

ИРИНА
БАРЖАК

Сейчас —
самое время

Все о знакомствах 40+

Возраст Королевы



Вдохновляющие книги от сильных женщин

Ирина Баржак

**Возраст королевы.
Все о знакомствах 40+**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Баржак И. А.

Возраст королевы. Все о знакомствах 40+ / И. А. Баржак —
«Эксмо», 2026 — (Вдохновляющие книги от сильных женщин)

ISBN 978-5-04-252710-4

Ирина как опытный коуч смогла выявить, что же изменилось, и превратить свои открытия в авторскую методику, которая уже помогла многим женщинам перестать ждать счастливого случая, обрести уверенность в себе и открыть дверь новым знакомствам. В книге присутствует нецензурная брань! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252710-4

© Баржак И. А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление. Я невидимка?	7
Глава 1. Другой подход к свиданиям	12
Про яйца	15
Страх	17
Глава 2. Психология обесценивания	20
Интересный факт	24
Глава 3. Когнитивные эффекты	26
Глава 4. Категоризация	29
Глава 5. Сопротивление	32
Глава 6. Стыд	35
Глава 7. Внутренний конфликт	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Ирина Баржак

Возраст королевы. Все о знакомствах 40+

© Баржак И. А., Текст, 2026

© Марчук А. С., дизайн обложки, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

«Обычно книги по психологии мне не нравятся. Либо нытье «полюби себя и завяжи бантик», либо очередная бизнес-вумен учит «правильно» выходить замуж, хотя сама в разводе. Скука.

А здесь все по-настоящему. Без соплей и волшебных единорогов.

Автор – Ирина – прошла через 7 лет тотального одиночества.

Когда ты моложе, стройнее, но на тебя смотрят сквозь пальцы. Знакомо?

В моем мире, где все помешаны на «идеальной картинке», одиночество – это табу. Признаться в том, что ты одна и тебе хреново – зазорно. А Ира призналась. И рассказала о том, как всё изменила.

Это книга не про то, как «притянуть принца», дыша маткой. А про то, как перестать быть невидимкой в собственной жизни. Про то, что твои «яйца» (сила, характер, энергия) – это не минус, а твой главный магнит. Про то, как снять запрет на себя, на свое тело, на желание.

Отдельный респект за главу про возраст. Девушки, мы живем в мире, где мужчины тянутся ко взрослым женщинам, а мы все еще паримся из-за морщин. Seriously? Посмотрите на жену Джеффа Безоса!

Короче, если вам 40+ и кажется, что поезд ушел – обязательно к прочтению. И делать упражнения. Особенно про взгляд. И про то, как забирать свою энергию обратно после расставания. Это мощно.

Всё, как я люблю. Хватит прятаться, девочки.

Алёна Водонаева, блогер, телеведущая, автор книги «Голая»

Книга «Возраст королевы» – это напоминание о том, что роскошь любви и романтических отношений доступна в любом возрасте, как бы общественные стереотипы ни говорили об обратном. То, как сильно женщины после 40 боятся знакомиться с мужчинами, открывать заново для себя тему отношений – думаю ни для кого не новость. Как правило, к сорока, пятидесяти годам к обычным страхам прибавляется переживание возрастных изменений, возможно, есть опыт тяжелых разводов, и поверить, что отношения в любом возрасте доступны и могут принести много тепла и нежности – невероятно трудно. Книга Ирины Баржак «Возраст королевы» невероятно расслабляет и помогает не просто поверить, а развернуть тему отношений для себя в другом ключе. В том числе – задуматься о том, что мужчины, например, также хотят любви, переживают и боятся открывать заново свое сердце. Мне понравилось, что это книга-практикум и помимо очень ценных размышлений, юмора (без которого после сорока точно никак) там есть упражнения, которые помогут каждой женщине здесь и сейчас начать исследовать себя в отношениях, задуматься о мужчине, которого хочется видеть рядом с собой и начать вести себя по-новому. А там, кто знает, может, после выхода книги нас ждет череда новых неожиданных любовных историй. От души рекомендую к прочтению.

Оксана Козырева, психолог, телеведущая, автор канала «Пора к психологу»

«Знаете, когда у нас самый расцвет сил? Нет, вовсе не в юности, а после 40 лет, уверяют ученые. Накоплены жизненный опыт и знания о мире и о себе, вырастает уверенность, а мозг

использует свои ресурсы гораздо эффективнее. Делясь своими личными историями, Ирина Баржак подтверждает: если подойти к делу с умом, то и в романтических отношениях можно использовать все плюсы зрелости. Что важно учесть и какие практики в этом помогают – вы узнаете из ее книги».

Елена Сивкова: филолог, психолог, шеф-редактор сайта Psychologies.ru

Знакомство – это важнейший этап отношений, ведь первое впечатление остается навсегда

Вступление. Я невидимка?



Мне 50, и я постоянно знакоюсь с мужчинами – где бы ни была, что бы ни делала и как бы ни выглядела. Но так было не всегда, и началось лишь в мои 48 лет, после сложного расставания.

А до этого я провела целых семь лет без свиданий... Семь долгих лет без единого поцелуя, хотя я была моложе, красивее и худее килограммов на 20.

Удивительно, но вокруг меня всегда было много знакомых мужчин, с большинством из которых мне приписывали романы. Вот только все мои попытки флиртовать ничем не заканчивались. Мужчины меня сторонились. У меня было почти все: квартира и бизнес, прекрасный круг общения, интересная, активная, насыщенная жизнь, но ни один мужчина не хотел со мной встречаться. Новых знакомств, инициированных не мной, тоже не случалось. Казалось, что я невидимка и мужчины просто смотрят сквозь меня.

Немного позже мне сказали, что, мол, тогда я была менее эффектной шатенкой, а потом стала яркой блондинкой. Но нет, на самом деле шатенкой я была лишь два года из тех семи одиноких лет, и еще пять – блондинкой. Цвет волос ни на что не влияет.

Тогда я поставила на себе крест, решив, что у меня уже никогда ничего не получится, и просто перестала об этом думать. Мысли об отношениях и одиночестве вызывали какое-то отчаяние, даже острую боль, ощущение, что я никому не нужна, что я какая-то неудачница, если все в жизни складывается вот так.

И когда мы с партнером расстались, я подумала, что теперь, в 48 лет, пора ставить точку в мечтах об отношениях.

И именно тогда произошла удивительная вещь – со мной начали активно знакомиться мужчины разных возрастов и профессий. И не имею в виду общительных бездомных и подвыпивших зевак, которые всегда готовы поболтать с прохожими. Это были классные, интересные мужчины, с которыми хотелось общаться.

В нашей стране есть устоявшийся стереотип, что нормального мужчину найти сложно.

Такого, чтобы не пил, зарабатывал, может даже имел свой бизнес или занимал руководящую должность, был ответственным. На самом деле оказалось, что этих мужчин много, они готовы общаться и смело делают первый шаг.

Открытием было и то, что они хотят знакомиться, несмотря на мой возраст и тот факт, что фертильность подходит к финалу. Теперь у меня случалось три знакомства в неделю. «У меня столько только за год бывает», – говорили мне подруги.

Впрочем, одна моя знакомая утверждала, что никогда не была без мужчины, и не понимала, почему остальным так сложно знакомиться. В период глубокого затишья в личной жизни я не понимала, в каком измерении она живет и как у нее все так легко получается. Ведь на меня годами никто не обращает внимания. Что я делаю не так?

И вот сейчас я пришла к тому, что могу говорить о знакомствах так же легко. Например, минимальная пауза между расставанием и новым свиданием у меня составляла не больше десяти часов. Важно подчеркнуть, что для меня было категорически важно не заводить параллельных отношений. Даже свой номер я никогда не даю при знакомствах из уважения к своему мужчине, не флиртую и никому не даю повода думать о флирте со мной, когда я в отношениях. И в то же время, как только я окончательно рассталась с мужчиной в 22:30, то в 9:30 следующего утра я завтракала с другим.

Вам захочется узнать, как это произошло? Еще до расставания я разместила в группе ЖК объявление о совместных тренировках с соседями. И один из них – активный участник группы – регулярно ставил лайки и огонечки на все сообщения мне, а я – ему, потому что мы поддерживали друг друга в спорте. К слову, таких людей было много, в группе поддерживали

одинаково и мужчин, и женщин. По счастливому совпадению с этим конкретным участником мы оказались жаворонками и в семь утра уже списывались о времени тренировки, а в 9:30 договорились позавтракать вместе. В тот же день он отвез меня в аэропорт, снабдил протеиновыми сладостями, и началась новая история.

«А как же проживание расставания? – возможно, спросите вы. – Неужели не было грустно?» Еще как было! Но мне уже 50, нет времени на страдание. Я дала себе слово грустить по минимуму. Да, мне было невероятно хорошо рядом с бывшим, но теперь мне невероятно хорошо без него. Это прекрасная жизнь, где тебе может быть хорошо в отношениях и хорошо без них. И может быть еще лучше в отношениях с другим.

Используя свой психологический бэкграунд, я проанализировала, что именно изменилось во мне с возрастом. Почему тогда не случалось ни одного знакомства, а сейчас они шли нон-стоп. И я многое поняла про себя и свое поведение, зафиксировала эти изменения. И теперь этим знанием я хочу делиться с девушками разных возрастов.

И я все время думаю, что если бы в мои 33–35 лет я встретила себя сегодняшнюю, то, наверное, прислушалась бы к тому, как и что нужно поменять в жизни, чтобы все желанное случилось.

Меня очень возмутили две моих подруги, которые практически одновременно написали мне сообщения примерно одинакового содержания. Они говорили о том, что все попытки построить отношения ни у одной из нас не удалось и очень жаль, но нам всем уже по 50, и все возможности в прошлом. Жаль, что все в прошлом, и грустно, что это никак не исправить.

Жаль, что уже ничего не повторится, и печально, что надежды на новую любовь нет.

И меня повторение этих негативных мыслей так сильно возмутило, до глубины души тронула слепая вера в устаревшие стереотипы. Я была примером, демонстрирующим противоположную точку зрения, ведь моя активная жизнь началась только в 48! И вот к 50 все завертелось так, что теперь все со мной знакомятся, флиртуют и хотят поддерживать общение.

Буквально недавно даже в присутствии моего 25-летнего сына рядом ко мне подходил знакомиться мужчина – симпатичный и приятный, чуть старше 35 лет. Его не смутило наличие у меня сына, по которому вполне можно было определить и мой возраст. Он хотел познакомиться и явно рассматривал отношения. Мы живем в том мире, где американский предприниматель Джефф Безос женился почти на ровеснице, а актер Киану Ривз выбрал в спутницы женщину старше его самого на девять лет. В этом же мире на концерте группы Coldplay «застукали» топ-менеджера крупной компании с любовницей старше 50 лет. Это реальность наших дней, в которой взрослые женщины мегапопулярны!

Мы живем в реальности, в которой теперь мужчины не боятся и даже хотят выбирать зрелых женщин. Их выбирают из-за яркой энергии, наличия жизненного опыта и самодостаточности.

Тот факт, что у зрелых женщин уже пройдены все жизненные программы (рождены дети, достигнуты карьерные высоты, пережиты головокружительные романы и так далее), позволяет не напрягаться рядом с ними. Они уже не нуждаются в партнере так остро, чтобы впасть в зависимость от него или допускать взаимное слияние. Женщинам в возрасте уже нужен партнер, с которым можно получать удовольствие, смеяться, обниматься, проводить время в уюте и комфорте, путешествовать и многое другое. Эти женщины – мы! – максимально востребованы сейчас у мужчин. Потому что в отношениях с нами все взаимно: мужчинам с женщинами 50 лет и старше тоже приятно находиться рядом, комфортно общаться, мы прекрасные собеседники, у нас разносторонний круг интересов, здоровое чувство юмора и так далее. Именно это в нас и привлекает. А еще у нас невероятная энергия, наполняющая других и нескучная.

Все это я поняла на собственном опыте. Мне не нужны от моего мужчины деньги, постоянное внимание и все его время. Мне нужны не менее важные вещи, но куда более простые: его сексуальность, радость от того, что мы вместе, желание быть рядом, нежность и ее проявление, забота и поддержка друг друга.

И это очень освобождающее понимание.

Все мы, повзрослевшие женщины, уже меньше зависим от социальных стереотипов и живем без мыслей о том, что же о нас подумают.

Уже все, что могли, мы успели обдумать за эти 50 лет и избавились от предрассудков и каких-то условностей. Если нам хорошо, мы об этом заявляем во всеуслышание. Мы спокойны в своем принятии этого мира, и это считывается в нас и примагничивает к нам людей.

И поэтому я категорически не согласна, что все возможности остались в прошлом. Я против той мысли, что нам только и осталось, что сожалеть о прошлых каких-то не сложившихся отношениях.

Я голосую за то, чтобы жить сегодня и сейчас. Не забывайте, что здесь и сейчас мы максимально востребованы, интересны и можем проживать максимально классную жизнь.

На страницах этой книги будет теория и упражнения, которые я регулярно и результативно использовала на занятиях с группами – большинство девушек завершали практику новыми знакомствами и отношениями. Помимо упражнений, хочу вам дать несколько лайфхаков, касающихся мест и способов наиболее эффективных и быстрых знакомств. Они будут встречаться вам на протяжении всего чтения книги.

Мы будем говорить о том, что делать, когда свидание завершается неудачно, и как общаться, чтобы было интересно и эффективно, как влияют стыд, мнение общества, эффект смещения на личную жизнь. И, надеюсь, в мире станет хотя бы на одну счастливую женщину больше.

Эта книга не о том, как «ловить» мужчин. Но она о том, как убрать внутренние блоки, которые делают вас невидимой, и включить магнит, который в вас уже есть. Результат – не только бесконечные знакомства с мужчинами, а фундаментально иное качество жизни.

Все в будущем!



Глава 1. Другой подход к свиданиям



Первый раз женскую группу я провела в 2023 году. Тогда я встречалась со своим молодым человеком в Петербурге, и все было прекрасно. Однажды утром я записывала видео с теорией в кофейне во время завтрака, и ко мне прямо в процессе работы подошел мужчина и предложил познакомиться. Это было поразительное совпадение, благодаря которому потом в

видео девочки увидели процесс знакомства во всей красе, когда мужчине не мешает ни занятость, ни отсутствие взгляда или какого-то другого проявления интереса с моей стороны.

А вообще, знаете, где происходили знакомства в последнее время? Если коротко – буквально везде! В отеле, в самолете, в ресторане, даже у дома в моменты, когда я выносила мусор или стояла в очереди в соседнем магазине. А все мои летние знакомства выглядели примерно так: во время моих прогулок по парку Горького меня постоянно догоняли незнакомые мужчины.

Я сейчас не хвастаюсь и не провоцирую вас на размышления вроде «Вот она такая крутая, а со мной никто не знакомится». Я хочу, чтобы вы поняли, что это реальность моих лет и что при этом я ничего «специального» не делала: я не «дышала маткой», не проявляла инициативу и не подходила ни к кому первой, все знакомства случались без каких-либо спецэффектов. Но что-то поменялось во мне, появилось что-то, чего не было раньше, раз мужчины вокруг так активно начали себя проявлять.

Сейчас я в отношениях, и знаете, что у меня точно появилось за это время? Уверенность. Я могу быть с партнером, могу быть одна, но отношение к себе у меня уже не поменяется. Конечно, когда ты расстаешься с человеком, это всегда больно, даже если это твое решение, а если не твое – то подавно. Но я спокойно понимаю, что я могу быть сейчас с этим человеком, а могу быть со следующим, если мой нынешний партнер не захочет продолжать отношения или этого не захочу я. Ни в долгих отношениях, ни в случае расставания моя самооценка никак не изменится.

Держаться за отношения сейчас не принципиально для меня, но я не знаю, до какого возраста это будет актуально. Думаю, в ближайшие десять лет уверенность, которая у меня появилась, никуда не денется. И я очень хочу, чтобы у каждой из вас она тоже была – уверенность в том, что если вам нужны отношения, то они обязательно будут.

И знаете, из какого постулата я начала исходить, когда у меня начались все эти бесконечные знакомства?

Мужчинам отношения нужны больше, чем нам.

У нас с детства закладывается в сознание девочек, а потом уже девушек и женщин, что им отношения нужнее, а мужикам нужен только секс, и все. На самом деле все совсем не так.

Я стала понимать это, когда ко мне на консультирование приходили мужчины и так или иначе темы наших разговоров приводили к обсуждению отношений. И я слушала их размышления, видела, как они относятся к отношениям вообще и к своим женщинам, осознавала, какие у них ценности и из-за чего мужчины действительно переживают.

Теперь я точно знаю, что мужчинам отношения нужны даже больше, чем нам. Они их ищут, они ценят их как нечто действительно важное. Мужчинам важно быть окруженными женской заботой, важно, что их кто-то ждет, важно, что у них есть приятный собеседник, и многое другое. И от этого знания ты уже можешь быть спокойнее, когда общаешься с потенциальным кавалером или своим партнером.

Когда я приехала в Москву, у меня была клиентка – владелица брачного агентства.

Однажды она сказала:

– Ирина, я хочу вас познакомить с миллиардером из списка Forbes.

– Отлично, давайте! – легко согласилась я, потому что в тот момент была одна и открыта к отношениям.

И вот нам назначили встречу, перед которой я волновалась и позвонила подруге – очень мудрой и уверенной в себе женщине в многолетнем браке:

– Слушай, что мне сделать, чтобы ему понравиться? Как мне одеться? Что говорить? – спросила ее я.

И моя подруга, у которой никогда не было проблем с уверенностью в себе, сказала:

– Ты с ума сошла? Пусть он думает, как тебе понравиться!

Как вы понимаете, тот самый миллиардер до сих пор ничего не придумал. Но после этого разговора на всех встречах я начала себя вести по-другому: не старалась всячески понравиться и что-то из себя изобразить, рассказать, какая я замечательная или как хорошо готовлю, как я хороша в спорте и вообще какая умница, сколько книг написала и так далее.

С тех пор на свиданиях я больше сидела и слушала. Откидывалась на стуле, внимательно прислушивалась к каждому слову и всем своим видом как бы говорила: «Ну, давай, покажи себя, каков ты? Посмотрим, понравишься ты мне или нет». И это уже совсем другой подход к свиданиям, который многое изменил.

Я стала «приятным собеседником», который умеет не только слушать, но и слышать, задавала вопросы и ни слова не говорила о себе. Мужчины действительно стали стараться мне понравиться, а я перестала пытаться преуспеть в том, чтобы впечатлить всех вокруг. Именно им стало интереснее привлечь мое внимание, рассказать о своих особенностях. Моя задача в этот момент – лишь слушать себя и спрашивать: «Каково мне с этим?», «Это мне комфортно или нет?», «Интересно ли мне это по-настоящему?» и так далее.

В группе одна из участниц, Валентина, поделилась своими наблюдениями после первых свиданий, на которых она применила тот же подход:

«Впервые, наверное, не ставлю мужчину выше себя в интеллектуальном и социальном плане, не смотрю ему в рот. Наоборот, где-то даже борюсь с обесцениваем. Борюсь, потому что интересно как минимум исследовать такие отношения. Общаться легче, кстати, меньше придираюсь к себе. Нет мерзкого ощущения, что я не дотягиваю до его уровня.

Моей тревожной привязанности необходимо постоянно “дергать за веревочку”, проверяя, есть ли на том конце партнер, не сбежал ли он еще. Хотя партнер не оставляет меня без внимания, я умудряюсь все равно находить моменты и переживать.

Осознаю желание слиться, быть все время вместе, забыть на свои планы в пользу совместных. Стараюсь помнить о себе».

Кстати, если вам интересно, как закончилась история с миллиардером, то ему оказалось 76 лет, а мне на тот момент было что-то около 42. И он, похоже, испугался такой разницы в возрасте. Он увидел мой темперамент, мой жизненный огонь и понял, что ему нужен кто-то поспокойнее. Но это моя версия. Возможно, просто не было симпатии.

Но именно встреча с ним изменила мой подход к свиданиям и к мужчинам в целом.

Про яйца

Большинство моих клиенток – предпринимательницы или просто женщины, обеспечивающие сами себя и несущие ответственность за других людей – сотрудников, детей, близких и так далее. Можно сказать, что все мы бабы с яйцами.

В нашей современной культуре и в целом в русском менталитете принято считать, что баба с яйцами никому не нужна и не интересна. Но вот что я хочу вам сказать: только бабы с яйцами и интересны настоящим мужикам, а скромные овечки без яиц интересны только абыюзерам. Когда у женщины есть яйца – она заводит, вызывает у сильных мужчин желание достигнуть «цели», добиться ее внимания. Это настоящий драйв!

Я провела сотни консультаций с яркими успешными мужчинами, среди которых были долларовые миллионеры и миллиардеры, руководители регионов и силовых ведомств. И ни один из них не говорил о скромности, которая ему нужна в партнерше, – напротив, все говорили про дерзкий взгляд, про силу личности, энергию, сексуальность, доброту и про жизнерадостность. И ни разу никто из них не упомянул скромность, потупленный взгляд и отсутствие собственного мнения. Слабые мужчины с моей родины, кстати, постоянно говорят, что им нужна скромница и хозяйшкa.

И чем слабее мужчина, тем больше у них претензий и требований к девушкам.

А вот сильные – они думают совсем про другое, им важно восхищаться своей женщиной.

Те, кто постарше, рассказывали, как «она стояла и патроны подавала, и тогда я понял: лучше этой женщины мне никого не встретить». И это в буквальном смысле, если что, ведь подобные истории массово случались в девяностых. Кто-то рассказывал, как она круто перевернула ход международных переговоров, отказавшись подписывать контракт в тот момент, когда все думали, что «ну таким-то партнерам не отказывают». И большинство этих мощных и сильных мужчин говорят о силе своих женщин с восхищением!

Вот сами посудите: кто вызывает больше эмоций и заряжает – роскошная актриса и певица Джей Ло или какая-нибудь ноунейм, овечка, которая на вас глазки не поднимет? Еще одна актриса – Шэрон Стоун, запомнившаяся своими опасными героинями, по которой сходил с ума весь мир, или... даже не вспомню навскидку красавицу и скромницу, которая не показывала характер и при этом сводила с ума мужчин.

Потупленный взгляд, скромная невзрачная одежда, тихий, еле слышный голос и привычка немного сутулиться, как бы стараясь стать меньше, незримой – разве этот образ привлекает внимание? Такую девушку легко «согнуть с тропы», она редко настаивает на своем, предпочитая уступить, лишь бы сохранить мир. Она не привыкла говорить «нет» и стремится всем услужить. У нее нет своего мнения ни по одному вопросу, все вокруг всегда важнее ее и ее потребностей, поэтому она чаще всего уже даже в молодом возрасте становится уставшей и истощенной (как эмоционально, так и физически).

И выбирают таких скромных «овечек» только неуверенные в себе мужчины, которые думают: «Вот ее я точно смогу контролировать». А сильным, уверенным в себе мужчинам нужны стервы: они их заводят и дарят жизненный драйв. Мужчинам для того, чтобы осознать свои силы и возможности, нужны женские яйца. Поэтому чем звонче у вас звенят яйца, тем больше симпатий вы вызываете. Не надо их прятать, вы достаточно сильны, чтобы их показывать. И именно они станут вашим магнитом для сильных и действительно привлекательных мужчин.

Если вы замечаете, что в присутствии мужчин автоматически тушите свой свет, прячете мнение, боитесь показать компетентность – вы действуете из страха.

Но страх притягивает не сильных партнеров, а контролеров, которые на самом деле вам не нужны.

Страх

Многие сильные женщины привыкли думать, что их боятся. Возможно, им эту мысль внушили или они сами привыкли так себе объяснять мужское поведение. Возможно, сами мужчины когда-то признавались в страхе перед противоположным полом.

И я тоже много лет думала, что они боятся меня, моей силы или других качеств. Но пока я изучала психологию, поняла, что на самом деле это все было проекцией моего страха. Это не мужчины боятся меня, это боюсь я сама. Они лишь считают напряжение и стараются его избегать.

Тогда я была вообще никакая не «независимая» – наоборот, вся из себя зависимая, но считала, что могу кого-то пугать. Очень наивная мысль... Сейчас я стала гораздо сильнее и независимее в жизни, в бизнесе и финансах, при этом меня уже никто не боится! Мужчины куда смелее и спокойнее подходят.

Поэтому, девушки, если вы думаете, что мужчины вас боятся, то знайте, что, скорее всего, это боитесь вы сами.

И важно работать с этими страхами. Знаете, в группе уже после выполнения первых упражнений вскрывается то, что девушки на самом деле очень боятся того, что к ним подойдет мужчина. Они теряются, напрягаются и не знают, что с этим делать. И вот эти напряжение и испуг прямо разливаются в воздухе, когда вы начинаете общаться с мужчинами. А мало кто хочет общаться с напряженными людьми, тем более с целью флирта или знакомства. И, чтобы знакомства стали случаться, прежде всего нужно избавиться от собственных страхов и напряжения.



Первое задание. Какая я женщина

Первым делом в группе я всегда предлагаю участницам задать вопросы самим себе. И самый главный вопрос – «Какая вы как женщина?» Попробуйте описать себя именно в этой роли и вы поймете, насколько это сложно сделать с первого раза.

Еще в самой первой группе это задание сразу вызвало бурю эмоций, а кого-то даже довело до слез. И в последующих группах реакция частенько повторялась. Размышления были самые разные, приведу вам примеры того, в каком ключе могут течь размышления в поисках ответа на вопрос:

- «Я женщина? Неужели я не мать, не жена, не дочь, не коллега и не руководитель, а просто женщина?»
- «А действительно, какая я? Что делает меня именно женщиной?»
- «А можно ли мне быть просто женщиной, вне социальных ролей?»
- «А если я только деловая и строгая – этого достаточно для женщины?»

– «Я так плохо себя знаю. Да и вообще, как я могу себя нахваливать, еще и как женщину? Меня не поймут».

– «Я знала себя девочкой, девчонкой, девушкой, а с самой собой как женщиной будто и не знакома».

– «Как женщина я скорее невидимка. Видимая моя часть – это “ломовая лошадь”, “бой-баба” и мать. А женщину я даже в зеркале уже перестала видеть».

– «Я знаю про себя, что я отличный друг, что я творческий человек, что я всегда справедлива. Но вот какая я как женщина? Я, пожалуй, растеряна».

– «Сильная, волевая и целеустремленная. Сухая, черствая, без чувства юмора. Скучная. Как я с таким набором качеств кого-то встречу? Кому я нужна?»

– «Я уже много лет никому не нужна женщина. Увядаящая и печальная. Это ужасно! Невостребованная женщина».

– «Я женщина, стыдящаяся того, что “под сраку лет” мечтает выйти замуж и встретить свою любовь».

– «Я баба с яйцами – так все про меня говорят. Я делаю вещи, неподвластные даже мужчинам: выхожу на международные рынки, делаю компании лидерами. А еще я страдающая внутри женщина, поющая надрывные песни».

Все эти ответы помогают понять, в какой отправной точке мы находимся. А еще – осознать, что есть в нас сейчас, чтобы взять с собой, а что мы спокойно можем оставить.

Предлагаю вам сейчас остановиться и написать ответ на вопрос «Какая вы как женщина?».

А потом ответить на другой, еще более важный вопрос:

«Какой женщиной вам хотелось бы быть?»

Второй ваш ответ предлагаю распечатать и повесить на холодильнике или другом видном месте. Вы уже именно такая! Вам осталось только сделать все описанные качества видимыми, показать их миру и перестать сопротивляться своей сущности.

Кстати, каждый раз в завершении занятий с группой ответ на вопрос «Какая я женщина?» менялся почти у всех. У участниц приходило понимание себя как женщины, росло ощущение своей привлекательности и видимости для мужчин. Надеюсь, и ваше восприятие себя после прочтения этой книги заметно улучшится.

Лайфхак первый. Ши-тцу

Мне иногда подруга оставляет своего пса породы ши-тцу по имени Панда. Стоит нам с ним зайти в ближайшую «Азбуку вкуса» за кофе, и, пока мы ждем свой стаканчик, все окружающие мужчины сбегаются пообщаться с этим очаровашкой. А если они не подходят, то он сам идет и требует себя погладить.

Мы с Пандой за три дня познакомились с множеством прекрасных мужчин. Они предлагали угостить меня кофе, а малыша вкусняшками и подвезти до дома. Мир оказался полон джентльменов! Что при этом требовалось от меня? Просто стоять на месте, улыбаться и отвечать на вопросы. Панда все делал за меня, и это оказалось очень приятно.



Глава 2. Психология обесценивания



Когда я анализировала, что же во мне поменялось, когда я из невидимки стала «женщиной, с которой все знакомятся», то поняла важную вещь: я и сама начала иначе смотреть на мужчин. Когда я перестала их обесценивать, изменилось сразу многое.

Наш мозг использует такую прекрасную защитную функцию, как обесценивание. Обесценивание рождается из большого количества боли, предательства, «невывбранности» и исто-

рий про то, что тот, кто нам нравился, на нас не смотрел по какой-то причине. После такого обилия негатива наш мозг придумал своеобразную защиту от дальнейших разочарований.

Мне это в свое время подсветила психолог. Она сказала:

– А ты замечала, что любого мужчину, который находится в поле зрения, ты сразу обесцениваешь?

– Нет, не замечала, – ответила тогда я.

– Да, даже самых великолепных мужчин, с которыми ты встречалась, ты нашла за что именно обесценить.

– Интересно, я за этим понаблюдаю...

В результате наблюдений оказалось, что обесценивание – это вообще наша семейная черта, семейная. У нас есть несколько незамужних женщин в семье, и мы все буквально набрасывались на мужчин с регулярными ироничными и едкими комментариями. Мы выбирали для отношений лишь тех мужчин, которые нормально реагировали на обесценивание и сарказм.

Когда я заметила и осознала это, то поняла, что мы любого мужчину при встрече оценивали, ставили ему внутреннюю двойку или тройку (до четверки или пятерки мало кто дотягивал) и затем мгновенно обесценивали.

Оказывается, в жизни женщины с легкостью восхищаются другими женщинами, но вот с мужчинами все складывается сложнее.

И я обесценивала примерно всех мужчин на своем пути: «этот жирный», «этот слишком волосатый», «этот бесперспективный».

Я помню, когда еще жила в Тюмени, меня приглашали на разные кулуарные встречи – там были звезды театра, кино, эстрады. И чаще всего прекрасные мужчины каким-то образом проявляли ко мне симпатию, но я находила, за что зацепиться, и обесценивала их тотально. Мои внутренние оценки звучали примерно так: «Слишком у него блудливые глазки», «Этот что-то слишком строит из себя загадочного», «Этот что-то шмыгает носом постоянно, не наркоман ли он» и так далее.

И я решила, что эту жизненную позицию нужно менять. Ведь человек, может, простыл и плохо себя чувствует или стесняется и очень хочет угодить и поэтому так странно себя ведет. Ведь никто не обязан быть идеальным в нашем присутствии. Мужчины тоже могут стесняться, смущаться, нервничать, но обесценивание не дает им права на такую «ошибку».

После того как я начала изучать психологию, начала менять многие свои паттерны восприятия и поведения на прямо противоположные. То есть если раньше что-то обесценивала, то теперь старалась находить то, что можно ценить.

Вообще, с точки зрения психологии обесценить можно только то, что ценно. То есть чем ценнее для нас мужчина, тем стремительнее мозг спешит его обесценить.

Немного поясню, как формируется сам механизм обесценивания. Представим ситуацию, когда маленький ребенок просит более старших ребят взять его в игру: «Возьмите меня! Я умею! Я справлюсь!»

А старшие ребята, не выбирая выражений, говорят что-то вроде «Иди отсюда, малявка».

Малыш в этот момент испытывает сильнейшую фрустрацию или даже сильнейшую душевную боль, которая может отражаться и на физическом состоянии.

Фрустрация – это такое эмоциональное состояние, которое испытывает человек, когда не может что-то получить, когда его потребности и желания недоступны или недостижимы.

Это непереносимое состояние для малыша. И, чтобы помочь справиться с ним, психика решает все обесценить. Ребенок отходит в сторону и говорит: «Ну и ладно! И игра у вас дурацкая! И сами вы играть не умеете!»

И ему становится легче от этих мыслей и слов.

Смотрите, что происходит: еще секунду назад он тянул руку и уговаривал взять его в игру. Игра и компания ребят обладали для него очевидной ценностью. Ребенок стремился туда всей душой и хотел доказать, что достоин. А после отказа обесценил это сверхценное для него событие.

И затем в жизни малыша бывает довольно много отказов, с которыми он справляется точно также – с помощью обесценивания. Мол, «не больно-то и хотелось». И постепенно эта реакция становится автоматической, она практически не доходит до сознания, чтобы маленький (а потом уже и повзрослевший) человек не успел осознать боль от разочарования.

Это выглядит примерно так: если вы сейчас случайно обожжетесь, то руку отдернете от горячего автоматически. А мозг только спустя несколько секунд «подарит» осознание, что телу было горячо.

И постепенно, вырастая, мы точно так же на автомате «включаем» реакцию обесценивания, как только видим что-то ценное. Делается это «на всякий случай», чтобы защититься от возможной боли. И обесценивание становится спасением от психологических перегрузок и одновременно проклятием, поскольку оно не позволяет увидеть ценность.

И, как и большинство женщин в России, мы обесцениваем мужчин, чтобы нам не было в дальнейшем больно, чтобы, если вдруг этот человек нас не выбрал, мы успокоили свою психику, чтобы не пришлось сталкиваться с невыносимо тяжелыми состояниями, тревожностью, горечью, одиночеством и прочими чувствами.

Мы ведем себя так со всеми. И еще одно разогревающее задание призвано поменять этот «градус» с обесценивания на ценность.

Ведь, напоминая, обесценить можно только то, что ценно.

Суть задания: увидеть в любом встречном мужчине то, за что его можно ценить, то, чем можно восхищаться.

Обращайте внимание на каждого, будь то сосед, продавец или покупатель в одной с вами очереди. Вопрос для анализа может звучать так: «Чем в нем можно восхищаться, за что его можно уважать?»

Лучше всего брать в качестве ориентира градус восхищения, потому что мы все-таки находимся в той среде, где встречаем умных, талантливых, обеспеченных, гениальных в каких-то областях мужчин, пусть даже порой и гениальных манипуляторов.

И нам всегда есть чему у них поучиться и чем восхититься. Предлагаю проделывать это упражнение в уме без преувеличений для любого встречного мужчины. Например, пришел сантехник – чем можно восхититься? Пришел курьер – чем можно восхититься? Попробуйте посмотреть на них через призму ценности вместо обесценивания.

Например, я заговорила со случайным прохожим. Он просто шел по улице, искал дорогу и решил спросить меня о нужном адресе. Я посмотрела на него и подумала, что, надо же, какой красивый голос, какие длинные пальцы. Привожу этот пример, чтобы вы поняли, что может быть черта как внешняя, так и внутренняя, интеллектуальная черта – что угодно.

С помощью этого упражнения мы перенастраиваем немного свою оптику с обесценивания, на умение отмечать, что для нас ценно сейчас в окружающих людях.

Альбина из Сочи в первый день так и не смогла приступить к заданию: «Мне приходилось вглядываться в незнакомцев в торговом центре, они удивленно смотрели на меня, и мне становилось смешно. И я, вместо того чтобы подмечать положительные качества, начала давать им прозвища. Так появился Лунтик, Бульдог, Джеймс Бонд и многие другие “персонажи”. И только потом я начала выискивать уже внутри этих прозвищ плюсы. Лунтик – любознательный, Бульдог – может защитить, Джеймс Бонд – бесстрашный. Но внутренний смех при первом взгляде никуда не пропал, в какой-то момент он даже пытался вырваться наружу».

Внутренний смех у Альбины был признаком сопротивления, об этом мы еще поговорим подробно в одноименной главе.

Затем эмоциями поделилась Алена из Новосибирска. Алене 47 лет, и уже несколько лет она в разводе:

«Сегодня из дома выбралась только на соревнования по гимнастике с дочерью. В спортивном центре начала разглядывать мужчин и сочинять плюсы. У этого роскошный голос, этот позаботился о выборе стильной одежды, у этого мягкая походка и изысканная бородка.

Мне понравилось это делать, пока я не поняла, что никак не могу придумать плюс для мужчины, которого слышу за перегородкой. Он кричал на девчонок, и у меня от его голоса сжималось сердце: так жаль было малышей. У него пронзительный голос и хлесткие выражения, даже не представляю, как бы я чувствовала себя, если бы на меня так кричали.

Уже дома я поняла, что его положительное качество – заинтересованность и неравнодушие. Оно пронзительно звучало через его крик. Очень интересное упражнение. Оно вызвало у меня массу эмоций. Действительно можно поменять взгляд даже на не самых симпатичных на первый взгляд представителей противоположного пола»

Валентина из Санкт-Петербурга тоже поделилась своим открытием:

«Встретился только один мужчина, мамин брат, но я всегда смотрела на него свысока и с пренебрежением (вроде как он обуза и алкаш), а тут увидела, какой он умный, как готов помочь и маме, и вообще всем, как ему интересны мои дети! Я восхитилась им искренне!»



Второе задание. Хороший мужчина

Теперь ваша очередь.

Попробуйте замечать во встречаемых мужчинах положительное вместо отрицательного. Чем они вызывают ваше восхищение, уважение и вдохновение?

Попробуйте выполнять это упражнение в течение пары недель, а чуть ниже я распишу его побочные действия.

Интересный факт

Существует исследование того, как мужчины и женщины оценивают друг друга на сайте знакомств. Я увидела эти данные в посте по мотивам статьи социального антрополога Стива Стюарта-Уильямса, и они поразили меня.

Женщины оценивают более 80 % мужчин как находящихся ниже среднего значения шкалы привлекательности. Напротив, мужчины оценивают 60 % женщин на уровне среднего значения привлекательности или выше.

Как совсем привлекательного мужчину – семь из семи возможных баллов – ни одна женщина никого не оценила. Медианное значение для мужчин оказалось на уровне двух баллов из семи. Шесть баллов из семи получили те, кого можно назвать образцами мужской привлекательности, но таких оказалось только 2 % мужчин.

Это не просто единичный вывод. Например, исследование в приложении для знакомств Tinder показало, что мужчины нажимают кнопку «Нравится» на 62 % женских профилей, тогда как женщины нажимают ее всего на 5 % мужских профилей.

Эти и подобные им цифры прекрасно согласуются с фактом, хорошо задокументированным эволюционными психологами, что женщины более разборчивы, чем мужчины, в отношении потенциальных сексуальных партнеров. Такая разборчивость связана с исторически заложенной необходимостью родить здоровое потомство и обеспечить его. Эта тенденция особенно заметна на ранних этапах ухаживания.

«Что нам следует думать о любви и свиданиях в свете результатов исследования?» – задается вопросом Стюарт-Уильямс. И в своей же работе отвечает: «Экономист Брайан Каплан написал интересную статью, посвященную этому вопросу, с провокационным названием “Типичный мужчина вызывает отвращение у типичной женщины”».

И давайте рассмотрим рекомендации Каплана, описанные в статье:

1. Мужчинам стоит перестать принимать отказы близко к сердцу. Когда типичная женщина отвергает мужчину, проблема не в том, что она считает его непривлекательным. Проблема в том, что типичная женщина считает непривлекательными почти всех мужчин. Почти невозможно обосновать свою привлекательность словами: «У меня есть работа, я ухаживаю за собой, и я вежливо о чем-то попросил. Чего еще она хочет от меня?» Это все равно что пытаться попасть в бейсбольную команду, потому что можете бросать мяч и махать битой. Но этого мало.

2. Женщинам стоит перестать принимать нежелательные ухаживания мужчин так близко к сердцу. Они просто одиноки и делают все возможное, чтобы завоевать вас. Даже если они вам не по нраву, вы все равно можете мягко их отвергнуть. Когда фирмы отклоняют кандидатов на работу, они же обычно не игнорируют их, не говоря уж о том, чтобы отправлять им электронное письмо со словами: «Вы жалки!» Они пытаются проявить немного такта, начиная со слов: «К сожалению, в настоящее время подходящей вакансии нет».

Брайан Каплан также пишет в своей статье:

«Средний мужчина вызывает умеренное отвращение у типичной женщины, а нижняя четверть мужчин вызывает сильное отвращение у типичной женщины. Распространенные гневные реакции мужчин включают: “У женщин абсурдно нереалистичные стандарты” и “Женщины просто жестоки”. Распространенные гневные реакции женщин включают: “Это не наша вина, что большинство мужчин отстой” и “Почему я должна соглашаться на меньшее?”».



Глава 3. Когнитивные эффекты



У задания из предыдущей главы есть еще один смысл. Когда мы фокусируем свое внимание на чем-то, мы начинаем этого больше замечать в мире, и этого будто больше становится

вокруг нас. Мы подкрепляем любую точку зрения, когда фокусируем на ней свое внимание. Существуют различные примеры популярных когнитивных искажений.

Когнитивные искажения – это систематические ошибки мышления. Нелогичные, предвзятые умозаключения или убеждения, которые искажают восприятие реальности.

Мой метод заключается в постоянном использовании когнитивных искажений, которые, очевидно, имеют свою пользу.

Вы наверняка уже встречались с ними, например, когда вы забеременели, все вокруг словно тоже становятся беременными. Неожиданно женщин с животиками оказывается гораздо больше, чем казалось раньше. Когда вы выходите замуж, у всех вокруг свадьбы, и даже когда вы разводитесь, у всех вокруг внезапно разводы. Становилось ли разводов, беременных или свадеб больше, чем обычно, на самом деле?

Сомнительно, что разница настолько критичная, просто изменилась структура вашего внимания и восприятия.

А как вы думаете, сколько красных Jaguar проезжает за вашим окном прямо сейчас? Обычно называют разные цифры от нуля до 100. И это все лишь предположения на незнакомую тему. Но как только вы купите красный Jaguar, вы начнете встречать его на каждом перекрестке. Станет ли их больше на дорогах за это время? Незначительно. Но ваш мозг будет уверен в обратном. Вы будете видеть его в кустах, будете узнавать по элементу фары, дверцы, даже в темноте вы будете видеть его очертания.

Здесь задействованы сразу два когнитивных искажения, два эффекта – это иллюзии частотности и селективное восприятие. И они работают с нами вне зависимости от того, хотим мы этого или не хотим.

Селективное (избирательное) восприятие – это склонность человека выбирать и интерпретировать информацию, соответствующую его существующим представлениям, убеждениям и ожиданиям.

Феномен Баадера – Майнхоф (также известен как иллюзия частотности) – когнитивное искажение, при котором недавно узнанная информация, появляющаяся вновь спустя непродолжительный период времени, воспринимается как необычайно часто повторяющаяся.

Наша задача с помощью упражнения, данного выше, направить эти когнитивные искажения себе на пользу в знакомствах с интересными мужчинами.

Давайте потребуем от искажений работать на нас и на наше восприятие. И когда мы фокусируем наше внимание на мужчинах, на их положительных качествах, их всегда становится больше в нашем окружении (и качеств, и мужчин, и качеств у мужчин).

Мужчинам наверняка захочется проявлять эти положительные качества в вашем присутствии, потому что вы именно на них обращаете внимание. Даже если вы молчите, главное, что вы это замечаете. Вы увидите, как этих положительных мужских качеств вокруг вас будет становиться все больше и больше и как они все чаще захотят их проявлять.

Но учтите, что особенно важно в выполнении упражнения: мы не смотрим на каждого мужчину с той точки зрения, подходит ли он нам как спутник.

Нам не важно сейчас, богат мужчина или беден, женат он или разведен, нам не важно, сколько ему лет, 15 или 85. Важно то, что он мужчина и что у него есть какая-то черта, которой можно восхищаться. Но именно в этом и заключается вся суть упражнения!



Глава 4. Категоризация



Девушки, еще вы можете столкнуться с таким психологическим эффектом, как категоризация.

Наш мозг все время пытается быстро обработать входящую информацию и положить на какую-то полочку. То есть каждый раз, когда мы видим какого-либо человека, мозг отвечает на кучу вопросов: «От него можно ждать опасности?», «Как с ним общаться?», «Это соотечественник или нет?», «Могу ли я чувствовать себя в безопасности с этим человеком?», «Стоит ли ожидать от человека подвоха?»

И на основании этих ответов наш мозг отправляет человека на какую-то «полочку» или в «коробочку». А со всеми из этой коробочки мы уже приблизительно знаем, как себя вести.

Категоризация в психологии – это базовый мыслительный процесс, при помощи которого наш мозг распознает новое, относя любой предмет, человека или событие к уже известному обобщенному классу (категории). Вместо того чтобы воспринимать каждый объект как совершенно уникальный, мы видим в нем представителя группы («это стул», «это птица», «это опасная ситуация»). Это позволяет мгновенно понимать суть явления, используя уже имеющиеся знания о всей категории, но одновременно упрощает восприятие, что иногда приводит к стереотипам.

Когда мы учились на курсе социальной психологии, нам приводили очень показательный пример. Наша преподавательница спрашивала: «Как, по-вашему, выглядит профессор?»

Попробуйте прямо сейчас представить себе профессора и после этого прочтите описание, которое озвучивает большинство людей.

Мои однокурсники описывали профессора примерно одинаково: седой человек, в очках, с протертыми рукавами на пиджаке и так далее. Профессор в данном случае – это категория. И если мы видим человека, который идеально вписывается в категорию, мы довольно быстро ему доверяемся, внимательно и без критического осмысления слушаем его лекции, внимаем каждому слову.

А вот если нам представили как профессора молодую красивую девушку в мини-юбке?

Какие у вас появляются мысли, когда вы видите модель, а вам говорят: «Это профессор»? У большинства людей возникает сомнение в достоверности этого высказывания. Рождается сопротивление принятию озвученной информации, ведь эта девушка с другой «полочки». И у нас формируется недоверие.

Большинство скажет, что она получила ученую степень через постель, станет тщательно проверять ее научные работы, возможно даже переделывать эксперименты просто потому, что ее образ не попал в категорию «профессор» в наших головах. Мы включаем критическое мышление, и ту или иную категорию наш собеседник должен еще и обосновать.

Каждый раз, когда мы встречаем каких-то мужчин, наш мозг тоже пытается отнести их «на полочку».

Но благодаря многолетнему опыту общения с людьми могу сказать, что людей, которые стопроцентно соответствуют той «полочке», на которую вы их положили, единицы. На самом деле большинство людей гораздо шире, чем та категория, в которую их автоматически распределила чья-то психика, они гораздо богаче, интереснее и многограннее.

Я очень благодарна своей профессии за то, что вижу людей изнутри, и научилась, хотя и с трудом, пересматривать категоризацию.

Со временем стало понятно, что я ни разу не встретила ни одного человека, который бы четко попал только в одну конкретную категорию. Поэтому важно вглядываться, вдумываться и изучать собеседника.

Пожалуй, единственные, кто очень точно попадают в конкретную категорию, – это мошенники. Они очень точно, выверенно составляют весь этот образ и почти полностью соот-

ветствуют ему, а те же профессора, которых я знаю, почти никогда не выглядят как вот тот типичный образ, который представляют по книгам и фильмам.

Еще случается, когда человек попадает в конкретную категорию и мы начинаем ему приписывать свойства этой категории, а не те, которые у него есть на самом деле. Например, если спортсмен, то какой он? Правильно, тупой. А бывают ли другие варианты? Мне встречалось колоссальное количество умных и начитанных спортсменов. Про таких еще говорят: «Талантливый человек талантлив во всем».

Я встречала, например, подростков-бунтарей с невероятным талантом к стихам и глубокой мысли и при этом ухаживающих за больными родителями. А внешне они выглядели как полная противоположность очень ответственному человеку. А уж про банкротов в дорогих костюмах и на дорогих авто я и вовсе молчу.

Категоризация – большой обман нашего мозга. Но тогда почему же я прошу вас делать такое обманчивое упражнение? Потому что категорийность, в рамках которой мы распределяем людей, не всегда точная. Чаще всего это просто самая быстрая реакция, условно безопасная и менее энергозатратная для нашего мозга. И поэтому я сейчас вас прошу вглядываться в людей и задумываться, вместо того чтобы позволять мозгу бездумно классифицировать их.

Я стараюсь сейчас уберечь вас от этой быстрой оценки и надеюсь, что это упражнение расширит ваше понимание людей, как это и случилось со мной в свое время.

Подчеркну только, что в этом упражнении критически важно не выдумывать, не фантазировать, а скорее наблюдать, фиксировать и анализировать.



Глава 5. Сопротивление



Задание из главы 2 давалось по-разному девушкам в разных группах. Но все-таки большинство девушек чувствовало напряжение и порой даже нежелание обращать внимание на положительные качества мужчин. Часто включался привычный фильтр – «подходит – не подходит», – и привычка оценивать именно по нему оказывалась гораздо сильнее вдумчивого анализа. Это и понятно, ведь с оценкой все происходит гораздо быстрее, не нужно тратить время на лишние размышления. А чтобы выполнить задание, наоборот, необходимо задерживать взгляд на незнакомом человеке, рассматривать, выходить за рамки привычного поведения.

Как следствие напряжения, задание могло вызывать смех, злость или деланное равнодушие. Кто-то прямо заявлял, что задание абсурдное и никто не собирается его выполнять, и для меня становилось очевидно, что это включилось сопротивление.

Соппротивление в психологии – психологическая реакция, возникающая в ответ на изменения. Этот термин чаще всего описывает состояние, когда человек осознанно или неосознанно блокирует какой-либо процесс. **Основная причина соппротивления** заключается в том, что психика стремится защитить себя от изменений, даже если человеку понятно, что они принесут пользу. Человек, испытывающий соппротивление, бессознательно защищается от угрозы нарушения своей психической стабильности и заботится о сохранении когнитивного баланса – непротиворечивого мнения о мире и о себе в мире.

Смех, гнев, растерянность, отвержение, возмущение, рационализация – лишь некоторые из ярких проявлений соппротивления. Все эти состояния говорят о том, что что-то очень уязвимое или ценное нуждается в психологической защите. Что-то настолько нежное или важное, что любое влияние на эту часть становится невыносимым.

Для меня как для человека, работающего с разного уровня защитами, соппротивление – это всегда показатель точки роста и того, что мы нашли что-то очень ценное. С кем-то из девушек помогает работать напрямую, когда указываешь на процесс, называя его, и спрашиваешь: «Как думаете, от чего он вас защищает?»

Но если соппротивление мощное и затрагивает очень глубокие слои, то попыткой привлечь к нему внимание и простым вопросом тут не отделаешься. Некоторые могут забросить любую работу на эту тему или еще на старте отказаться от нее, обесценить все происходящее в группе и вернуться к этому вопросу лишь спустя несколько лет, если повезет. Поэтому мой подход – обозначить соппротивление, разобраться в его причинах и мягко обойти самое болезненное место.

У всех девушек и женщин есть собственное представление о мужчинах, и его очень трудно менять. Оно сформировано нашими мамами, бабушками и давними предками. Чуть позднее мы еще поговорим про то, как ранние впечатления влияли на наши симпатии.

Но в группах девушки все время метались от обесценивания к ценности. «Вроде как мне эти отношения и не нужны прямо сейчас особо, вроде как я их боюсь, не хочу, меня они смущают и так далее, но вроде как и очень нужны». И этот внутренний конфликт, на мой взгляд, начинается из двух вещей: из стыда в первую очередь и из непонимания, как быть дальше, как можно по-новому строить отношения.



Глава 6. Стыд



Когда девушки приходят в группу, очень многие из них признаются в том, что испытывают стыд, озвучивая, что хотят отношений. Когда их «ловят» на том, что им нужен мужчина, будто страшно в этом признаваться.

«Внутри все умирает, когда слышу этот вопрос, никакого отклика. Лед. В голову приходит такая штука: все эти замужества, конечно, существуют, но они не для меня – мне неинтересно. Словно какой-то стыд перед этим “захотеть замуж”. Это даже как-то унижительно, словно для этого большого ума не надо. Тут плакать захотелось. Кажется, это все же что-то, что я обесценила, потому что мне это недоступно. Такое одиночество ощутила сейчас, хотя всегда воспринимала это состояние как приятное уединение. Но внутри я давно в этом одиночестве,

с какого-то очень раннего возраста. Прямо слезы градом, но хорошие они какие-то, освободительные что ли», – написала мне как-то Марина из Ижевска.

А между тем желать быть в отношениях – это нормально. Каждому человеку важна близость, важно быть увиденным и услышанным, это базовые потребности личности.

Пока одни стыдятся желать отношений, другие стыдятся быть без отношений. «Одной быть стыдно. Ты неудачница. Тебя никто не выбрал».

Как будто бы ты не добился результата, если мы говорим языком бизнеса. В нашей стране отказаться от отношений значило бы закрыть бизнес, потому что не смогли сделать его успешным, а это позор. И как будто бы закрыть проект под названием «Брак», потому что ты дальше не хочешь его на себе тянуть, это тоже позор.

Я, например, после второго развода где-то около года никому не говорила о том, что я развелась. У меня был молодой муж, и после потери нашего общего ребенка он начал обижать моего сына от первого брака. И как бы я его ни любила, мне пришлось с ним развестись, и это было хорошее решение для моей психологической устойчивости и для сына.

Но когда я разводилась, мне было жутко стыдно из-за того, что я словно какая-то неполноценная, дефектная, если у меня нет отношений и со мной никто в моем окружении не хочет отношений. Хотя, вообще-то, это был мой выбор, осознанный и необходимый. И я понимала, что выдержу одиночество.

Потом было столько стыда из-за общения с противоположным полом. Я пыталась флиртовать, у меня было очень много мужчин в окружении, но мой флирт не заканчивался ничем, и все мужчины отстранялись от меня. Меня это очень сильно смущало и даже пугало. И мне было так стыдно, что я одна. У нас в культуре такое состояние прямо поощряется, культивируется мысль, что если ты одна, значит, с тобой что-то не так.

Это сейчас я в своем возрасте после последнего расставания прекрасно понимаю, что одиночество – мой выбор. Что если я одна, значит, я достаточно сильная, чтобы прожить это одиночество. Мне проще выдержать одиночество, чем человека, который повышает голос на меня, поднимает руку и в целом портит жизнь.

Я из тех людей, которые в состоянии построить карьеру и обеспечивать себя и своего ребенка. Вместо психологического и иного насилия в семье я выбираю спокойствие в одиночестве.

Но это я сейчас понимаю, а раньше стыд и вина затапливали меня. В нашей культуре считается поражением, когда ты не смог построить отношения. Но мало кто думает о том, что когда ты выходишь из отношений – для этого есть причина. Например, тебя обижали или предавали. И вообще-то, выход из подобной истории – это уже победа, а не поражение.

Это не ты теперь получаешь вранье и лечишься от ЗППП от мужа, слушаешь бесконечное обесценивание себя, своего труда, терпишь унижения и токсичные комментарии и каждый вечер миришься с чужим раздражением и тем, что человек самоутверждается за твой счет. А значит, ты победила, пусть и, по мнению общества, ты – проигравшая сторона, а мужчина почему-то герой и красавчик. Но главный победитель здесь ты! Потому что ты это завершила, ты не позволила себя растоптать! Ты не позволила обращаться с собой как с вещью, просто чтобы продолжать находиться в отношениях и окружающие были довольны.

Именно когда я ушла от бывшего, устав от постоянных оскорблений и унижений в свой адрес, поняла, что сейчас я, наоборот, победитель. Что я не готова выдерживать все что угодно, лишь бы «был бы милый рядом». И как мне кажется, это мое состояние победительницы тоже сыграло большую роль в моих знакомствах, потому что по улицам я ходила не в позиции «никому не нужная тетка», а в роли триумфатора! Я та, что может быть и одна, но для большего удовольствия и радости может строить жизнь и вместе с партнером.

Вы знаете, когда мы расставались с мужем, то, как мантру, я ходила и повторяла, что остаюсь сама у себя. Что я забираю с собой всю свою нежность, всю свою сексуальность, всю

свою доброту, всю свою заботу, весь свой внутренний огонь, весь свой смех, умение проходить сложные ситуации. У бывшего теперь этого не будет никогда, потому что это мое и со мной останется. Это моя сила, мое достоинство и богатство. Это моя победа, и все это будет подарком другому человеку.

Это я умею так любить и заботиться, как никто другой, это все мои чувства и состояния, и я могу их воспроизвести в любой момент. Даже будучи одна, я могу быть в состоянии собственного внутреннего счастья и любви. А человек, который был рядом, лишь активировал это состояние и при этом не смог его оценить. Не то чтобы не хотел, просто не смог, у него не было на это сил, ресурса и доступного объема в сердце, в который поместилась бы моя любовь, нежность и забота. И поэтому я забрала с собой это состояние, и до сих пор оно обогащает меня.

Я не признаю поражение в этой игре. И это состояние победительницы будто прошло со мной через последние три года. Я вернула себе ощущение того, что не я одна, а я выбрала себя, и укрепились в этой вере.

Это значит только то, что выдержать одиночество куда проще, чем абьюз, финансовый шантаж или контроль. Легче, чем одиночество вдвоем.

Быть одной и иметь возможность выбирать – это победа. Быть не в отношениях и гордо об этом заявлять – это победа. Выбирать себя – это победа. Помните об этом!



Глава 7. Внутренний конфликт



У меня была одна клиентка Марина, которая год от года плакала оттого, как сильно ей нужны отношения и насколько она хочет замуж. Пока однажды, на какой-то сессии по постановке целей на год, она не составила список задач и целей. И оказалось, что мечта встретить человека для серьезных отношений не попала даже в топ-5 ее приоритетов.

Она этому была очень удивлена. А я попросила ее рассказать, почему же так. Ведь она всегда и везде декларировала эту романтическую цель. Она прошла сотни женских тренингов, где «дышала маткой», визуализировала и описывала образ желанного мужчины. Когда она впервые пришла ко мне, у нее все это от зубов отскакивало. Меня тогда очень удивила длительность ее пути к цели: вроде бы такое сильное желание, вроде бы человек она целеустремленный, а результата нет.

Пока мы не обнаружили, что мужчина занимает предпоследнее место среди ее приоритетов.

Девушка обещала подумать, что для нее это значит, ведь она была уверена, что для нее это – цель номер один.

А потом, уже в другой группе, Марина вдруг выразила презрение к своим однокурсникам: унылая замужняя жизнь, вечно орущие дети, отсутствие путешествий.

И мы обнаружили этот внутренний конфликт: на словах она декларирует желание семейной жизни, а на деле презирает ее. Ей нравится ее международная карьера, свобода и путешествия.

То, что не нужно ни с кем согласовывать и договариваться, то, что она может свободно принимать решения, не оглядываясь ни на чье мнение.

Оказалось, что декларируемое стремление выйти замуж вытекало из желания ее мамы, а сама Марина не очень-то вдохновлялась семейной жизнью. Да и не видела она вокруг себя хороших примеров семьи, поэтому туда и не стремилась. Но поскольку она привыкла быть хорошей дочерью и социально одобряемым человеком, то взвалила на себя цель и принялась идти с ней со знаменем, параллельно строя карьеру и делая то, что на самом деле нравится.

«Желаем мужика тебе хорошего!» – этот и подобные тосты произносили люди, которые не были Марине симпатичны. Они не ходили в театры и на выставки, мужья у них изрядно выпивали, дети казались нервными и крикливыми. Но столько лет Марина жила в парадигме, что семья – главная ценность и если нет семьи, то все ничтожно.

«Вы знаете, я тут пересматривала все фото на телефоне, – рассказывала Марина, – и я обалдела, насколько интересная, яркая и разнообразная у меня жизнь. Но все это будто не имеет значения, ведь у меня нет главного – отношений. Все реальное будто вымазано серой грязной краской, потому что я какая-то неполноценная. А что, если это и есть настоящая полноценная жизнь?»

Когда Марина обнаружила эту мысль, прячущуюся где-то в глубине подсознания, ей стало легче.

Она поняла, что даже если и нуждается в отношениях, то точно не хочет обычную семью и детей.

Ей важны совместные путешествия, веселое времяпрепровождение друг с другом, совместные занятия спортом, внимание к саморазвитию и здоровью в паре. Оказалось, что для нее еще критична тактильность – объятия, поглаживания, ласки, и без этой нежности она не готова рассматривать отношения.



Третье задание. Идеализация отношений

И сейчас мне хочется спросить, что для вас значат отношения? Без чего они могут состояться, а без чего нет? Какие чувства вы хотите испытывать рядом с партнером? Как именно себя ощущать?

Когда девушки выполняют это упражнение в группе, то я часто вижу, что они начинают идеализировать отношения. Особенно заметен этот процесс у тех, кто давно живет без пары. Начинаются фантазии в стиле «Вот появится у меня мужчина – и будет идеальная жизнь, все будет не так, как сейчас, и мне всегда будет хорошо».

У меня тоже случалась идеализация, когда я была не в отношениях.

Я настолько идеализировала людей, которые состояли в отношениях, и сами отношения, что вместе с отношениями в своей жизни я ожидала чего-то особенного, глобальных перемен, другого уклада... Даже сердце замирало от этой невыразимой красоты.

А потом, уже находясь в отношениях, я поняла, что отношения не спасают от одиночества. Одиночество вдвоем может быть еще большее, чем одиночество, когда ты один. Потому что, когда ты один, ты понимаешь источник этого одиночества, а когда ты с кем-то, но человек рядом тебя не понимает – это совершенно необъяснимо и ранит куда сильнее.

Есть иллюзия, что будто бы в отношениях мужчина обязательно сильный и все решает, делает многое (если не все сразу!) желаемое. Реальность разбивает эту иллюзию.

Скорее всего, он будет приходить уставший, его будет хватать максимум на бокал вина и несколько минут, чтобы что-то там рассказать, бросить два-три ласковых слова и, может быть, посмотреть вместе сериальчик, а потом сон, и утром он снова будет уходить на свою «битву».

Есть иллюзия, что будут какие-то долгие разговоры, интеллектуальный обмен и постоянное развитие. А по факту, возможно, вам обоим будет вообще не до него, просто потому, что настолько мало удастся провести вместе времени, что хочется его как-то использовать для проявления нежности, доброты, теплоты, а даже не для каких-то интеллектуальных разговоров или обсуждения высоких вещей. Порой в отношениях диалоги будут сводиться к тому, что хочется купить, что закончилось дома и так далее.

То есть как будто бы идеализация отношений бывает у всех, кто не в отношениях, и у мужчин тоже. Но особенно девушки уверенно попадают в ловушку ожиданий того, что в отношениях будет кратно лучше. Предлагаю думать, что все будет точно также, как и сейчас есть в вашей жизни. Но, возможно, добавится еще какой-то элемент в виде сексуальности и заботы, появится партнер по путешествиям, да и то, может быть, не всегда. Далеко не всегда.

Чаще всего в отношениях случается бесконечное обсуждение и нарушение совместных планов. Невозможность быть вместе столько, сколько хочется, или разные пожелания к совместному отдыху: одному хочется лежать у телевизора, а другому съезжать с горы, и важно каждый раз находить компромисс.

Отношения – не идиллия, а скорее постоянная адаптация к каким-то условиям. Но это куда больше, чем какая-то идеальная картинка.

Предлагаю смотреть на вещи более реалистично: не требовать невозможного от партнера, не ожидать, что он обязательно будет носить на руках, что кто-то обязательно должен давать что-то из того, чего у вас не было.



Четвертое задание

Есть такое упражнение – написать то, что вам бы хотелось в отношениях, и то, чего бы вам не хотелось. Составьте список в каждой из двух колонок: «Хотелось бы» и «Не хотелось бы». Затем каждую из этих колонок разделите еще на две. В колонке «Хотелось бы» сделайте деление на «Обязательно» и «Опционально». То есть существует некое обязательное требование для ваших отношений и то, что было бы приятно, если бы это было, но не критично, если этого не будет. А колонку «Не хотелось бы» разделите на «Допустимо» и «Категорически недопустимо». Например, ложь о том, почему вместо сыра купил масло, – допустима, а вот скрывать то, что есть алименты и внебрачная дочь в Салехарде, – недопустимо.

Хотелось бы		Не хотелось бы	
Обязательно	Опционально	Допустимо	Категорически недопустимо

Так у вас появится более точная картина для принятия решения о ваших отношениях.

Многие психологи пишут о том, что хорошие эмоции важно с кем-то разделять и верифицировать их таким образом. Что очень важен человек, с которым можно разделить впечатления, и обычно это либо ваш партнер, либо ваши друзья.

Всем нам важно быть увиденными, услышанными и принятыми. Быть увиденными и услышанными партнером особенно важно. Но тут важно помнить, что партнер может хотеть нас принимать в полном объеме, но его психика может не все выдерживать. Он может быть уверен, что справится, а его психика просто не вмещает весь объем ваших характеристик, и это тоже нормально.

Поэтому «выгружать» себя полностью лучше в психолога. Специалист обучен контейнировать и умеет повернуть диалог в нужную сторону, не утопая в ваших требованиях, пожеланиях и чувствах.

Лайфхак второй. Mustang

У моего бывшего был красный Mustang 1968 года – легендарный автомобиль. Он своими руками восстанавливал его 15 лет. Когда мы ездили вместе, на дороге нам всегда сигналили и показывали класс.

И вот однажды он ненадолго оставил меня возле офиса, а я вышла из машины подышать свежим воздухом и охладиться (кондиционеры 68-го года отличались от нынешних). И на этой стоянке ко мне активно начали подходить мужчины – владельцы Porsche, BMW, Mercedes.

Они задавали вопросы об автомобиле и, конечно, пытались познакомиться.

Когда я нахожусь в отношениях, то исключаю для себя обмен контактами и флирт, поэтому знакомиться не стала, но вот этот «дождь из мужиков» с вопросами об автомобиле мне показался любопытным.

Когда бывший (тогда еще «нынешний») спустился из офиса, мы обсудили с ним это привлечение внимания с помощью автомобиля. И он сказал мне, что в каршеринге в Москве есть подобный автомобиль другого года выпуска.

Я, конечно же, сразу рассказала об этом подругам. Ведь его можно взять в аренду, встать точно так же на любой стоянке, и внимание всех мужчин в округе в вашем распоряжении, остается только выбирать, кому из них оставить свои контакты. Конечно, желательно подготовиться к вопросам о машине, но можно обойтись и без этого. А бонусом можно устроить фотосессию в ретро стиле. Попробуйте этот способ – точно получите удовольствие от процесса. Только аккуратнее: этот автомобиль очень сложен в управлении, лучше далеко на нем не ездить, особенно в дождь.

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.