

ОЛЕСЯ ФЕЛЬДМАН

*«Я больше
не участвую
в кастингах. Если
мужчине нужно
выбирать между
мною и ещё чем-то,
пусть выбирает
не меня»*



**ЖЕНЩИНА,
КОТОРАЯ
МОЖЕТ ВСЁ**

КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ
И ОСТАТЬСЯ СОБОЙ



Олеся Фельдман

**Женщина, которая может всё. Как
выйти замуж и остаться собой**

«Автор»

2026

Фельдман О. В.

Женщина, которая может всё. Как выйти замуж и остаться собой /
О. В. Фельдман — «Автор», 2026

Мы все выросли в матрице, где базовым воспитанием и формированием личности и мальчиков, и девочек занимались преимущественно женщины: мамы, бабушки, няни, воспитатели и педагоги. Этот мощный женский след в педагогике бессознательно формирует у мужчин определённые фильтры, ожидания и скрытые дефициты, которые во взрослой жизни напрямую влияют на выбор спутницы. Для мужчин эта книга возможность заглянуть за кулисы женской психики без масок и манипуляций. Это честный путеводитель по зрелой любви для каждого, кто готов выйти из подсознательных родительских сценариев и создать свои счастливые отношения. Она не просто объясняет, как устроено женское восприятие и чего женщина ждёт от партнёра, а даёт чёткие ключи: как двум взрослым людям договариваться на равных, слышать истинные мотивы друг друга и строить безопасную, тёплую близость.

© Фельдман О. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Аудит.	7
Чтобы сказать «Я тебя люблю», надо научиться произносить «Я».Айн Рэнд, американская писательница, философ	18
Чтобы существовать как личность, надо уметь провести границы и сказать чему-то «нет».Айрис Мёрдок, английская писательница	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Женщина, которая может всё. Как выйти замуж и остаться собой

Глава

О потерянном Ключе и запертом Саде

В душе Женщины жила прекрасный Сад. Там цвели изумительные цветы и текли ручьи с водой, дарующей вечную молодость. Но ворота этого Сада были заперты на тяжёлый замок. Женщина свято верила: «Ключ от моего Сада у него. Вот он придёт, откроет меня, и тогда я расцвету. Я стану красивой, у меня перестанет болеть спина, и я заживу». Она ходила по миру и заглядывала в глаза мужчинам, пытаясь понять, у кого из них тот самый Ключ. Один мужчина подарил ей кольцо, другой – дом, третий – страсть. Но Сад оставался запертым. Цветы в Саду начали увядать, а ручьи зарастать травой. Женщина слабела и угасала от бесконечного ожидания. Она злилась и плакала: «Почему мужчины приносят мне всё, кроме этого проклятого Ключа?» один холодный и грустный вечер Женщина услышала, как поет и тревожно бьётся её сердце. Она прижала ладонь к груди и вдруг ощутила нечто, чего не ощущала раньше. Оказалось, что с изнанки её платья, возле самого сердца, был пришит потайной карман, такой незаметный, что она до сих пор о нём не догадывалась. Женщина вынула из этого кармана Ключ, маленький, тёплый, золотистый. Ключ идеально подошёл к замку от её Сада. И Женщина поняла, что все мужчины, которых она встречала, пытались ей сказать: «У нас нет твоего Ключа. Ты сама должна очень сильно захотеть войти в свой Сад. Тогда и отыщется Ключ от него. У тебя в потайном кармане». Знаешь, почему мы так упорно ищем этот ключ в чужих карманах? Потому что нас научили: быть счастливой в одиночку – это как-то неправильно, стыдно или «недоделанно». Мы привыкли ждать спасателя, не замечая, что сами держим дверь запертой изнутри.

Про сценарии

Ко мне приходят люди с самыми разными запросами. На первый взгляд, это тысячи историй. Кто-то изматывает себя в попытках «достучаться» до холодного партнёра. Кто-то годами не может выйти из-под тени родителей. Кто-то настолько растворяется в заботах о детях, что начисто забывает себя. Это всё наши жизненные сценарии. Те самые невидимые программы, которые мы ежедневно реализуем, даже не осознавая этого. Они – наши тайные авторы. Именно они заставляют нас выбирать «не тех» людей, снова попадать в одни и те же эмоциональные ловушки и транслировать во внешний мир свои травмы, как старую заезженную запись.

Почему так происходит?

Наш выбор партнёра и будущие отношения с ним – не случайность и не «судьба». Это проекция того, что внутри нас. Мы неосознанно ищем кого-то, кто идеально впишется в нашу привычную картину. Даже если это картина боли или дефицита. Возможно, тебе знакомы такие сценарии: «Спасатель» (выбор партнёра, которого нужно «лечить», «тянуть» или «исправлять»).

ПРО СЦЕНАРИИ

«Невидимка» (выбор человека, который тебя игнорирует). «Удобная женщина» (выбор партнёра, ради которого ты «расшибаешься в лепёшку» и теряешь себя). Вариантов много. А знаешь, в чём главный секрет рынка отношений? Мы получаем не то, что заслужи-

ваем, а то, на что мы внутренне согласны. Если твой сценарий прописан «на троечку», партнёр «на десят-ку» тебя просто не увидит, вы на разных этажах.

Зачем тебе эта книга?

Многие ищут ответ на вопрос: «Как выйти замуж?», но на самом деле они ищут путь к себе. В этой книге мы не будем учиться манипуляциям, не будем изучать инструкцию «Как правильно сидеть на свидании». Мы разберёмся в том, как перестать хвататься за партнёров по причине «дефицита» и начать выбирать среди «изобилия». В этой книге мы не просто «будем искать мужа». Мы будем менять твои внутренние установки и убеждения с неэффективных на эффективные. Ты услышишь себя. Увидишь, как ты делаешь выбор и какие паттерны лежат в его основе. Ты проникнешься самоуважением и поймёшь свою ценность: не потому, что надела платье подороже, а потому, что твой сценарий больше не позволяет соглашаться на «дешёвое». Если ты устала быть актрисой в чужой пьесе и готова наконец стать режиссёром своей жизни, переворачивай страницу. Здесь начинается твоя новая история.

Часть I

Аудит.

Почему ты там, где ты есть?

Разрешение на счастье

Итак, ты хочешь выйти замуж. Можно назвать иначе – найти свою судьбу, обрести социальный статус, материальную стабильность, избавиться от одиночества. Как ни называй, это твоё желание. Поэтому с тебя и начнём. Посмотрим на твоё нынешнее положение с правильной стороны. «Ты одинока» или «Ты одна». Есть ли разница? Вообще-то есть. «Ты одинока» означает, что человек чувствует эмоциональную пустоту независимо от того, есть ли кто-то рядом. У него может быть широкий круг общения: близкие, друзья, он даже может жить с кем-то вместе, но он при этом ощущает субъективное отчуждение – вроде среди людей, а одинок. «Ты одна» – это когда ты фактически живёшь одна, временно или постоянно. Главное, не бояться быть одной. В это время можно и нужно максимально насыщаться своей личностью. Радоваться личному пространству и использовать его как площадку для развития. Есть прекрасный советский фильм «Самая обаятельная и привлекательная». Рекомендую его к просмотру.

Справка

«Самая обаятельная и привлекательная» – художественный фильм, снятый на киностудии «Мосфильм» в 1985 году. В главной роли – народная артистка РФ Ирина Муравьёва. Смотрела? Пересмотри ещё раз. Восприятие меняется с годами, в зависимости от приобретённого опыта. Из старого фильма можно вынести много новых идей.

Главная героиня Надя: желание перемен

Надежда Клюева – умная, исполнительная, социально адаптированная, но при этом неуверенная в себе как женщина. У Нади низкая самооценка, то есть она искренне считает себя «необаятельной и непривлекательной». Она проецирует это внутреннее убеждение на свой внешний вид и поведение, ждёт одобрения и подтверждения своей ценности извне. Надя стремится к «идеалу» и под влиянием подруги-социолога Сусанны Нади избирает себе цель: выйти замуж за «приличного» мужчину, что будто бы равносильно успеху и счастью. Она готова следовать внешним инструкциям, а не прислушиваться к себе.

Самое привлекательное в Наде – её природная доброта, открытость и профессионализм. Когда она пытается играть роль «обаятельной и привлекательной», она становится натянутой и даже немного смешной, потому что эта роль ей чужда. Мужчины в фильме реагируют не столько на саму Надю, сколько на энергию, которую она излучает (или пытается излучать). Гена Сысоев (коллега, с которым Надя играет в пинг-понг) ценит героиню за её настоящие качества: ум, надёжность, чувство юмора. Он видит её «без макияжа», любит такой, какая она есть, и олицетворяет идею, что настоящий близкий человек уже рядом. Миша Дятлов (женат, но не прочь завести интрижку) реагирует только на внешнюю игру Нади. Когда она ведёт себя «как нужно», Миша «вдруг замечает» её. Ищет лёгкий флирт, а не глубокую связь. Лёша Пряхин (простоватый, «из деревни») обращает на Надю внимание только тогда, когда ему это подсказали. Не очень способен понимать душу другого человека, хотя при этом добрый и старательный. Володя Смирнов («красавчик»). Это «Приз», который героиня должна завоевать. Он сам сосредоточен на внешнем успехе и престиже и не видит Надино внутреннего мира.

Главный урок этого кино

Настоящая привлекательность исходит не из внешних трюков, а из принятия себя и внутренней гармонии. Надя обретает счастье и любовь, когда отказывается от навязанной роли. Она выбрасывает список «перспективных мужчин», прекращает игру и ведёт себя естественно. Именно в тот момент, когда она перестаёт быть «охотником» и возвращается к своей истинной сути, она по-настоящему видит Гену. Возможность серьёзных отношений между ними и составляет оптимистичный посыл фильма.

Смысл в том, что лучший способ быть обаятельной и привлекательной – это быть собой.

Когда ты согласишься фильму, то поймёшь, что состояние «ты одна» является плодотворной паузой, возможностью создать в себе ресурсы для самосовершенствования, найти себя настоящую. Это возможность влюбиться в себя навсегда и безоговорочно. Только через любовь к себе ты почувствуешь собственную ценность и благодаря этому притянешь к себе своего человека.

Мужчина женится не на той, которая отчаянно его ищет, а на той, которая неуловимо занята созданием своей великолепной жизни. Только женщина, способная быть счастливой сама по себе, может построить по настоящему счастливую семью. Это и есть высшая форма привлекательности.



Эта книга – не про то, как найти идеального мужчину или «правильные» лекарства. Эта книга – масштабный обыск твоей собственной изнанки. Она подскажет, где найти тот самый потайной карман, где ты спрятала ключ от своей красоты, своего здоровья и своего «хочу».

Глава 1.

Феномен «исчезающей женщины»

Почему твоя безупречность делает тебя невидимой

Ты и сама себя истинную не знаешь, но узнаешь – для этого тебе подарена роскошь побыть одинокой. Мария Фариса, российская писательница и журналистка

Комплекс «умницы»

Ты красивая, умная, успешная, и всё равно одна. Причина в том, что ты всё делаешь правильно. Кроме одного: живёшь не для себя. Как воспитывают «хороших девочек»? Будь покладистой. Не требуй многого. Терпи, если тебе больно: «надо быть мудрой». Надейся на себя. Словом, будь удобной для этого мира. А потом ты удивляешься: почему тебя не выбирают. Ответ простой: мужчина не выберет женщину, которая сама себя не выбирает. Выбрать себя – значит перестать подстраиваться под этот мир и начать быть удобной для себя самой. Поверить в себя. Полюбить себя. Стать интересной себе самой, и тогда твоему мужчине будет интересно тебя выбрать. Начать надо с того, чтобы перестать относиться к со-стоянию «я одна» негативно.

В чём состоит негатив?

Чувство вины

Многие девушки думают: я виновата сама, «Я некрасивая», «Я робкая», «Я никому не интересна».

Бывает, женщина считает, что слишком уверена в себе: «Я надеюсь только на свои силы», «Я всё умею и знаю», «Я слишком подавляю мужчин своей независимостью». Часто идею собственной вины поддерживает окружение: родные, друзья и даже коллеги. Мол, «все вокруг давно устроились, а ты?» В результате у женщины рождается мысль: «Со мной что-то не так». Если живёшь в этом убеждении, то теряешь себя. А без «себя» невозможно построить отношения. Мысль «Со мной что-то не так» – деструктивна. Такая идея часто толкает женщину к поспешным и неверным решениям. Если ты сама себя не любишь – ни-кто тебя не полюбит. Ощути свою высокую ценность и магнетизм.

Не забывай: ты живёшь свою, а не чужую жизнь.

Отбрось шлейф общественного мнения: ты не обязана оправдывать чьи-то ожидания на ниве семейного строительства и деторождения. Не обесценивай себя мыслью «Я некрасивая»: мир многообразен, люди все разные. Некрасивых не бывает, бывают недооценённые. У каждого человека есть свои «изюминки». Помни: ты хороша сама по себе. Человек – это звучит гордо! Неважно, что делает тебя ценной, – работа, дети, твои умения и таланты. Ты человек, и в этом твоя главная значимость! Важны и твои прошлые ошибки. Они – материал для анализа и трамплин для движения дальше. Иди к своей цели. Раз тебе хочется найти любовь, значит, вечное «я одна» – не для тебя. Действуя спокойно и последовательно, ты обязательно добьёшься успеха.

Чувства вины, стыда и страха часто не имеют отношения к реальности. Они – плохие союзники. Трансформируем их в уважение к себе и желание меняться.

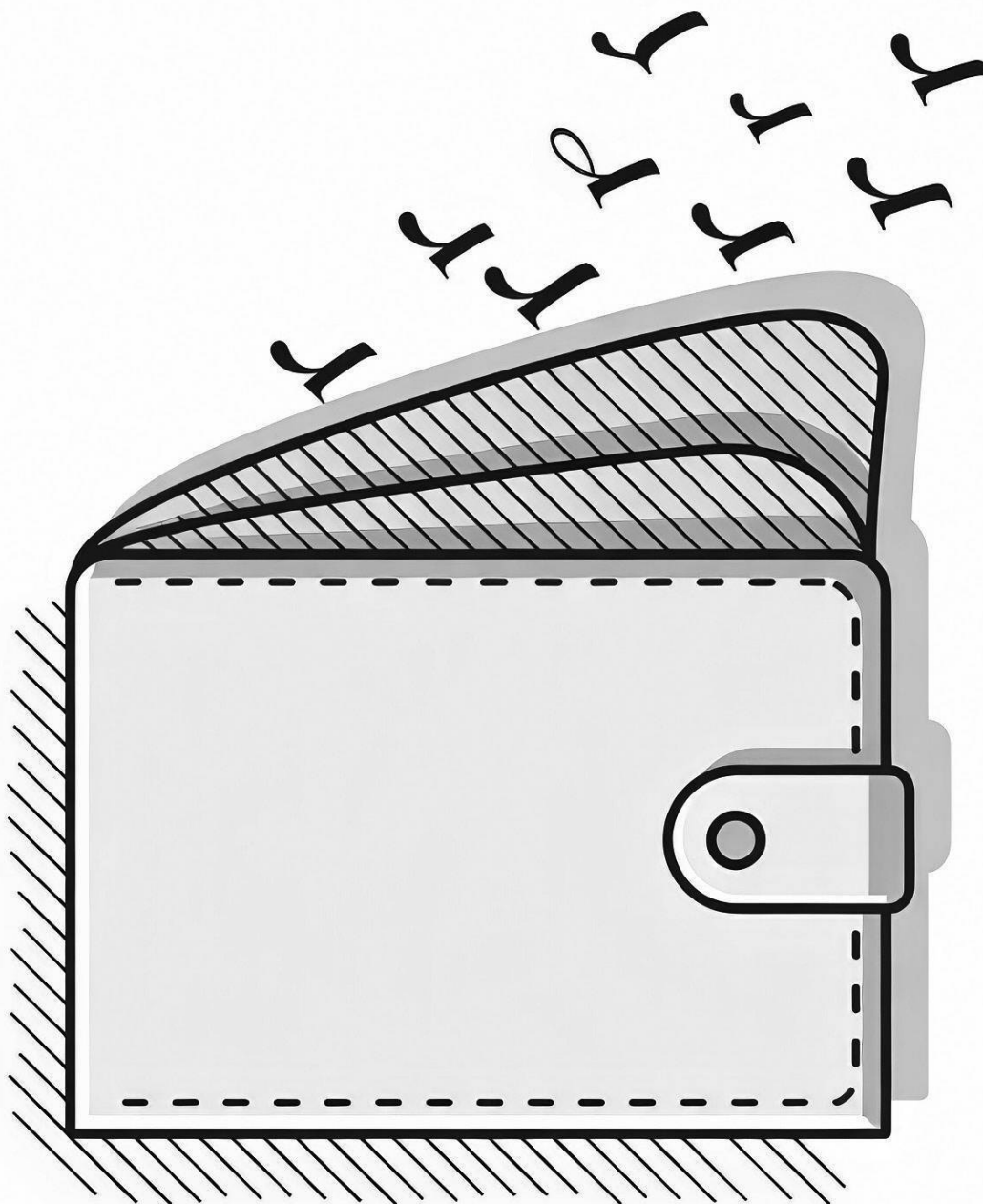
Опора внутри. Как перестать ждать спасителя

Возможно, ты не уверена в себе, на тебя давит низкая самооценка, ты ощущаешь отсутствие ресурсов. Хочется с кем-то разделить жизненную ношу. Хочется материальной, моральной и просто житейской поддержки. Это вполне понятное желание. Посмотрим на него под правильным углом. Во-первых, ты ведь вообще-то самостоятельная: ежедневно решаешь кучу вопросов (работа, родители, дети, денежные траты) без чьей-либо помощи. Во-вторых, ты понимаешь, что отнюдь не все мужчины готовы броситься «разгрести» твои вопросы. Во всяком случае, не в первые дни знакомства. Часто джентльмен, осознав, что в лице своей новой леди он приобретает набор сложных задач, просто исчезает. Бывает, конечно, что мужчина берёт на себя роль «каменной стены», потому что он так понимает заботу и свою муж-

скую роль. Иногда «каменная стена» оборачивается «золотой клеткой»: «Я сильный, я беру на себя ответственность, принимаю все решения, а ты меня слушайся». Так вот, в обоих случаях фишка в том, что мужчина настроен на сотрудничество. Даже самый могучий и несокрушимый мачо нуждается в заботе, ласке и понимании. Любой мужчина рассчитывает, что общение будет равным, а помощь – взаимной. «Не на кого опереться» совсем не означает «не могу сама устоять». Ожидание опоры часто преувеличено. Гораздо интереснее союз двух людей, которые оба «устойчивые», но вместе «стоять» им лучше.

Любовь – это не попытка закрыть дыры в своей душе другим человеком. Это встреча двух цельных миров. Ты не «ребро Адама» и не чья-то тень, ты самостоятельная единица. И высшее искусство отношений заключается в том, чтобы не «опираться», а резонировать.

ЧА СТЬ I. А удит . Почему ты там, г де ты есть?



Мы определяем степень хорошего отношения к себе словом «самооценка». Оно предполагает некое оценивание. Как в ломбарде.

Правильное слово в данной ситуации —«самоценность».

Глава 2

Радикальная честность

*Как вернуть самоценность через правду о желаниях Быть самим собой в мире, который постоянно пытается сделать тебя кем-то другим, – это величайшее достижение. **Ральф Уолдо Эмерсон**, американский поэт и философ*

Вопрос цены

Чтобы притянуть того человека, кто тебе нужен, надо создать свою притягательную вселенную. Без любви к себе этого не сделать. Мы определяем степень хорошего отношения к себе словом «самооценка». По своей сути, это слово предполагает некое оценивание. Как в ломбарде. Ты всё время считаешь: Я выгляжу на восемь из десяти или на шесть? Я заработала сегодня больше, чем вчера? Это постоянный внутренний калькулятор, подсчитывание твоих достоинств в соответствии с чужими шаблонами. Кроме того, это непрерывный невроз. Сегодня: «Я молодец, потому что чего-то достигла, в чём-то победила». А завтра: «Я проиграла, потому что не оправдала чьих-то ожиданий». По существу, это зависимость от чужого мнения. Самооценка, условная любовь к себе, заставляет тебя постоянно что-то кому-то доказывать. Зачем? Получается, ты себя любишь при каких-то условиях: если идеально выглядишь, если в чём-то лучше других, если удобна для окружающих, если тебя хвалят.

По сути, ты себя любишь в зависимости от чужого мнения.

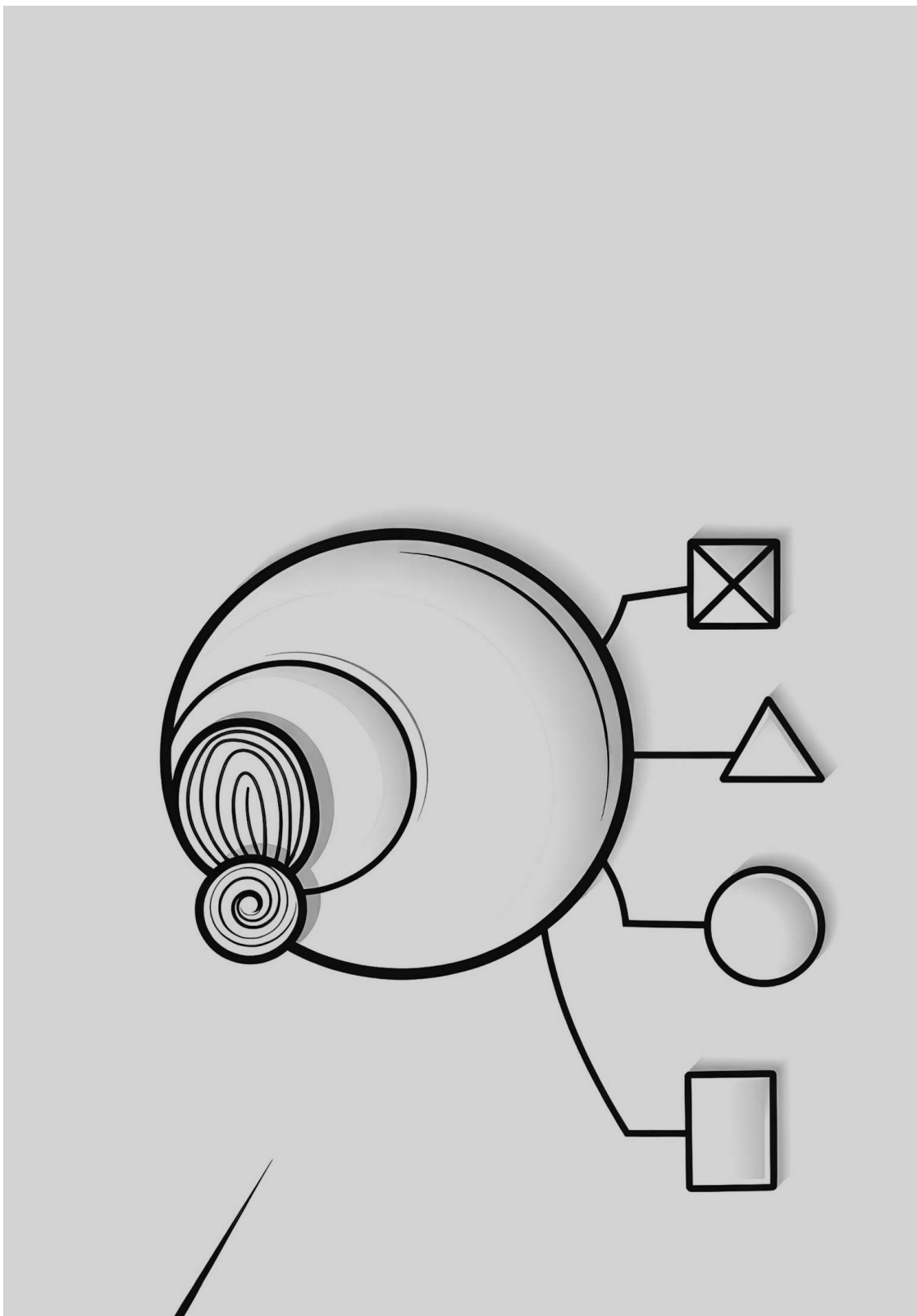
Честно и без условий

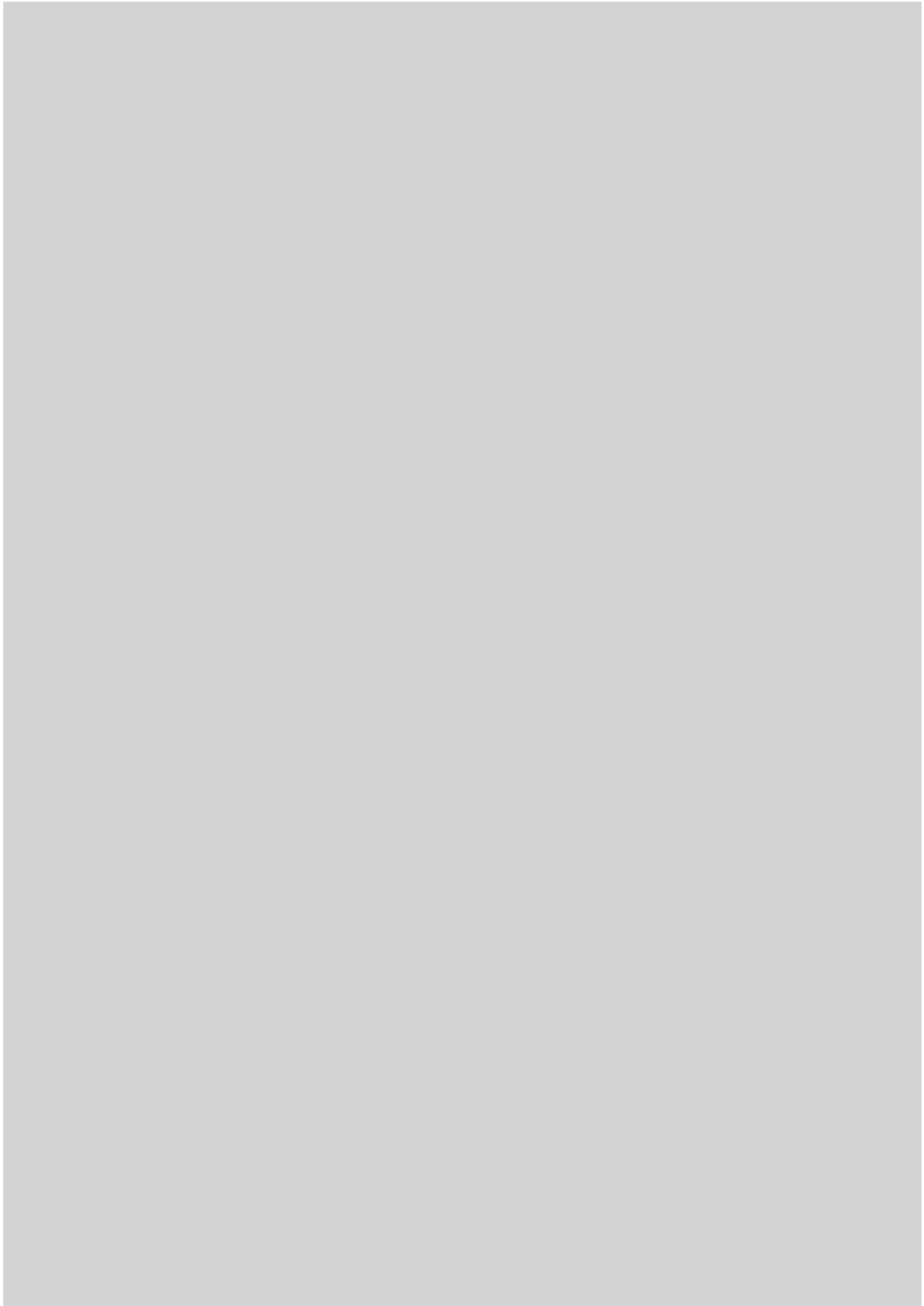
Любовь не должна знать слова «если». Особенно любовь к себе. Правильное слово в данной ситуации – «самоценность». Оно как раз связано с любовью безусловной. Ты говоришь себе: я ценна, потому что я есть на свете. Я не должна ничего никому доказывать, чтобы быть ценной.

Когда человек подменяет понятие самоценности понятием самооценки, он пытается заработать внешнее одобрение и при этом отказывает себе в одобрении внутреннем, в принятии себя. По сути, он не выбирает себя, оставаясь в убеждении: со мной что-то не так, потому что никто не сказал мне обратного. Разве такое важное решение («Я достойна любви») можно доверить кому-то другому? Любовь не основывается на лжи. Любовь к себе означает: ты себе не врешь. Поэтому твоя огромная сила в честности с собой, и она поможет тебе достичь твоей цели. Жить в любви – это жить по правде. Вот и поступай с собой честно: Когда плохо, не приукрашивайся, что «всё нормально». Когда не хочешь, не соглашайся. Когда хочешь, так прямо и скажи. Если ты до сих пор поступала иначе, то ты удивишься, как изменятся твои отношения с окружающим миром. Всякий раз, когда ты выберешь себя, а не чьи-то интересы, чьи-то представления о «правильном», чьи-то требования, в тебе будет укрепляться некий внутренний стержень. Ты станешь больше себя уважать. И – о чудо! – тебя станут больше уважать окружающие. Вот увидишь. Честность с собой укрепляет самоценность. Внешний мир это чувствует и отражает. Всякий раз, когда ты выбираешь себя, а не подстраиваешься под кого-то, ты становишься сильнее. А значит – и интереснее. Проявляется (или увеличивается) та самая внутренняя сила – человеческая и женская, которая не бывает поддельной. Представь свой мир как прекрасный сад, где всё подлинно и нет ничего фальшивого. Каждый человек – в том или ином смысле творец своего счастья. Чтобы твой сад цвёл и был интересен тому, кого ты ждёшь он должен быть наполнен любовью и силой. Любовью к себе и внутренней силой твоей личности.

Сад прекрасен просто потому, что он есть.

Оставаясь самим собой, ты меняешь этот мир. Йоко Оно, певица и деятель искусства, вдова Джона Леннона





Перестаньте тюнинговать свою травму. Хватит украшать ираны страдания стразами из слёз. Либо вы выходите из боли, либо делаете её своим единственным украшением. Выбор за вами.

Глава 3

Вирусные сценарии. Почему мы влюбляемся в собственные травмы

Деконструкция старых шаблонов, которые выбирают за тебя

Жизнь – это не проблема, которую надо решить, а реальность, которую надо прожить.

Ирвин Дэвид Ялом, американский психиатр и психотерапевт

Что такое «не везёт».

Можно ли изменить внутреннюю схему

Многие девушки уверены, что им просто не везёт с мужчинами. Причины, которые при этом озвучиваются, разные: «Я вообще невезучая, меня никто не выберет», «Я так старалась, а он не оценил и ушёл», «Я всё ему отдаю, а он этим не дорожит». И – самая простая и популярная причина: «Перевелись нормальные мужики!» Правда не в том, что «мужики перевелись», а в том, что женщины часто притягивают не тех, кто им ну-жен, а тех, кто знаком их психике. Мы, бывает, неосознанно выбираем людей, которые подтверждают наши внутренние программы. Эти программы рождаются ещё в детстве и юности, из отношений с родителями, из школьных конфликтов, из первых студенческих неудач. Если бы мы не получали свои детские ушибы и «шишки», мы бы не выросли. Но эти ушибы отпечатываются в голове и заставляют нас и во взрослой жизни действовать, оглядываясь на детскую и юношескую боль. Давайте будем честны: везение тут ни при чём. Мы просто отдаём предпочтение знакомому аду, потому что в нём понятны правила игры. В неизвестном раю страшно. Ориентируясь на прошлое, девушка раз за разом автоматически выбирает один и тот же эмоциональный сценарий, по сути – «полигон» для страданий, чтобы в этот раз уж точно «полигон» починить, а страдания прекратить. Но парадокс в том, что она выбирает не исцеление, а привычный способ чувствовать боль. Это не мазохизм. Просто она надеется на этот раз выйти из боли победительницей. Прекратить терзания можно только одним способом: разобраться со своими внутренними шаблонами. Пока это не сделано, можно хоть сто раз сменить партнёра – всё равно выберешь страдание. Выход из этого лабиринта начинается с честного взгляда вглубь себя.

Роль моя... Почему мы не меняем репертуар

Пока ты действуешь по старому шаблону, ты ищешь не партнёра, а того, кто «отремонтирует неисправность» в твоём внутреннем мире. Такая «трещинка» есть у каждой женщины – не та, так другая. Случается, что они выбирают одну из ролей, которую уже играли.

Роль «Я его спасу»

Выбирается мужчина сломанный, пьющий, ленивый или эмоционально незрелый. Женщина принимается его воспитывать и улучшать. Эта старая боль может идти из семьи или из неудачных предыдущих отношений.

Мотив в том, чтобы доказать себе: «Я ценна, потому что этого-то я ☺ „починю“».

Итог: мужчина не меняется. Женщина тратит себя в ноль, выбирая не любовь, а работу на износ.

Роль «Я его заслужу»

Выбирается отстранённый, занятой, холодный, «слишком много о себе думающий» мужчина. Этот «полигон» страданий берёт начало в детском чувстве недооценённости.

Мотив в том, чтобы доказать себе: «Я ценна, если та-кой „сложный“ человек меня выберет».

Итог: тревога, борьба за внимание, вечное чувство:

«меня мало». Это выбор не любви, а бесконечного кастинга.

Роль «Я вернусь в детство»

Выбирается мужчина, который повторяет паттерны строгих или очень занятых родителей (критикует, исчезает, не поддерживает).

Мотив в том, чтобы наконец-то получить любовь там, где в детстве был её дефицит.

Итог: возвращается та же боль. Выбирается не любовь, а повторный билет на травму.

Роль «Я недостойна лёгкого счастья»

Выбирается мужчина, который свободен, честен, демон-стрирует уважение и заботу. Мозг чувствует тревогу:

«Чересчур легко! Где подвох? Я не заслужила такого спо-койствия!» И женщина ищет поводы для ссор, начинает видеть «недостатки» и заканчивает отношения.

Мотив в том, чтобы подтвердить привычную картину мира: «За любовь надо бороться и страдать».

Итог: здоровые отношения саботируются в угоду ша-блону. Выбирается не любовь, а мученичество.

Роль «Пленница знакомого ада»

Выбирается эмоциональный шторм. Это выверенное попадание в старую травму, которая требует «переигровки». Здоровый мужчина «невидим»: у него нет тех крючков, за которые могла бы зацепиться психика. Абыюзер же включает в девушке режим гипер фокуса. Постоянные качели от унижения к прощению создают мощную гормональную петлю. Боль приравнивается к доказательству того, что она всё ещё «чувствует» и «живёт».

Мотив: искупление через растворение. Вера в то, что если женщина будет «достаточно хорошей», то чудовище превратится в принца. Она выбирает абыюзера, чтобы наконец-то победить в той битве, которую про-играла в детстве.

Итог: утилизация личности. В этом сценарии женщина добровольно передаёт ключи от своей психики другому. Абыюз или газлайтинг становится инструментом, который отключает её критическое мышление.

Выбирается не любовь, а попытка «залить» внутреннюю пустоту токсичным наполнителем, потому что нетоксичный кажется чужеродным.

Словарь новой женщины

Газлайтинг. Тебя технично сводят с ума, методично втирают, что твои глаза тебя обманывают, память подводит, а чувства – это просто «глюки». Если на твоё честное «Мне больно» он отвечает: «Ты всё придумала, я такого не говорил, лечи нервы», знай – это он, газлайтинг. Цель – выбить у тебя почву из-под ног, чтобы ты перестала верить себе и начала верить только ему.

Абыюз. Необязательно побои, чаще синяки на твоём «Я». Любые отношения, где один «жрёт» другого под видом большой любви, заботы или своего «сложного характера». Если тебя постоянно контролируют, критикуют твою внешность, обесценивают успехи или внушают, что ты «без него пропадёшь», – это насилие. И нет! Он не изменится от того, что ты станешь более «послушной и идеальной».

Манипуляция. Игра, в которой тебя используют как вещь, но делают вид, что всё это ради твоего же счастья. Манипулятор никогда не скажет прямо: «Сделай, как я хочу». Он нажмёт на твои «кнопки»: вину, страх или стыд, чтобы ты сама принесла ему всё на блюдечке. То есть тебя дергают за ниточки, а ты при этом ещё и чувствуешь себя обязанной.

Эмоциональные качели. Любимый аттракцион всех токсиков. Сегодня он обожает тебя и носит на руках, а завтра – ледяной холод и полный игнор без всяких причин. Ты подсаживаешься на этот адреналин и начинаешь жить в вечном ожидании следующей порции «нежности», прощая любые обиды. Запомни: нормальная любовь – не американские горки, а берег, где ты чувствуешь себя в безопасности.

Личные границы. Твой персональный забор с табличкой

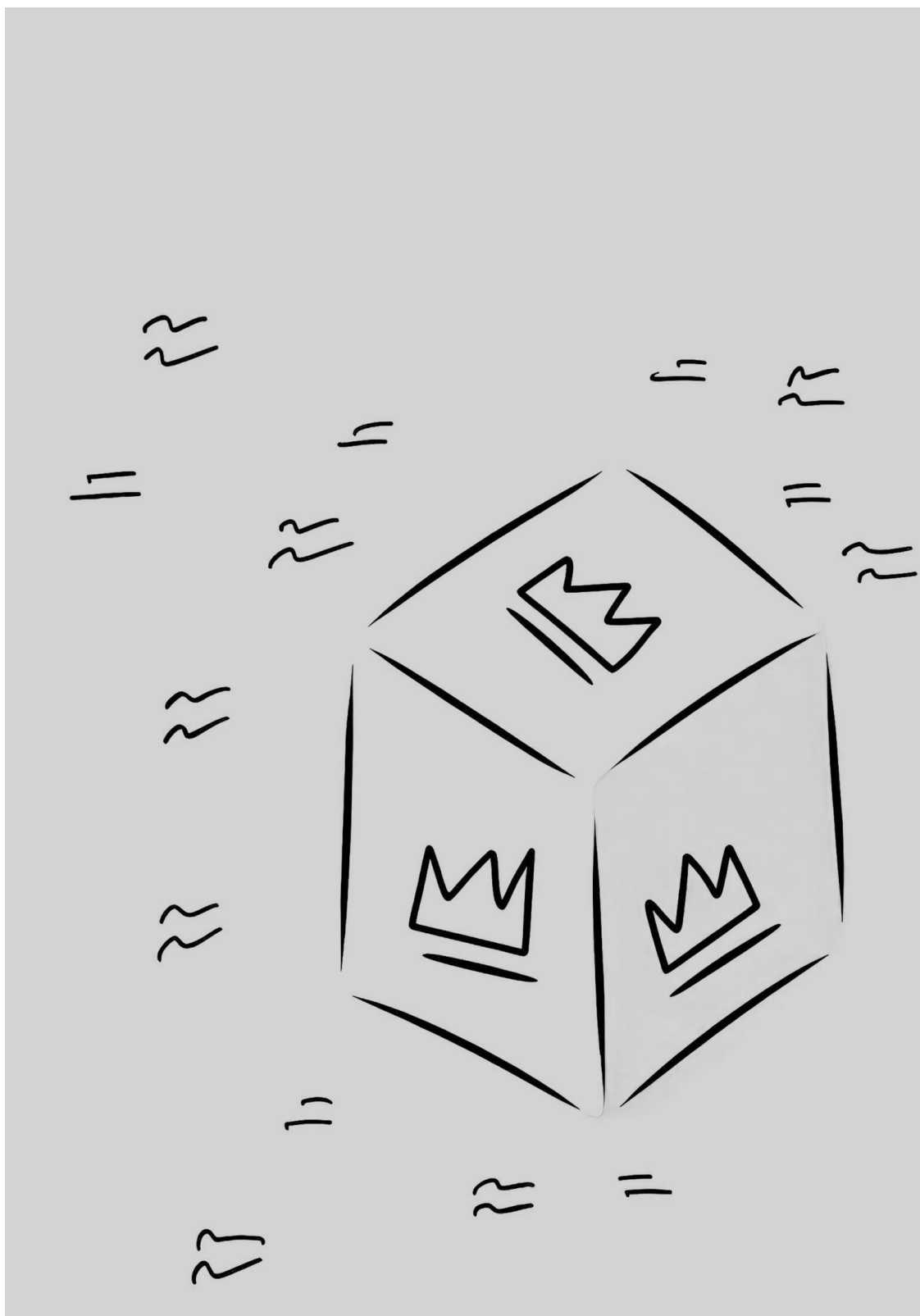
«Посторонним вход воспрещён». Ты имеешь законное право сказать: «Нет, мне это не подходит», «Со мной так нельзя», «Я не хочу это обсуждать». И самое главное: ты не должна оправдываться за своё «Нет». Твои границы – твои правила. Если он бесится, когда ты защищаешь себя, значит, он просто привык безнаказанно топтать чужую территорию.

Пока не сломаны старые трафареты, женщине сложно увидеть того, кто просто ценит и уважает её. Это не судьба. Это бессознательные программы. И как следствие – выбор.

Как переписать сценарий

Осознание того, что тебе мешает прежнее клише, – это уже важный первый шаг. Следующим шагом ты соблюдаешь правила, которые помогут тебе не жертвовать своими интересами. Не спасай. Отказ от роли личного терапевта, воспитателя, секретаря. Если мужчина твою заботу принимает, а сам не делает ничего для отношений – делай выводы. Ты действительно хочешь так? Не терпи. Твёрдый порог перед неуважением, обесцениванием, исчезновениями. Не жди, пока он исправится. Высказывай свою позицию, и если с его стороны нет действий – красный флаг. Разберись со стереотипами. Если не понимаешь, почему тебя цепляют определённые типажи – обратись к специалисту. Профессиональный психолог даст вектор изменения неэффективной линии поведения на эффективную, вместе с ним ты увидишь и снимешь внутренние блоки, проанализируешь старые травмы. Не бойся быть одна. Отношения не возникают «по шучьему велению»; у тебя есть плодотворная пауза – ключ к трезвому и осознанному выбору. Ценность, и точка. Твоя ценность не зависит от наличия мужчины, не измеряется его зарплатой, статусом или его отношением к тебе. Достижимая цель. Выбирай мужчину, который хочет и может быть с тобой (не женат, не болен, не занят) и демонстрирует это поступками. Такая определённость – это признак здоровья, а не скуки. Надо научиться отличать то, что делает тебя счастливой, от того, что подтверждает твои старые страхи и привычку страдать. Не цепляйся за человека, который требует борьбы. Сначала закончи борьбу внутри себя. Перестань торговаться с судьбой. Выбери себя. И он придёт.

**Чтобы сказать «Я тебя люблю», надо
научиться произносить «Я».Айн Рэнд,
американская писательница, философ**





Часть II
Фундамент.
Твои новые правила игры
Глава 1
Внутренний стержень

Геометрия личных границ и секрет автономности

Если вы хотите, чтобы вас уважали другие, лучше всего уважать себя.

Только так, только с любовью к себе, вы заставите других уважать вас.

Фёдор Михайлович Достоевский, русский писатель

Твой прекрасный Сад

Если бы у тебя действительно был свой сад, ты не стала бы сажать в нём растения, которые нравятся соседу. Ты выбрала бы те цветы, деревья, кусты, что по душе тебе самой. Так и в жизни. Ты создаёшь красоту для себя. Твоя жизнь великолепна и многогранна, она наполнена твоими интересами, делами, увлечениями? Значит, твой Сад цветёт. Он изумителен. Он привлекает того, кто ищет красоту. Забота о своём Саде – твоя внутренняя опора, тот самый фундамент, что позволяет твёрдо стоять на ногах. Не поворачиваться, подобно флюгеру, в разных на-правлениях. Просто быть собой.

За изгородью

Кстати, сад обычно обнесён оградой. Изгородь твоего Сада – это твои личные границы. Не в виде бетонной стены, а в виде изящного заборчика, но он должен быть хорошо заметен. Определение личных границ и ценностей является способом сохранить себя и причиной, по которой тебя будут уважать. Многие женщины считают, что любовь и тем более замужество – это отказ от своих интересов. Будто бы на место твоего «Я» приходит вечное «МЫ». Твои дела и приоритеты отступают на второй план. То есть ты должна быть готова распахнуть ворота Сада и позволить пришельцу вытоптать твою любимую клумбу, а на этом пространстве поставить его обожаемый шезлонг и ящик с пивом. Что в таком случае произойдёт с Садам? Он утратит цельность, больше не будет ценным и интересным. Мужчина может решить, что ты пустышка, что у тебя как бы нет ничего своего. Вероятные варианты развития событий: Если мужчина порядочен, он может решить, что за-полнять твою пустоту ему скучно или слишком уж трудно. Тогда он сбежит. Если мужчина не слишком совестлив, он может начать пользоваться твоей покладистостью и игнорировать твои интересы. Тогда ты превращаешься в фон его жизни. Если мужчина – личность поверхностная и эгоистичная, он может сыграть с тобой в «безумную любовь с первого взгляда», забросать цветами и подарками, а потом исчезнуть. Для него это весёлое приключение, для тебя – травма и тяжёлое похмелье после «инъек-ции» ложного счастья. Чтобы такого не происходило, надо беречь ограду Сада. Ты единственный страж у ворот, и только ты решаешь, кому эти ворота открыть. Иначе ты будешь выбирать того, кто сам первым их откроет. Получается, что ты – территория без правил. А на такой территории не строят семью. Там в лучшем случае ставят шезлонг на месте цветника, в худшем – устраивают временный привал или свалку. Очевидно, что это не партнёрство, а слияние и погло-щение. Оно кончается тем, что одна сторона теряет себя, а другая обесценивает ту, что потерялась.

Чтобы существовать как личность, надо уметь провести границы и сказать чему-то «нет». Айрис Мёрдок, английская писательница

Липкость VS Притяжение

Усилия женщины по привлечению мужчины часто выглядят так:

Поиск «донора»: нужен мужчина, чтобы он закрыл твои финансовые дыры, вылечил эмоциональные травмы, обеспечил «статус».

Ожидание: его звонка, его решения, его настроения. Жизнь женщины поставлена на паузу, пока она ждёт его «да».

Подстраивание: согласие на то, что не подходит, лишь бы он не ушёл.

Это поведение «попрошайки». По сути, то самое обесценивание себя и сдача границ. Если женщина не манит, а просит, мужчина чувствует это за километр. Интересен прекрасный Сад с приоткрытыми ворота-ми, и совсем неинтересен зазывала у этих ворот. Самодостаточная женщина притягательна по простой причине: её не нужно дополнять. В её Саду всё в порядке. Не требуется копать, дёргать сорняки, а тем более засаживать Сад своими цветами. Наоборот, можно наслаждаться благоуханием Сада, можно добавить его красоту к своей и с удовольствием разделить её на двоих. Магнетизм женщины – это равновесие между двумя силами: силой принимать и силой отпускать. Если цепляться, держать, бояться – ты как бы становишься «липкой». Кому хочется впустить в свою жизнь «рыба прилипалу»? Когда в женщине ощущается способность отпустить, у мужчины нет ощущения, что его «заарканивают». То есть никто к нему не липнет, наоборот – прекрасный Сад живёт сам по себе и манит своей красотой.

К такому Саду придёт именно тот, кто ценит здоровые и зрелые отношения.

Секрет манкости.

Не лифчик и не губы

Многие ошибочно думают, что манкость означает декольте, томный взгляд или полуоткрытый рот. Это маркетинг. И он быстро выветривается. Настоящая манкость – отсутствие эмоциональной пустоты. Женщина становится манкой не только тогда, когда выглядит на миллион. И не только тогда, когда ей для счастья не нужны чужие миллионы. Это ещё не всё. Главное: она притягательна, если целостна как личность. Мужчины стремятся к тому, что труднодоступно. Их, как ни странно, манит отказ от них. Но не в случае, когда с ними играют в недоступность – это манипуляция. А в случае, когда очевиден факт: женщина не нуждается в подтверждении статуса «удобной» и не тянется исключительно за ресурсами мужчины. Истинная манкость проявляется, когда ты не сидишь у телефона после свидания, не пицешь первой – потому что тебе есть чем заняться.

Не переживаешь из-за «несоответствий», а просто двигаешься дальше – потому что знаешь: хорошие варианты есть, и ты их достойна. Не боишься потерять его, если он перейдёт границу – потому что твоё самоуважение дороже, чем его присутствие. **Манкость — это осознанный риск, что мужчина может уйти, и абсолютная готовность к этому. Это понимание, что ты и без него не пропадёшь.**

Не Луна, а Солнце

Стержень — ось человеческой личности, как позвоночник — ось тела. Его нельзя увидеть или пощупать, но отсутствие стержня в человеке сразу ощущается. **Марина Аромштам**, российская писательница, педагог

Женщина, чья жизнь полна и интересна, не теряет цельности сама по себе и не потеряет её при общении с другим человеком. Такая цельность – не броня, отгораживающая от внешнего мира, а стержень, который обеспечивает внутреннюю устойчивость. Мы не рождаемся с этим

стержнем. Это результат работы над собой, размышлений и осознанных решений. Например, объективной оценки прошлого опыта, понимания ценностей, осознания ответственности за свои действия. Человек, создавший в себе надёжный стержень, не ждёт, что кто-то мотивирует его, послужит ему «подпоркой» или «донором». У такого человека почти нет эмоциональных «дыр», которые кто-то другой должен закрывать. Это тоже важная часть манкости и способности стать магнитом для новых достойных отношений.

Закрыта «Дыра Одобрения». Ты не зависишь от похвалы или критики – или, по крайней мере, похвала или критика не выбивают тебя из колеи.

Закрыта «Дыра Скуки». У тебя насыщенная жизнь, тебе не нужно, чтобы мужчина тебя развлекал. Он видит, что рядом – отдельная, захватывающая Вселенная.

Закрыта «Дыра Незащищенности». Ты финансово и эмоционально устойчива, тебе не нужен «спасатель», «кошелёк» или «опекун».

Мужчина понимает, что тебя надо воспринимать со всеми плюсами и минусами. Не стесняйся это показывать. Ты светишь сама по себе, а не ждёшь, когда кто-то тебя «включит». Самое неинтересное, что может выдумать женщина – это светить отражённым светом мужчины, быть Луной при Солнце. Яркую сияющую звезду (а именно таков мужчина твоей мечты, правда?) привлечёт только другая сверкающая звезда. Это значит, что твоя жизнь должна быть наполненной и без него, причём настолько интересной, чтобы ему захотелось соединить свой свет с твоим и засверкать вместе.

Мужчина ориентируется на энергию. На перспективу слияния света двух звёзд. Если женщина излучает свет и гармонию самостоятельно, то с ней спокойно и хорошо. Английский парк

С какой женщиной будет спокойно и хорошо? С той, что спокойна сама по себе, потому что не притворяется. Это не значит, что ты всегда невозмутима, никогда не ноешь и со всем мирисься. Можешь смеяться и плакать, сердиться и молчать, и всё это будет естественно. Ты живая! В XVIII веке стала модной разновидность сада (или парка) – английский парк. За территорией вокруг дворца или усадьбы ухаживали таким образом, чтобы оставить почти нетронутыми деревья, кусты, водоёмы; сохранить в том виде, в каком создала их сама природа. В ту пору входит в моду натуральность, и ценится она выше манерной фальшивости предыдущих эпох. Если использовать этот образ, то прекрасный Сад твоего внутреннего мира должен быть «английским садом». Естественным. Это означает беречь подлинные движения души, не играть роль, особенно роль «идеальной женщины». От «идеальной женщины», бывает, мужчину тошнит. Потому что он считает ложь и игру. Когда гонишься за «идеальным образом», рискуешь прийти в дисбаланс с собственной личностью. Например, нарушен баланс между «давать» и «брать». Думая о замужестве, девушка часто готовится без конца давать: заботу, время, труд, умения. Мол, женщина «должна быть уступчивой», и это почему-то приравнивается к «мудрости». Есть другая крайность: девушки, готовые только брать. Их жизненная установка (тоже ошибочная): это мне в браке должны всё дать, я ничего не должна. И первые, и вторые нередко спешат продемонстрировать свою позицию прямо с первых встреч. А мудрость-то заключается в том, чтобы честно относиться к своей ценности: не преуменьшать её. Причём второй вариант – это тоже преуменьшение ценности: получается, что девушка признаёт себя неспособной что-то дать. Так почти никогда не бывает. Ты имеешь право давать и при этом принимать столько же в ответ. **Внутренняя гармония – это значит не лгать себе и не принижать себя из страха «упустить шанс». Это не шанс, а бой с собственной тенью.**

«Спокойствие, только спокойствие!»

Ты честна с собой и не ломаешь себя, а просто даришь свой внутренний мир, и по этой причине излучаешь ту самую солнечную энергию, светлую и согревающую. Ты не обязана быть удобной. Ты обязана быть счастливой. Тут речь не об эгоизме. И не о том, чтобы не заме-

чать очевидных вещей. Речь о внутренней гармонии, которая накапливается и буквально становится видна. Ты спокойна в самом естественном смысле слова. Женщина, которая в покое, способна подарить своему мужчине тишину, принятие и понимание – то, чего так не хватает в современном суетливом мире. На этот маркер спокойствия притянется человек, который оценит самодостаточность, искренность и естественность.

Старинная притча

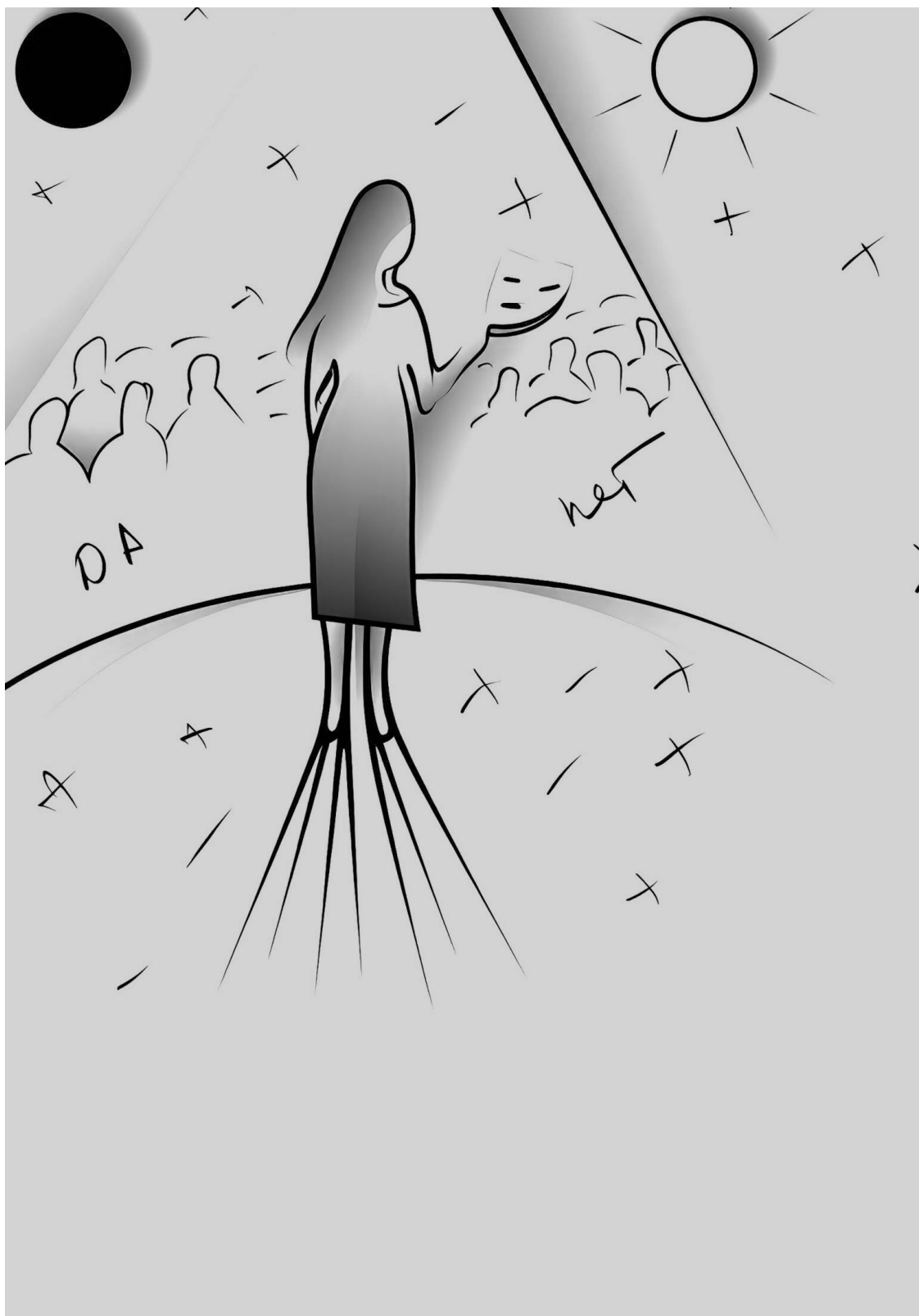
Однажды к одной мудрой женщине пришла юная девушка и спросила:

– Как мне найти достойного мужа?

Мудрая женщина отвела девушку в розарий, указала на самый роскошный цветок.

– Видишь эту пышную розу?

Она королева сада. К ней летят пчёлы со всей округи. Они несут ей пыльцу, а она дарит им свой нектар. Как ты думаешь, роза умоляет пчёл прилететь? Нет. Она просто цветёт. Её аромат – её щедрость. Её красота – её богатство. Не будь мухой, ищущей, где бы сесть. Будь розой, к которой стоит лететь.





Смысл выбора в том, чтобы обрести дорогу, по которой ты будешь идти вперёд. И при этом отказаться от многих других дорог.

Глава 2

Искусство отказа

Как перестать выбирать «хоть кого-то»

Правильного выбора в реальности не существует – есть только сделанный выбор и его последствия. Эльчин Сафарли, азербайджанский писатель и журналист «Ох, нелёгкая это работа...»

Почему многие девушки считают, что выйти замуж трудно? Потому что им трудно сделать выбор. Делать выбор – это вообще нелегко. Вспомни, как в детстве было сложно выбрать одно из двух пирожных! А в юности решить, в какую компанию отправиться на Новый год: домой к Наташке, где будет много вкусностей, или на дачу к Дашке, где можно танцевать на снегу под живыми ёлками. Но уже в детстве и юности жизнь учила нас: выбор делать приходится, если не хочешь остаться вообще без пирожных, без вкусностей и без дачи.

Так и в личной жизни. Бывает, что тоскливое затишье вдруг сменяется калейдоскопом возможностей, и девушка буквально теряется перед необходимостью выбирать между Пашей, Сашей и Петром Петровичем. Бывает и так: возникает не несколько, а всего один мужчина, и девушка всё равно не решается его выбрать. Почему?

Потому что она думает: если уж делать выбор, то идеальный. Такой выбор, о котором я никогда не пожалею. Это должен быть без преувеличений «мужчина мечты», отвечающий всем ожиданиям, способный удовлетворить все потребности. Николай Васильевич Гоголь, великий насмешник над глупостью человеческой, вывел в своей пьесе «Женитьба» комический образ «купеческой дочери, невесты» Агафьи Тихоновны, которой давно пора замуж (по меркам XIX века она весьма «засиделась», ей 26 лет). И женихи-то есть, вот только выбрать надо!

Агафья Тихоновна. Право, такое затруднение – выбор! <...> Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, какая у Балтазара Балтазарыча, да, пожалуй, прибавить к этому ещё дородности Ивана Павловича

– я бы тогда тотчас же решилась. А теперь поди подумай!

Николай Васильевич Гоголь, из пьесы «Женитьба»

Вот уже больше ста восьмидесяти лет публика потешается над недалёкой купеческой дочерью, но, по правде говоря, её можно понять! Удивительно, но и в наши дни девушки откладывают важный выбор, если у претендента не совпадают идеально некие качества, призванные сделать женщину счастливой.

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.