

МУЖЧИНА, РЯДОМ С КОТОРЫМ ВЫ НЕ ИСЧЕЗАЕТЕ

Как выбрать мужа, сохранить себя
и не повторить прежнюю ошибку



ЕКАТЕРИНА БЕЛЛЕК

Екатерина Беллек

Мужчина, рядом с

которым вы не исчезаете

<https://litres.ru/74427877>

SelfPub; 2026

Аннотация

Можно ли хотеть любви и семьи, но больше не соглашаться на отношения, в которых постепенно исчезаешь?

Эта книга — честный разговор женщины с женщиной о выборе мужчины, браке, личных границах и возвращении к себе. Она написана не с позиции человека, который всегда поступал правильно, а на основе прожитого опыта, ошибок, развода, материнства, нового брака и попытки заново построить собственную жизнь.

В шести главах Екатерина Беллек предлагает посмотреть не только на слова, чувства и первое впечатление, но и на то, как мужчина обращается с реальностью: ответственностью, деньгами, детьми, родителями, бывшими отношениями, конфликтами и повседневной жизнью.

Внутри читательницу ждут практические задания и финальный чек-лист, который поможет задать себе главный вопрос: можно ли рядом с этим человеком не только мечтать, но и строить настоящую жизнь?

Эта книга не обещает идеального мужчину. Она помогает женщине выбирать не из страха одиночества, а из уважения к себе.

Содержание

Глава	6
Дорогая читательница	7
Содержание	8
Введение. Эта книга не о поиске мужчины. Эта книга — о возвращении женщины к себе	9
Эта книга не против любви	11
Эта книга не о том, как стать удобной	13
Почему выбор мужа начинается не с мужчины	15
Мой собственный путь	17
Для кого эта книга	19
Как читать эту книгу	21
Что будет в этой книге	23
Главное обещание этой книги	25
Перед первой главой	27
Глава 1. Сначала вернитесь к себе — и только потом выбирайте мужчину	28
Не думайте за него. Думайте за себя	29
Нужно быть, а не казаться	31
Когда меняетесь вы, меняется и ваш мир	33
Между двумя этажами	35
Не прячьтесь от отношений в работе, вере или хобби	37
Для чего вам мужчина?	39

Цена выбранной жизни	41
Практическое задание. Карта моей жизни	42
Мой вывод, за который я заплатила годами жизни	44
Глава 2. Не прячьтесь за своей успешностью	45
Когда женщина долго была в тени	46
Моя первая стратегическая ошибка	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Екатерина Беллек Мужчина, рядом с которым вы не исчезаете

Глава

Мужчина, рядом с которым вы не исчезаете

*Как выбрать мужа, сохранить себя и не повторить
прежнюю ошибку*

Екатерина Беллек

Электронное издание · 2026

© Екатерина Беллек, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или распространена без письменного разрешения правообладателя, за исключением краткого цитирования.

Имена частных лиц не приводятся; отдельные бытовые обстоятельства обобщены, чтобы исключить узнаваемость.

Текст основан на личном опыте автора и не заменяет индивидуальную помощь психолога, врача или юриста.

Дорогая читательница

Возможно, вы открыли эту книгу не потому, что не знаете, как найти мужчину. Возможно, вы уже слишком хорошо знаете, как легко потерять себя рядом с тем, кого любишь.

Я написала её не для того, чтобы научить женщину быть удобнее, терпеливее или привлекательнее. Я хочу поговорить с вами о другом: как услышать себя до того, как страх одиночества, надежда или сильное чувство начнут принимать решения вместо вас.

Эта книга не обещает идеального мужчину. Она предлагает ясность перед выбором: внимательнее смотреть на поступки, беречь своё время, не называть неопределённость любовью и не строить свою жизнь вокруг чужого «может быть».

Я не хочу говорить с вами сверху вниз. Я хочу говорить рядом — как женщина с женщиной. Без осуждения прошлых ошибок и без обещаний лёгкого счастья. Только честно — о любви, семье, границах и праве женщины оставаться собой.

«Любовь не должна требовать, чтобы женщина становилась меньше».

Екатерина Беллек

Содержание

Введение

Глава 1. Сначала вернитесь к себе — и только потом выбирайте мужчину

Глава 2. Не прячьтесь за своей успешностью

Глава 3. Инвестируйте в ту жизнь, которую хотите прожить

Глава 4. Не отдавайте годы чужой неопределённости

Глава 5. Мужчина должен быть добрым. Но одной доброты недостаточно

Глава 6. Мужчина для жизни: смотрите, как он обращается с реальностью

Финальный чек-лист. Перед тем как выбрать

Обращение к читательнице

Введение. Эта книга не о поиске мужчины. Эта книга — о возвращении женщины к себе

Я не пишу эту книгу как женщина, которая всё знала заранее. Я пишу её как женщина, которая ошибалась, любила, теряла себя, пыталась быть сильной, снова собирала себя по частям и однажды поняла: выбирать мужчину нужно не только сердцем, не только глазами и не только страхом одиночества.

Эта книга появилась не из желания кого-то поучать. Я слишком хорошо знаю, как легко со стороны давать советы и как трудно жить внутри собственной истории, когда у женщины дети, усталость, прошлый опыт, надежда, страх, мечта о семье и одновременно желание больше никогда не предавать себя.

Поэтому я не хочу говорить с женщиной сверху вниз. Я хочу говорить рядом. Как женщина с женщиной. Как человек, который тоже проходил через иллюзии, зависимость от чужого мнения, болезненные разочарования, попытку спрятаться за работой и внутренний вопрос: можно ли снова хотеть семьи, если однажды семья уже стала местом боли?

Эта книга не обещает вам идеального мужчину. Она предлагает другое: вернуть себе ясность перед тем, как выбирать.

Потому что самый опасный выбор женщина делает не тогда, когда она чего-то не знает о мужчине. Гораздо чаще она ошибается тогда, когда не хочет знать правду о себе. Она боится одиночества и поэтому соглашается на меньшее. Она хочет любви и поэтому принимает внимание за ответственность. Она устала быть сильной и поэтому ждёт спасателя. Она много пережила и поэтому говорит: «Мне никто не нужен», хотя внутри всё ещё мечтает о доме, близости и человеке рядом.

Эта книга не против любви

Я хочу сразу сказать очень ясно: эта книга не против любви. Не против мужчины. Не против брака. Не против семьи. Наоборот, она написана потому, что я верю: семья может быть не клеткой, а домом. Мужчина может быть не хозяином женской судьбы, а человеком, с которым можно идти рядом. Любовь может не разрушать женщину, а раскрывать её.

Но для этого женщина должна перестать выбирать из голода. Голод по любви делает любую крошку похожей на пир. Страх одиночества делает случайное внимание похожим на судьбу. Усталость после тяжёлой жизни делает сильное мужское плечо похожим на спасение, даже если за этим плечом нет ни ответственности, ни доброты, ни готовности строить семью.

Я не хочу отговаривать женщину от отношений. Я хочу отговорить её от отношений, в которых она заранее становится меньше. От связи, где ей нужно заслуживать место. От ожидания, где мужчина не определился, а она уже остановила свою жизнь. От брака, в который она входит не из внутренней полноты, а из страха, что больше никто не придёт.

Мужчина нужен не любой. Мужчина нужен тот, рядом с которым женщина не теряет себя, а становится живее, честнее и глубже.

Это очень важное различие. Одно дело — хотеть семью.

Другое — соглашаться на любую форму отношений только потому, что слово «семья» звучит красиво. Одно дело — любить мужчину. Другое — делать из него центр вселенной, вокруг которого вращаются ваши решения, настроение, достоинство и надежда на будущее.

Эта книга не о том, как стать удобной

Женщин слишком часто учили быть удобными. Терпеть. Понимать. Не требовать. Не усложнять. Молчать, если мужчина устал. Делать вид, что всё нормально, если внутри больно. Быть мудрой в том смысле, в каком это слово часто используют против женщины: проглотить, переждать, уступить, сохранить любой ценой.

Но мудрость не должна быть другим названием для самопредательства. Женская мягкость не должна превращаться в разрешение обращаться с ней как с временным вариантом. Доброта женщины не должна становиться дверью, через которую в её жизнь входят равнодушие, манипуляция, неопределённость и унижение.

Я не буду учить вас охотиться на мужчину, удерживать его хитростью, изображать слабость, играть роль недоступной королевы или, наоборот, идеальной хозяйки, которая всегда улыбается и ничего не просит. Всё это слишком мало для настоящей жизни.

Настоящая жизнь больше, чем техника соблазнения. Брак больше, чем первое впечатление. Любовь глубже, чем удачная переписка. Семья труднее, чем красивое фото. Поэтому и выбирать нужно глубже.

Эта книга не учит добиваться мужского внимания. Она помогает сохранить себя в тот момент, когда сердце уже сделало мужчину важным.

Почему выбор мужа начинается не с мужчины

Может показаться странным, что книга о выборе мужа начинается не с разговора о мужчинах. Но это не случайность. Женщина не может трезво выбрать другого человека, если она сама не понимает, какую жизнь хочет прожить.

Если женщина не знает, кто она, ей очень легко подстроиться под чужую судьбу. Если она не понимает своих ценностей, она начнёт принимать за любовь то, что просто похоже на внимание. Если она не знает, какую семью хочет, она может годами строить дом, воздух которого ей чужой. Если она не видит своих границ, другой человек очень быстро начнёт решать за неё, где они должны проходить.

Поэтому первый вопрос не «где найти мужчину?». Первый вопрос: «какую жизнь я выбираю?» Где я хочу жить? Как я хочу просыпаться? Что для меня дом? Что для меня семья? Как я отношусь к детям, работе, деньгам, родителям, вере, свободе, телу, старости, отдыху, труду? Что я не готова терпеть даже ради любви?

Эти вопросы могут показаться слишком приземлёнными для романтической темы. Но именно из них потом складывается брак. Не из красивой фразы. Не из букета. Не из первого поцелуя. А из обычного вторника, из денег, быта, детей,

усталости, дороги, болезней, ремонта, родителей, праздников, тишины, конфликтов и того, как два человека остаются людьми рядом друг с другом.

Выбирая мужа, смотрите дальше первого впечатления: на повседневность, которая однажды станет вашей.

Мой собственный путь

Я знаю, что значит поставить мужчину на пьедестал. Знаю, как легко в молодости спутать восхищение с любовью, а собственную уступчивость — с женской мудростью. Знаю, как можно много лет быть рядом, работать, рожать детей, учиться, держать дом, но всё равно чувствовать, что внутри семейной системы стоишь чуть ниже.

Я знаю и другую сторону. Когда после боли женщина наконец вырывается, ей хочется больше никогда не зависеть. Она начинает строить профессию, проекты, дела, круг общения. Она становится сильной, нужной, занятой, успешной. И это может быть очень важным этапом возвращения к себе. Но даже успех иногда становится бронёй, если за ним женщина прячет страх близости.

Мне пришлось честно спросить себя: я действительно не хочу семьи или я боюсь повторить прежнюю боль? Я действительно счастлива в одиночестве или просто научилась выживать без поддержки? Я выбираю свободу или защищаюсь от риска снова стать маленькой рядом с мужчиной?

Ответы не пришли сразу. Они складывались из опыта, ошибок, работы, детей, французского языка, новых проектов, встреч с разными людьми, сначала внутренних, а потом и внешних перемен. Я училась не ждать мужчину как спасателя. Училась строить жизнь, в которую мужчина мог войти

не как хозяин, не как бог, не как случайный гость, а как человек, способный идти рядом.

Мой путь не был прямым. Именно поэтому я не верю в лёгкие советы. Но я верю в честность, которая постепенно возвращает женщине опору.

Для кого эта книга

Эта книга для женщины, которая хочет любви, но больше не хочет терять себя ради неё. Для той, кто уже была в отношениях и не понимает, как не повторить старый сценарий. Для той, кто воспитывает детей и боится, что личная жизнь теперь должна навсегда отойти на второй план. Для той, кто внешне сильная, умная, успешная, но иногда закрывает дверь дома и остаётся один на один с тишиной.

Она и для молодой девушки, которая только начинает выбирать и пока ещё может спутать красивые глаза с надёжным сердцем. Для женщины после развода. Для женщины, которая мечтает о втором браке. Для женщины, которая говорит: «Мне никто не нужен», но сама не до конца уверена, говорит ли это её свобода или её боль.

Эта книга не одинаково откликнется всем. И это нормально. У каждой женщины свой возраст, свой опыт, своя история, свои дети или их отсутствие, своя вера, свой характер, своя мера усталости и надежды. Я не хочу делать всех женщин одинаковыми. Я хочу помочь каждой честнее услышать себя.

Где-то вы согласитесь со мной сразу. Где-то вам захочется спорить. Где-то станет неприятно. Где-то вы узнаете себя так точно, что захочется закрыть страницу. Не спешите. Иногда сопротивление не означает, что мысль неверная. Иногда оно

означает, что она подошла слишком близко к вашей правде.

Как читать эту книгу

Все главы этой книги разные. Вы можете читать их по порядку, а можете открыть любую — ту, которая сегодня больше всего похожа на вашу жизнь. Одна глава будет говорить с вашим страхом одиночества. Другая — с вашей успешностью. Третья — с мечтой о другой жизни. Четвёртая — с той частью вас, которая устала ждать мужчину в чужой неопределённости. Пятая и шестая помогут смотреть на мужчину не через фантазию, а через сердце, поступки и реальность.

Это не учебник, где нужно пройти параграф за параграфом и сдать экзамен. Это книга-разговор. Иногда её можно читать быстро. Иногда лучше остановиться на одном абзаце и спросить себя: почему меня это задело? Что я сейчас защищаю? Свою правду или свою иллюзию?

После некоторых глав будут практические задания. Не относитесь к ним как к формальности. Именно письмо рукой, честные ответы и конкретные формулировки часто делают то, что не может сделать красивое чтение. Пока мысль живёт только в голове, её легко обмануть. Когда она написана на бумаге, от неё сложнее спрятаться.

Не читайте эту книгу только глазами. Читайте её своей жизнью.

И ещё одно. Не используйте эту книгу как оружие против мужчины. Не нужно после каждой страницы искать, в чём

он не соответствует. Сначала ищите, что происходит с вами. Где вы торопитесь? Где прячетесь? Где терпите? Где мечтаете вместо того, чтобы смотреть? Где называете любовью то, что на самом деле является страхом, зависимостью или привычкой?

Что будет в этой книге

Сначала мы поговорим о том, почему нельзя искать мужчину раньше, чем женщина нашла себя. Потому что страх одиночества может сделать женщину слишком сговорчивой, слишком благодарной за малое и слишком готовой отказаться от собственной жизни.

Потом мы посмотрим на другую ловушку: как после болезненных отношений женщина может спрятаться за успешностью и назвать это свободой. Работа, дети, вера, проекты, творчество — всё это может быть частью жизни. Но всё это может стать и крепостью, если внутри женщина боится снова быть живой и уязвимой.

Затем мы перейдём к инвестициям в желаемую жизнь. Потому что мечта без вложений остаётся фантазией. Нельзя годами говорить «я хочу другую жизнь» и при этом каждый день вкладывать силы в страх, обиду, привычку, ожидание чужого решения или пустые разговоры.

После этого мы поставим границу временным отношениям. Женщина не обязана быть запасным вариантом, тайной надеждой, удобным ожиданием или любовью «на пока». Мужчина, который выбрал, действует. А женщина, которая выбирает себя, не превращает свою жизнь в зал ожидания.

Дальше мы будем смотреть на мужчину глубже. Не только на лицо, слова, обаяние и притяжение. Мы будем говорить

о доброте, решимости, включённости, семейности, отношении к детям, родителям, бывшим жёнам, деньгам, конфликтам, алкоголю, раздражению и реальности.

И в конце весь этот путь должен привести к простому, но очень серьёзному вопросу: можно ли с этим человеком строить жизнь? Не мечту на неделю. Не романтическую картинку. Не спасательную операцию. А жизнь: с утрами, вечерами, детьми, старением, усталостью, праздниками, долгими разговорами, болезнями, деньгами, дорогами и домом.

Главное обещание этой книги

Я не могу обещать, что после этой книги вы сразу встретите мужчину. Никто честный не может этого обещать. Нельзя гарантировать любовь, как покупку по списку. Нельзя рассчитать судьбу так, чтобы она пришла ровно в нужный день, в нужном пальто, с правильными словами и готовым предложением руки и сердца.

Но я могу надеяться на другое. После этой книги вы будете осторожнее с иллюзиями. Внимательнее к себе. Трезвее к словам. Глубже к поступкам. Спокойнее перед одиночеством. Требовательнее к неопределённости. Бережнее к своему времени. Честнее с тем, какой семьи вы действительно хотите.

Вы, возможно, перестанете благодарить мужчину только за то, что он обратил на вас внимание. Перестанете принимать романтический порыв за характер. Перестанете думать за него. Перестанете спасать того, кто не хочет идти сам. Перестанете оправдывать жестокость сложным детством, жадность бережливостью, равнодушие усталостью, неопределённость глубиной и зависимость любовью.

Я хочу, чтобы после этой книги женщина выбирала не из страха потерять мужчину, а из уважения к жизни, которую она строит.

И если рядом с ней окажется достойный мужчина, она

сможет увидеть его не только сердцем, но и трезвым взглядом. А если рядом окажется человек, который не способен строить с ней жизнь, она, возможно, уйдёт раньше, чем потеряет годы, здоровье, достоинство и веру в себя.

Перед первой главой

Прежде чем вы начнёте читать дальше, остановитесь на минуту и задайте себе один вопрос: я сейчас ищу мужчину или ищу жизнь, в которой хочу быть счастливой?

Ответ может быть не сразу красивым. Возможно, вы поймёте, что устали. Что боитесь. Что хотите тепла. Что завидуете чужим семьям. Что не хотите больше быть одной. Что, наоборот, слишком хорошо научились быть одной и теперь боитесь признаться, что всё ещё хотите близости. Всё это человечески понятно.

Но именно с этой честности начинается зрелый выбор. Не с анкеты мужчины. Не с его роста, дохода, страны, профессии или глаз. А с внутреннего признания: я хочу прожить свою жизнь не как приложение к чужой судьбе, а как женщина, которая имеет свой путь, своё достоинство, свою любовь, свою ответственность и право выбирать.

Пусть эта книга станет не строгим приговором вашим прошлым ошибкам, а разговором, в котором вы постепенно возвращаете себе право видеть, думать, чувствовать, отказываться, соглашаться, любить и строить семью не из страха, а из внутренней свободы.

Выбор мужа начинается не с мужчины. Он начинается с женщины, которая наконец решает не терять себя.

Глава 1. Сначала вернитесь к себе — и только потом выбирайте мужчину

Большинство женщин начинают искать мужчину слишком рано — не потому, что готовы к семье, а потому, что боятся одиночества.

Страшно остаться одной. Страшно заметить, что время идёт, подружки выходят замуж, рожают детей, строят семьи, а у вас будто ничего не происходит. Страшно услышать очередное: «Ну что, вы ещё никого не встретила?» И ещё страшнее признаться самой себе, что хочется не случайной встречи, не переписки и не короткого романа, а человека, с которым можно прожить жизнь.

Этот страх заставляет торопиться. Женщина начинает искать не того, кто ей подходит, а того, кто согласился оказаться рядом. Она принимает внимание за серьёзное намерение, обещание — за поступок, физическое влечение — за душевную близость. И постепенно соглашается на меньшее не потому, что ей этого достаточно, а потому, что боится: другого не будет.

Поэтому первый шаг в выборе мужчины — не поиск мужчины. Первый шаг — возвращение к себе.

Не думайте за него. Думайте за себя

Когда женщина знакомится с мужчиной, она очень быстро начинает жить внутри его головы: «Нравлюсь ли я ему? Почему он не написал? Что он сейчас чувствует? Боится ли он отношений? Может быть, ему просто трудно? Может быть, у него травма? Может быть, я слишком требовательна?»

Она объясняет его поступки, придумывает причины, оправдывает молчание, нерешительность и непоследовательность. И забывает задать единственный вопрос, который действительно имеет значение: «А что нужно мне?»

Не надо сначала разбираться, что он имел в виду и почему поступил именно так. Сначала подумайте о себе.

Кто вы? Какую жизнь хотите прожить? Где вам хорошо — в большом городе, в маленьком доме, у моря, рядом с детьми или в постоянных путешествиях? Любите ли вы гостей или нуждаетесь в тишине? Как представляете свою старость? Какой бабушкой хотите стать? Где хотите встречать рассветы? Что должно быть в вашем доме, чтобы вы чувствовали: это моя жизнь?

Эти вопросы кажутся бытовыми и даже смешными. Но именно из них складывается семейная жизнь. Не из букета на первом свидании, не из красивой фотографии и не из

громких признаний, а из обычного вторника: привычек, денег, детей, родителей, работы, отдыха, усталости и того, как два человека разговаривают друг с другом вечером.

Выбирая мужа, смотрите не только на человека — смотрите на жизнь, которая складывается рядом с ним.

Нужно быть, а не казаться

На словах всё просто: будь собой. На деле мы почти постоянно стараемся казаться — хорошей матерью, лёгкой женщиной, мудрой, удобной, той, с которой «не будет проблем». Мы живём по меняющимся нормам: положено всё успевать, выглядеть определённым образом, хотеть замуж, не хотеть замуж, быть независимой. Нормы меняются, а человек внутри них теряется.

Когда я начала узнавать себя, то впервые увидела желания, не связанные ни с одним мужчиной. Я поняла, что хочу учить французский язык. Не потому, что собиралась выйти замуж за француза и не потому, что уже знала, где буду жить. Мне просто нравились французская культура, фильмы, язык, образ жизни. Я знала: однажды я увижу Францию, даже если никто меня туда не привезёт.

Вместо того чтобы мечтать, я начала действовать. Пошла на курсы, стала смотреть фильмы, слушать речь, заниматься языком. Я вкладывала время, не имея ни малейшей гарантии, что когда-нибудь буду жить во Франции. Но это была инвестиция в мою собственную будущую жизнь.

Параллельно я стала иначе вести себя в профессии. Из закрытого, зажатого педагога превратилась в человека, который брался за проекты, организовывал мероприятия, собирал людей. Я создала экологическое сообщество, в котором

дети, прежде не считавшиеся звёздами и олимпиадниками, начинали расти, становиться заметными, добиваться результатов. Они чувствовали, что могут больше. И вместе с ними больше могла и я.

Мне больше не нужен был мужчина, который сделает мою жизнь интересной. Она уже становилась такой — потому что я сама начала её строить.

Когда меняетесь вы, меняется и ваш мир

Есть вещи, которые невозможно понять, пока не проживёшь их. Когда женщина начинает жить своей жизнью, меняется не только она. Меняются её окружение, разговоры, проекты, идеи и люди, которые входят в её мир.

Благодаря экологическим проектам я стала общаться с руководителями крупных подразделений, министрами, заместителями министров — людьми, которые могли помочь детям и поддержать наши инициативы. Я приходила к ним не за романом и не с просьбой спасти меня. Я приходила с проектом, детьми и конкретной идеей. Мы говорили об образовании, экологии, возможностях и ответственности.

Я не пыталась флиртовать, не искала скрытой выгоды и не делала вид, что мне нечем заполнить вечер. У меня было чем заполнить тысячи вечеров моей жизни. Возможно, именно поэтому ко мне относились серьёзно и с интересом.

Главное изменение было внутренним: я увидела, насколько разными бывают мужчины — умными, талантливыми, спокойными, щедрыми, деятельными, ответственными. Первое мужское внимание перестало казаться редкой удачей. Я поняла, что выбор существует.

И тогда особенно ясно стали видны предложения, которые

раньше могли бы сбить меня с толку. Однажды один несвободный мужчина предложил мне тайную связь вместо честных отношений. Не семью, не ответственность, не будущее. Он не обещал ни ответственности, ни будущего и при этом говорил так, будто делает мне одолжение.

Почему он решил, что знает мои потребности лучше меня? Дело было не в профессии и не в недостатке. Автомеханик или сварщик мог бы иметь все шансы построить со мной семью, если бы пришёл с уважением и серьёзным намерением. Но этот человек предложил условия, которые унижали меня и не имели ничего общего с моей целью.

Я смогла это различить, потому что уже знала, чего хочу. Развитие не сделало меня выше других людей. Оно сделало мои критерии яснее.

Между двумя этажами

Когда женщина начинает расти, наступает непростой период. Прежние отношения, разговоры и предложения ей уже тесны, а новый круг ещё не стал естественной средой. Она будто оказалась в лифте между двумя этажами: назад возвращаться не хочется, а дверь впереди пока не открылась.

Это очень одинокое время. Кажется, что подходящих мужчин нет, что мир сошёл с ума, что никто не способен разделить жизнь так красиво и серьёзно, как вы мечтаете. Иногда мужчина действительно видит вас, восхищается вами и хочет быть рядом, но понимает, что не способен взять ответственность за ту жизнь, которую вы строите.

Некоторые мужчины могут вырасти, увидев рядом женщину, ради которой им хочется работать, становиться надёжнее и расширять свои возможности. Но это не означает, что женщина должна превращаться в спасательницу.

Помочь мужчине — не значит тащить его на себе, платить его долги, оправдывать бездействие или становиться меньше, чтобы ему не пришлось расти. Иногда женщина помогает лишь тем, что показывает горизонт. Увидеть этот горизонт можно рядом с ней, но идти к нему мужчина должен сам.

Вы не обязаны делать его достойным вас. Вы можете только наблюдать, хочет ли он сам становиться человеком, спо-

собным разделить вашу жизнь.

В период «между этажами» особенно велик соблазн вернуться назад и поступиться принципами просто потому, что ожидание утомляет. Но иногда одиночество означает не то, что с вами что-то не так, а то, что вы уже выросли из прежних условий и ещё не вошли в новые.

Не прячьтесь от отношений в работе, вере или хобби

Есть и другая ловушка. Сначала женщина растворяется в мужчине, затем переживает разочарование и говорит: «Теперь мне никто не нужен. У меня есть работа». Или дети. Или вера. Или бизнес. Или хобби.

Всё это может быть прекрасной частью жизни. Работа раскрывает способности. Вера поддерживает и направляет. Дети дают огромную любовь и ответственность. Хобби возвращает радость. Но любое из этих пространств может стать убежищем от страха близости.

Важно различать: я действительно счастлива одна — или построила вокруг себя крепость, чтобы больше никто не смог меня ранить?

Профессия сегодня может давать признание, статус и ощущение силы. Но если завтра должность исчезнет, проект закончится, дети вырастут, а здоровье изменится — кто останется внутри этой жизни? Где вы сами?

Мне хотелось, чтобы рядом был человек, которому можно принести домой свою радость, рассказать о работе и быть услышанной без зависти и осуждения. Человек, который примет меня успешной и бедной, руководителем и обычной уставшей женщиной. Не тот, кто сделает за меня мою жизнь,

а тот, кто будет уважать то, как я её строю.

Настоящий партнёр не обязан ставить вас на лыжи, учить язык или исполнять мечты. Хотите кататься — узнайте, сколько это стоит и где учат. Хотите жить за границей — начинайте учить язык, смотреть фильмы, узнавать культуру. Возможно, в вашей жизни никогда не появится француз. Возможно, вы вообще не переедете. Но вложение не пропадёт: оно изменит вас.

Для чего вам мужчина?

Есть вопрос, без которого нельзя начинать поиск: для чего вам мужчина?

Если человек говорит: «Я хочу машину», разумно спросить: зачем? Куда он будет ездить? Что изменится в его жизни? Если он почти не выходит из дома и всё заказывает с доставкой, возможно, ему нужна не машина, а ощущение статуса.

Так же и с отношениями. Для чего вам мужчина? Чтобы не быть одной? Чтобы родить ребёнка? Вместе путешествовать? Молчать вечером рядом с близким человеком? Чувствовать физическую и эмоциональную близость? Создать дом, в котором двое поддерживают друг друга? Это разные цели, и каждая ведёт к разному выбору.

Если вы действительно хорошо чувствуете себя без отношений, ваши эмоциональные, физические и бытовые потребности устроены, а образ семьи навязан обществом, имейте смелость признать: возможно, вам это не нужно. Не стоит годами сожалеть только потому, что «положено» создать семью.

Но если вы хотите близкого человека, семьи, поддержки и совместной жизни, не стыдитесь этого желания и не прячьте его под маской независимости. Тогда задайте следующий вопрос: какую цену я готова за это заплатить?

У всего есть цена, и не обязательно финансовая. Отношения требуют времени, внимания, терпения, договорённостей, готовности иногда делать не только то, что хочется вам. Они требуют риска. Невозможно заранее подложить соломку в каждом месте, но риск — не причина отказаться от жизни. Это часть осознанного выбора.

Особенно если у вас есть дети. Новые отношения не должны разрушать их безопасность, но и дети не должны становиться вечным оправданием для отказа от собственной жизни. Нужно смотреть, как мужчина относится к ним, способен ли уважать их границы, не страдают ли дети, вы и он. Семья строится не на жертве одного человека, а на ответственности взрослых.

Цена выбранной жизни

Желание, за которое вы ничем не готовы платить, остаётся фантазией. Другая жизнь требует вложений: времени, дисциплины, денег, внимания. Возможно, сегодня вечером вы не пойдёте с подругами пить вино, а отправитесь в разговорный клуб. Купите учебник вместо очередной вещи. Начнёте двигаться к мечте, не имея никаких гарантий.

Именно так я учила французский язык. Я не знала, чем всё закончится, и вкладывалась в перспективу, которая могла оказаться нулевой. Но это была моя перспектива, мой выбор и моя жизнь.

Каждый день задавайте себе вопрос: то, что я делаю сегодня, приближает меня к выбранной жизни — или уводит от неё?

Если сегодня рядом никого нет, не обвиняйте себя. Но честно посмотрите на свои решения. Возможно, вы действительно ещё не встретили своего человека. Возможно, боитесь рисковать, выбираете тех, кто заведомо не способен дать вам желаемое, всё время спасаете других или прячетесь за работой. А возможно, вы просто находитесь между этажами.

Честность нужна не для самообвинения. Она нужна, чтобы вернуть себе управление жизнью.

Практическое задание.

Карта моей жизни

Не отвечайте быстро. Возьмите отдельную тетрадь и напишите честно — без красивых формулировок и без того, что «положено».

Кто я, если убрать из моей жизни статусы жены, матери, сотрудницы и другие социальные роли?

Как выглядит мой обычный счастливый день через пять лет?

Где я живу, как работаю, во сколько просыпаюсь, с кем общаюсь?

Для чего мне нужны отношения? Что именно я хочу получить и что готова дать?

Какие потребности я ошибочно надеюсь полностью переложить на мужчину?

Какие мои ценности нельзя предавать даже ради любви?

В каких областях я сейчас лишь стараюсь казаться, а не являюсь собой?

Не прячусь ли я от близости в работе, детях, вере, хобби или образе независимой женщины?

Какую цену я готова заплатить за выбранную жизнь: временем, обучением, дисциплиной, переменами?

Какие три действия я могу совершить уже на этой неделе,

не дожидаясь появления мужчины?

Мой вывод, за который я заплатила годами жизни

Не стройте себя ради мужчины. Постройте свою жизнь настолько честно, чтобы суметь увидеть: этот человек действительно способен идти рядом со мной — или я снова готова отказаться от себя только потому, что боюсь остаться одна.

Сначала выберите свою жизнь. И только потом — человека, который захочет и сможет её разделить.

Глава 2. Не прячьтесь за своей успешностью

В первой главе мы говорили о том, что прежде чем искать мужчину, женщине важно найти себя: понять, какую жизнь она хочет прожить, что для неё действительно ценно, каких отношений она ждёт и за какую мечту готова платить временем, дисциплиной и честностью.

Но у этой мысли есть продолжение. Женщина, однажды потерявшая себя в отношениях, легко может решить, что теперь её спасение — никогда больше не впускать близость в свою жизнь. Она начинает строить профессию, дело, круг общения, духовную жизнь, увлечения. Всё это может быть правильным и необходимым — до тех пор, пока развитие не превращается в новый способ спрятаться.

Сначала женщина пряталась за мужчиной. Потом вырвалась — и спряталась за своей успешностью.

Эта глава не против карьеры, профессии, веры, детей, творчества или служения людям. Напротив, всё это может вернуть женщине силу и достоинство. Но после тяжёлого брака страх новой зависимости порой заставляет её выстроить вокруг себя крепость из дел, обязанностей и достижений. Снаружи такая крепость выглядит как успех. Внутри она может оказаться одиночеством.

Когда женщина долго была в тени

Есть женщины, которые были не плохими жёнами, а слишком хорошими: терпеливыми, понимающими, восхищающимися. Они годами поддерживали мужчину, сглаживали его резкость, объясняли его поступки, принимали его усталость и право быть главным, сложным и значительным.

Сначала такая женщина думает, что просто любит. Потом — что сохраняет семью. Потом — что терпит ради детей. И лишь спустя годы замечает страшную вещь: её самой в этих отношениях почти не осталось.

Она работала, рожала, заботилась, училась, решала бытовые вопросы, но в семейной системе всё равно оставалась в тени. Его профессия воспринималась как судьба, её работа — как приложение к дому. Его усталость требовала тишины, её усталость будто можно было не замечать.

Я знаю это состояние не по книгам.

Моя первая стратегическая ошибка

Когда я была студенткой и писала диплом, я познакомилась со своим первым мужем. Он был молодым, ярким, обаятельным педагогом, в которого, кажется, были влюблены почти все девушки в нашей группе. Нас было тридцать пять, и он действительно казался особенным — умным, уверенным, почти недостижимым.

Мне тогда казалось, что я одержала победу, причём очень тонким способом. Я пришла к нему с восторгом и говорила, что только он может помочь мне с дипломной работой. Хотя, если говорить честно, работа уже была написана. Мне хотелось, чтобы он почувствовал себя нужным, значимым, исключительным.

Тогда я принимала это за женскую мудрость. Теперь вижу в этом одну из первых серьёзных ошибок: я сама начала строить отношения, в которых мужчина стоял выше.

Не всякая победа оказывается стратегически верной на длинной дистанции.

Человек, которого долго ставят на пьедестал, однажды может поверить, что это место принадлежит ему по праву. Если женщина с самого начала создаёт мужчине образ почти бога, позже ей трудно объяснить, что она не собиралась прожить

всю жизнь в роли его благодарной ученицы.

Эта модель прошла через весь наш брак. Я окончила институт, получала дополнительное образование, работала, рожала детей, несла огромную часть семейной нагрузки, но всё равно часто оставалась в тени «замечательного мужа». Его ум, профессия и мнение имели вес, а мои усилия считались чем-то само собой разумеющимся.

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.