, когда пройдены все поверхностные этапы общения. Это та самая большая часть личности, наша «нижняя половина айсберга», которая сразу почти никому не видна, но которая обеспечивает основу и стабильность нашей жизни.

Проще всего измерить «глубину» того или иного качества можно, задав себе простой вопрос: «А если умножить это на годы жизни?», - и постараться получить на него честный и искренний ответ. Давайте опять

***В вашем внутреннем мире есть очень много такого, что достойно усиленного внимания.***

поясним на примере. Допустим - вы умеете готовить. Но в жизни бывают разные ситуации. И возникают совершенно разные проблемы с приготовлением пищи:

- нет достаточного количества денег, чтобы позволить себе то, что хочется или разнообразить домашнее меню;

- вы любите готовить, но не очень хорошо это умеете, а вот УЧИТЬСЯ любить готовить вам не очень хочется;

- ежедневная необходимость готовить еду выматывает вас морально - вам уже очень сложно придумать, что бы ещё такого новенького сделать, чтобы порадовать и себя, и мужа, и всю семью.

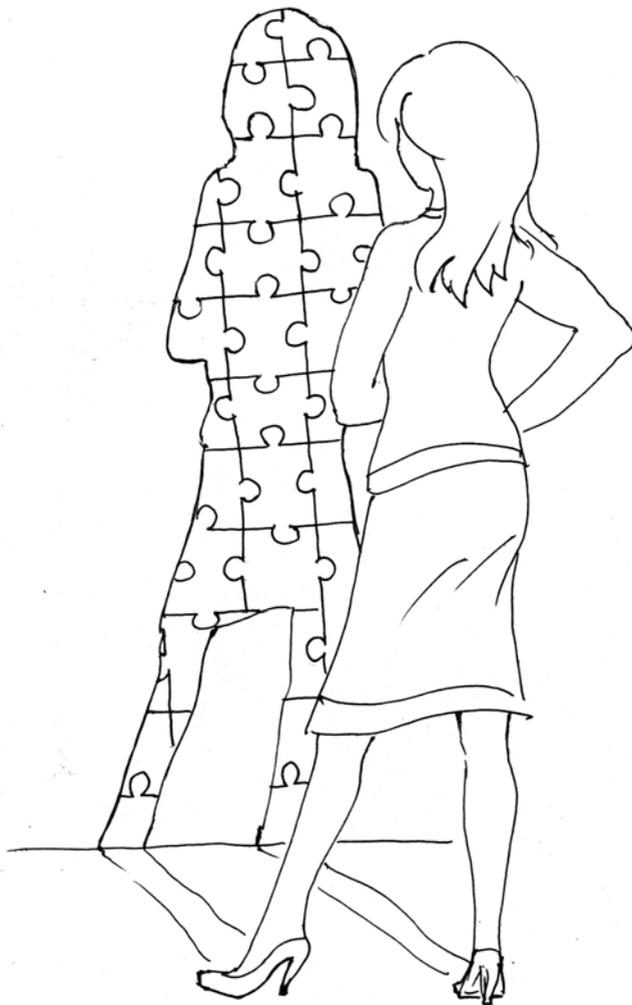
- вы хотите какого-то признания вашего кулинарного искусства, но не получаете его в желанном количестве;

- вам нравится сам процесс готовки, но не нравится тратить время на рынки и таскать тяжелые сумки.

- вам ОЧЕНЬ не нравится, когда вашустряпню критикуют, особенно подобным образом: «А вот моя мама это блюдо делала совсем по-другому...»

- вы думали, что любите готовить, но попробовав это с той регулярностью, которая необходима в жизни в семье, поняли, что вовсе даже не любите это занятие.

А теперь представьте, что одна из вышеописанных проблем возникает и ежедневно продолжает преследовать вас в жизни. Вот, что значит «умножить на время». Когда мы говорим о каком-то свойстве, принадлежащем самой «глубине» конкретного человека, это свойство, эта черта должны сохраняться в нем, проходя через годы черных и белых полос, а главное - через



**Ваша личность состоит из многих кусочков великолепной мозаики. Но чтобы увидеть всю картинку, надо собрать их воедино. И очень важно брать именно свои кусочки, а не придуманные кем-то, даже если чужие покажутся интереснее и красивее.**

забытые уже нами серые полосы. Эти черты должны вынести самое главное испытание - повседневностью и рутинной, не надоест и поддерживать в вас этот замечательный огонек, которым время от времени наполняются ваши очаровательные глаза.

Вопрос прорисовки общей картины ведет не только к желанному успокоению. Это вообще лучший путь к решению проблемы. Потому что когда мы раздавлены и наш эмоциональный фон крайне негативен, может помочь лишь четкая ясность, когда хорошо видна суть происходящего. Ведь как только наша картина обретает ясность, решение проблемы уже не представляет никакой трудности.

Есть разные способы обретения ясности: легкие и не очень; странные и обычные; банальные и надоевшие до оскомины и полные креатива; прагматично-эффективные и насыщенные романтикой... Разумеется, лучше всего назначить подобный способ индивидуально или пройти его вместе с ментором (тренером). Но мы решили предложить вам здесь один способ, который работает всегда и от него не может быть никаких негативных последствий, кроме одного - вы его не попробуете. Однако попробовать его чрезвычайно легко, в чем вы сами очень скоро убедитесь.

Лучший способ увидеть целостную картинку самой себя - это записать все на бумаге. Что именно стоит писать? Лучше всего фиксировать абсолютно все - это создаст наиболее целостную часть картины. Помните, мы говорили о цветных картинках, собирающихся из частей-puzzle? Ну так вот в рамках той же аналогии

***Лучший способ увидеть целостную картинку самой себя - это записать все на бумаге.***

можно сказать, что каждая запись в вашем листке - это и есть один «пазл» для нашей общей картинки.

Мы понимаем, что само задание сейчас, возможно, более расплывчато, нежели ваше осознание самой себя и ситуации. Поэтому мы бы рекомендовали расписать все по пунктам, как это сейчас сделаем мы в приведенном примере.

Итак, начнем с приятного - пишем тему: «Мои положительные черты». Начать лучше всего с 5-10 пунктов, первых, что придут в голову. Расписали? Отлично, теперь смотрим, куда нас ведет наша творческая мысль. Она может увести в негатив и создать заголовок «Мои отрицательные стороны» или уйти в глубокий позитив и сотворить такие темы, как «Мои сильные стороны» или «Мои преимущества».

Причем, в разных темах эти пункты могут и совпадать. Темы могут быть произвольными, хотя лучше как-то фиксировать порядок, в котором они приходили к вам - это создаст потом при просмотре картины возможность анализа вашего действительного эмоционального фона.

*Вот такая картина в 5 ходов получилась у одного из авторов.*

1. Мои положительные черты:
  - А) честность
  - Б) внимание к людям
  - В) ответственность
  - Г) стремление к росту своей личности
  - Д) творческий потенциал
2. Мои сильные стороны
  - А) навыки лидера
  - Б) быстрое схватывание сути вещей
  - В) ответственность
  - Г) аналитическое мышление
  - Д) умение решать проблемы

3. *Мои увлечения*
  - А) *фотография*
  - Б) *работа с отношениями между мужчиной и женщиной*
  - В) *ролевые игры*
  - Г) *творческая реализация*
  - Д) *издательство и дизайн*
4. *Мои слабости*
  - А) *лень*
  - Б) *непунктуальность*
  - В) *частые смены настроения*
  - Г) *нетерпеливость*
  - Д) *очень открытый в общении*
5. *Мои жизненные приоритеты*
  - А) *искренность*
  - Б) *помощь и внимание к людям*
  - В) *ответственность*
  - Г) *творческая реализация*
  - Д) *раскрепощенность*

Как видно - упражнение совсем простое, главное - отвечать на него максимально честно. И давайте установим здесь такое правило. Если вы через день-два, перечитывая написанное, поняли, что слухавили в одном из пунктов и написали то, что хотели бы видеть, а не то, что есть на самом деле, то вы немедленно стираете «нечестный ответ» и вписываете искренний. Однако, если же вы видите, что за прошедшее время ваше мнение изменилось, то просто допишите его рядом с пунктом или заведите новый листик-картинку. Так будет гораздо удобнее следить за вашими изменениями.

Вы можете носить листок бумаги с собой постоянно и рисовать то, что вам приходит в голову, т.е. черта, описывающая какую-либо сторону вашей ситуации или личности на данный момент может стать заголовком-темой или пунктом в составе уже

приведенных тем. Возможно, вам все приведенное здесь, покажется слишком сложным, но поверьте - не стоит пытаться понять весь этот механизм - чтобы он сработал этого вовсе не нужно! Главное - начать пробовать, учиться и действовать, а результат не замедлит себя ждать!

Данный метод уже много раз давал очень неплохие результаты, как минимум потому что уводил от сверхэмоционального действия картины происходящего, то есть от вашего пост-разводного стресса..

Ну и как только мы с вами закончим нашу картинку, как только она приобретет законченные очертания, как только вы это делаете, вы обязательно обнаружите, что у вас появилось гораздо больше спокойствия и ясности. Многие проблемы просто исчезают как только на них обратишь внимание. Это похоже на то, как в детстве все жуткие чудовища, прятавшиеся в темноте по углам, тут же пропадали, когда мама включала свет. Если же ясности нет и спокойствие не приходит - значит что вы недостаточно честно отнеслись к самой себе. Стесняться себя не только глупо, но и вредно, потому что примешивает к нашей картинке совершенно чужие «паззлы». А зачем нам чужое «добро», если у нас и своих проблем достаточно?

Но кроме маленьких вопросов и неприятных переживаний, которые исчезают просто так с обретением понимания, как же оно все обстоит на самом деле, остаётся ещё очень много всего. И вот это «всё» уже действительно лечится посредством определенных действий, которые мы и рассмотрим в следующей главе.

***Главное - начать пробовать, учиться и действовать, а результат не замедлит себя ждать!***

## Глава 3

---

# Что же нам делать прямо сейчас

*Примириться с собой. Зачем нам война?*

*«Как вы яхту назовёте...». Назовите себя по-другому.*

*«Раздеться перед миром» - доверие важно!*

*Терапевтическая фотосессия*

*Строим новую мечту*

Ну что ж, пришла пора рассмотреть детальнее, что нам делать прямо сейчас. Прежде всего надо быть готовым что-то сделать, то есть иметь определенную решимость и возможности начать осуществлять предложенные техники сию же минуту, чтобы раз и навсегда избавиться от тяготивших нас внутренних проблем, противоречий и страданий.

К подобной решимости как-то надо прийти, потому что, получив в руки эффективный инструмент, вы будете в восторге или недоумении (это в случае, когда механизм предложенного не будет для вас слишком ясен, но мы уже говорили, что этого и не требуется). Но, если не начать сразу же, пройдет какое-то время, все предложенные действия будут откладываться, ну а потом вы наверняка все забудете и никакого эффекта это не даст.

Мы прекрасно понимаем, что в том состоянии, в котором человек находится после развода, очень часто бывает дела ни до чего, тем более - не до каких-то там непонятных практических занятий. Но ведь именно они призваны нас выдернуть из этого состояния. Если нам плохо - они улучшат

общий эмоциональный фон. Если мы ощущаем бессилие и равнодушие - они подтолкнут нас к новым ощущениям и жажде вкуса жизни. Это не универсальное лекарство для счастья - просто методы ухода от внутренней подавленности. Изначально каждый из нас - счастливый человек, просто иногда мы теряем веру в это! И ваша вера - она только ваша, никто не способен вам её навязать или придать какое-то новое направление в жизни. Всё это придет само, когда тёмная или серая пелена спадет с вашего взора при взгляде на мир.

***Изначально каждый из нас - счастливый человек, просто иногда мы теряем веру в это!***

## **ПРИМИРИТЬСЯ С СОБОЙ**

Давайте зададим себе такой вопрос: «Зачем нам война внутри себя?» На данный момент в вашем внутреннем мире, как это мы уже рассмотрели ранее, находится достаточно много конфликтных моментов. У каждого, естественно, это проявляется по-своему, но чтобы принять решимость что-либо делать, наше намерение должно иметь некую направленность.

Любой возникший перед нами выбор можно проверить на «пригодность» для нас в конкретно взятый момент. Это очень просто - главное отследить его, относясь честно к самим себе. Если принятое нами решение приносит нам облегчение, то оно было верным. Все, что мы выбираем в жизни, должно нести уют и комфорт, даже если принять подобное очень сложно. В любой ситуации, доверяя подобному принципу, вы можете облегчить свой выбор. Причем, чем чаще вы его используете, тем лучше вы

начинаете чувствовать и понимать, что именно приносит вам облегчение. Иногда принятые решения приносят нам суету и проблемы, но они нас уже не пугают. А в то же время когда мы пытаемся уйти от решения основных проблем - внутри остается неприятный осадок, хотя вроде бы все должно быть спокойно.

Приведем пример, чтобы стало понятнее, о чем речь. Допустим, вы выбираете себе работу (заметим - не ищете, а выбираете - это тоже вопрос восприятия). У вас есть два варианта: один спокойный, среднеоплачиваемый, малоперспективный, но обещающий стабильность; второй - с кучей трудностей и проблем, но там есть вариант личностного роста и соответственно - вырасти финансово. Получается выбор между мнимой стабильностью и серьезной динамикой. Каждый из нас решит здесь по-своему, но если разум, скорее всего, отреагирует на первый вариант, но сердце будет склоняться ко второму, то выбор становится очевидным. Если вы выберете второй вариант, ваша жизнь выйдет из привычного русла, но подобное решение принесет вам облегчение.

***Враждовать с самой собой, со своим внутренним миром - это самый близкий путь к саморазрушению.***

Враждовать с самой собой, со своим внутренним миром - это самый близкий путь к саморазрушению. Не стоит тратить силы на то, чтобы победить саму себя. Здесь важно не путать какие-то негативные черты в себе, которые мы уже четко видим и хорошо их отследили, с теми скрытыми внутренними частями внутреннего мира, про которые мы просто ничего не знаем. В последнем случае важно знать точно - что нужно в себе

поменять, чтобы стать счастливее! Если сейчас, в данной ситуации и нынешнем времени вы несчастны или в глубокой апатии, то нужно просто отойти от этого - то есть изменить себя. Необходимо уйти от любых сомнений и стать на какой-либо прочный путь. В принципе, даже не важно, в каком направлении двигаться, главное - делать это с уверенностью. Причем, это должен быть исключительно ваш путь, а не навязанные друзьями, близкими, или даже авторами этой книги рекомендации. Здесь действительно важно, чтобы решение было принято с чистым сердцем, исходя из того что вам действительно внутренне хотелось. Для этого очень важно честно отвечать на тот самый вопрос: «Принесет ли вам вот это ваше решение облегчение». Доверьтесь своему опыту и интуиции и выберите для себя лучшую жизнь, и результаты вас более, чем удивят!

### **«КАК ВЫ ЯХТУ НАЗОВЁТЕ...»**

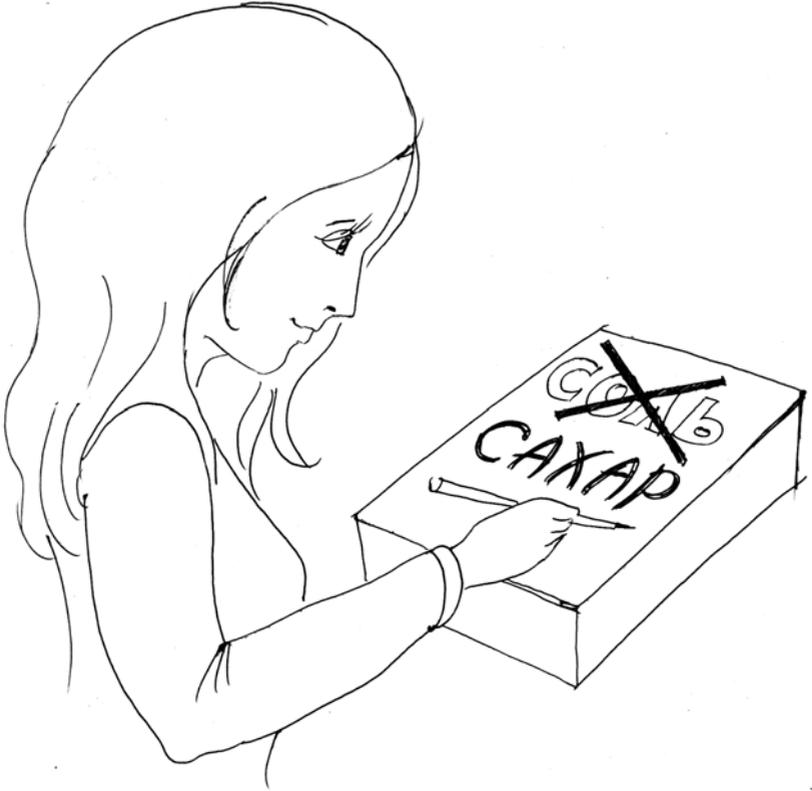
Когда человек смотрит на себя со стороны, особенно в ситуации стресса, когда ему плохо, обычно человек себя как-то называет. Вкратце, девушка может сказать: «Ах, Боже мой! Как я несчастна!», или «Как мне плохо!», или «Как я одинока!» и так далее, награждая себя всяческими эпитетами. И, соответственно, мы говорим не о том, когда она говорит вслух, а когда она говорит сама себе. То есть она может сказать «Ну в конце концов, у меня есть квартира, работа и вообще завтра я уезжаю на Канары», но в то же время может где-то внутри себе говорить, что она несчастна. И грызет ее именно это состояние.

То есть грызет девушку именно то состояние, которое ей мешает жить, и именно это состояние нуждается в переименовании. Во-первых, что бы эта практика сработала, необходимо переименовать как-то это состояние. Назовите его как угодно. Назовите его «Ромашка» или «Тигр» или «фиолетовый цветок» - все равно. Придумать можно любой образ, который приходит в голову, но лучше всего придумать образ негативный, чтобы как-то утрировать то, что мы хотим назвать. Потому что у нас есть сейчас негативный образ, который довлеет над нами. И мы хотим этот негативный образ заменить на позитивный.

***Наши ощущения связываются с тем, как мы их называем в единый образ. И часто невозможно разделить название и реальность***

У нас в подсознании возникают ассоциации. Наши ощущения связываются с тем, как мы их называем в единый образ. Если мы хотим уйти от неприятных ощущений, мы должны заменить ассоциации в этом образе. Достичь этого можно придумав другое название. Это и есть переименование.

Давайте посмотрим на суть и структуру данной техники. Чем она объясняется? Самое главное в нашем подсознании это то, как мы называем то, что с нами происходит. Можно сказать, что какие-то вещи, которые нас научили воспринимать еще с какого-то далекого детства, мы воспринимали не очень правильно. Давайте вспомним, в детстве мы всегда думали, например о том, что, если мы получили пятерку - это очень хорошо, если мы получили четверку - это не очень хорошо, тройка - это вообще плохо, а двойка - это совсем. И позже мы обнаружили, что двойки по географии для бухгалтеров не сыграли ника-



***В жизни мы как-то называем все, что нас окружает. Но иногда либо вещи оказываются не тем, чем кажутся на первый взгляд, либо названия подбираются неудачные. Изменив название события, мы можем сделать ситуацию гораздо более приятной***

кой роли в жизни, равно как и пятерки. Но, тем не менее, у нас были какие-то знаки равенства между понятиями и событиями.

**Разные понятия имеют совершенно разные значения. К этому нам надо и прийти.**

А как оказалось позже, события эти для нас были вовсе не равнозначными. Разные понятия имеют совершенно разные значения. К этому нам надо и прийти. Сейчас мы это делаем в принудительном порядке.

Объясним на примере. У нас есть какие-то события, которые мы считаем значимыми, нам просто нужно вывести эти события из этого ранга. Понижение значимости - довольно эффективная техника. Здесь мы применяем другой ее аналог. Это хорошее событие, классное, но оно не должно столько значить для нас, и впереди у нас гораздо более хорошая, лучшая жизнь. Поэтому его нужно назвать по-другому.

Ну, допустим, вы знаете, что иногда хотите, чтобы вам сказали что-нибудь ласковое и приятное. Если вам сказали неудачный комплимент, то он может испортить настроение. С другой стороны иногда, малозначительное слово может вызвать прилив хорошего настроения. Это показывает, как задействуются ассоциации. Рекомендуемая техника позволит вам внести некоторые коррективы в негативные ассоциации, которые довлеют над вами.

**Понижение значимости события - довольно эффективная техника. Здесь мы применяем другой ее аналог.**

Подчеркнём, что состояние меняется. Оно не всегда улучшается, оно не всегда ухудшается, но изменяется в зависимости от того, как вас называли. И не менее важным является то, как на-

зываете себя вы сами. Если вы назовете себя, с вашей точки зрения странно, то

ничего страшного не произойдет. Вы находитесь наедине с собой. И никто не ограничивает вашу свободу.

Давайте вспомним наш подход к проблеме. Будем называть вещи своими именами. Если девушка назовет себя толстой, то это всегда негатив, всегда что-то плохое, от чего хочется избавиться, и повод для комплексов. Если же девушка назовет себя полненькой, то это уже более интересно, хотя тоже может причинять дискомфорт. Если она назовет себя пышечкой, то это означает ее привлекательность для некоторых мужчин, даже какое-то небольшое кокетство. То есть, мы в принципе видим, как серьезно отличается действие на наше восприятие того, как мы себя называем.

Если девушка с такой комплекцией назовет себя вообще как-то отвлеченно от этой самой комплекции, то она может вообще и не обращать на нее внимания. То есть сейчас наша задача, тем как мы себя называем отвлечь нас от нашей проблемы. В конце концов, вспомните такой замечательный момент из фильма «Тот самый Мюнхгаузен», когда во время развода, бывшая жена Мюнхгаузена, встает и говорит «развод неприятен тем, что мужчин называют свободным, а женщину - брошенной». Фактически посмотрите, очень важен приоритет, допустим даже социальный, в расстановке сил в наименованиях.

Вот сейчас, когда мы сидим наедине с собой, когда мы держим в руках эту книгу, мы можем позволить себе абсолютно все. В

***Если девушка назовет себя толстой, то это всегда негатив, всегда что-то плохое, от чего хочется избавиться, и повод для комплексов. Если же девушка назовет себя полненькой, то это уже более интересно, хотя тоже может причинять дискомфорт. Если она назовет себя пышечкой, то это означает ее привлекательность для некоторых мужчин, даже какое-то небольшое кокетство.***

**В конце концов, все переименования происходят у нас в голове, и поэтому здесь мы можем позволить себе быть абсолютно любой.**

конце концов, все переименования происходят у нас в голове, и поэтому здесь мы можем позволить себе быть абсолютно любой. Но нужно знать меру в переименовании. Если вы назовете слишком далекий образ, от того, как вы себя чувствуете, вы можете про-

сто не ощутить его веса, не сможете на себя примерить. Как человек достаточно бедный просто не может себе представить, что у него может быть доход с пятью-семью нулями. Он просто не может себе это представить, и поэтому у него нет этого дохода. Так же и здесь. Вы не сможете себе этого представить, и поэтому у вас не будет результата.

Вот некоторые рекомендации. Например, мы ищем имя, которым вы можете себя назвать. И вы находите такое имя «Я одинокая». Допустим это можно заменить на «я - свободная женщина». Или, если вас не устраивает такая переименовка, можно пойти дальше: «я женщина с открытыми, большими перспективами». Если и это не устраивает, можно найти абсолютно любую формулу, их можно искать, перебирая одну за другой, пока она не привлечет вас. Именно вас, а не кого-то из вашего окружения. Не надо быть этим образом, не надо пытаться донести этот образ до окружающих, своих близких. Не надо одеваться так, как одевалась бы та женщина, которой вы себя

назовете. Не надо выглядеть такой, не надо быть такой, не надо пытаться отыгрывать эту роль, не надо играть здесь. Вы просто называете себя по-другому, так как вам будет удобно себя называть.

**И вы находите такое имя «Я одинокая». Допустим это можно заменить на «я - свободная женщина»**

В вашей ситуации вы можете назвать себя каким угодно образом. Какое-то время назад вы находились с мужчиной вместе. Даже если отношения были сильно завалены, вы не могли себе позволить абсолютно произвольное имя, потому что вы естественно учитывали его мнение. Для вас был важен тот мир, который вы строили совместно. То есть была жизнь направлена немножко на другое. Теперь вы вернулись к самой себе и поэтому то, как вы себя назовете, важно уже только для одного человека. Для вас. Теперь вы свободны в выборе названий. Как вы яхту назовете, так она и поплывет.

**Вы просто называете себя по-другому, так как вам будет удобно себя называть.**

От того как вы назовете себя, свою проблему будет зависеть очень много. Напоминаю, что важно не только то, как вы назовете себя, а то, как вы назовете свою проблему. Переименовывать можно не только «я такая-то», то есть «ах, боже мой, у меня нет будущего, я ничего не смогу сделать, у меня нет денег и вообще я ничего не умею, я была домохозяйкой, я ничего не могу». Эта схема отчаяния легко переименовывается в что-то другое. Например, вы смотрите на ситуацию и говорите: «в конце концов начинать никогда не поздно, у меня сейчас есть хороший повод для того, что бы стартовать и развиваться, как серьезная личность».

Даже если вы в это не верите сейчас в конце концов поверите. Вспомним, мы говорили, что иногда человек очень далекий помогает в таких ситуациях. Всегда найдется человек, который будет способство-

**Эта схема отчаяния легко переименовывается во что-то другое.**

вать вашему росту, тому, чтобы вы стали лучше. Да, возможно, кое-кто будет делать круглые глаза и говорить «да ты что делаешь, куда ты лезешь?». Но так же всегда найдется человек, который будет рад этим вашим изменениям. Поверьте мне, эти переименования себя, если вы говорите себе постоянно, если вы действуете - дадут результат. В итоге все равно начинаете себя вести как женщина у которой сейчас серьезный старт, у которой появляются новые возможности.

Вы увидите, что в дальнейшем эти возможности начнут реализовываться. Сейчас не тот период, когда все рухнуло, а тот период, когда можно построить что-то новое. От изменения ракурса зависит как Вы будете относиться к данной проблеме и ситуации.

***Сейчас не тот период, когда все рухнуло, а тот период, когда можно построить что-то новое.***

## **«РАЗДЕТЬСЯ ПЕРЕД МИРОМ»**

Следующей предложенной технике авторы дали ей немного абстрактное название «Раздеваться перед миром». Не стоит пугаться, аналогия пошла от весьма позитивного эпизода. В жизни каждой женщины наступает романтический момент, когда она раздевается перед мужчиной. Мы не рассматриваем бытовой пример, или непосредственно момент перед сексом, когда нужно избавиться от одежды - мы говорим о моменте, когда вы раздеваетесь с осознанием того, что делаете это для НЕГО, чтобы ваше действие как-то особенно подействовало на вашего мужчину. Про-

исходить это может где угодно, и обычно несёт исключительно сексуальный характер. Но в данном повествовании и примере речь идёт немножко о другом - т.к. наши отношения со всем миром в целом не носят сексуального характера.

Давайте подумаем, какие ещё моменты присутствуют, когда вы раздеваетесь перед мужчиной. Один из главных - момент полного, можно даже сказать - безосновательного доверия. Имеется в виду действие, которое вообще никак не зависит от пережитого опыта или вашей самооценки. Просто момент настал, настроение подходящее - и «процесс пошёл». Всё остальное теперь уже неважно.

Возможно, вы раздеваетесь перед мужчиной, сознательно провоцируя его на какую-то реакцию, и в этот момент вы уверены, что он не будет замечать каких-то ваших недостатков, или это просто сексуальная игра. Но в любом случае существует этот элемент доверия. Наверняка, в вашей жизни были ситуации, когда вы не были уверены, как видит вас этот мужчина, как он отреагирует, что он скажет... Возможно, наоборот - вам было всё равно, ибо в этот момент вы были в соответствующем интересном, заведённом настроении. Но как бы там ни было - это и был то самое чувство открытости - состояния, которое вас изнутри подстрекало к дальнейшим действиям. Оно, это состояние, прежде всего предполагало, что в эту секунду вы открылись: доверяете мужчине, доверяете

**Один из главных - момент полного, можно даже сказать - безосновательного доверия. Имеется в виду действие, которое вообще никак не зависит от пережитого опыта или вашей самооценки.**

***Быть одетой - значит быть защищенной. Раздеваться - это значит, что вам уже не нужна защита, это акт полного доверия***

ситуации, доверяете самой себе - вот именно об этом ощущении идёт здесь речь.

Стоит добавить, что данное чувство вовсе необязательно должно быть привязано к мужчине или к сексу. Это был всего лишь пример, но он ярко обрисовывает нам некоторые условия и внутренние переживания, на которые стоит ориентироваться, чтобы произвести должный положительный эффект.

Если есть реальная возможность где-то уединиться - на природе или на даче, мы бы порекомендовали эту технику сопровождать действиями. Если таковой возможности нет, то это можно делать где угодно, хоть в общественном транспорте, просто закрыв глаза и представляя себе что-либо в вашем воображении.

Итак, техника достаточно простая, и заключается в следующем. Вы воспринимаете себя в ситуациях, в которых привыкли быть одетой, т.е. защищённой. Пока остановимся на этом и рассмотрим символический смысл одежды в данной технике. Одежда в повседневной жизни несёт для нас много функциональных и нефункциональных моментов, таких как красота, эстетика, мода и прочее. В самом начале развития человека одежда была дополнительной защитой от холода, от возможных повреждений, как вторая кожа. Почему же мы раздеваемся только в момент доверия? Потому что мы не можем открыть миру большего, чем самое от-

***Мы не можем открыть миру большего, чем самое откровенное, самое нежное, самое чуткое.***

кровенное, самое нежное, самое чуткое.

Мы показываем себя всю - такую, какая есть - это главный тест на восприятие нас окружающим миром. И в этот момент важно, чтобы вы сохранили чувство доверия, что бы ни происходило вокруг. Поэтому рекомендуется вообразить себя в ситуации, которая для вас была бы совсем нехарактерна. Когда мы говорим о воображаемой ситуации, допускается и даже поощряется абсолютно любая идея, мысль, фантазия. Будет даже лучше, если пришедшая вам на ум идея вас рассмешит, развеселит - продолжайте, усиливайте, утрируйте её. Особенно в нашей сложной ситуации, когда мы находимся в подавленном состоянии, веселиться - это замечательно. При этом каждый момент, который вас искренне радует и смешит, нужно обязательно поощрять, уделять ему наибольшее внимание - пусть все это будет игрой.

Примеров замечательной женской фантазии можно приводить массу - тут не хватит и десяти массивных энциклопедических томов! Для кого-то самым странным будет очутиться раздетой посреди города, для кого-то - просто очутиться без одежды вне помещения, а кому-то будет непривычно вообще представить себя специально раздевающейся перед кем-то. Главное - представить себя обнажённой где-то, где таковой вы быть не привыкли - не в ванной или ночном море (у кого как), а в месте, времени и ситуации, где вы бы чувствовали себя незащищённой. Далее эта ситуация в вашем воображении может развиваться как угодно, не сдерживайте её!

**Мы показываем себя всю - такую, какая есть - это главный тест на восприятие нас окружающим миром**

**Единственный допустимый способ управления полетом воображения - это чтобы общая направленность была позитивной**

Единственный допустимый способ управления полетом воображения - это чтобы общая направленность была позитивной. Если «сюжет» идет как-то не так, создает ощущение неуютности и дискомфорта, вот тогда уместно вмешаться и уже волевым усилием развернуть воображаемую ситуацию в приятную сторону. Возьмём, например, ситуацию, описанную Зюскиндом в «Парфюмере», в конце книги. Итак, в начале вы очутились обнажённой посреди города. Естественно, первое, что вам придёт на ум - что все будут ходить вокруг, показывать на вас пальцем, смотреть как на ненормальную, мужчины будут бросать похотливые взгляды, возможно, часть из них будут пытаться вас куда-нибудь затащить, а вы, допустим, этого боитесь. Если же повернуть её наоборот, как это было сделано в «Парфюмере», люди будут смотреть на вашу красоту (обаяние, глаза, запах - да выберете что угодно и представьте это себе) и вам поклоняться.

Возможно, такая ситуация вас развеселит, вы сочтете её ужасно нелепой и глупой. Ничего страшного в этом нет - даже сильные мира сего неоднократно попадали в очень смешные казусные ситуации. Кроме того, не забываем, что все это - в нашем воображении! Так давайте смеяться - пусть будет веселее.

Или же назовите эту идею ужасно безумной - это тоже хорошо. Безумие в таком виде ещё никому не вредило. Жить и действовать по плану все время - это ужасно скучно. Так давайте разнообразим серый цвет нашего нынешнего состояния, разбудим буйство красок своей фантазии! Са-

мое главное - постараться сделать так, чтобы ситуация, которая изначально воспринималась вами как агрессивная, оказалась в результате приятной и легко принималась бы вами.

**Очень важно  
ощутить чувство  
любви со стороны  
окружающего мира**

Можно начать и не с таких радикальных вещей. Попробуем представить, что вы находитесь на пляже, вы можете быть одна на каких-нибудь тропических островах. Вообразите, что вы выходите к шезлонгу, раздеваетесь и солнце греет вас. Не заботьтесь о том, что вы обгорите, ваша кожа высохнет от солёной воды или вас покусают комары - ни о чём этом здесь задумываться не надо, потому что мир вас любит. Очень важно почувствовать это чувство со стороны окружающего мира.

У данной техники есть простое объяснение. В какой-то момент жизни вы перестали чувствовать, что вас любят. Возможно, не ощущая этой потери, вы бы не допустили и сам развод. Но, и это очень важный момент - необходимо ощущать, что любовь продолжается. Что бы ни случилось с отношениями между людьми - всегда есть и будет «место» вокруг, куда можно обратить свой уставший взор. Окружающий мир будет нас любить всегда, независимо от того, кто мы и кем мы будем. Очень важно это прочувствовать, а не просто понять головой, потому что голова (то есть наш ум) будет нас всё время отвлекать, подсовывая множество обратных примеров.

**Что бы ни случилось  
с отношениями между  
людьми - всегда  
есть и будет «место»  
вокруг, куда можно  
обратить свой устав-  
ший взор**

Верующая часть людей может воспринять то, о чём здесь говорится, как любовь Бога к нам. Однако данная книга совершенно не связана с

вопросами религии и веры, мы хотим корректно подойти к проблеме и употребляем слово «мир». Вы можете посмотреть на те силы, в которые вы верите, и скорректировать данную технику под себя. Мы же пока будем просто говорить об окружающем мире.

По большому счёту, вам всё равно, как его воспринимать: мы можем думать, что мир безличен, что он нас не любит, что ему все равно или что его любовь к нам будет всегда. Это совершенно не имеет значения... для окружающего мира. Однако, от нашего отношения к этому очень много чего может поменяться внутри нас самих. Выбор за вами: либо вы воспринимаете, что мир к вам жесток и безразличен, либо верите в то, что мир вас любит. Разница от этого будет только внутри вас, и это именно тот момент, который нас с вами волнует сейчас больше всего.

Многие могли бы спросить «Почему, если мир нас любит, мы не чувствуем эту любовь?». Ответ прост - мы не всегда чувствуем то, на что не привыкли обращать никакого внимания. После того, как мы попробовали в воображении эту технику, необходимо найти в вашей жизни примеры доказательства того, что мир нас любит. Это не должен быть чужой опыт - рассказы знакомых и т.п., рассматривайте именно вашу жизнь. В первую очередь ваше воображение, сознание и подсознание будет подсовывать вам кучу примеров того, что мир вас НЕ любит. Надо быть готовой к такому повороту и пройти через подобное испытание - дальше будет легче. Главное - продолжать поиск.

***мы не всегда чувствуем то, на что не привыкли обращать никакого внимания.***

Если вы ищете на столе красную ручку, но находите синюю, это вовсе не означает отсутствия красной ручки на вашем столе. Даже если на столе много других ручек, мы ищем конкретно взятую вещь в конкретном месте: в своей памяти и воображении мы ищем примеры подтверждения того, что мир нас любит.

Если для вас слишком абстрактна сама формулировка «мир вас любит», можно перевести её иначе - «когда нам везёт», «когда нам хорошо», «когда что-то плохое изменяется к лучшему».

**в своей памяти и воображении стоит искать примеры подтверждения того, что мир нас любит**

Мы приведём один немного хулиганский, но забавный пример. Однажды в сентябре один из авторов шёл со своей девушкой по улице. У них обоих был не лучший период, настроение очень плохое. Казалось, всё настолько плохо, напряжно и отвратительно, что вот-вот из обоих посыплются искры. Назревал какой-то скандал, общение не складывалось, но вроде бы ещё можно было уйти от конфликта, хотя все поиски мирных путей уже были исчерпаны. И тут, когда они проходили под деревьями, зашелестели листья и прямо по макушке молодому человеку стукнул слетевший с дерева каштан. Раздался характерный хлопающий звук, ощущение было очень неожиданным. С одной стороны, это был шок, но с другой, это показалось очень забавным, несуразным. Данное событие настолько не сочеталось с царившими внутри пары серьезностью и напряжением, что далее последовал обоюдный взрыв хохота. Конфликт перестал существовать. Заметим, что в момент падения каштана возник мгновенный выбор: разозлиться ещё

**окружающий мир тоже будет добр к вам, как только вы начнете замечать его попытки вам это показать.**

больше или «спустить пар» через смех. Выбор был сделан так же мгновенно - совершенно очевидно, что здесь задействовало не сознание, так как осознать факт, что же произошло, удалось лишь через пару секунд после пережитого шока. Это был всеобщий настрой на позитив, на отношение к любящему тебя миру. Легкий шок, смех - и дальнейший день уже не омрачен негативом, все прекрасно и весело, жизнь насыщается новыми красками.

Не бойтесь смеяться над собой, ведь вы это делаете по-доброму. И окружающий мир тоже будет добр к вам, как только вы начнете замечать его попытки вам это показать. Лучше всего это делать, вспоминая моменты, когда вы не доверяли какому-то действию, процессу или человеку, но вы сделали свой шаг навстречу. И всё у вас получилось, и это ощущение вам понравилось. Именно эти моменты стоит помнить, откладывая всё остальное для других целей, для накопления совершенно другого опыта. А сейчас вы нуждаетесь в накоплении доказательств любви к вам со стороны всего, что вас окружает.

Обнажив все самое искреннее и сокровенное из своего «Я», и встретив в ответ позитив и ласку, будет очень легко вновь обрести уверенность в неизбежности собственного счастья.

## **ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ФОТОСЕССИЯ**

Следующий рассмотренный момент - по разрешению каких-либо стрессовых ситу-

аций - может оказаться несколько нетривиальным и неожиданным для вас, поскольку, возможно, вы не ощутите прослеживаемой логической связи.

Порекомендовать в данном случае можно следующее: сходите к фотографу. Как бы вам не казалась удивительной такая рекомендация, она во многом может изменить вашу точку зрения в лучшую сторону. Каким образом лучше это сделать, на чём основывается действие этой техники и что конкретно сделать - сейчас распишу.

Один из авторов данной книги является профессиональным фотографом, и неоднократно сталкивался с преобразованиями людей непосредственно на проводимых им фотосессиях. Дело в том, что каждый из знающих нас людей формирует для себя какой-то образ, в котором он нас привык видеть. И далеко не каждый человек из нашего окружения хочет, чтобы мы менялись. Возможно, вы уже сталкивались с ситуацией, когда вас привыкли видеть парой и не могут смириться с фактом, что вы теперь одна. Естественно, это мнение может сильно задевать вас, но даже в мелких моментах, деталях заметно, что человек может вас как-то не принять, не разделить вашей позиции. Также возможно, в вашей жизни есть примеры расставания с близкими людьми. С теми с которыми у вас сложились очень дружественные, если не родственные, отношения. Вы могли разойтись просто потому, что вы хотели поменяться в одну сторону, а человек считал, что вам меняться в эту сторону не стоит, и не смог принять этих изменений.

Подобный опыт есть практически у каждого человека в жизни. Тем не менее, мы

**Есть множество вещей, которые мы попробовать просто не успели, но нам бы было это очень интересно.**

меняемся, и пробуем разные пути, разные решения. Разные ситуации возникают, и все мы разные. И поэтому очень часто те изменения, которые в нас происходят, могут требовать от нас новых, свежих решений. И решения эти иногда имеет смысл принимать не исходя из какого-то предыдущего опыта, а попробовав что-то новое. И такое бывает регулярно. Поэтому есть множество вещей, которые мы попробовать просто не успели, но нам бы было это очень интересно.

Сейчас речь пойдёт именно о таких моментах, т.е. не о тех поступках, которые нас вынудила сделать ситуация.

*Например, вы никогда не покупали машину, но у вас в определённый момент появилось достаточное количество денег, и вы решили: «А куплю-ка я машину», и что дальше? Решение купить машину у вас имеется, а чуть дальше и конкретнее - а какую машину вы собираетесь покупать? Таким образом, выясняется, что вы толком не знаете, как быть, а если и знаете, то все вокруг начинают вам говорить «Ой, да что ж ты делаешь, это совершенно не твой вариант, или же наоборот: «Ой, классно, супер, вообще хорошо!» Т.е. мы замечаем, что какие-то у нашего решения - есть негативные моменты.*

К примеру знакомый человек одолжил у нас денег - в России это весьма популярно - и, через какое-то время, хоть и обещал отдать вовремя, извиняется «Ой, прости, вот сейчас проблемы, хочу вот... нужны деньги... немного. Я отдам.» И вдруг, проблем у него оказывается ещё больше, но, тем не менее, деньги вам он не отда-

ёт. А для вас они тоже оказываются важными и нужными в этот момент, и вы чувствуете, что эти изменения тоже должны как-то повлиять на вашу жизнь. И вы должны принимать какое-то решение - или не общаться с этим человеком, либо думать о методах, которыми вы можете заставить его вернуть долг. В общем, вы должны принять какое-то решение.

Нас жизнь часто провоцирует на какие-то ситуации. Иногда изменения наступают по нашей воле, иногда вопреки ей, иногда - независимо и от чего... Поменяла стиль одежды. Прошла за покупками - шла-шла по магазину, увидела какую-то интересную ткань и решила поменять шторы на окнах, что в последствии сильно изменило интерьер. Немного пообщалась с подругой, и она посоветовала поехать отдыхать не туда, куда вы всё время любили ездить отдыхать, а в какое-нибудь другое место. Она всё расписала, что там и лучше, и сервис... Вам надоело ездить в одно место отдыхать, вы хотите попробовать новое, которое вам рекомендуют.

Были моменты, когда вам хотелось в самой себе побыть другой, не такой, какой вас привыкли видеть, не такой, как вы привыкли воспринимать, а такой, а такой, какой вам бы именно хотелось. Иногда это похоже на «конфликт вечернего платья» - платье у вас есть, а надеть его некуда. Так же и здесь: в вас есть какой-то образ, который вам бы хотелось попробовать. Но в вашей жизни не было и нет человека, который бы вас воспринял бы в этом образе. Допустим, всю свою жизнь вы были хорошей женой, домохо-

***В вас есть какой-то образ, который вам бы хотелось попробовать. Но в вашей жизни не было и нет человека, который бы вас воспринял бы в этом образе.***

зайкой, великолепной матерью. Но вот как-то всё у вас было по хозяйству, по-простому, спокойно, а вам, предположим, если копнёте, немножко честней к себе отнесётесь, - всё время хотелось, ну хотя бы раз попробовать образ женщины-вамп.

Не зря же мы идём и смотрим на обложки журналов, где сидят гламурные девицы, с сигаретами, мундштуками, шляпами, перчатками, какие-то подобные картины всё равно оказывают на нас свое влияние... Возможно, вам никогда не было интересно именно это, а просто, может быть, вспомнить какую-то прежнюю себя - образ хулиганской девчонки в кепке и шортах, которая несётся где-нибудь на велосипеде, и т.д. В данное время вроде как статус не позволяет, возраст не тот - забудем сейчас об этом.

Вам хочется попробовать какую-то необычную, неожиданную или очень забытую себя - всё это, естественно. Вот только попробовать негде: жизнь так расставила свои фигурки в этой шахматной партии.

Возвращаемся к нашей рекомендации: нужно сходить к фотографу. Единственное, что важно - совершенно необязательно, чтобы фотограф был именитым профессионалом. Методика большинства имени-

тых профессионалов сводится к тому, что они хотят сделать вам хорошие фотографии и так же хорошо на этом заработать. Ваша задача не в том, чтобы сделать хорошие снимки (хотя это, конечно, хорошо - чтобы вы выглядели эффектно и красиво). Ваша задача - пройти через фотосессию, попробовав себя в других образах.

***Вам хочется попробовать какую-то необычную, неожиданную или очень забытую себя. Вот только попробовать негде: жизнь так расставила свои фигурки в этой шахматной партии.***



**Быть разной иногда не получается настолько, насколько нам этого хочется. На фотосессии это возможно, причем не требует больших затрат времени. И полет фантазии просто неограничен! Вы можете быть кем угодно и ни одной негативной реакции на сам образ вы не увидите. Это - ваш звездный час!**

**Если абсолютно все фотографии, которые будут вам выданы, вам не понравятся, ничто не мешает их просто порвать и выкинуть.**

То есть, когда вы идёте к фотографу, необходимо договориться о таком условии: «Я хочу попробовать то-то и то-то, мне вот именно это нужно попробовать». Т.е. человек не должен думать, что вы приходите и не знаете, чего вы хотите.

Хотя, если вы не знаете конкретных образов, но вот вам просто хочется попробовать разные, придите и так дайте задачу фотографу: «Вы знаете, я совершенно не знаю, какой хочу быть... я вот такая-то такая-то. Но хочу попробовать что-нибудь другое. Сделайте мне как можно больше разных фотографий». Фотограф материально заинтересован в том, чтобы продать вам больше фотографий, поэтому он будет делать фотографии разные. Одевая какой-то костюм, одевая какой-то образ на себя, вы сможете увидеть себя по-новому и сос троны. Увидев потом, эти фотографии вы сможете очень сильно изменить самооценку и восприятие самой себя. Возможно они вам подскажут новый образ и путь в жизни.

И не надо в данный момент думать о том, что у вас что-то не получится, что вы не фотогеничны, что через пару месяцев вы похудеете и придёте на фотосессию и т.д. Если абсолютно все фотографии, которые будут вам выданы, вам не понравятся, ничто не мешает их просто порвать и выкинуть. Хотя у того фотографа, который вам будет нужен, вы ни одной фотографии не выберите и не порвёте.

Самое главное - это сформулировать ему вашу задачу как можно более прямо, не прибегая к косвенным сравнениям - не надо

стесняться говорить напрямую. Принесите ему, в конце концов, эту книгу и дайте прочитать эту главу. Объясните ему суть вашей проблемы, пусть он уделит вам 5 минут времени - он должен понять, что вас не столько нужно сфотографировать, сколько вы хотите попробовать разные состояния Себя Любимой. Хороший, толковый фотограф вас обязательно поймёт. В качестве такого фотографа вы можете использовать подругу, попросить кого-нибудь из друзей, из знакомых, из любовников - кого угодно. Единственное - необходимо, чтобы этот человек готов был принять ваши изменения.

Можем порекомендовать также, чтобы это был человек, совершенно вам незнакомый. Не бойтесь раскрываться в каких-то образах, которые вам непривычны, перед незнакомым человеком, хотя бы просто потому, что он не знает, какая вы на самом деле настоящая. У него не сформирована картина, что вы такая-то девушка, такая-то женщина. Он смотрит на вас и знает только ваше имя, он примерно догадывается или не догадывается о вашем возрасте, может примерно знать о вашем семейном положении и каком-то материальном достатке. Всё остальное ему неизвестно, и именно вот это неизвестное вы можете раскрыть совершенно в любом ракурсе, даже не заморачиваясь на какую-то себя настоящую. Хотя и себя настоящую тоже показать можно.

Главная задача этой техники - дать вам возможность увидеть себя другими глазами, чужими глазами. Чтобы вам помог человек, который

***Не бойтесь раскрываться в каких-то образах, которые вам непривычны, перед незнакомым человеком, хотя бы просто потому, что он не знает, какая вы на самом деле настоящая***

**Дайте себе волю  
выразить себя  
откровенно**

старался вас увидеть красиво, эффектно, классно, именно тогда, когда вы захотите себя попробовать с какой-то неожиданной доселе стороны. Именно этот момент весьма важен здесь - попробовать себя с новой стороны. Вы можете, к примеру, взять билет и уехать по туристической путёвке в другую страну. Вы посмотрите Париж, Версаль, Эйфелеву башню, побудете на пляже - но при этом вы будете та же вы, с тем же своим внутренним миром, к которому вы привыкли. У вас будет новый опыт, у вас будут новые впечатления, но эти впечатления будут накладываться всё равно на ту же вас, которую вы привыкли видеть в зеркале. И вы всегда будете узнавать себя.

В рекомендуемой же нами практике гораздо лучше сделать что-то такое, чтобы вы себя не узнали. Дайте себе волю выразить себя откровенно. У одного из авторов этой книги есть большой опыт наблюдения того, как люди меняются в своей самооценке, в оценке окружающего их мира, в оценке ситуаций, в которые они попадают, посредством того, что они всего раз попробовали подобную фотосессию, в которой, как правило, ничего экстремального. Умелый фотограф сумеет раскрыть вас, раскрыть вас как личность, раскрыть вас как человека. Это не вопрос света и тени, не проблема цвета лица и скрывания морщинок, это освещение некоей вашей, доселе тайной стороны. Умелый фотограф знает, как обращаться с человеком неопытным, неумеющим фотографироваться.

Ко всему прочему не забывайте, что это не экзамен, это не кастинг, вы не будете эти фотографии сдавать на обложку жур-

нала. Вам не надо беспокоиться о том, чтобы ваши фотографии были на уровне, соответствующем общим мировым стандартам. Не сравнивайте себя с обложками этих журналов - откуда вы знаете, что чувствуют эти модели и какая у них жизнь за пределами этого показного глянца?

У большинства известных людей, особенно у очень красивых, популярных по всему миру женщин огромное количество разводов, огромное количество стресса, и вы знаете это из тех же самых популярных журналов, на обложках которых помещены фотографии этих замечательных моделей. Как видите, их великолепная внешность не делает их счастливыми. Поэтому не пытайтесь им подражать и не сравнивайте себя с ними, просто будьте собой - настолько, насколько, возможно, вы не бывали собой уже очень давно.

Ваша внешность - это ваша внешность, вы же экспериментируете с настроением. Ваш внутренний мир не меняется, вы просто его пробуете на вкус и делаете это по-разному. Вам не нужно никого угощать, если вы не хотите - не показывайте никому эти фотографии, ваша задача - пройти сквозь новизну ощущений. И все это нужно для того, чтобы вы увидели чужой взгляд на себя. Это единственная реальная возможность, которую можно предложить, чтобы вы увидели себя другими глазами, потому что в нашей ситуации единственная задача фотографа - передать вам свой взгляд на вас. И вы можете увидеть, что вы не совсем та женщина, за которую вы себя принимаете, а гораздо лучше. Возможно, эти фото-

***Это не экзамен, не кастинг, вам не надо беспокоиться о том, чтобы ваши фотографии были на уровне, соответствующем общим мировым стандартам.***

***Вам не нужно никого угощать, если вы не хотите - не показывайте никому эти фотографии, ваша задача - пройти сквозь новизну ощущений***

графии вы потом сможете использовать для того, чтобы познакомиться с новым мужчиной. Но это уже по вашему усмотрению. Но методика перевоплощения вас как самой себя посредством фотосессии зачастую даёт совершенно неожиданные положительные результаты.

## **СТРОИМ НОВУЮ МЕЧТУ**

Основа позитивных изменений в своей жизни - действие. Если мы хотим, чтобы что-то с нами произошло (в том числе и что-нибудь очень хорошее), то нужно что-то сделать самим. Но эффективному действию предшествует некоторая промежуточная стадия, на которой мы осмысливаем текущую ситуацию, и то жизненное направление, куда мы стремимся. Это тонкое ощущение между действием и бездействием - создание мечты.

Мечта- это создание позитивного мыслеобраза, который будет вести вас вперед.

В голове у нас, постоянно, присутствуют какие-то мысли. Наше сознание заполнено образами. Эти образы возникают под воздействием сигналов от наших органов чувств, смешиваясь с мыслями и ощущениями. А также наши былые переживания и опыт рисуют более абстрактные, но не менее «живые» картины. Эти образы - то что задает нам ориентиры в жизни. Человек живет в том мире, в который он верит. Если вы верите в то, что события будут развиваться хорошо, то они и будут

***Мечта- это создание позитивного мыслеобраза, который будет вести вас вперед.***

развиваться хорошо. Дело в том что наше восприятие может настраиваться. И настраивается оно с учетом наших внутренних установок. Поэтому наши действия будут всегда учитывать эти установки.

Одним из вариантов создания такой позитивной установки - является формирование мечты.

Наиболее ценным методом является не просто определить свою мечту, но визуализировать процесс ее достижения. Но эта тема слишком большая, чтобы быть здесь рассмотрена подробно. Поэтому остановимся пока именно на формировании мечты - для решения наиболее болезненного вопроса, этого будет вполне достаточно. Если вам удастся создать ее и сделать ведущей силой в своей жизни, то это позволит вам гораздо эффективнее выйти из жизненных передряг. Человека, который ясно видит, куда и зачем он идет, гораздо сложнее сбить с пути не только внешним «врагам», но и внутренним стрессам и переживаниям. В вашей жизни появляется дополнительная движущая сила. Мечта - это ваше всё.

**Важно не просто определить свою мечту, но визуализировать процесс ее достижения.**

Чем больше наши мысли настроены на достижение цели, тем ближе мы к ней становимся. Мысль - материальна, многие имели возможность в этом убедиться. Формируйте свою мечту. Фокусируйтесь на достижении цели в те самые моменты, когда вы настроены позитивно. Если вы страдаете, и будете сидеть и жалеть себя, то вы концентрируетесь на состоянии страдания. Разберитесь к чему вы хотите стремиться и концентрируйтесь на процессе достижения желанной цели.

Для примера приведем любую мечту. Допустим вы мечтаете о собственном загородном доме, расположенном в красивом месте. Представляйте себе этот дом во всех деталях. Дальше представляйте себе, как вы его проектируете, как думаете о внутренней отделке. Представляйте процесс его создания. Увидьте в своих грезах, как вы его строите, как он создается этаж за этажом. Как для него выбирается место. Как вы вбираете цвета для каждой комнаты, элементы декора, куда вы поставите любимую вазу, повесите любимую люстру. Какая будет ванная и кухня. Выйдите из дома в сад - представьте, как вы планируете его дизайн. Кто будет там с вами жить, много ли понадобится места для гостей. Чем детальнее и точнее будет этот образ, тем лучше. И здесь не стоит стесняться или как-то себя ограничивать - в наших желаниях стоит раскрепоститься забыть о тех возможностях, которые есть сейчас. Когда есть мечта - появятся и новые возможности!

Точно также можно сконцентрироваться на образе любой мечты. Здесь самое главное - помнить, что чем детальнее вы все представите - тем лучше. И самое главное представлять не просто саму цель, а процесс ее достижения.

То есть, если вы хотите построить новую семью, то не просто представляйте мужчину, которого вы хотите встретить. Представляйте сам процесс. Возможно, вы вообразите себе, как он подходит к вам на улице, в кафе или транспорте или что-то еще. Когда вы все это представляете достаточно ясно - вставайте и начи-

***Когда есть мечта -  
появятся и новые  
возможности!***

найте двигаться к своей мечте. Необязательно брать с места в карьер, но и оставаться на месте не стоит ни минуты! Просто фантазировать можно до бесконечности. Надо еще и что-то делать.

**Отправляясь куда-то по своим делам, вы уже знаете, что идете на встречу своей мечте**

Теперь, отправляясь куда-то по своим делам, вы уже знаете, что идете на встречу своей мечте. Выходя на улицу, вы помните, что не просто идете на работу или в магазин, что вы идете на встречу с желанным, которое также движется к вам. Эта встреча может произойти в любой момент, поэтому вы всегда будете готовы. И не пропустите нужный момент. Вселенная бесконечно дружелюбна к нам и постоянно подкидывает удивительные шансы. Но большинство людей слишком заняты своими повседневными переживаниями, чтобы ухватить судьбу за хвост.

Забудьте про переживания - возьмите новый курс. Наш курс теперь - ваша мечта.

Помните также о том, что окружающие почти всегда пытаются украсть вашу мечту. Большинство людей вокруг живет без всяких стремлений, и поэтому очень настороженно относится к тем, кто хочет жить иначе. Действительно - как это так, все живут как люди, а у кого-то вдруг - мечта. Непорядок! И добровольные «советчики» начинают вам говорить - выкинь ты это из головы. Будь как все. Причем такие люди далеко не всегда желают нам зла. В большинстве случаев они даже думают, что желают нам добра. Это могут быть ваши друзья, родственники, сослуживцы. Любые близкие люди. Причем часто случает-

**Большинство людей вокруг живет без всяких стремлений, и поэтому очень настороженно относится к тем, кто хочет жить иначе**

ется так, что чем ближе к вам человек, тем сильнее он противится тому, чтобы вы были не как все. Ну, или хотя бы не такая, как вы были всегда. Потому что чем ближе к вам человек, тем теснее вы связаны с ним жизнью, а любые кардинальные изменения в вашем поведении как круги по воде начнут расходиться по реальности вокруг вас. А люди, которые живут в стоячей воде, не хотят, чтобы эту воду кто-то баламутил. Поэтому они всеми силами будут пытаться вас удержать в общем русле. Не давайте им этого сделать.

***Не придавайте значения тому влиянию, которое препятствует вашей мечте***

Как можно не давать? Очень просто - не придавать значения тому влиянию, которое препятствует вашей мечте. Вы же всю жизнь относитесь к советам избирательно - что-то вам нравится и вы это принимаете, а что-то не очень. А все препятствия к достижению желанных результатов со стороны вашего окружения, должны стать нон грата. Не сами люди, но определенная часть их влияния на вашу мечту теперь должна быть под запретом.

Мечтайте. Живите. Двигайтесь вперед.

Если вы не привыкли так жить, то рассмотрим несколько простых упражнений, которые помогут вам научиться мечтать на практике.

Сделайте следующее - возьмите лист бумаги и карандаш поразмыслите 5-10 минут и напишите 10 целей которые вы хотите достичь в жизни. Причем обратите внимание - чтобы не путать цели со средствами. Например, часто пишут «деньги» или «много денег». Стоит отдавать себе отчет, что деньги это не цель сама по себе - это средство

купить то, что вы хотите иметь. Если вы хотите купить дом или яхту - так и пишете - «дом», «яхта». Сами деньги это не цель, а средство. Концентрируйтесь на целях.

***В жизни реализуется тот выбор, в который вы действительно верите.***

После того как вы напишите этот список, начинайте везде в жизни искать сигналы, которые приближают вас к мечте. Считайте, что это знаки, которые дает вам жизнь, чтобы привлечь ваше внимание. Если вы мечтаете о яхте и видите в журнале фотографию яхты, вы можете решить что к вам это не имеет никакого отношения. Вы можете подумать, что кому-то повезло вместо вас. Вы можете решить, что вашу мечту заполучил тот, кто изображен на фотографии этой яхты... Но это не единственный выбор - думать именно так, потому что вы можете решить, что это судьба дает вам знак, что она помнит о вашей мечте и направляет вас к ней, не давая сбиться с пути. В жизни реализуется тот выбор, в который вы действительно верите. И этот выбор за вами.

## Глава 4

---

# Как не повторять ошибки. Женская привлекательность глазами мужчин.

*Чтобы найти нового спутника стоит четко себе представлять, кого вы ищете. Как мужчины оценивают женщину. Как выжать максимум, доступный вам на данный момент. Типичные ошибки женщин до, во время и после секса. Чем привлечь нужного мужчину в нужном месте.*

Эта глава будет посвящена самым полезным и приятным для вас конструктивным вещам. Хотя как оказывается не всегда конструктивные вещи оказываются приятными. Но вас в этой главе ждет максимум практики.

Итак, старая жизнь закончилась. В предыдущих главах мы разобрались с настоящей ситуацией, с тем как вы себя чувствуете. Надеюсь, вы более-менее уже восстановили свой душевный покой. Теперь мы начинаем идти вперед. Почему так произошло, мы уже выяснили? Теперь перед нами стоит, по сути, самый важный вопрос. Что делать дальше? Как себя ощущать? Куда двигаться?

Мы будем поэтапно разбирать, какие шаги вам следует предпринимать для того, чтобы достичь того, чего вы хотите в будущем.

Итак, мы ищем нового спутника жизни. Давайте определимся с тем, а кто нам собственно нужен. Как ни странно, многие девушки ждут ЕГО, зачастую даже не представляя, а кого они собственно ждут.

Кто вам нужен, как он должен выглядеть? Что он должен уметь? Что вообще должен представлять собой мужчина, который вас устроит??? Тот, кто знает, что он ищет, не всегда это находит.... Но тот, кто не знает, чего он ищет - не находит этого никогда... Поэтому давайте задумаемся над постановкой нашей цели. Кого именно мы ищем? Зачем он нам нужен?

Не секрет, что разнообразные психологические тестирования проведенные среди женщин разного возраста выявляют, что люди с которыми они хотели бы иметь кратковременные отношения и те, с которыми они хотели бы жить в браке зачастую обладают для них совершенно разным набором качеств. Поэтому немаловажно было бы определиться с тем, кого именно вы хотели бы видеть рядом с собой.

В общении с человеком, с которым вы хотели бы встретиться несколько раз и потом расстаться, для вас, возможно, будут важны кратковременные эмоции. Но при выборе будущего супруга, имеет смысл подходить к делу более основательно. Для мимолетных встреч, вероятно, вам ценнее покажутся накал страстей и эмоций. Но для человека с которым вы хотите иметь длительные отношения для вас гораздо более значимыми качествами окажется надежность, стабильность и другие качества, связанные именно с долговременностью отношений. В любом случае какие качества вы хотели бы видеть в нем это решать только вам. Мы здесь говорим только о том, что вам для начала нужно четко разобраться в этом. Женщина, пережившая развод в своем выборе

***Поэтому немаловажно было бы определиться с тем, кого именно вы хотели бы видеть рядом с собой***

также отличается от девушки, не состоявшей в браке. Безусловно, опыт семейной жизни дает какие-то представления о допущенных ошибках, и о том, на что следует ориентироваться в дальнейшем.

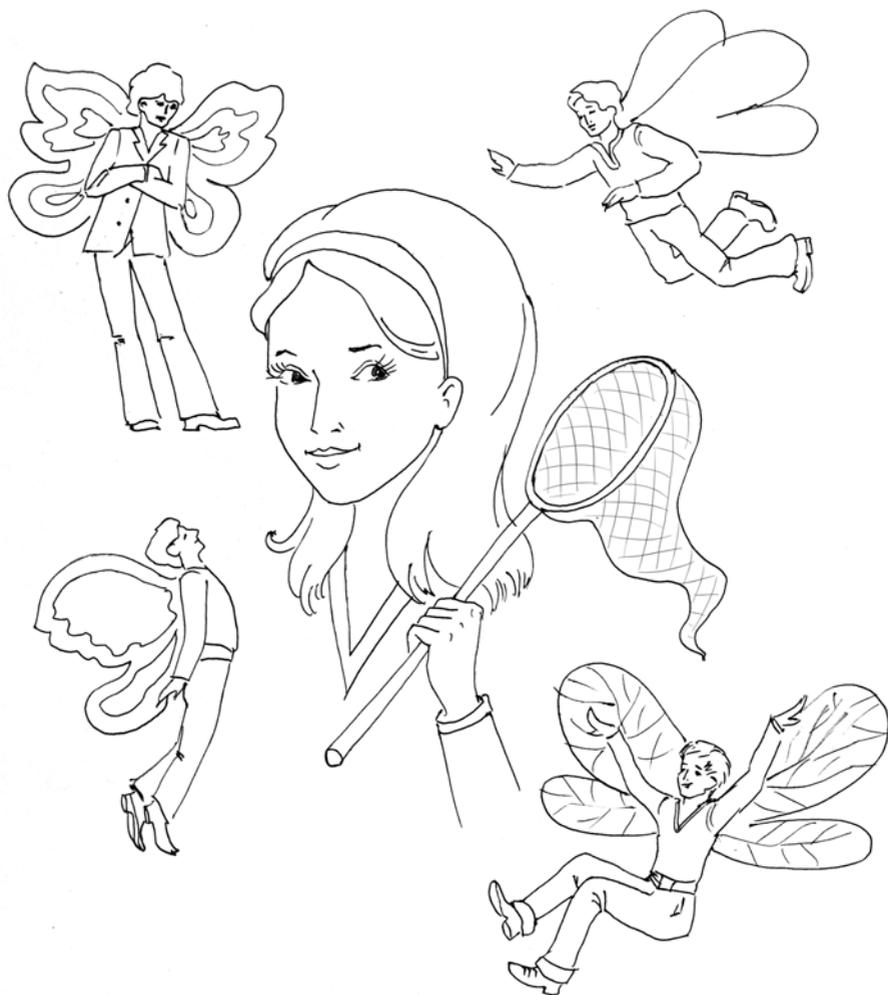
Боюсь навлечь гнев читательниц, но все-таки рискну дать следующий совет. Многие думают, что самое надежное при выборе супруга - руководствоваться зовом сердца. Это не всегда ведет к счастливой совместной жизни, а чаще всего и вовсе к ней не ведет. Дело в том, что так называемый «голос сердца» это результат действия совокупности инстинктивных программ по выбору партнера.

Эти программы, как и положено инстинктам, помогают ориентироваться на выбор наилучшего отца для потомства в биологическом плане. Но в инстинкты никоим образом не заложены законы общества, в котором мы существуем. И тот факт, что мужчина является носителем удачного набора генов, не означает вовсе, что он станет вам хорошим супругом. Так что к голосу сердца нужно прислушиваться с умом. Я бы сказал что голос сердца скорее лучше использовать для определения круга выбора, но выбор всегда стоит де-

лать осознанно взвесив все за и против. Расхлебывать-то все равно вам придется.

***Многие думают, что самое надежное при выборе супруга - руководствоваться зовом сердца. Это не всегда ведет к счастливой совместной жизни, а чаще всего и вовсе к ней не ведет.***

Существуют разнообразные психологические тесты, которые помогут вам понять, какие характеристики являются для вас наиболее привлекательными. В даль-



**Давайте определимся с тем, а кто нам собственно нужен. Как ни странно, многие девушки ждут ЕГО, зачастую даже не представляя, а кого они собственно ждут. Кто вам нужен, как он должен выглядеть? Что он должен уметь? Что вообще должен представлять собой мужчина, который вас устроит?**

нейшем вы сможете оценивать человека исходя именно из составленного вами психологического портрета. Так будет проще разобраться в том, какие отношения могут сложиться у вас с ним. Если вы обрисовали себе образ кандидата, которого вы ищете как человека надежного, серьезного, ответственного и при этом вы знакомитесь с человеком, который этими качествами не обладает, но при этом вас к нему тянет, разумно будет отдавать себе отчет о том, что вряд ли вы построите с этим человеком отношения длительные. А, насколько я понимаю, именно это вас сейчас интересует.

***Возьмите карандаш и лист бумаги и напишите на нем список качеств, которые вы хотите видеть в своем спутнике жизни***

Очень полезную и несложную вещь мы можем вам предложить сделать сразу. Возьмите карандаш и лист бумаги и напишите на нем список качеств, которые вы хотите видеть в своем спутнике жизни. Обрисуйте его так, как будто вы даете приметы преступника в розыск, только основное внимание уделите не внешности, а внутренним качествам. Ведь чем точнее вы его опишете, тем быстрее мы с вами его найдем. Нам надо торопиться, ведь его может найти кто-то и быстрее нас. Итак, вперед. Кто ищет - тот всегда найдет!

Написали? Отлично. Теперь напишите другой список - выберите из списка качеств только минимально необходимые - те, которыми он просто ОБЯЗАН обладать, чтобы быть рядом с вами.

У вас может получиться с первым списком что-то похожее на следующее:

- \* Сильный
- \* Надежный
- \* Заботится о семье
- \* Красивый
- \* Умный
- \* Душа компании
- \* Хорошо поет
- \* Не пьет
- \* Не курит
- \* Брюнет
- \* Материально обеспечен
- \* Имеет престижную работу

А со вторым например

- \* Сильный
- \* Надежный
- \* Заботится о семье
- \* Не пьет
- \* Материально обеспечен

В конце концов, не важно какие именно качества вы написали. Важно то, что, сравнив два эти списка, вы поймете кого вы хотите видеть и какие пункты являются для вас ключевыми. Если рассмотреть наш пример, то понятно что женщина писавшая эти 2 списка, конечно, хочет видеть рядом с собою практически супергероя, но готова пережить если он будет плохим певцом, зато хорошим папой. А в брюнета и перекрасить можно...

Для примера приведем пару таких списков написанных реальными женщинами:

1. привлекательный, мужественный, независимый, умный, успешный, заботливый, нежный, сексуальный, понимающий, деятельный, однолюб.

2. мужественный, независимый, умный, нежный, понимающий, успешный.

Мы легко можем увидеть какими качествами девушка готова пожертвовать, а какими нет.

***Это даст вам более-менее ясное представление, чего мы вообще хотим, и что нам реально необходимо.***

Это даст вам более-менее ясное представление, чего мы вообще хотим, и что нам реально необходимо. Это полезно, потому что вы, так или иначе, в себе держите первый список. Зачастую даже не осознавая его присутствия. Когда вы встречаете мужчину, вы подсознательно сравниваете его с этим списком. Можно привести такую модель - по каждому пункту вашего списка ему присваивается какое-то количество очков и в результате получается сумма - которая и показывает вам его совокупный рейтинг в виде ощущений. Чем больше эта сумма, тем больше он вам нравится. Но этот механизм таит в себе угрозу.

Угроза заключается в том что суммарная привлекательность считается по параметрам всего первого списка и может состояться из тех качеств которые во второй список не вошли. А вы сами понимаете, к чему это ведет. Если вы сделаете свой выбор, основываясь на качествах которые не являются обязательными, то через некоторое время ваши отношения, скорее всего, ожидает разрыв... именно потому что в партнере нет того что для вас абсолютно необходимо. Вы ухватились за иллюзию. Часто так и происходит.

***Если вы сделаете свой выбор, основываясь на качествах которые не являются обязательными, то через некоторое время ваши отношения, скорее всего, ожидает разрыв***

Теперь же, оперируя этими двумя списками, вы сможете лег-

ко определить насколько поверхностными являются привлекавшие вас в мужчине качества. Или же это тот, кто нужен.

Но это еще не все. Теперь нам надо протестировать список на внутреннюю непротиворечивость. Как бы нам этого ни хотелось, но мы вынуждены признать, что иногда в людях не могут сочетаться некоторые качества. Маловероятно чтобы красивый, артистичный, обаятельный мужчина, душа компании, любимец женщин и эффектного времяпрепровождения при этом оказался верным семьянином. Искатель приключений и путешественник вряд ли станет заботливым отцом, и будет сидеть с детьми. Можно приводить разные примеры, но суть вы уловили, думаю.

Суть в том, что наши желания могут быть противоречивы. Надо это признать и разумно использовать. Возьмите свои списки и разбейте на две части каждый - выпишите отдельно качества, которые несовместимы друг с другом. И теперь решите, что для вас важнее.

***Суть в том, что наши желания могут быть противоречивы***

В итоге оставьте для себя самый главный список - список необходимых непротиворечивых качеств. Это наша ориентировка в розыск.

Второй немаловажный момент это то, на кого собственно вы реально можете рассчитывать. Как ни обидно это признать, но весь мир пока что не у наших ног. Приходится быть реалистами и трезво оценивать свои шансы в этом мире. Женщина всегда хочет получить в идеале принца на белом коне. Но что она готова предложить

**В данной главе мы приводим небольшую теорию женской привлекательности глазами мужчины, чтобы вы могли более объективно оценить свою притягательность на этих строгих весах**

за все бонусы этого принца? Как отвечает подавляющее большинство девушек все, что она готова ему предложить это... ну, разумеется, себя!

Ну это, конечно, не так уж мало. Но с другой стороны нужно всегда представлять, что это себя из себя представляет, и насколько оно ценно. Как ни неприятно это признавать, хотя для себя самой мы бесценны, но в коварных мужских глазах привлекательность тоже ранжируется. В данной главе мы приводим небольшую теорию женской привлекательности глазами мужчины, чтобы вы могли более объективно оценить свою притягательность на этих строгих весах.

Также отдавайте себе отчет в том, что себя мужчине, который вам интересен, может предложить и другая женщина. Поэтому вы, прочитав эту главу, сможете не просто предлагать себя но и отдавать себе отчет, что именно вы предлагаете и насколько это ценится в глазах мужчины. Может не очень приятно, зато весьма полезно.

Чисто эмпирическая теория женской привлекательности создана на основе опроса большого количества мужчин позволяет выделить следующие критерии, по которым мужчина оценивает женщину. Как ни странно эти критерии довольно здравы и разумны.

Большинство мужчин выделяют четыре момента. Это то, что относится к привлекательности вообще:

- \* Внешняя привлекательность
- \* Доступность

\* Комфортный секс

\* Комфортные отношения после секса

Здесь также добавляются ряд критериев, связанных именно с построением отношений:

\* С вами должно быть интересно

\* С вами не должно быть стыдно показаться в обществе знакомых

\* Вы не должны слишком сильно ограничивать свободу мужчины

Разберем эти пункты подробно.

На первом месте стоит внешняя привлекательность, что в общем-то ни у кого удивления не вызывает. Но, как вы понимаете, недостаточно быть просто красивой и симпатичной, чтобы человек захотел иметь с вами длительные отношения. Внешняя привлекательность является проходным баллом для каждого мужчины. Обычно мужчины соглашаются, что это наиболее актуально в момент первого контакта и при знакомстве. Дальше это играет менее важную до некоторой пор роль.

Главные моменты, которые тут стоит учесть - внешность это некоторый тестовый минимум, чтобы вызвать дальнейший интерес и тот факт, что наиболее сильное впечатление внешность оказывает именно при первых контактах. Чтобы выложиться по максимуму в первых контактах стоит отдавать себе отчет, что вместе с внешностью воспринимается и ваше поведение. Внешность это не статическая фотография. Мозг воспринимает образы динамично в движении. Поэтому не стоит забывать обо всех составляющих образа и также о том, насколько выгодно вы можете это подать.

**Внешность это не статическая фотография. Мозг воспринимает образы динамично в движении.**



**Женщина, даже не будучи от природы красавицей может иметь огромное преимущество по внешности за счет того что она выглядит ухоженно. Мужчины любят ухоженных женщин. Женщина которая не заботится за собой даже при наличии природной красоты зачастую в глазах мужчин проигрывают.**

Но вернемся к женской привлекательности. Несмотря на всю распространенность у нас салонов, парикмахерских, студий и тому подобной индустрии красоты, многие женщины не отдают себе отчета в том что и как нужно делать, чтобы понравиться мужчинам. Одни говорят, что красятся и одеваются женщины для себя, другие говорят, что для других женщин, третьи считают, что для мужчин.

На самом деле давайте будем четко осознавать то, что именно в вашей внешности именно может мужчин привлечь. Тем более, как мы уже сказали, внешность является фактором ключевым по данным наших опросов. Статистически выявлено, что большинству мужчин важен не столько факт внешней природной красоты, сколько тот факт что женщина ухаживает за собой. Это имеет очень простое биологическое объяснение. Поскольку в нас существует множество инстинктов доставшихся нам в наследство от животного мира, то не лишне будет иметь представление о том, как они работают. В частности, везде где животные живут в стае, особь которая ухаживает за собой всегда занимает более высокое положение в коллективе. И как раз признаком низкого места в нем является неопрятный внешний вид.

Давайте просто обратим внимание на тот факт что женщина, даже не будучи от природы красавицей может иметь огромный бонус по внешности за счет того что она выглядит ухоженно. Мужчины любят ухоженных женщин. Женщина которая не заботиться за собой даже при наличии природной кра-

***Мужчины любят ухоженных женщин. Женщина которая не заботиться за собой даже при наличии природной красоты зачастую в глазах мужчин проигрывают***

соты зачастую в глазах мужчин проигрывают. При этом нужно четко проводить разницу между изысками салонов красоты и высокой моды и элементарным уходом за собой. Это вещи совершенно разные. Для того чтобы выглядеть ухоженно не обязательно ежедневно посещать визажиста не нужно покупать очень дорогие наряды. Самое главное, что ваш облик должен показывать окружающим это то, что вы заботитесь о себе, о своем внешнем виде.

\* \* \* \* \*

Здесь мы плавно переходим к тому, как себя подавать. Как ни удивляет это многих женщин, но доступность - тоже немаловажный фактор женской привлекательности. Причем оценивается она обычно следующим образом. Вы должны быть достаточно доступны именно для него. То есть и общедоступная и совсем недоступная женщина примерно одинаково теряют в привлекательности для большинства мужчин.

Подчеркнем, что речь во всей этой теории идет, естественно, о некотором усредненном большинстве. Конечно же, существуют как любители доступных дам, так и любители завоевывать сердца с повышенным содержанием сложностей. Однако именно эти категории редко бывают подходящими кандидатурами для построения длительных отношений. Очень важно понять, что у мужчины в голове работает что-то вроде подсознательных весов, на которых с одной стороны находится ваша внешняя привлекательность, а с другой стороны - доступность. Если добиться вас будет слишком тяжело - многие просто не станут тратить силы.

Предчувствуем хор негодующих женских голосов: «что это такое! Где настоящие мужчины, которые должны нас добиваться?!» В процессе обсуждения книги, когда она писалась - мы слышали такое мнение не раз. Поздравляю вас с тем, что вам никто ничего не должен. Давайте еще раз конкретизируем этот момент - если мы хотим осознанно строить свою жизнь и свои отношения, пора принимать ответственность на себя. А это значит, что никто вам ничего не должен. Мужчины вам ничего не должны... вообще. Никак. Абсолютно. Но с другой стороны и вы им ничего не должны, хотя большинство это считает само собой разумеющимся.

***Мужчины вам ничего не должны... вообще. Никак. Абсолютно. Но с другой стороны и вы им ничего не должны, хотя большинство это считает само собой разумеющимся***

Разумеется, необходимо иметь хотя бы минимум привлекательности для того, чтобы мужчина вообще захотел иметь с вами дело. Но с этого все только начинается. Обратите внимание также на такой важный параметр внешнего вида как ухоженность.

Во-первых, ухоженный внешний вид сильно поднимает привлекательность, во-вторых, женщина, которая не следит за собой, автоматически получает кучу отрицательных очков в рейтинге. Удивительно, что это так же очевидно для многих женщин, как и не очевидно для остальных. Поэтому просто примем как факт.

Надо следить за своим внешним видом, если вы ищете мужчину. Иногда поразительно, как может преобразиться женщина, начав как следует ухаживать за собою. Благо с телеэкранов эта идея теперь несется в массы.

Третий момент. Конечно, тоже не секрет, что мужчину в женщине привлекает секс. Это один из самых важных моментов. По тому, насколько он хорош будет именно с вами, очень сильно сказывается на желании мужчины повторить процесс и остаться с вами надолго. Поскольку это не учебник по Камасутре и Тантре, то отошлем заинтересованных к одноименным ресурсам.

Одна женщина не совпадала по темпераменту со своим мужем и это привело их к разводу. Поэтому если мужчину вы не интересуете как сексуальный партнер это повод задуматься а подходит ли он вам во всех моментах? Очевидно, что построить гармоничные отношения без секса - проблематично. Естественно, никто не говорит вам что обязательно с первых же встреч переходить к постели. Но этот момент нужно понимать. Мужчина относятся к вам уже не как к неопытной девочке, а как к полноценному человеку и как к сексуальному партнеру. Кроме всего прочего, тут так же важен факт сексуальной совместимости - физиология и темперамент имеют колоссальные значения в построении гармоничных отношений.

**Очевидно,  
что построить  
гармоничные  
отношения  
без секса -  
проблематично**

Момент этого перехода нужно обязательно учесть не как факт занятия сексом, а как момент общения.

Здесь же вкратце добавим следующее. Далеко не все женщины искусны в сексе. Это факт. Но зачастую мешает не столько отсутствие каких-то специфических навыков, сколько стеснительность и зажатость. Поэтому самая общая и всегда полезная ре-

комендация, которую можно дать - относитесь к сексу как к игре. Придумывайте вместе новые правила. И вам наверняка будет намного интереснее.

Четвертый момент. Если о первом, втором и третьем большинство женщин догадывается, то о четвертом моменте многие даже не подозревают. Очень важный аспект, от которого зависит желание мужчины увидеть вас еще раз, это насколько с вами будет комфортно после секса.

Видимо проблема в том, что для многих женщин представление о построении отношений ограничивается знакомством - сближением - сексом, а дальше само пойдет. На самом деле, зачастую женщины своим поведением после секса разочаровывают и отталкивают мужчин, которым они изначально нравятся. И такие случаи нередки. Распространенная проблема в том, что зачастую женщины видят секс ключевой точкой. В действительности это точка отправная и все с нее только начинается.

Для тех, кто еще не осознал этого факта, приведем простой пример. Все что происходит до секса - это сближение, соблазнение, брачные игры. Назовите как угодно. Сами отношения реально начинаются после секса. Люди стали близки и дальше становится вопрос - что они с этой близостью будут делать. Будут ли строить какие либо отношения или проверка показала, неудовлетворительный результат. Все что до секса - это как отборочный тур. Если секс

***Зачастую женщины своим поведением после секса разочаровывают и отталкивают мужчин, которым они изначально нравятся.***

не понравился - продолжения скорее всего не будет.

Мы разберем несколько типичных ошибок, которые совершаются женщинами и вместе с вами подумаем о том как их преодолеть и о том как этих ошибок не допустить впредь. Что после секса может мужчину привлечь, а что оттолкнуть? Как ни странно для многих женщин это не очевидный факт.

Во-первых, речь идет не о самом занятии сексом, а о вашем поведении после него. Комфорт мужчины зависит не столько от самого качественного секса, хотя это тоже не мало важно. Именно речь идет сейчас о поведении после этого.

Одна из самых распространенных ошибок - вести себя так, как будто он вам теперь чем-то обязан. Милые мои, вспомните. У нас никто никому ничего не должен все происходит по обоюдному согласию и на сугубо добровольной основе.

Второй момент. Скажем прямо, мужчина при первом контакте тоже иногда волнуется и у него не всегда получается оказаться на высоте. Не стоит уделять этому большое внимание. Чем меньше придавать значения подобной неудаче, тем проще будет дальше.

Отношения в принципе начинаются с секса. То есть то, что было до секса отношениями в контексте «мужчина-женщина» назвать не всегда можно. По той простой причине, что если партнер после секса вас не устроил, то продолжения очевидно не будет. Поэтому сам факт секса можно назвать критическим моментом в построении отношений и проще будет даже с него отталкиваться как от начала отношений.

Так вот после секса, после начала совместной жизни поведение женщины начинает меняться, она начинает рассматривать мужчину как часть своей жизни и соответственно начинает пытаться внести активные изменения в жизнь его. Здесь и кроется часть причин, которые мы уже упоминали и сейчас рассмотрим более подробно. Далеко не всегда мужчина хочет чтобы в его жизнь женщины, да и кто бы то ни было вносили изменения. Люди вообще не склонны воспринимать перемены как благо, по крайней мере изначально.

***Далеко не всегда  
мужчина хочет чтобы  
в его жизнь  
женщины, да и кто  
бы то ни было  
вносили изменения***

В большинстве случаев, если мужчина является целостной сложившейся личностью, а я надеюсь именно таких вы и стараетесь искать в качестве спутников в своей жизни, то он уже живет так или почти так как он хотел бы. И вносить резкие кардинальные изменения в его жизнь исходя из своих взглядов достаточно опасно. Вряд ли, делая это, вы принесете комфорт в его мироощущение. Однако так или иначе мы все воздействуем друг на друга. И иногда, чтобы сосуществовать вместе нам просто необходимо внести какие-то коррективы в чужую жизнь.

Как же быть? Именно поэтому здесь стоит стремиться при построении отношений не изменять его жизнь, а стараться корректировать, не нарушая ее комфорта. Следуйте простому правилу - увеличивайте количество комфорта в ваших жизнях.

И еще очень важный момент - не стоит сразу обрушивать на него избыток внимания. Не все к этому бывают морально го-

**Если вы хотите зацепить человека - сделайте так, чтобы он искал вашего общества, а не думал, как от вас спрятаться**

товы. Если вы хотите зацепить человека - сделайте так, чтобы он искал вашего общества, а не думал, как от вас спрятаться. Нередко случается, что девушка после достаточно ощутимого перерыва в мужском общении встречает подходящего молодого человека. После романтической ночи она на следующий день сообщает ему программу всех дальнейших совместных мероприятий, ведет знакомиться с родителями, подругами и рыбками в аквариуме. Если для кого-то неочевидно, то далеко не всякого мужчину обрадует такое вторжение в личную жизнь. И он может плавно потеряться.

Возвращаясь к теме поиска избранника, прежде всего отметим нашу с вами ситуацию. Почему настолько должен быть практичен подход к выбору мужчины? Прежде всего, потому что сейчас вам необходимо вылечить тот образ любимого и неповторимого который существует в душе.

Вы уже достаточно взрослая женщина, которая может самостоятельно принимать решения. Только такой человек может принять решение о разводе. Вы уже в состоянии понять, что принцы на белых конях, даже если они найдутся в вашей жизни, имеют свои реалистичные особенности. Возможно, этот принц на белом коне с голубыми глазами с шикарным красным Феррари страдает насморком. А может быть даже этот принц тоже носит носки, которые бросает посреди комнаты.

Есть еще одна ошибка. Это касается того, что мужчина и женщина по-разному воспринимают процесс общения и вооб-

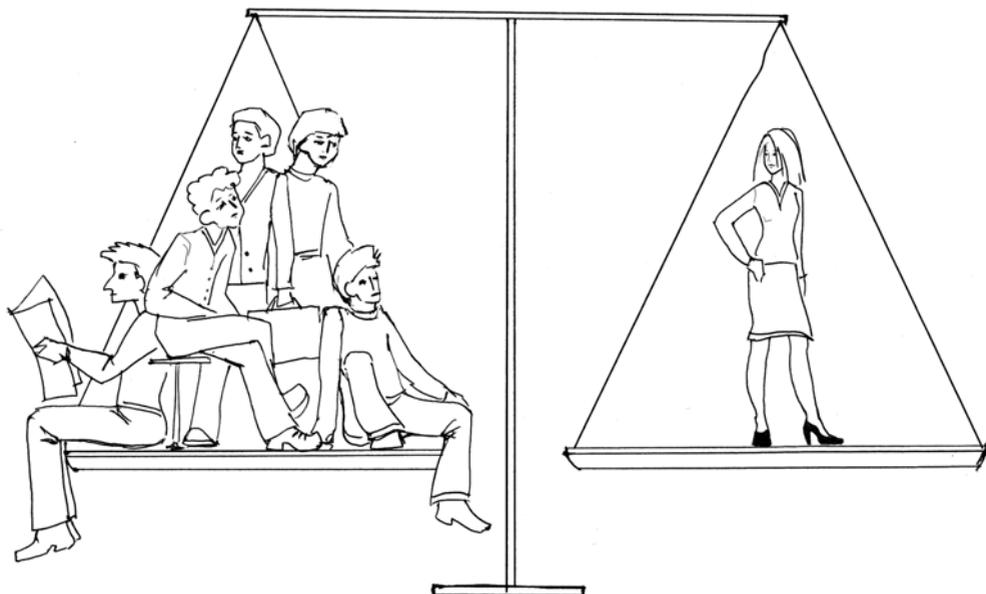
ще мир. Суть в том, что зачастую мужчине нравится женщина, у них отличное общение отношения, все казалось бы хорошо, но каждый мужчина все же разделяет мир на «я» и «я с ней», а женщина не может этого понять. Большинство женщин все объединяет в единое «мы» и из-за непонимания того, что они чисто психологически смотрят на мир под разными углами часто и происходит именно этот конфликт, который до конца большинство не понимает. А проблема в следующем. Женщина видит, что все что мы делаем мы делаем вместе, не разделяя это единое «мы».

И соответственно, наступает момент, когда мужчине ее становится слишком много, в том смысле что любому мужчине требуется свобода, побыть одному. В любых отношениях, какими бы они ни были прочными и интересными всякому мужчине становится необходимо уединиться в себе, в своих увлечениях. При этом женщины, стремясь как можно больше упрочнить отношения, переходят грань и насыщенность своего присутствия в мире мужчины. Они переходят некий максимум, после которого он начинает от них дистанцироваться.

***В любых отношениях, какими бы они ни были прочными и интересными всякому мужчине становится необходимо уединиться в себе, в своих увлечениях***

Причем связано это не с тем, что она его в чем-то не устраивает, а с тем, что ему просто необходимо уединение в каких-то своих мыслях и чувствах. Думаю, у каждого человека есть необходимость ежедневно побыть наедине с собой. Скорее всего, у мужчин это выражено заметно сильнее, чем у женщин.

При чем обратите внимание на следующее. Все вы хотите заполнить наиболее



**На что вы с этой привлекательностью можете рассчитывать. Если мы предполагаем справедливый обмен и вы предлагаете себя, то на что вы можете реально рассчитывать? Не секрет, что не только вы для мужчин, но мужчины для вас обладают совершенно разной привлекательностью. И нужно отдавать себе отчет в том, на каких мужчин вы можете рассчитывать, имея то, что есть сейчас.**

качественных мужчин. Соответственно развитых, интересных, умных. Стоит понимать, что чем развитее, умнее, интереснее мужчина, тем больше ему требуется своего пространства для экспериментирования.

Мужчина по природе своей искатель, экспериментатор он постоянно в поиске чего-то нового. А новое открытие, новое достижение - это территория, на которую он крадучись вступает в одиночку.

И когда женщина постоянно начинает присутствовать во всех его начинаниях иногда случается момент, когда ее становится слишком много в его жизни. Иногда именно это может послужить причиной разрыва.

***И когда женщина постоянно начинает присутствовать во всех его начинаниях, иногда наступает момент, когда ее становится слишком много в его жизни.***

Очень часто женщина, выйдя замуж, а в особенности после того, как она родит ребенка, гораздо меньше начинает уделять внимания тому, чтобы следить за собой. Это очень сильно сказывается на отношениях. Тот факт, что вы уже вышли за муж не означает, что вы можете не следить за своей внешностью. Встречаясь с ним до замужества, вы тщательно беспокоились о том, как вы выглядите, старательно делали прическу и красились. А что же после? После замужества ходите по дому непричесанная, в бигуди и в старом рваном халате? Вряд ли это добавляет вам привлекательности.

Вполне возможно, на первом этапе вашей совместной жизни, когда ваши чувства достаточно сильны, такие изменения не являются критичными. Но они всегда сказываются. И если на протяжении длительного времени и при наличии каких-то еще

моментов, осложняющих ваши отношения, такие эффекты накапливаются, они могут сыграть свою роль.

Дальше давайте поговорим о том, на что вы с этой привлекательностью можете рассчитывать. Если мы предполагаем справедливый обмен и вы предлагаете себя, то на что вы можете реально рассчитывать? Не секрет, что не только вы для мужчин, но мужчины для вас обладают совершенно разной привлекательностью. И нужно отдавать себе отчет в том, на каких мужчин вы можете рассчитывать, имея то, что есть сейчас. И как это ни прискорбно, стоит отдавать себе отчет в том, какие мужчины являются для вас скорее недостижимыми, чем доступными.

Но не стоит, отдавая себе подобный трезвый отчет, останавливаться и грустить на достигнутом. Ведь наша задача не просто разобраться в себе, но и разобраться, как эту ситуацию улучшить. После того как мы проанализируем, какие мужчины доступны вам на данный момент, мы подумаем о том, что и как вы можете улучшить в себе для того, чтобы получить доступ к более интересным мужчинам.

***После того как мы проанализируем, какие мужчины доступны вам на данный момент, мы подумаем о том, что и как вы можете улучшить в себе для того, чтобы получить доступ к более интересным мужчинам***

Если вы не следите за своей внешностью, не отличаетесь особым умом и эрудированностью, если вы не умеете приятно и интересно общаться, вряд ли вам светит стать женой миллионера или тому подобного принцу на белом коне. Давайте смотреть на вещи реалистично. Человек, который обладает возможностью выбирать, который обладает достаточным статусом и

положением в обществе, может выбрать себе женщину, которая его будет устраивать по всем параметрам. А если вы претендуете на мужчину, но реально своими качествами ему не соответствуете, вряд ли вы получите к нему доступ. И даже если какими-то сложными путями вы этот доступ получите, мало реально, что вам удастся построить с ним какие-то длительные отношения. Отсюда следует малоприятный, но очень конструктивный вывод. Если вы хотите строить с мужчиной долговременные отношения нужно соответствовать его уровню и уровню его запросов. Если ваши запросы распространяются на очень высокий уровень, вы должны ему соответствовать.

Возвращаясь к теме ошибок женщин в отношениях вообще и после секса в частности, рассмотрим момент, связанный с тем, что ценят мужчины в женщинах. Как бы это вас ни огорчало или ни удивляло, тем не менее одна из наиболее важных вещей, которые ценят мужчины в женщинах это комфорт в отношениях.

У женщин иногда понимание этого факта вызывает сильное возмущение. Но оценим это трезво. Давайте даже воспримем это просто как факт. Чтобы он продолжал оставаться с вами длительное, а по возможности неограниченно длительное время ему должно быть комфортно с вами. Если вы ведете себя таким образом, что ему с вами не комфортно, то вряд ли эти отношения можно назвать надежными и стабильными. Мужчина в отношениях тяготеет к комфорту, да и женщина тоже. Но почему-то не для всех женщин это очевидно.

## Глава 5

---

# Как найти нового спутника жизни

*Знаем кого ищем, так где же его искать?*

*Как удержать внимание мужчины в течение первого контакта.*

*Развитие отношений. Познакомились - что дальше.*

*Когда переходить к сексу?*

*Как заинтересовать в дальнейших отношениях.*

Ну, довольно об ошибках - мы собирались говорить о том, что делать дальше. Самое главное не сидеть на месте. Посещение парикмахерской, смена прически, обновление гардероба - все эти приемы хорошо известны женщинам и детального объяснения вряд ли требуют. Когда мы уже имеем некоторое представление - чего мы стоим на весах межполовых отношений, можно уже начинать задумываться о том, какую «сумму» мы сможем приобрести в обмен. Если наш капитал привлекательности недостаточно велик, срочно начинаем его наращивать. А если уже на что-то интересное мы можем рассчитывать - пора отправляться на поиски.

И тут, естественно, возникает вопрос «куда»? в этой главе мы рассмотрим основные места, где встречаются наиболее интересные типы мужчин, как в такие места попасть и как там себя вести. Потому что если вы до сих пор вращались в среде выпускников консерватории, то попасть в среду миллионеров, бизнесменов и тому подобных принцев вам явно будет

**Посещение парикмахерской, смена прически, обновление гардероба – все эти приемы хорошо известны женщинам и детального объяснения вряд ли требуют**

непросто, а чувствовать себя в ней комфортно - и того сложнее.

Если вы все время вертитесь в одном и том же кругу общения, то встретить нового человека бывает достаточно проблематично. За исключением прогулок по улице вообще практически нигде. Итак, нужно искать новые места. Сформулировав себе образ разыскиваемого мужчины, мы уже кое-что о нем узнали. Теперь давайте думать дальше.

У мужчин бывают несколько сфер интересов, где с ними проще всего пересечься. Это работа и увлечения. О работе. Обязательно бывайте на корпоративных вечеринках и тому подобных мероприятиях. Если вы не сильно держитесь за старое место - возможно хорошим вариантом тотального обновления жизни послужит и смена работы. Тут конечно все зависит от того, насколько вас устраивает то место, где вы работаете сейчас. Если были и раньше мысли об уходе и есть идеи куда податься - почему бы не попробовать? В этом случае при выборе новой работы стоит учесть размер и состав коллектива на предмет потенциальных кандидатов.

Возможно, работа в большой корпорации позволит вам существенно расширить круг поиска. Рассмотрите варианты должностей, которые позволят вам контактировать с большим количеством новых людей.

Разумеется, все это не относится к случаю, когда вы находитесь в сложной финансовой ситуации и живете от зарплаты до зарплаты.

Помимо работы есть гораздо более интересная возможность расширить круг

**Обязательно  
бывайте на  
корпоративных  
вечеринках и тому  
подобных  
мероприятиях**



**Обрисуйте его так, как будто вы даете приметы преступника в розыск, только основное внимание уделите не внешности, а внутренним качествам. Ведь чем точнее вы его опишете, тем быстрее мы с вами его найдем. Нам надо торопиться, ведь его может найти кто-то и быстрее нас. Итак, вперед. Кто ищет - тот всегда найдет!**

знакомств. Поскольку у интересных мужчин всегда есть какие-то увлечения - то почему бы не повстречать их там, где их эмоции проявляются наиболее ярко? Где это можно сделать?

Спортивные залы, фитнесцентры, где занимаются мужчины и женщины, бассейны. Запишитесь в студию танцев. Отправьтесь кататься на лыжах, поедьте в турпоездку или отправьтесь в поход.

Ходите в театры, на концерты. Самое главное, пребывайте в движении. Посещайте вечеринки, бывайте в клубах. Список мест массового отдыха велик. Нужно просто себе более менее представить какая возрастная группа вас интересует. Потому что естественно надо более-менее самой соответствовать контингенту мероприятия.

Итак, мы на месте. Чем же нам собственно привлечь к себе внимание? Внешность это очевидно. Но не всегда достаточно. Если вы не королева красоты, то надо выделиться чем-то еще. Если мероприятие предполагает активные действия - старайтесь во всем участвовать. Не отсиживайтесь в углах. Под лежащий камень вода не течет.

Как ни обидно это констатировать, но не все мужчины готовы сразу подойти к понравившейся женщине, чтобы познакомиться. Не будем ждать пока все произойдет само. Оно может само и не произойти. Если вас кто-то заинтересовал - сблизьтесь и дайте повод ему проявить инициативу. Самым простым и достаточно универсальным способом является попросить помочь в каком-либо незначительном деле, либо

***Не отсиживайтесь в углах. Под лежащий камень вода не течет***

задать вопрос. Оговоримся сразу, что не стоит задавать закрытые вопросы, которые подразумевают однозначный ответ «да» или «нет». Задайте вопрос открытый, чтобы был повод завязать беседу.

Если вы чувствуете интерес мужчины к себе, всегда давайте ему повод проявить инициативу. Завязав беседу, внимательно слушайте собеседника. Если вы хотите удержать его внимание, смотрите на него, а не по сторонам. Если вы ему понравились, то поддерживайте беседу, но старайтесь больше слушать и дать ему рассказать что-то о себе. Первый контакт желательно делать не слишком долгим. Основная задача произвести хорошее впечатление, обменяться телефонами и вызвать желание встретиться еще.

**Основная задача -  
произвести хорошее  
впечатление,  
обменяться  
телефонами и  
вызвать желание  
встретиться еще**

Дальнейшее развитие отношений. Если ваш новый знакомый не звонит вам в течение 2-3 дней имеет смысл брать инициативу в свои руки. Звоните, предлагайте встретиться пообщаться. Не стоит ждать пока он забудет кто вы и где вас видел. Здесь также хочется упомянуть о распространенной ошибке. Некоторые женщины почему-то считают что опаздывать - в порядке вещей, и мужчина должен их ждать. Не всякий уважающий себя мужчина потерпит подобного неуважения к своему времени, так что будьте пунктуальны.

Первое свидание обычно носит ознакомительно-дружеский характер. Здесь наша задача максимально заинтересовать друга друга не только своими внешними данными, но уже и личностными качествами. Если после первого продолжаются последующие

свидания, то на них уже постепенно происходит сближение. Если вы считаете, что сближение происходит недостаточно быстро - предоставьте мужчине возможность прикасаться к вам как можно чаще и естественнее - возьмите его под руку, садитесь рядом с ним. Если вы стоите рядом можно слегка прислониться к нему. Все это создает атмосферу доверительности и способствует дальнейшему развитию событий.

Переход к сексу стоит делать по собственным ощущениям комфортности. Излишне торопиться не стоит, но и затягивать тоже особого смысла нет. Иногда встречаются убеждения - что к сексу надо переходить не раньше, чем через месяц (полгода, год, 5 лет..) после знакомства. Переходите когда хотите, но если после того как вы переспите с мужчиной и решите, что это не ваш кандидат - то потеряете соответственно все это время...

Чем удержать понравившегося мужчину? Еще раз кратко повторим основные выжимки из того, что говорилось в этой главе. Для длительных ощущений мужчине нужен комфорт, при этом ему с вами должно быть интересно и он должен чувствовать, что вы достойны друг друга. И самое главное не переусердствуйте в ограничении его личной свободы.

Успехов Вам, удачи и любви!

# СОДЕРЖАНИЕ

---

## **Глава 1. Психологический травматизм развода. .... 5 стр.**

*Проблема привязки. Давление со стороны.  
Крушение устоев. Тяготы перспектив*

## **Глава 2. Ваши ощущения - как правильно понять себя ..... 25 стр.**

*О сладости самообмана - почему нам это нравится.  
Тоска и боль - как отойти в сторону и посмотреть трезво.  
Поиском причины происшедшего - Виноватых нет!  
Черное и белое вашей жизни - ничто не изменилось.  
Полная обрисовка ситуационной картины -  
путь к решению проблемы*

## **Глава 3. Что же нам делать прямо сейчас? ..... 58 стр.**

*Примириться с собой. Зачем нам война?  
«Как вы яхту назовёте...». Назовите себя по-другому.  
«Раздеться перед миром» - доверие важно!  
Терапевтическая фотосессия  
Строим новую мечту*

## **Глава 4. Как не повторять ошибки. Женская привлекательность глазами мужчин. .... 92 стр.**

*А кто вам собственно нужен?  
Чтобы найти нового спутника стоит четко себе  
представлять кого вы ищете. Какие изменения принесет  
в вашу жизнь четко поставленная цель.  
А на кого вы можете рассчитывать. Трезвый взгляд на себя.  
Как мужчины оценивают женщину.  
Как выжать максимум, доступный вам на данный момент.  
К чему стоит стремиться и как это сделать.  
Типичные ошибки женщин до, во время и после секса.  
Чем привлечь нужного мужчину в нужном месте.  
Что вообще привлекает мужчин.*

## **Глава 5. Как найти нового спутника жизни ..... 115 стр.**

*Знаем кого ищем, так где же его искать?  
Где водятся настоящие мужчины.  
Как попасть в эти места? Как лучше это сделать.  
Как удержать его внимание в течение первого контакта.  
Развитие отношений. Познакомились - что дальше.  
Когда переходить к сексу?  
Как заинтересовать в дальнейших отношениях.  
Развиваем и укрепляем отношения. Чем удержать мужчину.*