



Дмитрий Сапожников

Зачем я тебе нужен?

18+

Дмитрий Сапожников

Зачем я тебе нужен?

<https://litres.ru/74159169>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему люди, когда-то не представлявшие жизни друг без друга, со временем начинают жить словно соседи? Почему разговоры сводятся к детям, работе и быту, а однажды возникает вопрос: «Зачем я тебе нужен?»

Эта книга не ищет виноватых и не обещает простых решений. Она приглашает к честному исследованию отношений, помогая понять, как рождается чувство собственной ценности рядом с любимым человеком и почему роли мужа, жены или родителя постепенно вытесняют живого человека.

Но это книга не о разочаровании, а о возможности снова увидеть и услышать друг друга. В ней собраны размышления, практические упражнения и вопросы, которые помогут глубже понять себя и партнера, безопасно говорить о страхах, обидах, желаниях и вернуть доверие.

Возможно, любовь исчезает не первой. Возможно, первой исчезает наша готовность интересоваться человеком рядом.

Содержание

Оглавление	4
Анотация	7
Предисловие	9
Об авторе.	14
Этап 1. Сначала познакомься с собой.	15
День 1. Каким человеком я стал сегодня.	16
День 2. Чего я боюсь потерять?	21
День 3. Что делает меня счастливым?	25
День 4. Какие мои желания я давно откладываю.	31
День 5. Что я перестал говорить в слух?	36
День 6. За что я ценю самого себя?	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Зачем я тебе нужен?

Оглавление

Аннотация

Предисловие

Об авторе

Этап I. Сначала познакомься с собой

День 1. Каким человеком я стал сегодня?

День 2. Чего я боюсь потерять?

День 3. Что делает меня счастливым?

День 4. Какие мои желания я давно откладываю?

День 5. Что я перестал говорить вслух?

День 6. За что я ценю самого себя?

Рефлексия. Что я узнал о себе за эти шесть дней?

Этап II. Узнай человека рядом заново.

День 7. Кто сегодня мой партнер?

День 8. Что сегодня радует моего партнера?

День 9. Чего боится мой партнер?

День 10. Какая мечта живет внутри моего партнера?

День 11. Когда мой партнер чувствует себя любимым?

День 12. Что я до сих пор не знаю о человеке ря-

дом? .

Этап III. То, что стоит между нами

День 13. Какие обиды я до сих пор ношу?

День 14. За что мне хочется попросить прощения?

День 15. Когда я перестал чувствовать себя важным?

День 16. Когда мой партнер перестал чувствовать себя важным? ..

День 17. О чем мы избегаем говорить?

День 18. Что между нами осталось недосказанным? .

Этап IV. Почему мы нужны друг другу

День 19. За что я благодарен своему партнеру?

День 20. Что во мне любит мой партнер?

День 21. Что делает меня нужным?

День 22. Зачем мы выбираем друг друга сегодня? ..

День 23. Что я могу дать, кроме обязанностей?

День 24. Что делает нас командой?

Этап V. Создаем новое «Мы»

День 25. Какими мы хотим стать через год?

День 26. Какие традиции будут только нашими? .

День 27. Какие мечты мы будем поддерживать друг в друге?

День 28. Что поможет нам не потерять интерес снова?

День 29. Как мы поймем, что стали ближе?

День 30. Зачем я тебе нужен?

Послесловие.

Благодарность читателю.

Анотация

Почему два человека, которые когда-то не могли прожить друг без друга и нескольких часов, спустя годы начинают жить словно соседи?

Почему разговоры сводятся к детям, работе, деньгам и бытовым вопросам, а ощущение близости постепенно исчезает?

Почему однажды возникает вопрос, который страшно произнести вслух:

«Зачем я тебе нужен?»

Эта книга не ищет виноватых и не предлагает простых рецептов счастья. Она приглашает читателя к честному исследованию отношений — того пространства, которое рождается между двумя людьми.

Автор размышляет о том, как возникает чувство собственной ценности рядом с любимым человеком, почему со временем мы перестаем замечать внутренний мир друг друга и как отношения незаметно превращаются в набор привычных ролей: мужа, жены, родителей, добытчика, хозяйки. Когда роли становятся важнее человека, отношения начинают терять живое тепло.

Но это не книга о разочаровании.

Это книга о возможности снова увидеть друг друга.

На ее страницах вы найдете не только размышления, но и практические упражнения, вопросы для личных размышлений и совместных разговоров, которые помогут лучше понять себя, услышать партнера, безопасно говорить о страхах, обидах, желаниях и мечтах, вернуть доверие и заново открыть человека, которого, как казалось, вы уже давно знаете.

Возможно, любовь не исчезает первой.

Возможно, первой исчезает наша готовность интересоваться тем, кем становится человек рядом с нами.

Эта книга — приглашение снова начать этот разговор.

Предисловие

Зачем я тебе нужен?

Почему отношения становятся пустыми и как снова увидеть человека рядом

Эта книга родилась не потому, что я всегда умел строить отношения.

Она родилась потому, что однажды мои отношения закончились.

После двенадцати лет брака я оказался один. Как и многие люди после развода, я долго искал ответ на простой, но очень болезненный вопрос: что произошло?

Сначала мне казалось, что причина была в нас двоих. Потом я пытался найти объяснение в различиях между мужчинами и женщинами. Позже я начал ходить на свидания, знакомиться, строить новые отношения. Но через некоторое время стал замечать, что задаю себе один и тот же вопрос снова и снова:

Зачем я нужен другому человеку?

Сначала мне было страшно признаться себе, что этот вопрос касается не только женщин. Он касается меня самого. Я понял, что очень долго измерял свою ценность тем, что делал для других.

Я работал.

Обеспечивал семью.

Решал проблемы.

Исполнял обязанности.

Но однажды поймал себя на ощущении, что меня перестали видеть как человека. Казалось, что важнее были мои функции, чем мои чувства. Я все чаще чувствовал себя не мужчиной, не партнером, а человеком, который должен справляться, обеспечивать и не жаловаться.

И тогда я задал себе еще один вопрос: Если однажды я перестану выполнять свои роли, останется ли интерес ко мне как к человеку?

Со временем я понял, что этот вопрос задают себе не только мужчины. Его задают и женщины.

«Если я перестану быть удобной, будут ли меня любить?»

«Если я не смогу заботиться обо всех, останусь ли важной?»

«Если я покажу свою слабость, меня примут или отвергнут?»

Так я начал смотреть на отношения совсем иначе.

Мне перестало быть интересно искать виноватых.

Гораздо интереснее стало исследовать, что происходит между двумя людьми, когда сначала появляется близость, потом привычка, а затем незаметно исчезает живой интерес друг к другу.

Мы часто говорим, что любовь проходит.

Но действительно ли проходит любовь?

Или сначала исчезает что-то другое?

Мне кажется, что первыми исчезают не чувства.

Первыми исчезают любопытство, внимание и желание узнавать человека, который каждый день меняется рядом с нами.

Мы начинаем думать, что уже знаем друг друга.

Перестаем задавать вопросы.

Перестаем рассказывать о себе.

Перестаем делиться своими страхами, мечтами, сомнениями и надеждами.

И постепенно рядом оказываются два человека, которые хорошо знают привычки друг друга, но почти не знают внутренний мир того, кто сидит напротив.

Эта книга — не о том, как стать идеальным мужчиной или идеальной женщиной.

Она не о том, кто должен первым сделать шаг.

И не о том, кто больше виноват.

Она о другом.

О том, как в отношениях рождается ощущение собственной ценности.

Почему однажды человеку начинает казаться, что его любят только за то, что он делает, а не за то, кто он есть. Почему мы перестаем чувствовать себя увиденными и услышанными.

И главное — что можно сделать, чтобы вернуть друг другу не только любовь, но и живой интерес.

Я не предлагаю универсальных рецептов.

Каждая пара уникальна.

Но я убежден в одном.

Долгие отношения держатся не только на любви.

Они держатся на способности снова и снова открывать друг друга заново.

Поэтому эта книга — не просто размышление.

Это практическое руководство.

Вместе мы будем исследовать вопросы, на которые редко отвечаем честно даже самим себе.

Вы увидите упражнения, которые помогут лучше понять себя.

Вы научитесь говорить о своих желаниях, страхах и уязвимостях без взаимных обвинений.

Мы будем разбирать, как рождается доверие, почему появляются обиды, как вернуть уважение и каким образом совместные мечты становятся сильнее привычных обязанностей.

Некоторые задания вы сможете выполнить самостоятельно. Другие — вместе с партнером. Не для того, чтобы доказать свою правоту. А для того, чтобы снова увидеть человека рядом.

Если во время чтения вы хотя бы несколько раз остановитесь и зададите себе вопрос: «А знает ли мой

партнер, какой я сегодня на самом деле?», значит, эта книга уже начала выполнять свою задачу.

И, возможно, однажды вопрос «Зачем я тебе нужен?» перестанет звучать как страх. Он превратится в тихое напоминание о том, что самые крепкие отношения строятся там, где два человека продолжают выбирать друг друга не из чувства долга, а из искреннего интереса к тому, кем каждый из них становится.

Об авторе.

Я не психолог и не семейный консультант. Я человек, который однажды оказался перед болезненным вопросом: «Зачем я нужен тому, кого люблю?»

После двенадцати лет брака, развода, новых отношений, ошибок и долгих размышлений я понял, что самые важные ответы рождаются не в теориях, а в честных разговорах с собой и человеком рядом.

Эта книга выросла из личного опыта, наблюдений и желания понять, почему люди, которые когда-то любили друг друга, постепенно теряют интерес, и можно ли его вернуть.

Я убежден, что крепкие отношения строятся не на идеальности, а на взаимном интересе, доверии, уважении и готовности снова и снова узнавать друг друга.

Если после прочтения этой книги вы зададите друг другу хотя бы один вопрос, который давно откладывали, значит, она была написана не зря.

Этап 1. Сначала познакомься с собой.

День 1. Каким человеком я стал сегодня.

Короткая история.

Когда-то мне казалось, что я хорошо знаю себя.

Я был мужем. Потом стал отцом. Работал, зарабатывал деньги, строил планы на будущее. Если бы тогда кто-нибудь спросил меня: «Кто ты?», я бы без труда ответил.

Но однажды моя жизнь изменилась.

Развод заставил меня посмотреть на себя иначе. Исчезла привычная роль мужа. Позже появились новые знакомства, новые отношения, новые вопросы. И вдруг я понял, что отвечаю людям, кем я работаю, сколько у меня детей, где я живу, но почти не могу ответить на простой вопрос:

«Какой я человек сегодня?»

Не пять лет назад.

Не до свадьбы.

Не до рождения детей.

А именно сегодня.

Я понял, что за годы отношений настолько привык выполнять роли, что почти перестал замечать самого себя.

И тогда мне стало ясно: невозможно ожидать, что партнер будет видеть меня настоящего, если я сам давно перестал с собой знакомиться.

Разговор:

Мы меняемся быстрее, чем успеваем это замечать.

Каждый прожитый год оставляет в нас след.

Нас меняют успехи и неудачи.

Любовь и разочарование.

Рождение детей.

Потери.

Работа.

Возраст.

Люди, которых мы встречаем.

Иногда кажется, что мы остались прежними.

Но это иллюзия.

Попробуйте вспомнить себя десять лет назад.

Чего вы боялись?

О чем мечтали?

Что считали самым важным?

Что было для вас счастьем?

Скорее всего, многие ответы уже изменились.

Но есть одна проблема.

Мы редко замечаем эти изменения.

Еще реже рассказываем о них близкому человеку.

И почти никогда не спрашиваем себя:

«А знает ли мой партнер, каким человеком я стал?»»

Часто отношения начинают пустеть не потому, что люди стали хуже.

А потому, что они продолжают жить рядом с образом человека, которого давно уже нет.

Жена разговаривает с тем мужчиной, каким он был пять лет назад.

Муж спорит с женщиной, которой она давно перестала быть.

Каждый защищает свои представления друг о друге, вместо того чтобы знакомиться заново.

Но первое знакомство начинается не с партнера.

Оно начинается с себя.

Если сегодня вы не можете честно ответить, кто вы, чего хотите, что вас радует и что причиняет боль, другому человеку будет еще труднее увидеть вас настоящего.

Главный вопрос дня

Каким человеком я стал сегодня, которого еще не знает даже самый близкий мне человек?

Практика «Кто я сегодня?»

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне.

Не думайте долго над ответами. Пишите первое, что приходит в голову.

Закончите десять предложений.

1.Сегодня я человек, который.

2.Сейчас мне особенно важно.

3.Последний год научил меня.

4.Больше всего я боюсь.

5.Больше всего я хочу.

6.Я устал от.

7.Я благодарен за.

8.Я горжусь собой за.

9.Мне очень не хватает

10.Если бы сегодня началась новая глава моей жизни, я бы.

Теперь перечитайте написанное.

Не оценивайте себя. Не пытайтесь что-то исправить. Просто задайте себе еще три вопроса. Что из этого удивило меня самого? Что из этого мой партнер, скорее всего, не знает? Что мне хотелось бы однажды рассказать человеку, который рядом со мной? Если вы проходите эту книгу вместе с партнером, не обсуждайте ответы сразу.

Сначала просто обменяйтесь своими записями. Прочитайте их молча. Попробуйте не спорить, не давать советов и не объяснять, почему человек чувствует именно так.

Ваша задача сегодня — не изменить друг друга. Ваша задача — снова познакомиться.

Открытие дня.

Близость начинается не тогда, когда два человека

много лет живут вместе. Она начинается в тот момент, когда один человек решается показать другому, кем он стал на самом деле.

День 2. Чего я боюсь потерять?

Короткая история.

После развода я долго думал, что больше всего боюсь остаться один. Мне казалось, что именно одиночество пугает меня сильнее всего. Но чем честнее я разговаривал с собой, тем яснее понимал: дело не в одиночестве. На самом деле я боялся другого. Я боялся быть ненужным. Боялся, что однажды окажется, что меня ценили только за то, что я делал, а не за то, кем я был.

Я боялся потерять уважение детей.

Боялся, что никогда больше не построю отношения, в которых смогу быть собой.

Боялся снова ошибиться.

Когда я записал все свои страхи на бумаге, произошло неожиданное.

Я увидел, что каждый мой страх говорит не только о том, чего я не хочу. Он говорит о том, что для меня по-настоящему важно.

Там, где есть страх потерять, всегда есть что-то ценное. Именно страхи показали мне мои настоящие ценности.

Разговор.

Большинство людей не любят думать о своих стра-

хах. Мы стараемся их прогнать. Отвлечься. Сделать вид, что их нет. Но страх это не враг. Страх похож на указатель. Он показывает, что для нас имеет значение.

Если человек боится потерять доверие, значит, доверие для него - ценность.

Если боится потерять свободу, значит, свобода занимает важное место в его жизни.

Если боится быть отвергнутым, значит, ему очень важно быть принятым.

Страх сам по себе не делает нас слабыми.

Слабыми нас делает привычка прятать его даже от самих себя. В отношениях это происходит особенно часто. Мы говорим о раздражении, хотя на самом деле боимся быть непонятыми.

Мы злимся, хотя в глубине души боимся потерять близость.

Мы спорим о деньгах, хотя на самом деле боимся остаться без ощущения безопасности.

Очень часто партнер видит только нашу реакцию. Но не видит страх, который за ней скрывается. А ведь именно там находится ключ к пониманию друг друга. Прежде чем пытаться понять страхи любимого человека, стоит научиться честно видеть свои. Не для того, чтобы избавиться от них. А для того, чтобы понять себя глубже.

Главный вопрос дня.

Если убрать все оправдания, чего я действительно боюсь потерять?

Практика «Карта страхов»

Возьмите чистый лист бумаги.

В центре напишите: «Я боюсь потерять»

Теперь без долгих размышлений запишите все, что приходит в голову.

Например:

любовь;

здоровье;

уважение;

семью;

детей;

свободу;

деньги;

профессию;

чувство собственной ценности;

близость;

мечту;

уверенность в себе.

Когда список будет готов, выберите пять самых сильных страхов.

Для каждого ответьте письменно на три вопроса.

1. Почему именно это для меня так важно?

2. Что этот страх говорит о моих ценностях?

3. Что я могу сделать уже сегодня, чтобы бережнее относиться к тому, что для меня действительно дорого?

В завершение упражнения посмотрите на свой список еще раз.

Попробуйте увидеть не страхи.

Попробуйте увидеть человека, который стоит за ними.

Какие ценности делают этого человека именно таким?

Небольшое упражнение для пары

Если вы проходите книгу вместе, не обсуждайте сразу свои ответы.

Сначала просто обменяйтесь своими списками.

Пока один читает, другой не объясняет, не оправдывается и не спорит.

После этого задайте друг другу только один вопрос: «Что в твоих страхах мне было важно узнать о тебе?»

Иногда этот разговор открывает человека гораздо глубже, чем десятки разговоров о бытовых делах.

Открытие дня.

Мы боимся потерять только то, что считаем по-настоящему ценным. Иногда именно наши страхи честнее всего рассказывают о том, кто мы есть.

День 3. Что делает меня счастливым?

Короткая история.

Когда мой брак закончился, я долго думал, что потерял счастье. Мне казалось, что если бы отношения не разрушились, я был бы счастливым человеком. Но однажды я поймал себя на странной мысли. А был ли я счастлив до того, как отношения начали рушиться? Я честно начал вспоминать последние годы нашей совместной жизни.

Да, были хорошие моменты.

Но если быть до конца честным, мое счастье почти полностью зависело от того, что происходило вокруг меня. Если дома было спокойно я чувствовал себя хорошо. Если жена была довольна я был счастлив. Если дети радовались - мне становилось легче.

Если на работе все складывалось удачно - жизнь казалась прекрасной.

Но стоило чему-то пойти не так, и мое внутреннее состояние рушилось вместе с обстоятельствами.

Тогда я впервые задумался:

А есть ли у меня что-то, что делает счастливым именно меня? Не потому, что кто-то похвалил. Не по-

тому, что меня оценили. Не потому, что все идет по плану. А просто потому, что я живу. Этот вопрос оказался намного сложнее, чем я думал.

Разговор.

Мы часто говорим:

«Я буду счастлив, когда»

Когда куплю квартиру.

Когда дети вырастут.

Когда найду любимого человека.

Когда партнер начнет меня понимать.

Когда перестанем ругаться.

Когда станет больше денег.

Но счастье почти всегда оказывается немного впереди нас.

Мы постоянно откладываем его на потом. А между тем проходит жизнь. В отношениях это становится особенно заметно. Иногда мы незаметно перекладываем ответственность за свое внутреннее состояние на человека рядом.

«Сделай меня счастливым»«Пойми меня.»

«Поддержи меня.»

«Наполни мою жизнь смыслом.»

Конечно, любовь приносит радость.

Поддержка согревает.

Забота дает ощущение безопасности.

Но ни один человек не способен постоянно быть

источником счастья другого. Это слишком тяжелая ноша. Отношения становятся крепче не тогда, когда один делает счастливым другого.

Они становятся крепче тогда, когда встречаются два человека, умеющие замечать жизнь, благодарить за нее и делиться своим счастьем друг с другом. Нельзя разделить то, чего нет внутри. Если мой внутренний мир давно опустел, никакая любовь не сможет заполнить его надолго. Поэтому сегодня мы не будем искать счастье. Мы будем искать его источники. И здесь снова возникает вопрос не только о чувствах, но и о ценностях.

Когда вы ответите себе, что делает вас счастливым, спросите себя:

«Что это говорит о том, что для меня по-настоящему важно?»

Потому что счастье - это не случайное чувство. Это отражение наших ценностей.

Если счастливым меня делает прогулка с детьми, возможно, моя ценность - близость.

Если я оживаю, создавая что-то своими руками, возможно, для меня важны творчество и свобода.

Если счастье приходит во время разговора с близким человеком, значит, я ценю искренность и связь.

Наше счастье всегда указывает на то, что питает нашу душу.

Главный вопрос дня.

В какие моменты я чувствую себя по-настоящему живым?

Практика «Мои источники жизни»

Возьмите лист бумаги и разделите его на три части.

1. Что наполняет меня?

Запишите не меньше десяти моментов, после которых вы чувствуете прилив сил.

Это могут быть самые простые вещи:

разговор по душам;

прогулка в одиночестве;

время с детьми;

спорт;

чтение;

путешествия;

музыка;

работа, которой вы гордитесь;

помощь другому человеку;

тишина.

Не думайте о том, правильно это или нет.

Пишите только то, что действительно наполняет именно вас.

2. Что забирает мои силы?

Теперь составьте второй список.

Что регулярно опустошает вас?

Не только события, но и привычки, отношения,

мысли или образ жизни.

3. Что это говорит о моих ценностях?

Посмотрите на первый список.

Напротив каждого пункта напишите, какую ценность он отражает.

Например:

прогулки - свобода;

время с детьми - любовь и близость;

творчество - самовыражение;

работа - развитие;

разговоры - доверие;

спорт - здоровье;

помощь людям - смысл.

Теперь ответьте себе на три вопроса.

1. Какая ценность встречается чаще всего?

2. Достаточно ли места я отвожу ей в своей жизни?

3. Если бы мой партнер прочитал этот список, понял бы он, что делает меня счастливым?

Если ответ «нет», возможно, дело не в том, что вас не любят.

Возможно, вы просто никогда не рассказывали об этом.

Небольшое упражнение для пары.

Если вы проходите книгу вместе, обменяйтесь только первым списком - тем, что вас наполняет. Не обсуждайте его. Не оценивайте. Не ищите совпадений.

Просто задайте друг другу один вопрос:

«Что из этого я могу чаще поддерживать в твоей жизни?»

Иногда любовь проявляется не в громких поступках, а в способности бережно относиться к тому, что делает другого человека живым.

Открытие дня.

Счастье рождается там, где мы живем в согласии со своими ценностями. Партнер не может подарить нам смысл жизни, но он может стать человеком, рядом с которым этот смысл раскрывается еще глубже.

День 4. Какие мои желания я давно откладываю.

Короткая история.

Долгое время я был уверен, что взрослый человек должен уметь терпеть. Нужно потерпеть ради семьи. Потерпеть ради детей. Потерпеть ради стабильности. Потерпеть ради будущего. И я терпел. Если мне хотелось купить что-то для себя, я откладывал это. Если хотелось поехать куда-то одному или с друзьями, я думал: «Сейчас не время». Если хотелось просто отдохнуть, мне казалось, что сначала нужно закончить все дела. Постепенно слово «хочу» исчезло из моей жизни. Его заменило слово «надо». Надо заработать. Надо оплатить. Надо решить. Надо выдержать. И однажды я заметил странную вещь. Я стал раздражительным. Мне казалось, что меня не понимают. Что мои старания никто не замечает. Что я слишком много отдаю. Только спустя время я понял: я злился не потому, что кто-то запрещал мне жить своей жизнью. Во многих случаях я сам перестал разрешать себе хотеть. И чем дольше человек откладывает свои желания, тем легче ему начать обвинять в этом другого.

Разговор

Есть желания, которые действительно приходится откладывать. Это нормально. Жизнь требует ответственности. Иногда мы выбираем заботу о близких вместо собственного отдыха. Иногда временно отказываемся от своих планов ради важной цели. Но проблема начинается тогда, когда слово «временно» превращается в «навсегда». Когда человек годами живет чужими потребностями, его собственные желания не исчезают. Они просто уходят глубже. И постепенно превращаются в обиды. Не потому, что желания были слишком большими. А потому, что они слишком долго оставались не услышанными. Иногда мы обижаемся на партнера, хотя он даже не знает, чего мы хотели. Мы молчали. Ждали, что он догадается. Надеялись, что однажды станет легче. Но отношения не умеют читать мысли. Они строятся на честности. Важно понимать разницу между эгоизмом и уважением к себе. Желание жить своей жизнью не делает человека плохим супругом. Наоборот. Человек, который умеет заботиться о своих важных потребностях, гораздо чаще приходит в отношения не с чувством долга, а с желанием делиться. И снова стоит задать себе вопрос: Что мои желания говорят о моих ценностях?

Если я мечтаю путешествовать, возможно, для меня важны свобода и новые впечатления.

Если я хочу чаще проводить время с детьми, возможно, моя главная ценность - близость.

Если я давно хочу учиться, значит, для меня важно развитие.

Наши желания редко возникают случайно. Они показывают направление, в котором хочет расти наша жизнь.

Главный вопрос дня.

Какие мои желания я перестал замечать, потому что слишком долго откладывал их «на потом»?

Практика «Список Когда-нибудь»

Возьмите лист бумаги и напишите вверху:

«Когда-нибудь я хочу»

Не ограничивайте себя.

Запишите не меньше двадцати желаний.

Пусть среди них будут большие и совсем маленькие.

Например:

научиться играть на музыкальном инструменте;

провести выходной без чувства вины;

поехать в горы;

прочитать давно купленную книгу;

начать бегать;

открыть свое дело;

чаще говорить детям, что я их люблю;

приглашать партнера на свидания;

научиться рисовать;

побыть один целый день.

Теперь перечитайте список.

Напротив каждого желания ответьте на два вопроса.

1. Почему это желание для меня важно?

2. О какой моей ценности оно говорит?

После этого отметьте три желания, которые можно начать осуществлять уже в ближайший месяц.

Не потому, что они самые большие. А потому, что они напоминают вам: ваша жизнь продолжается уже сегодня.

Небольшое упражнение для пары.

Если вы проходите книгу вместе, обменяйтесь только тремя желаниями, которые выбрали.

Не обещайте сразу их исполнить. Не оценивайте, насколько они разумны.

Вместо этого спросите друг друга:

«Что я могу сделать, чтобы помочь тебе приблизиться хотя бы к одному из этих желаний?»

Иногда чувство любви рождается не тогда, когда партнер исполняет наши мечты. А тогда, когда он искренне помогает им не умереть.

Открытие дня.

Подавленные желания не исчезают. Они превращаются в внутреннюю пустоту или в обиду. Заботясь о своих живых желаниях, мы заботимся не только о се-

бе, но и о будущем наших отношений.

День 5. Что я перестал говорить в слух?

Короткая история.

Оглядываясь назад, я понимаю, что разрушать мои отношения начали не ссоры. Их начало разрушать молчание. Не то молчание, когда людям просто хорошо вместе. А другое. Когда внутри появляется мысль, но ты не произносишь ее вслух.

«Мне тяжело.»

«Мне не хватает твоего тепла.»

«Я устал.»

«Мне обидно.»

«Я тоже хочу, чтобы обо мне позаботились.»

Вместо этого я говорил:

«Все нормально.»

«Ничего.»

«Разберусь.»

«Не обращай внимания.»

Мне казалось, что так я защищаю отношения.

Что настоящий мужчина не должен жаловаться.

Что лучше промолчать, чем создавать конфликт.

Но с каждым таким «все нормально» я становился все дальше от самого себя. А значит, и от человека,

который был рядом. Однажды я понял простую вещь. Моя бывшая жена не могла услышать то, чего я никогда не говорил.

И как бы больно ни было это признавать, часть расстояния между нами появилась не только из-за того, что меня не понимали. Она появилась потому, что я перестал позволять себя понимать.

Разговор

Мы часто думаем, что молчание сохраняет мир. На самом деле оно чаще сохраняет недосказанность. Когда человек долго не говорит о своих чувствах, желаниях и переживаниях, они не исчезают.

Они начинают жить внутри.

Сначала превращаются в напряжение.

Потом - в раздражение.

Позже - в равнодушие.

А иногда в ощущение, что рядом с нами никто нас не понимает. Но как можно понять человека, который привык скрывать самого себя Молчание редко рождается на пустом месте. За ним почти всегда стоит страх.

Страх быть отвергнутым.

Страх показаться слабым.

Страх услышать: «Ты слишком чувствительный.»

Страх, что тебя не поймут.

Или страх снова испытать боль.

Но если посмотреть глубже, то за каждым страхом скрывается ценность. Если я боюсь говорить о своих чувствах, возможно, для меня очень важно быть принятым.

Если боюсь просить о помощи, возможно, я ценю уважение и не хочу потерять достоинство.

Если молчу о своих желаниях, возможно, мне очень важно сохранить отношения.

Получается удивительная вещь.

Мы молчим именно о том, что для нас наиболее ценно.

И постепенно лишаем другого человека возможности узнать нас настоящими.

Именно поэтому сегодня важно ответить не только на вопрос:

«Что я перестал говорить?»

Но и на другой:

«Что мое молчание говорит о том, что для меня по-настоящему важно?»

Главный вопрос дня.

Какие слова живут внутри меня уже слишком долго?

Практика «Незаконченные разговоры».

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

Первая колонка.

Напишите пять фраз, которые вы давно хотели сказать, но так и не сказали.

Например:

- Мне страшно.**
- Мне тебя не хватает.**
- Я устал.**
- Мне хотелось поддержки.**
- Я горжусь тобой.**
- Прости меня.**
- Спасибо тебе.**
- Мне было больно.**

Не думайте о том, кому адресованы эти слова.

Сейчас важно услышать самого себя.

Вторая колонка.

Напротив каждой фразы ответьте:

- Почему я тогда промолчал?**
- Боялся конфликта?**
- Не хотел показаться слабым?**
- Думал, что человек сам догадается?**
- Не верил, что меня услышат?**

Третья колонка.

Теперь задайте себе главный вопрос этой главы:

О какой моей ценности говорит это молчание?

Например:

Я не сказал, что мне больно, потому что боялся потерять отношения.

-Моя ценность - любовь и близость.

Я не попросил помощи, потому что хотел выглядеть сильным.

-Моя ценность - уважение и достоинство.

Я не рассказал о своей мечте, потому что боялся насмешки.

-Моя ценность - свобода быть собой.

Посмотрите на весь список.

Есть ли среди этих фраз такая, которую вы готовы произнести вслух уже в ближайшие дни?

Не обязательно партнеру.

Возможно, сначала самому себе.

Небольшое упражнение для пары.

Если вы проходите книгу вместе, выберите только одну фразу из своего списка.

Не самую тяжелую.

А ту, которую сможете произнести спокойно.

Начните разговор со слов:

«Есть одна вещь, которую я давно хотел(а) тебе сказать»

Пока один говорит, другой не перебивает.

Не оправдывается.

Не спорит.

Не ищет виноватых.

Единственная задача слушающего - в конце сказать:

«Спасибо, что доверил(а) мне это.»

Иногда именно эта простая фраза становится началом нового уровня доверия.

Открытие дня.

Невысказанные слова не исчезают. Они становятся стеной между людьми. Искренность требует смелости, но именно она позволяет человеку почувствовать: меня видят, меня слышат, меня принимают таким, какой я есть.

День 6. За что я ценю самого себя?

Короткая история.

После развода я долго пытался понять, почему так болезненно переживал каждую неудачу в новых отношениях. Мне казалось, что женщины отвергают меня. Позже я понял: Меня разрушало не их мнение.

Меня разрушало то, что я сам перестал видеть в себе ценность. Много лет я оценивал себя через свои роли.

Я хороший муж?

Я хороший отец?

Я достаточно зарабатываю?

Я справляюсь?

Если ответ был «да», я чувствовал себя нужным.

Если что-то рушилось, рушилось и мое отношение к самому себе.

Однажды я задал себе вопрос: «Если убрать все мои роли, что останется?»

Не муж.

Не отец.

Не работник.

Не добытчик.

А просто человек.

За что я могу уважать его ? Сначала ответить было

непросто. Но именно тогда я понял: человек, который не знает собственной ценности, неизбежно начинает искать ее в глазах другого. И если не находит, ему кажется, что его перестали любить.

Разговор.

Наверное, каждому знакомо желание услышать:

«Я тобой горжусь.»

«Спасибо.»

«Ты мне очень нужен.»

«Без тебя я бы не справился.»

Эти слова важны.

Каждому человеку необходимо признание. Но возникает опасность, когда только признание других становится единственным источником ощущения собственной ценности. Тогда настроение начинает зависеть от похвалы.

Самооценка - от успехов.

Чувство любви - от поведения партнера.

Стоит перестать слышать теплые слова, и человек начинает сомневаться в себе.

Но настоящая внутренняя опора рождается иначе.

Она появляется, когда человек знает, кто он, даже в те моменты, когда его никто не хвалит. Это не гордыня. И не убеждение, что «я лучше других». Это спокойное понимание:

«Я ценен не только тем, что делаю. Я ценен тем, ка-

ким человеком стараюсь быть».

И здесь снова важно задать себе вопрос: Что мое уважение к себе говорит о моих ценностях?

Если я ценю себя за честность, значит, честность - одна из моих главных ценностей.

Если за надежность - значит, мне важно быть человеком, на которого можно опереться.

Если за доброту, любознательность, ответственность или умение любить - именно эти качества станут фундаментом моей личности. Когда мы видим свои сильные стороны, мы перестаем воспринимать отношения как единственное место, где можно получить подтверждение своей ценности.

Тогда любовь становится не способом заполнить внутреннюю пустоту, а возможностью разделить жизнь с другим человеком.

Главный вопрос дня.

За что я уважаю себя, даже если этого никто не замечает?

Практика «Мои сильные стороны».

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части.

Часть первая. Что я умею?

Запишите не меньше десяти своих сильных качеств.

Не достижений.

Не должностей.

Не того, что у вас есть.

А именно качеств личности.

Например:

-умею держать слово;

-умею слушать;

-не бросаю близких в трудную минуту;

-умею признавать ошибки;

-любопытен;

-терпелив;

-честен;

-умею заботиться;

-умею работать;

-умею начинать заново.

Если вам трудно написать десять пунктов, задайте себе вопрос:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.