



ПОДГОТОВКА К ЖИЗНИ, КОТОРОЙ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ



НАСТОЯЩАЯ
ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ
НАСТОЯЩЕЙ
ПОДГОТОВКИ.
ГОТОВЫ ЛИ ВЫ?

РАСТИ.
УЧИСЬ.
ГОТОВЬСЯ.
ПРОЦВЕТАЙ.
ЖИВИ.

ULIANA SUNNY

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

Uliana Sunny
Ульяна Солнечная
Подготовка к жизни,
которой не учат в школе

<https://litres.ru/74451603>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга для девушек, которые хотят понимать себя, людей и жизнь до того, как она начнет преподносить свои самые сложные уроки.

Для девушек, которые:

Знают правила русского языка, но не умеют говорить о своих желаниях и границах.

Решают задачи по математике, но не знают, как управлять собственными деньгами.

Умеют писать эссе, но не учатся уверенно выражать своё мнение в реальной жизни.

Распознают ошибки в тексте, но не всегда замечают манипуляции в общении.

Знают, как «правильно» по учебнику, но не знают, как поступать правильно для себя.

Получают оценки за знания, но остаются без навыков, которые действительно нужны во взрослой жизни.

Я написала эту книгу потому, что за вопросом «как поступить правильно?» часто стоит желание перестать ошибаться в самом важном.

Когда я переехала в столицу, у меня был один маленький чемодан с дешёвой одеждой и святая уверенность в том, что если усердно работать, жизнь будет справедливой.

Я ошибалась.

Ульяна Солнечная, Uliana Sunny

Подготовка к жизни, которой не учат в школе

Подготовка к жизни, которой не учат в школе

Книга для девушек, которые хотят понимать себя, людей и жизнь до того, как она начнет преподносить свои самые сложные уроки.

Для кого эта книга:

Для девушек 17–25 лет, которые:

Знают правила русского языка, но не умеют говорить о своих желаниях и границах.

Решают задачи по математике, но не знают, как управлять собственными деньгами.

Умеют писать эссе, но не учатся уверенно выражать своё мнение в реальной жизни.

Распознают ошибки в тексте, но не всегда замечают манипуляции в общении.

Знают, как «правильно» по учебнику, но не знают, как поступать правильно для себя.

Получают оценки за знания, но остаются без навыков, которые действительно нужны во взрослой жизни.

Я написала эту книгу потому, что за вопросом «как поступить правильно?» часто стоит желание перестать ошибаться в самом важном.

Дальше тебя ждут знания, рожденные моим жизненным опытом (проживанием собственного дна и последующим перерождением), логикой (благодаря математическому складу ума, помогающему структурировать хаос), духовной мудростью (через работу с энергией и интуицией), а также идеями из книг, которые когда-то помогли мне сохранить себя и, возможно, помогут тебе.

Рождение книги

Когда я переехала в столицу, у меня был один маленький чемодан с дешёвой одеждой и святая уверенность в том, что если усердно работать, жизнь будет справедливой.

Я ошибалась.

После школы, я умела решать логарифмы, но не умела говорить «нет», «это предел для меня». Я знала теорему Пифагора, но не знала, как защитить свои границы. Я считала проценты в задачах, но не умела считать свои деньги, чтобы они не утекали сквозь пальцы. Я знала, как вывести формулу, но не знала, как вывести себя из токсичных отношений.

Самая большая ирония была в том, что, став учителем и магистром математики, я прекрасно умела объяснять другим, как находить правильные решения. Я учила школьников и студентов, помогала им разбираться в сложных зада-

чах, но сама годами пыталась решить жизнь одной и той же формулой.

Мне казалось, что если буду достаточно умной, доброй, терпеливой и старательной, то жизнь обязательно вознаградит меня. Что хорошие люди получают хорошие результаты. Что усилия всегда окупаются, а справедливость рано или поздно побеждает.

Но жизнь оказалась устроена гораздо сложнее.

Вместо этого я получила:

- работу, где меня использовали и не ценили;
- законченные отношения, где я была «удобной», а после «страдающей по ним»;
- ипотеку на 15 лет и кредит на неудачный бизнес, где проценты росли быстрее зарплаты;
- отсутствие близких рядом и хороших друзей;
- полное непонимание, как разбираться в людях (особенно мужчинах), как стать финансово стабильным человеком, как начинать отношения с мужчиной, и еще много вопросов касающихся взаимоотношений между людьми;
- чувство, что я вроде делаю всё правильно, но результат - совсем не тот, которому стремлюсь.

Со временем я поняла совсем другое: жизненные трудности всегда помогали мне двигаться вперёд. Они не были для меня чем-то плохим. Наоборот, именно они заставляли искать следующий шаг, принимать решения и продолжать путь, даже когда впереди не было ясного результата.

Я не могла отменить то, что происходило со мной, но могла выбирать, что делать дальше. Постепенно у меня появилось ощущение, что трудности были моим двигателем, точно не наказанием. Если бы не они и не моё стремление находить решения, я, возможно, так и осталась бы стоять на месте.

Мои родители не были богатыми людьми. Напротив, нашей семье с трудом удавалось справляться даже с обычными бытовыми потребностями. Поэтому трудности сопровождали меня с самого детства. Долгое время они приходили так часто, что я буквально привыкла жить в состоянии постоянного стресса и страха. Это стало моей нормой, моим привычным психическим и моральным состоянием. Это страшно, но так и было.

Мне приходилось справляться со всем самой - быстро, на пределе сил, часто не имея права на ошибку. Конечно, такой образ жизни отразился на моём здоровье и психике. Но именно это привело меня к глубокому изучению себя, людей и самой жизни.

Сегодня я могу сказать: именно способность продолжать путь после каждого падения привела меня к счастливому итогу. Готовность действовать после каждого препятствия постепенно изменила мою жизнь.

И всё же именно тогда началась другая часть моей истории. Я стала накапливать знания из книг, своего тернистого опыта, общения с совершенно разными людьми: мужчинами и женщинами и действовать внутри тех обстоятельств,

которые у меня были. Учёба, работа, ошибки и возвращение к начатому постепенно открывали новые возможности. Помощь близких людей была для меня важна, но следующий шаг, решение и ответственность за собственную жизнь всё равно оставались моими.

Так я убедилась: настоящая опора рождается не из материальных возможностей другого человека. Она появляется, когда ты сама видишь варианты, принимаешь решения и продолжаешь путь.

Я впервые поняла: нас годами в школе, колледже, институте учат решать чужие задачи, но почти не учат решать собственную жизнь. Мы выходим оттуда абсолютно «неспособными» говорить «нет», распознавать манипуляции, обращаться с деньгами, выбирать себя, уходить оттуда, где тебя постоянно заставляют сомневаться в собственной ценности.

И, возможно, именно этим знаниям стоило уделить гораздо больше времени, чем ещё одной формуле из учебника.

Однажды я сидела в своей первой съёмной квартире в столице, смотрела You tube и увидела одно очень запоминающее видео, в котором один психолог говорит о том, что школьных знаний не достаточно молодым девушкам и парням. После школы многие выходят совсем не подготовленными к реальной жизни. Я долго думала и проецировала эту ситуацию на себя. Действительно, это так. Я поймала себя на мысли: Умная. Образованная. Без подготовки к жизни. Я росла в семье, где родители целыми днями работали и не посвящали себя

мне. На улице я видела только школу, которая не научила главному. И тогда до меня наконец дошло простое, но очень неприятное: знаний может быть много, а жизни от этого легче не становится.

Я открыла свой блокнот, посмотрела на страницы с формулами и написала: «Формулы есть. А желанной жизни нет». Мне нужны были совсем другие знания. Те, которым почему-то никто не учил.

Живя и ошибаясь из-за тотального незнания жизни, я увидела, что настоящий успех складывается не только из денег и статуса к которым я стремилась.

Я пишу эту книгу для девушек, которые хотят знать больше о жизни, которую предстоит прожить будучи взрослыми. Я пишу её, чтобы они не проходили этот путь в одиночку, без подготовки и знаний. Не только о математике и других науках, которым учат в школе, колледже и университете, но и о самой жизни. О том, как устроен мир без розовых очков и единорогов. И главное: к чему готовиться и что делать?

Вроде большинству девушек все понятно и без чтения такой книги. Но, например, мне никто не объяснил в 17-18 лет, что «хорошая девочка» в реальной жизни может стать удобной для других, если у неё нет собственных границ. Что старательность без стратегии иногда ведёт не туда, куда хочется. Меня никто не научил, что с деньгами можно дружить, а не бояться их. Что ипотека или кредит требуют трезвого расчёта. Что накопления дают свободу. Мне ни-

кто не показал, как выбирать мужчину, а не просто соглашаться на того, кто позвал. Как дружить, не растворяясь. Как общаться, не теряя себя и так далее..

Как я к этому пришла, помимо моих знаний со школы и университета (дружба, наука, мир, жвачка) и интуиции?

Чтением книг. Книга - самый дешевый способ купить чужой опыт. Ошибки, которые автор книги совершал 10 лет, вы проживаете за 10 часов чтения. Вы получаете концентрированный итог побед и поражений без риска разориться или потерять здоровье. Это «скачивание» нейросети успешного человека прямо в вашу голову. Книги ломают «круговорот бедности» в голове. Когда вы не знаете, с чего начать, ваш мозг парализован страхом неизвестности. Книга дает карту. Появляется структура: «Ага, сначала надо сделать А, потом Б». Хаос исчезает, появляется план.

Конечно, сегодня, оглядываясь назад, я вижу: учёба и работа помогали мне открывать двери, которых я раньше даже не замечала. И это тоже важно. Нельзя сказать что школа, университет, работа не научили меня. Конечно научили. Но дипломы сами по себе не сделали меня счастливой, а вот опыт, мудрость, изучение нового, стремление и готовность действовать привели меня к новым людям, решениям и возможностям. Счастливый итог складывался из множества шагов, ошибок и попыток начать сначала и способности продолжать, когда было трудно.

Когда появились счастье и успех, я смогла увидеть весь

сложный путь. Теперь с радостью хочу поделиться с тобой способами решений и преодоления проблем.

И я подумала: если я столкнулась с этим, значит, тысячи других девушек тоже. Тех, кто переехал в столицу из маленького города, кто боится одиночества, кто вкалывает на работе и не получает признания, кто терпит в отношениях и не знает, как уйти.

Эту книгу я пишу для них. И для себя - той, которая сидела в маленькой комнате и не знала, что делать.

Сейчас я могу осознанно посмотреть на весь этот путь целиком. Мне было трудно, но постепенно я пришла к жизни, в которой есть любовь, семья, работа, выбранная мной, и ощущение внутренней опоры. Я хочу поделиться с тобой опытом того, как мыслить и действовать, когда привычные способы больше не помогают. Возможно, некоторые из этих методов мышления и шагов помогут тебе пройти свои препятствия чуть осознаннее и не ждать, пока жизнь сама объяснит то, чему можно научиться заранее.

Модуль 1. НАУКА О ЛЮДЯХ

Глава 1. Треугольник Карпмана. Как понять свою наиболее характерную роль?

Лучше смотреть не на то, какой ты вообще, а на то, что ты обычно делаешь в конфликте или когда близкому человеку плохо.

Из моей жизни:

Одна из моих подруг в третий раз рассказывала мне про одного и того же парня, который её обманывает. Я не спала полночи, придумывала ей план действий, помогала сформулировать речь перед ним, писала длинные сообщения поддержки. А через неделю она снова с ним встречается - и как будто всего этого не было.

Когда я работала помощником руководителя крупного холдинга, мой коллега из Дирекции опять «забыл» сделать свою часть отчёта и улетел в командировку. Я, не говоря ни слова, доделывала за него - потому что «иначе никак», «я же не могу подвести команду». А через месяц ловила себя на том, что злюсь на всех вокруг, хотя никто меня об этом не просил.

Моя тётя снова и снова говорила: «Ты совсем обо мне не думаешь» - хотя я недавно оплатила ей пркупку дорогого шкафа, помогла ей помыться и провела с ней все выходные. Я чувствовала вину, не сделав ничего плохого.

Ты наверняка узнаёшь хотя бы одну из этих сцен - или что-то очень похожее из своей жизни.

Это работа одной очень старой и очень липкой психологической модели - треугольника Карпмана. Полезно сразу сделать замечание: все что пишу ниже - это рабочая схема для наблюдения за собой, другими людьми и ситуациями, - не более, не менее . Она помогает заметить паттерн - и это уже немало.

Что такое треугольник Карпмана?

Коротко: это модель нездоровых отношений, где люди неосознанно застревают в одной из трёх ролей: *жертва*, *преследователь*, *спасатель*.

Жертва чувствует себя беспомощной, обиженной, убеждена, что «со мной всегда так». На деле она нередко избегает ответственности за свою жизнь: проще сказать «я ничего не могу», чем что-то менять.

Преследователь обвиняет, критикует, давит: «ты сама виновата», «надо было раньше думать». Действует через контроль и упрёки.

Спасатель бросается решать чужие проблемы, даже когда его не просили. Со стороны это выглядит как забота - но часто это способ чувствовать себя нужной и уходить от собственных трудностей через чужие.

Знание этой модели может помочь тебе заметить несколько важных вещей. Например, не брать на себя роль спасателя из установки «этот человек сложный, но я его изменю». Не привыкать к роли жертвы и не убеждать себя, что нужно терпеть, потому что у него трудное детство. Не путать контроль с заботой - преследователь вполне может выглядеть как человек, который «просто переживает и знает, как правильно». И раньше замечать нездоровую динамику: когда отношения с подругой, родителями или партнёром снова и снова превращаются в один и тот же цикл - один обвиняет, второй оправдывается, потом меняются ролями. Ну и, пожалуй, са-

мое важное - учиться разграничивать: я отвечаю за свои чувства и поступки, а ты - за свои.

Почему это ловушка? Роли не фиксированы, люди пере скакивают между ними. Спасатель, которому надоело помогать «неблагодарной» жертве, вдруг сам становится Преследователем. Жертва, которую слишком долго критиковали, начинает манипулировать через жалость - и тоже превращается в Преследователя или снова в Жертву на новом витке. Круг замкнутый, и никто в нём не взрослеет.

Психиатр Карпман описал схему, по которой строится почти любой затяжной конфликт или созависимые отношения. В ней всего три роли - и все они *ловушки*.

Жертва чувствует, что жизнь происходит «с ней», а не «благодаря ей». Её главные фразы: «со мной всегда так», «я ничего не могу поделать», «ну а что я могла сделать». Важно понимать: реальная беспомощность и роль Жертвы - разные вещи. Роль Жертвы - это позиция, в которой человек отказывается от ответственности даже тогда, когда выбор у него есть. Внутри неё спрятана скрытая выгода: если я беспомощна, с меня нечего спрашивать, а окружающие обязаны меня спасти и жалеть.

Преследователь обвиняет, критикует, контролирует. Его фразы: «ты сама виновата», «я же говорил», «надо было думать головой». Он может выглядеть сильным - но по сути тоже избегает, только прячет свою уязвимость за нападением.

Спасатель бросается помогать раньше, чем его попроси-

ли. Его фразы: «давай я сделаю», «без меня она пропадёт», «я не могу спокойно смотреть, как она мучается». Со стороны это выглядит как забота. На деле Спасатель нередко решает через чужую проблему собственную тревогу - и незаметно лишает другого человека шанса научиться справляться самому.

Почему в этот треугольник затягивает всех?

Главный фокус треугольника Карпмана в том, что роли не закреплены. Один и тот же человек за один вечер может пройти все три. Вот как это выглядит в жизни:

Подруга-Жертва жалуется на парня. Я-Спасатель даю совет. Подруга его не слушает. Я устаю и раздражённо говорю: «Ну и мучайся тогда сама». Я стала Преследователем. Подруга обижается и замолкает - снова Жертва. Мне становится стыдно, и я снова бросаюсь её утешать - снова Спасатель.

Круг замкнулся, и никто из нас не стал ни на шаг взрослее. Проблема не решена - она просто отыграна по кругу. В этом и есть главная опасность треугольника: он даёт иллюзию действия («мы же разговариваем, что-то делаем»), но по факту консервирует ситуацию. Ни одна из трёх ролей не предполагает прямого честного разговора о потребностях.

Поэтому полезнее искать свой типичный сценарий переходов, а не пытаться навсегда закрепить за собой одну роль. Важно поймать момент, когда ты перестаёшь действовать из взрослой позиции и автоматически входишь в сценарий.

Как понять, в какой роли ты сейчас?

Попробуй задать себе три вопроса в момент конфликта или трудного разговора:



Я жду, что кто-то придёт и всё решит за меня, хотя могла бы решить сама? - ты в роли Жертвы.



Я хочу, чтобы человек почувствовал себя виноватым, вместо того чтобы сказать, что мне нужно? - ты в роли Преследователя.



Я делаю то, о чём меня не просили, и потом жду благодарности или обижаюсь, если её нет? - ты в роли Спасателя.

Честный ответ на эти вопросы - уже половина выхода из треугольника. Он держится именно на неосознанности: пока роль не названа, из неё нельзя выйти.

Как выйти из треугольника: позиция взрослого человека

Выход в том, чтобы покинуть игру вообще и занять четвёртую, здоровую позицию - позицию взрослого человека, который отвечает за себя и уважает право другого отвечать за себя.

Вместо Жертвы - называть свои потребности прямо. Не «со мной вечно так», а «мне тяжело, и вот что мне бы помогло». Это требует смелости: роль Жертвы даёт защиту, с ней нечего спросить. Взрослая позиция эту защиту снимает - но взамен даёт настоящий контроль над своей жизнью.

Вместо Преследователя - говорить о своих чувствах через «я», а не через обвинение. Не «ты никогда меня не слушаешь», а «я расстраиваюсь, когда меня перебивают». Разница кажется мелкой, но именно она определяет, начнётся диалог или защита.

Вместо Спасателя - помогать только тогда, когда об этом действительно попросили, и задавать себе вопрос: «Я делаю это, потому что человеку это нужно, - или потому что мне тревожно смотреть на его трудности?» Иногда самая большая поддержка - это не решить проблему за человека, а поверить, что он способен справиться сам.

Упражнение: «Моя роль в треугольнике»

Возьми последнюю ситуацию, где ты вышла из разговора расстроенной, обиженной или виноватой без явной причины. Ответь письменно:

1. Что я говорила себе в этот момент? (запиши дословно, если помнишь)
2. Какую роль выдаёт эта фраза - Жертвы, Преследователя или Спасателя?
3. Что сказал бы на моём месте взрослый человек, который отвечает за себя, но не обвиняет и не спасает?
4. Как я могу сказать это в следующий раз, когда ситуация повторится?

Попробуй делать это упражнение раз в неделю в течение месяца - и ты начнёшь замечать роль ещё до того, как окажешься внутри неё. А это уже начало выхода из треугольни-

ка.

Глава 2. Типы людей: кто перед тобой на самом деле?

Ты когда-нибудь говорила: «Он казался таким хорошим, а оказался...»? Или: «Я не ожидала, что она так поступит»? Или: «Как я могла не заметить этого раньше?»

Всё это - следствие одной и той же ловушки. Без системы мы судим о людях по первому впечатлению: по статусу, по тому, как они говорят. Мы верим словам, а не поступкам. Мы проецируем на других свои представления о том, «как должно быть». И потом удивляемся, что реальность не совпадает.

Я сама прошла через это. Через отношения, где казалось, что любовь - это постоянные качели: то взлёт, то падение. И только спустя годы, когда я научилась видеть не слова, а действия, я поняла, что такое спокойное сближение - то, где не нужно терять себя и жертвовать своими границами.

Мы совершаем большую ошибку, когда доверяем обёртке. Только действия определяют, кто перед тобой.

Здесь я предлагаю простую и честную классификацию людей по жизненной практике. Она поможет тебе понять: кто перед тобой, чего от него ждать и как выстраивать общение, чтобы не пострадать.

Четыре базовых типа людей (по энергии и мотивации)

В основе всего лежат два вопроса:

1. Человек берёт или даёт? (Энергия, внимание, ресурсы)
2. Человек строит или разрушает? (Отношения, проекты, жизнь)

Скрестив эти оси, мы получаем **четыре базовых типа**.

Важно сразу оговориться: люди редко бывают «чистыми» типами, поведение меняется в зависимости от контекста и того, где человек находится в своей жизни. Но схема ниже помогает замечать закономерности и это уже немало.

Тип 1. «Созидатель» (даёт + строит)

Это человек, который создаёт вокруг себя мир. Он не ждёт, что кто-то придёт и спасёт, - он строит сам. Он радуется чужим успехам, потому что для него «успех другого» не уменьшает его собственный. Он умеет поддерживать, вдохновлять, помогать. Он надёжен, но не «спасает» - он помогает встать на ноги, а не носит на руках.

Как распознать:

- Он говорит о своих планах и делает их.
- Он не обесценивает твои достижения, а радуется им.
- В конфликтах ищет решение, а не виноватого.
- У него есть друзья, хобби, своя жизнь.
- Он не пытается тебя «переделать» - он принимает.
- Он готов вкладываться в отношения, но не в ущерб себе.

Как общаться:

- Цени его время и энергию - он не бесконечный ресурс.
- Отвечай взаимностью - он не любит «одностороннее дви-

жение».

- Будь честна - он уважает правду, даже если она неудобна.
- Не пытайся манипулировать - он это видит и теряет доверие.

Стоит ли дружить? Да. Это лучший друг, который не предаст.

Стоит ли строить отношения? Да, если ты готова к здоровому партнёрству.

Тип 2. «Потребитель» (берёт + не строит)

Это человек, который приходит в твою жизнь, чтобы взять. Внимание, заботу, деньги, ресурсы, время. Он часто обаятелен, умеет нравиться, быстро входит в доверие. Но он не вкладывается обратно. Он не строит - он использует. Его отношения с людьми - это транзакции. Он не обязательно злой, просто не умеет иначе. Ему кажется, что мир должен давать, - потому что внутри он сам не чувствует никакой опоры.

Как распознать:

- Он много говорит о себе, мало слушает.
- Он часто просит («сделай», «одолжи», «помоги»), но редко предлагает.
- Он не помнит деталей твоей жизни, потому что ты не в фокусе.
- Его обещания не исполняются, если ему это не выгодно.
- Он появляется, когда ему что-то нужно, и исчезает, когда всё хорошо.

- Он считает твою заботу о нём «нормой», а его заботу о тебе - «подарком».

Как общаться:

- Чётко обозначай границы: «Я могу это сделать, а это - нет».

- Не давай больше, чем получаешь. Это не эгоизм - это баланс.

- Не жди, что он изменится, пока ты продолжаешь давать ему то, что он хочет.

- Если он не вкладывается - не вкладывайся и ты.

Стоит ли дружить? Только если ты готова к поверхностным отношениям и не ждёшь взаимности.

Стоит ли строить отношения? Нет. Ты будешь его «донором».

Тип 3. «Разрушитель» (берёт + разрушает)

Это самый опасный тип. Он не просто берёт - он разрушает. Словами, действиями, молчанием. Он обесценивает, критикует, унижает, контролирует. Его самооценка строится на том, чтобы ты чувствовала себя маленькой. Это может быть абьюзер, нарцисс, токсичный человек. Он не всегда осознаёт, что делает, - но это не делает его менее опасным. Часто за таким поведением стоит глубокая внутренняя боль, с которой он не умеет справляться иначе. Понять это полезно - но это не повод оставаться рядом.

Как распознать:

- Он обесценивает тебя: «ты слишком эмоциональна»,

«это не достижение».

- Он критикует без конструктива.
- Он ревнует, контролирует, ограничивает.
- Его настроение меняется внезапно, ты ходишь «по яичной скорлупе».

- Он не признаёт своих ошибок - виноваты всегда другие.
- Он не уважает твои границы, прощупывает слабые места.

Как общаться:

- Никак. Держись подальше. Если это невозможно (работа, семья) - минимизируй контакт.

- Не вступай в объяснения - это бессмысленно.
- Не показывай уязвимости - он использует их против тебя.
- Ищи поддержки у других людей, чтобы не оставаться с ним один на один.

- Если ты в токсичных отношениях - готовь план выхода.

Стоит ли дружить? Категорически нет.

Стоит ли строить отношения? Категорически нет. Это опасно.

Тип 4. «Спасатель» (даёт + не строит)

Он хороший, щедрый, отзывчивый. Готов помочь каждому. Он спасает бездомных животных, коллег, друзей, мужчин. Но своё собственное - не строит. Он живёт проблемами других, потому что не знает, что делать с собственной жизнью. Он помогает, чтобы чувствовать себя нужным. Он часто выгорает, страдает, но продолжает - потому что «без меня они пропадут». На самом деле они бы справились. А он

бы остался один с пустотой.

Как распознать:

- Он всегда готов помочь, но просит о помощи редко.
- Он часто говорит: «Я не могу отказать».
- Его жизнь - это решение чужих проблем.
- Он чувствует себя виноватым, когда не помогает.
- Он часто выбирает партнёров, у которых есть проблемы.
- Он не знает, чем занять себя, когда всё хорошо.

Как общаться:

- Не давай ему решать твои проблемы - учись справляться сама.
- Не злоупотребляй его добротой - это не бесконечный ресурс.
- Спрашивай, что ему нужно, и предлагай поддержку.
- Говори ему: «Ты имеешь право думать о себе».

Стоит ли дружить? Да, но помни, что он не умеет просить.

Предлагай помощь сама.

Стоит ли строить отношения? Только если ты готова поддерживать его, а не пользоваться его добротой. И если он сам готов учиться думать о себе.

Дополнительные психотипы (по поведению в конфликте и в жизни)

Это «надстройки» над базовыми. Они показывают, как человек действует в конкретных ситуациях. И снова - это рабочая схема для наблюдения. Никаких диагнозов и непоколебимых оценок кого-то или чего-то.

Тип «Я - центр вселенной» (нарциссический)

Он считает себя особенным. Ждёт восхищения, внимания, признания. Может быть успешным, красивым, умным. Но он не способен к эмпатии - его мир вращается вокруг него. Ты в этом мире нужна только для того, чтобы его отражать. За этим часто стоит очень хрупкая самооценка, которую он не умеет выстраивать иначе как через чужое восхищение.

Как распознать:

- Он говорит только о себе.
- Он не запоминает, что важно тебе.
- Он не выносит критику.
- Он требует особого отношения.
- Он обесценивает твои достижения, чтобы оставаться «на высоте».

Как общаться:

- Не давай ему власти над своей самооценкой.
- Не жди от него поддержки - он не умеет.
- Хвали, но не льсти - он чувствует фальшь.
- Не вступай в соревнование - ты всегда проиграешь.

Тип «Жертва» (всегда страдает)

Она или он всегда в роли пострадавшего. Жизнь жестока, люди несправедливы, начальник - тиран, бывший - подлец. Они много жалуются, но ничего не меняют. Потому что роль «жертвы» даёт им: внимание, избегание ответственности, право не действовать.

Как распознать:

- Постоянные жалобы на жизнь.
- Виноваты всегда «обстоятельства».
- Они не ищут решения - они ищут сочувствие.
- Они часто говорят: «Я не могу», «У меня не получится».

Как общаться:

· Не подпитывай жалобы сочувствием - это закрепляет позицию.

- Полезно спросить: «Что ты собираешься с этим делать?»
- Не бери ответственность за их жизнь - это их задача.

Тип «Спасатель/Герой» (тащит всё на себе)

Они берут на себя непосильную ношу. Заботятся обо всех, но не о себе. Гордятся своей «незаменимостью». Но за этим часто стоит страх: если я перестану быть нужным, меня не будут любить. Они страдают от выгорания и не умеют просить о помощи.

Как распознать:

- Всегда готовы помочь.
- Часто уставшие, но не дают себе отдых.
- Не умеют говорить «нет».
- Чувствуют вину, если кто-то страдает рядом.

Как общаться:

- Не давай им спасать тебя - это не их обязанность.
- Говори им: «Ты тоже имеешь право на отдых».
- Если они предлагают помощь - иногда принимай, чтобы они чувствовали свою ценность.

Тип «Теневая личность» (скрывает свои истинные желания)

Они говорят одно, делают другое. Боятся конфликтов, поэтому соглашаются, улыбаются - а потом саботируют. Они пассивно-агрессивны. Ты не знаешь, что они на самом деле чувствуют и хотят.

Как распознать:

- Слова расходятся с действиями.
- Они часто говорят «да» через силу.
- Их поведение загадочно, их реакцию сложно предсказать.
- Они избегают прямых вопросов.

Как общаться:

- Спрашивай прямо, но без давления.
- Обращай внимание на действия, а не на слова.
- Не доверяй полностью, пока не проверишь.

Как понять, кто перед тобой за пять минут?

Вот несколько быстрых «тестов», которые можно провести в любой ситуации.

Тест №1. Просьба о помощи

Попроси человека о небольшой услуге - не критичной, но такой, которую он вполне может сделать. Посмотри: сделает? Как? С радостью или с раздражением? Вспомнит ли потом, что ты просила?

- Созидатель: поможет, не напоминая.
- Потребитель: поможет, если ему это выгодно или чтобы

потом «закрыть» твой вопрос.

- Разрушитель: откажет или поможет, но унизит в процессе.

- Спасатель: поможет, даже если ему неудобно.

Тест №2. Реакция на твой успех

Расскажи о своём достижении. Посмотри на реакцию.

- Созидатель: искренняя радость, вопросы, поддержка.

- Потребитель: формальное «поздравляю» и перевод темы на себя.

- Разрушитель: обесценивание («это было легко», «а вот у меня...»), зависть.

- Спасатель: радость, но с лёгкой грустью («мне бы так»).

Тест №3. Реакция на твоё «нет»

Скажи человеку «нет» в чём-то малом.

- Созидатель: примет, спросит, есть ли другой вариант.

- Потребитель: обидится, попробует надавить («ну пожалуйста»).

- Разрушитель: обвинит тебя, обесценит твой отказ, будет манипулировать.

- Спасатель: скажет «конечно, я понимаю» - но может потом переживать, что подвёл.

Тест №4. Как он говорит о других

Спроси, что он думает о своих бывших, о коллегах, о друзьях.

- Созидатель: говорит уважительно, даже о тех, с кем не сошёлся.

- Потребитель: говорит о том, что другие ему «дали» или «не дали».

- Разрушитель: критикует, обесценивает, винит.

- Спасатель: оправдывает даже тех, кто обидел его.

Тест №5. Берёт ли он ответственность

Спроси о его ошибке - не в обвинительной форме, а в нейтральной. Или просто понаблюдай, как он реагирует на неудачу.

- Созидатель: признаёт ошибку и говорит, как исправит.

- Потребитель: ищет виноватых или оправдания.

- Разрушитель: обвиняет кого-то, не признаёт свою роль.

- Спасатель: берёт вину на себя, даже если это не его зона.

Как использовать эти знания в жизни

В дружбе:

- Ищи Созидателей. Они поддержат, не предадут.

- Не жди взаимности от Потребителей.

- Спасателей жалей, но не позволяй им жертвовать собой ради тебя.

- Разрушителей избегай - они не друзья.

В отношениях:

- Строить отношения можно только с Созидателем.

- Спасатель будет строить отношения, где ты - его проект.

Это утомляет.

- Потребитель будет тебя использовать.

- Разрушитель будет тебя разрушать.

На работе:

- Созидатель - лучший коллега.
- Потребитель - тот, кто берёт твои идеи и выдаёт за свои.
- Разрушитель - токсичный коллега, который создаёт конфликты.
- Спасатель - тот, кто берёт на себя чужую работу, а потом выгорает.

В семье:

- Это сложнее, потому что мы не выбираем родственников. Но если ты понимаешь тип - ты понимаешь, чего от них ждать, и не разочаровываешься.

Что делать, если ты сама - не Созидатель? Полезно честно спросить себя: кто ты в этой классификации?

- Если ты Потребитель - ты умеешь брать, но не умеешь давать. Это не приговор. Можно начать замечать, что ты берёшь, и компенсировать. Начни с малого: слушай, а не только говори; предлагай помощь, а не только проси; дари, а не только получай.

- Если ты Разрушитель - тебе нужна помощь. Возможно, ты не осознаёшь, как влияешь на других. Обратись к психологу. Работай над собой. Потому что разрушать легко, строить - трудно.

- Если ты Спасатель - тебе нужно научиться думать о себе. Попробуй потренировать «нет». Помогай, когда у тебя есть на это силы и желание, а не когда тебе просто жалко отказать. Ты не обязана спасать весь мир, чтобы оставаться хорошим человеком.

Прежде чем нам двигаться дальше, полезно сказать пару слов о том, что вообще имеется в виду под разными типами людей в окружении. Относись к этому как к рабочей схеме для наблюдения за собой и другими. Один и тот же человек может проявлять разные черты в разных обстоятельствах. Но некоторые закономерности всё равно прослеживаются, и замечать их - уже большой шаг.

Если ты сама Созидатель - ты, скорее всего, в гармонии с собой. Просто помни: не все вокруг устроены так же, и ждать от других того же, что отдаёшь сама, - путь к разочарованию. Не думай, что это цинизм.. это просто честность.

Люди сложные. Один и тот же человек может вести себя совершенно по-разному в зависимости от ситуации, настроения, страха или усталости. Но есть базовые закономерности - например, то, как человек реагирует на чужие трудности или как ведёт себя, когда ему что-то нужно от тебя. Если научишься замечать эти вещи, ты перестанешь удивляться тому, что люди «оказываются не теми». Ты просто начнёшь их видеть раньше.

И ещё одно, пожалуй, самое важное: у тебя есть право выбирать. Ты не обязана дружить со всеми. Ты не обязана строить отношения с теми, кто тебе не подходит. Ты не обязана терпеть тех, кто разрушает. Можно выбирать осознанно и без чувства вины. И жить среди тех, кто строит, а не разрушает.

Задание для тебя:

1. Подумай о пяти людях в своей жизни - друзьях, колле-

гах, членах семьи, бывших. Присвой каждому тип из классификации. Что ты поняла?

2. А теперь честно: кто ты сама? Не в идеале, а в реальности. Что ты можешь изменить в своём поведении, чтобы стать ближе к Созидателю?

3. Напиши список своих личных правил общения с каждым типом. Например: «С разрушителем - не вступаю в спор, с потребителем - не одалживаю деньги, со спасателем - напоминаю ему о его собственных границах».

Глава 3. Умение не только слышать, но и слушать - важнейший навык в жизни

Ты когда-нибудь жаловалась подруге, а она начинала сыпать советами - и ты чувствовала себя ещё более одинокой? Или наоборот: ты пыталась помочь, а человек злился и говорил: «Ты не слушаешь меня!»? Что это значит? Ты думала, что кто-то из вас плохой собеседник. Скорее всего, ты просто путала эмпатию с решением проблем. Разница между ними - тема этой части книги.

Почему нас не учат слушать?

В школе нас учат говорить, писать, считать. В колледже, институте - анализировать. Но не слушать. А между тем умение слушать - это, пожалуй, самый недооценённый навык в жизни. Он важнее, чем умение красиво говорить.

Почему? Потому что:

В дружбе без умения слушать ты останешься одна, даже

с толпой подруг.

В отношениях без умения слушать ты будешь чувствовать себя одинокой рядом с мужчиной.

На работе без умения слушать ты не поймёшь клиента, начальника, коллегу - и не продвинешься.

В переговорах без умения слушать ты не сможешь договориться, потому что не услышишь, что на самом деле нужно собеседнику.

Но самое главное: умение слушать - это основа уважения. Когда ты слушаешь человека, ты говоришь ему: «Ты важен. Твои чувства важны. Ты имеешь право быть услышанным». Когда ты перебиваешь, даёшь советы или обесцениваешь - ты говоришь совсем другое: «Я знаю лучше. Твои переживания подождут». Это разрушает всё: дружбу, любовь, карьеру.

Давай сразу разберёмся с терминами. *Эмпатия и активное слушание: в чём разница?*

Эмпатия - это способность чувствовать то, что чувствует другой. Представь, что ты ненадолго надела его «эмоциональную одежду»: ты можешь представить, каково ему, ты сопереживаешь. Но ты не становишься им. Ты остаёшься собой - просто рядом, в его эмоции.

Активное слушание - это навык, который позволяет тебе понять, что именно человек говорит и чувствует, и показать ему это, не навязывая своих решений.

Главная ошибка: многие думают, что эмпатия - это когда ты «чувствуешь чужую боль». Но настоящая эмпатия - это

когда ты не погружаешься в чужую боль, а остаёшься в своей опоре и при этом можешь быть рядом.

Вторая ошибка: путать «понять» с «решить». Когда человек говорит о проблеме, он не всегда ищет решение. Чаще он ищет поддержку - ощущение, что он не один. Признание - что его чувства нормальны. Понимание - что его слышат.

Если ты сразу даёшь совет, ты лишаешь его возможности выговориться. Ты как будто говоришь: «Твои чувства не важны, важна только проблема. Я сейчас её решу, и ты замолчишь».

Подумай вот о чём: когда ты плачешь, ты хочешь, чтобы тебе дали алгоритм действий? Или ты хочешь, чтобы тебя обняли и сказали: «Я с тобой»?

Три уровня слушания - и почему большинство застревает на первом

Я выделяю три уровня. В реальной жизни мы переключаемся между ними, но большинство людей живут на уровне 1 и 2, не подозревая о существовании 3. Помни, то о чем пишу - это рабочая схема для наблюдения за собой и другими людьми. Просто инструмент, чтобы замечать, что происходит в разговоре.

Уровень 1. Слушаю, чтобы ответить

Это самый распространённый режим. Ты слушаешь, но на самом деле не слышишь собеседника - ты готовишь свою реплику. Ловишь конец его фразы, чтобы вставить своё.

Как это выглядит:

Она говорит о проблеме с начальником, а ты уже думаешь: «О, у меня тоже был такой случай! Сейчас расскажу».

Он говорит о своих переживаниях, а ты в голове уже формулируешь совет.

Ребёнок жалуется на школу, а ты уже говоришь: «А вот я в твоём возрасте...».

Итог: собеседник чувствует, что его не слушают. Разговор переключается на тебя, а не на него.

Уровень 2. Слушаю, чтобы понять факты

Ты сосредоточена на содержании: что произошло, кто что сказал, какие сроки, какие цифры. Эмоции остаются за кадром. Ты как будто собираешь данные, а не разговариваешь с живым человеком.

Как это выглядит:

Она плачет, а ты говоришь: «И когда это случилось? А что он сказал конкретно? А ты ему ответила?». Ты собираешь информацию, а не чувствуешь её боль.

Он раздражён, а ты уточняешь: «Почему ты так решил? Какие у тебя доказательства?».

Итог: человек чувствует, что его допрашивают. Ему не становится легче, хотя ты «поняла факты».

Уровень 3. Слушаю, чтобы почувствовать и быть рядом

Это то, что по-настоящему меняет разговор. Ты слышишь не только слова, но и чувства, которые за ними стоят. Ты не даёшь советов, не ищешь факты, не примеряешь ситуацию на себя. Ты просто присутствуешь. Держишь пространство,

где человек может быть любим.

Как это выглядит:

Она говорит: «Меня уволили». Ты не говоришь: «Не переживай, найдёшь лучше». Ты говоришь: «Это так больно. Я слышу твою растерянность. Ты имеешь право сейчас чувствовать это».

Он говорит: «Я не справляюсь». Ты не говоришь: «Всё будет хорошо». Ты говоришь: «Тебе сейчас тяжело. Я с тобой».

Итог: человек чувствует себя принятым, увиденным, не одиноким. Он может выдохнуть. И тогда, возможно, сам найдёт решение.

Алгоритм активного слушания

Этому можно научиться. Вот последовательность, которую я предлагаю попробовать.

Шаг 1. Останови внутренний диалог

Это самое сложное. Внутри звучит голос: «А как мне ответить?», «Я так же переживала», «Он неправ». Попробуй его приглушить. Скажи себе: «Сейчас я только слушаю - без оценок и сравнений». Если не получается сразу - просто дыши и сосредоточься на лице собеседника.

Шаг 2. Визуальное внимание

Смотри на человека. Не на телефон, не в окно. Повернись корпусом, убери скрещенные руки, слегка наклонись вперёд. Твоё тело говорит: «Я здесь, я с тобой».

Шаг 3. Присутствуй с телом и голосом

Используй короткие отклики, чтобы показать, что ты в

процессе: «Угу», «М-м-м», «Да-да». Не перебивай, не вставляй «Ой, так это же ерунда!». Просто дай человеку выговориться.

Шаг 4. Покажи, что ты слышишь - отражение чувств

Это очень простая и очень действенная техника: назови чувство, которое, как тебе кажется, испытывает собеседник.

«Ты выглядишь расстроенной».

«Похоже, ты злишься».

«Мне кажется, тебе сейчас очень грустно».

«Ты чувствуешь себя преданной».

Если не уверена - добавь оговорку: «Похоже, что...», «Я слышу в твоём голосе...». Если ты ошиблась, собеседник поправит - и это тоже хорошо: он уточнит, что чувствует на самом деле.

Шаг 5. Задавай уточняющие вопросы - не «почему», а «что» и «как»

Главное здесь - не превратить разговор в допрос. Задавай вопросы, которые показывают искренний интерес.

«Что сейчас происходит у тебя внутри?»

«Как ты себя чувствуешь в этой ситуации?»

«Что для тебя сейчас самое трудное?»

«А что бы ты хотела, чтобы я услышала?»

Вопросы на «почему» лучше избегать - они легко звучат обвинительно. Вместо «Почему ты не ушла с работы?» попробуй: «Что тебя держало там?».

Шаг 6. Не давай советов, если не просят

Это правило номер один. Если тебя не спрашивают «Что мне делать?» - не советуй. Можно предложить: «Хочешь, я поделюсь своим опытом?» - и только если человек скажет «да».

Люди чаще хотят быть понятыми, чем получить решение. Совет без запроса нередко ощущается так, будто ты говоришь: «Я знаю лучше тебя».

Шаг 7. Спроси: «Тебе сейчас нужна поддержка или решение?»

Это один из самых полезных вопросов, которые я знаю. Когда человек начинает рассказывать о проблеме, я говорю: «Слушай, я хочу тебя поддержать. Скажи - тебе сейчас нужно, чтобы я просто послушала? Или ты хочешь, чтобы мы вместе подумали над решением?»

Это убирает все неловкости. Человек сам скажет, что ему нужно. И ты не ошибёшься.

Шаг 8. Зеркальное отражение - краткое резюмирование

В конце разговора или в середине, когда собеседник выдохнул, скажи коротко, что ты услышала:

«Если я правильно поняла, тебя тревожит, что начальник не ценит твой вклад, и ты боишься, что из-за этого не получишь повышения. Это так?»

«Ты чувствуешь себя одинокой в этом городе, потому что ещё не нашла близких людей. Я правильно тебя поняла?»

Резюмирование показывает, что ты действительно в теме. И даёт собеседнику возможность поправить тебя, если что-

то не так.

Чего не делать - антипримеры

Есть фразы, которые убивают разговор. Полезно их знать - не чтобы осуждать себя, если они вырываются, а чтобы замечать и постепенно заменять.

«Не переживай так» - обесценивает чувства. Человек переживает, и это нормально.

«Всё будет хорошо» - пустая надежда, которая не помогает прямо сейчас.

«Ты сама виновата» - обвинение, которое убирает поддержку.

«А вот у меня было хуже» - переводит внимание на тебя, а не на собеседника.

«Тебе нужно просто...» - совет без запроса. Ты становишься «умнее», а человек чувствует себя «глупее».

«Не обращай внимания» - обесценивает проблему.

«Я знаю, что ты чувствуешь» - нет, не знаешь. Ты можешь знать что-то похожее, но не его уникальное переживание.

«Ты слишком эмоциональна» - это обесценивание, которое ранит особенно сильно.

Как это помогает в дружбе, любви и работе

В дружбе:

Сколько раз ты уходила от подруги с ощущением, что тебя не поняли? Или наоборот - чувствовала себя использованной, когда подруга вываливала свои проблемы и не интересовалась твоими? Активное слушание превращает дружбу в

безопасное пространство. Ты не конкурируешь, не спасаешь - ты просто есть. Друзья, которые умеют слушать, остаются на всю жизнь.

В отношениях с женщиной:

Мужчин часто не учили говорить о чувствах. Но если ты научишься слушать без советов, он начнёт доверять тебе. Он перестанет бояться, что ты будешь критиковать его «слабость». Это создаёт глубокую связь. И, кстати, ты можешь учить его этой технике в ответ - просить: «Пожалуйста, просто послушай меня, не надо ничего решать».

На работе:

Умение слушать - это настоящая суперсила. Ты будешь понимать клиентов лучше, чем конкуренты. Ты будешь слышать, что на самом деле хочет начальник, а не только то, что он говорит. Ты будешь улаживать конфликты в команде, потому что люди чувствуют, что их слышат. Это карьерный рост без выгорания.

Упражнение для тренировки

Попробуй в ближайшие три дня. Найди человека - подругу, коллегу, маму - и практикуй активное слушание по алгоритму. После разговора спроси:

«Что ты почувствовала, когда я тебя слушала?»

«Что я могла сделать лучше?»

Запиши свои наблюдения. Это важно, чтобы ты сама увидела, что меняется.

Важно: эмпатия без самопожертвования. Слушать - это

непросто. Иногда ты устаёшь от чужих эмоций. Это нормально. Ты не обязана быть «жилеткой» для всех.

Твои границы:

Ты имеешь право сказать: «Я сейчас не могу это слушать, я устала. Давай поговорим завтра».

Ты имеешь право прервать разговор, если он идёт по кругу и тебя используют как «мусорку для негатива».

Ты имеешь право не входить в чужое состояние, если оно тянет тебя вниз.

Помни: ты приходишь к человеку, но ты не живёшь в его боли. Ты остаёшься на своей территории.

Когда ты слушаешь по-настоящему, ты даришь человеку самое ценное - своё внимание. Ты говоришь: «Ты не один, я вижу тебя». Это больше, чем слова. Это исцеляет одиночество, успокаивает тревогу, даёт надежду. Научись слушать - и люди будут тянуться к тебе. Не потому что ты умная или красивая, а потому что рядом с тобой становится легче дышать.

Задание для тебя:

1. Вспомни, когда ты в последний раз чувствовала себя понятой. Что сказал собеседник? Какие слова тебя поддержали?

2. Вспомни, когда ты чувствовала, что тебя не слышат. Что делал собеседник? Запиши, чтобы не повторять этого самой.

3. На этой неделе сознательно применяй алгоритм актив-

ного слушания хотя бы в одном разговоре. Запиши, что изменилось.

Глава 4. Пора знать о мужчинах больше: полная классификация. С кем дружить, с кем строить отношения, а от кого бежать

Мужчины отличаются от женщин. И если ты разберёшься в этой науке, отношения перестанут быть игрой в угадайку.

Ты умная. Ты читаешь книги, строишь карьеру, переехала от родителей, разобралась с деньгами. Но в отношениях с мужчинами порой чувствуешь себя школьницей, которая забыла выучить билет. Ждёшь, гадаешь, переживаешь, анализируешь каждое его сообщение, а он... просто живёт свою жизнь. И ты не понимаешь: он тебя любит? Он занят? О чём он вообще думает?

Я была там. Честно говоря, иногда всё ещё попадаю в эту игру. Но за годы ошибок, наблюдений и разговоров - с мужчинами и с самой собой - я вывела несколько чётких закономерностей. Как понять, как выбирать, как строить и как не разрушить себя в процессе?

Начнём с самого важного: с иллюзий. Пока ты веришь в них, они будут мешать тебе жить.

Миф №1. «Если он любит - он догадается сам»

Нет. Мужской мозг не настроен на чтение мыслей. Если ты хочешь, чтобы он что-то сделал - скажи прямо. Без намёков и обид. «Я хочу, чтобы ты сделал мне подарочек» ра-

ботаает намного лучше, чем «Мне грустно, а ты всё пропадешь».

Миф №2. «Он изменится ради меня»

Нет. Люди меняются только тогда, когда сами этого хотят. И чаще всего - не под давлением, а потому что пришло их время. Если мужчина не уважает тебя сейчас, он не начнёт уважать после свадьбы. Если он ленив - не станет трудягой. Если груб - не станет нежным. Принимай его как есть или уходи.

Миф №3. «Если он не пишет каждый час - значит, ему всё равно»

Мужчины мыслят задачами. Если они на работе - они в работе. Если с друзьями - они с друзьями. Они не сидят и не прокручивают в голове, что ты сейчас чувствуешь. Это не потому, что ты им безразлична. Просто у них однозадачность. Для них тишина - это норма. Не стоит путать отсутствие сообщений с отсутствием чувств.

Миф №4. «Мужчины не плачут и не чувствуют»

Они чувствуют. Сильно. Просто не умеют это показывать, потому что их этому не учили. С детства им говорят: «не ной», «будь мужиком», «терпи». В итоге они либо подавляют эмоции, либо выплёскивают их в виде агрессии. Это их травма. Если ты хочешь настоящей близости, придётся учиться говорить о чувствах вместе.

Миф №5. «Если я буду идеальной - он не уйдёт»

Ты можешь быть идеальной во всём. И он всё равно может

уйти. Потому что его решения не всегда зависят от тебя. Он может встретить другую, может разлюбить, может не быть готовым к серьёзным отношениям. Идеальность не гарантирует ничего, кроме выгорания.

Как мы выбираем не тех?

Мы выбираем не мужчин, а проекции и образы. Я писала в одной из своих книг, как влюбилась в образ мужчины - и эти отношения сыграли не в мою пользу. Мы влюбляемся не в человека, а в его статус, внешность, манеру говорить, в «потенциал». И это наш главный враг.

Ошибка №1. «Он такой интересный, не как все»

Если он «не как все» - чаще всего он просто не вписывается в нормальные социальные рамки. Это может быть харизма, но это также может быть незрелость, неспособность к обязательствам. Яркость и надёжность - разные вещи.

Ошибка №2. «Я его спасу»

Если ты видишь в нём «раненого мальчика», которого нужно вылечить любовью - это сигнал остановиться. Ты не доктор. Отношения должны быть равными, а не терапией.

Ошибка №3. «Он обещал, что изменится»

Обещания - это просто слова. Не верь никогда словам. Смотри на действия. Поведение, которое повторяется больше двух раз, - это паттерн. Если он опаздывает, обманывает, не держит слово - это не изменится. Проверяй реальностью, а не надеждой.

Ошибка №4. «Мне уже пора замуж»

Страх одиночества - плохой советчик. Скорее выйдешь замуж за не того, чем останешься одна до сорока. Но развестись или мучиться в браке - гораздо большее, чем быть одной. Не позволяй возрасту давить на тебя.

Как распознать мужчину, способного на здоровые отношения

Я называю это «Формулой зрелости». Полезно проверять по трём осям. И снова, это схема для наблюдения.

Ось 1. Эмоциональная зрелость

Он умеет признавать свои ошибки - не оправдывается, не обвиняет других? Может говорить о своих чувствах - не «всё ок», а «мне грустно» или «мне тревожно»? Способен на компромисс? Не боится просить о помощи?

Ось 2. Социальная зрелость

У него есть друзья, увлечения, своя жизнь вне тебя? Он уважает женщин в целом, не только тебя - как он говорит о бывшей, о коллегах? У него есть цели и планы? Он отвечает за свои слова: сказал - сделал?

Ось 3. Отношение к тебе

Он учитывает твои потребности, а не только свои? Радует-ся твоим успехам - не завидует, не обесценивает? Говорит о совместном будущем без вечногo «посмотрим»? Готов вкладываться - время, внимание, усилия?

Красные флаги - стоп-сигналы:

обесценивает твои чувства («ты слишком эмоциональна»);

контролирует тебя - кто ты, где, с кем;
не берёт на себя ответственность за свои действия;
постоянно критикует, сравнивает с другими;
ревнует без повода, угрожает;
его слова расходятся с действиями.

Как говорить с мужчиной, чтобы быть услышанной

Если тебе нужна поддержка - скажи об этом прямо: «Мне сейчас не нужны советы, мне нужно, чтобы ты меня обнял и сказал, что всё будет хорошо», «Дорогой, пожалуйста, помоги мне с оплатой съемной квартиры. Мне очень нужна твоя помощь», «На свое день рождения, я хочу, чтобы ты подарил мне деньгами, а я оплачу три платежа по ипотеке»

Говори «Я-сообщениями»: вместо «Ты меня не слушаешь» - «Я чувствую себя одинокой, когда мы не разговариваем».

Избегай обобщений: «Ты вечно опаздываешь» лучше заменить на «Сегодня ты опоздал на двадцать минут, я расстроилась».

Не читай нотации. Мужчина выключается на длинных монологах. Говори коротко, ясно, по делу. Если нужно обсудить что-то важное, можно предупредить: «У меня есть тема, удобно через десять минут поговорить?».

Спрашивай его мнение - мужчины любят чувствовать себя экспертами. Но не перебарщивай: он не твой психотерапевт.

Уважай его тишину. Если он молчит, это не значит, что

он злится. Он может просто переваривать информацию. Дай ему время.

Как сохранить себя в отношениях

Это, возможно, самая важная часть главы. Потому что даже с хорошим мужчиной можно потерять себя.

Правило №1. Имей свою жизнь

Не бросай друзей, хобби, работу ради него. Если ты строишь всю жизнь вокруг него - когда вы расстанетесь, у тебя ничего не останется. Ты должна быть цельной и без него.

Правило №2. Не плати за него - ни в прямом, ни в переносном смысле

Финансовая независимость - основа здорового уважения. Не влезай в долги ради его подарков, не оплачивай его счета, если вы не в браке. И даже в браке полезно иметь личный счёт.

Правило №3. Не терпи неуважение

Если один раз проглотила обидное слово - второй раз проглотишь ещё обиднее. Границы - это про «я показываю, что со мной так нельзя». Уходи при серьёзных нарушениях.

Правило №4. Сохраняй свои интересы

Ты имеешь право на вечер без него. На своё мнение. На свою карьеру. На своё время. Если он этого не понимает - он не твой.

Правило №5. Не становись его мамой

Забудь фразу «я ему как мама». Это сценарий смерти отношений. Не бегай за его носками, не напоминай ему о де-

лах, не контролируй его быт. Он взрослый - сам ответит за себя. А если не отвечает, значит, ты выбрала не взрослого.

Теория фильтров

Мы ещё вернёмся к теории фильтров в книге. Но сейчас я хочу дать тебе чек-лист фильтров, через которые можно пропустить любого мужчину уже на этапе знакомства.

Фильтр 0. Доступность

Может ли он регулярно тебя видеть? Если для встречи нужны «подвиги» - он выпадает.

Фильтр 1. Внешние данные и образ жизни

Нравится ли он тебе внешне, как он одет, что делает, как пахнет, как у него дома. Если что-то раздражает - не терпи.

Фильтр 2. Ценности и привычки

Он любит планировать или спонтанен? Транжира или копит? Активный или домосед? Семья в приоритете или карьера? Если не совпадает - это будущий конфликт.

Фильтр 3. Отношение к тебе и к женщинам в целом

Как он говорит о бывшей девушке или жене? Уважает ли твои границы? Как реагирует на твоё «нет»? Слышит ли твои желания?

Фильтр 4. Отношение к браку и семье

Что он думает о детях, распределении ролей, о деньгах в браке? Не прячется ли от этих тем?

Фильтр 5. Готовность вкладываться

Он готов проводить с тобой время, тратить силы, деньги - соразмерно своим возможностям, слушать твои проблемы?

Или только ты вкладываешься?

Фильтр 6. Надёжность

Он держит слово? Приходит вовремя? Отвечает на звонки? Можно ли на него положиться в трудной ситуации?

Фильтр 7. Принятие тебя как личности

Он принимает тебя с твоими странностями, эмоциями, характером - или пытается «лепить»?

Если хоть один фильтр не пройден - стоит задуматься. Пропустить четвёртый, шестой и седьмой и надеяться на чудо не получится.

Что такое «любовь» по-настоящему

Влюблённость - это страсть, идеализация, зависимость, потребность, желание раствориться в другом.

Любовь - это выбор, уважение, терпение, партнёрство, способность видеть недостатки и оставаться. Это «мы заполняем нашу жизнь вдвоём».

Проверь себя: готова ли ты пройти через трудный этап с этим человеком, не сбежав? Принять его без попыток переделать? Говорить ему правду, даже когда она колкая? Поддерживать его, когда он слаб, и при этом не терять себя?

Если «да» на всё - ты на верном пути.

Задание:

1. Составь свой чек-лист «Что важно для меня в мужчине» - про ценности, уважение, надёжность.
2. Подумай о своих прошлых отношениях. Какие фильтры ты пропустила? Запиши ошибки, чтобы не повторять.

3. Если ты сейчас в отношениях, оцени партнёра по фильмам. Честно. Где просадки? Обсуди это с ним.

4. Напиши портрет мужчины, с которым хотела бы быть через три года. Не внешность, а его поступки, его отношение к тебе, его жизненные приоритеты.

Важно понимать: мужчины не делятся на «хороших» и «плохих». Они делятся на зрелых и незрелых, на своих и чужих, на совместимых и несовместимых с тобой. Твоя задача - не судить, а разбираться и выбирать.

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли: «Он вроде хороший, но что-то не так»? Или наоборот: «Все говорят, что он козёл, а я к нему тянусь»? Это потому, что у нас нет системы. Мы выбираем по запаху, по картинке из детства. Мы не знаем, кого ищем, поэтому берём того, кто первый улыбнулся.

Ниже я даю типичную классификацию мужчин - по их внутреннему устройству, по зрелости, по отношению к женщинам и по потенциалу в отношениях. Это очередная рабочая карта, она помогает не блуждать в темноте, при этом понимать - каждый человек сложнее любой схемы.

Классификация мужчин по типу личности и отношению к жизни

Тип №1. «Мужчина-ребёнок»

Он обаятельный, весёлый, спонтанный. С ним никогда не скучно. Он умеет удивлять, дарить эмоции, делать неожиданные подарки. Но он не умеет планировать, не держит слово, не отвечает за последствия. Живёт одним днём, а если

случается проблема - исчезает.

Как распознать:

его обещания разбиваются о реальность («Я заеду» - не заехал, «Сделаю завтра» - не сделал);

он не помнит важных дат, не планирует совместное будущее;

его жизнь - это тусовки, друзья, игры, хобби, работа «до первой трудности»;

когда ты пытаешься поговорить серьёзно - он переводит тему или обижается;

у него вечно «не хватает времени» или «обстоятельства»;

он часто берёт деньги в долг и не возвращает.

Что с ним делать:

Дружба? Да, если он не тянет тебя вниз. Он отличный собеседник, с ним весело, он может быть искренним другом - но не в кризис.

Отношения? Только если ты готова быть его «мамой» и тащить всё на себе. И если тебе двадцать лет, и ты сама ещё в режиме «тусовок». С возрастом это перестает работать.

Строить семью? Нет. Он сам ещё ребёнок - в том смысле, который важен для семьи.

Важно: он не злой. Он просто не вырос. И может не вырасти никогда. Не пытайся его переделать - это отнимет все твои силы и не даст результата.

Тип №2. «Мужчина-абыюзер» (токсичный, опасный)

Он - красный флаг на двух ногах. Обаятелен на старте,

быстро входит в доверие, создаёт ощущение «вот он, мой герой». Но за этим фасадом стоят контроль, унижение, обесценивание, манипуляции и постепенное уничтожение твоей уверенности в себе. Он часто очень успешен, харизматичен и даже заботлив - по крайней мере, в его собственной версии событий.

Как распознать на ранних этапах:

- Он слишком быстро говорит «ты моя судьба», «я никогда не встречал такую». У этого есть название - «бомбардировка любовью». Это не любовь. Это приманка.
- Он критикует тебя: «ты слишком эмоциональная», «у тебя странные друзья», «тебе идёт, когда ты молчишь».
- Он контролирует: где ты, с кем, когда придёшь.
- Он ревнует без повода, обвиняет в неверности.
- Он обесценивает твои достижения: «подумаешь, премия», «это ты случайно».
- Он применяет «холодное молчание» как наказание.
- У него всегда виноваты все, кроме него: бывшая дура, начальник козёл, друзья предали.
- Ты чувствуешь, что ходишь по яичной скорлупе, боишься его реакции.

Что с ним делать:

- Дружба? Нет. Он не умеет дружить - он умеет использовать.
- Отношения? Нет. Это ловушка, из которой очень трудно выбраться.

· Если ты уже в отношениях: первый шаг - признать, что это абьюз. Дальше - психолог, близкие люди, любая терапия. Заранее продумай план ухода: деньги, документы, жильё. Обещания измениться звучат убедительно, но меняются только после долгой терапии, и то не все.

Важно: ты не обязана его спасать. Ты не обязана терпеть. Твоя безопасность важнее его «душевных травм».

Тип №3. «Мужчина-стена» (закрытый, молчаливый)

Он надёжен, как скала. Зарабатывает, решает проблемы, делает своё дело. Но о чувствах - почти ни слова. На вопрос «что ты чувствуешь?» он отвечает «всё нормально» или просто молчит. Он может быть прекрасным мужем и отцом, но рядом с ним ты рискуешь чувствовать себя одинокой.

Как распознать:

- Он редко сам заводит разговоры по душам.
- На эмоциональные темы отвечает односложно.
- В конфликтах закрывается, уходит в себя.
- Любовь он выражает делами - принести деньги, починить, завезти продукты, - а не словами.
- Он не считывает намёки, потому что не очень умеет читать эмоции.

Что с ним делать:

- Дружба? Отличная, если тебе нужен надёжный человек, который не будет лезть в душу.
- Отношения? Только если ты готова принять его «язык любви» - дела вместо слов. Если тебе важны разговоры и

эмоциональная близость, он, скорее всего, тебя не удовлетворит. Но если ты самодостаточна и не нуждаешься в постоянном «выплёскивании» - он может оказаться прекрасным партнёром.

· Строить семью? Да, если ты принимаешь его эмоциональную сдержанность и готова учиться расшифровывать его молчаливые сигналы. Дети будут чувствовать его опору, даже если он не говорит им о любви каждые пять минут.

Важно: не пытайся «разговорить» его силой - это вызывает только отторжение. Принимай его таким, или уходи.

Тип №4. «Мужчина-потенциал» (нереализованный)

Он умный, талантливый, но... ленивый, нерешительный, боится сделать шаг. «Золотые руки» и «светлая голова» - а работает в такси или сидит на шее у мамы. Он говорит о великих проектах, но ничего не делает. Обещает, что «вот с понедельника всё изменится», - а понедельник всё не наступает. Ты влюбляешься в его потенциал, а не в реальность. И это главная ловушка.

Как распознать:

- Много говорит о планах, но мало делает.
- Ищет оправдания: нет денег, нет времени, рынок не тот.
- Часто меняет проекты, не доводя ни один до конца.
- Живёт за счёт других - родителей, друзей, женщин.
- Обижается, когда ты напоминаешь о его обещаниях.

Что с ним делать:

- Дружба? Да, но осторожно. Он может быть интересным

собеседником - только не бери на себя его ответственность.

- Отношения? Нет. Пока он не реализовал себя, ты будешь тащить его на себе. Это называется эмоциональным иждивенчеством. Ты станешь его мамой, мотиватором и финансовым спонсором одновременно. А он будет тебя обесценивать - потому что твой успех будет подсвечивать его неудачи.
- Строить семью? Только если он уже начал двигаться и показал реальный результат. Иначе ты родишь детей, а он останется «вечным мальчиком» - и все заботы лягут на тебя.

Важно: не влюбляйся в потенциал. Влюбляйся в реальность. Если он ничего не делает сегодня, не стоит верить, что сделает завтра.

Тип №5. «Мужчина-нарцисс» (любит только себя)

Он уверен в своей исключительности. Требуется восхищения, внимания, постоянного подтверждения собственной гениальности. Он может быть красивым, успешным, умным. Но он не способен на эмпатию. Твои чувства для него - досадная помеха. Он может быть щедрым на подарки, но это не любовь - это способ купить твоё восхищение.

Как распознать:

- Он говорит только о себе, перебивает, не слушает.
- Он ожидает постоянного восхищения.
- Он не помнит деталей твоей жизни - что ты любишь, что тебе важно.
- На критику реагирует яростью или холодным презрением.

- Он считает, что правила существуют для других, но не для него.

- Он любит быть в центре внимания и ревнует к твоим успехам.

Что с ним делать:

- Дружба? Нет. Он не умеет дружить - он коллекционирует поклонников.

- Отношения? Нет. Ты будешь чувствовать себя пустым местом, а все твои ресурсы уйдут на поддержание его эго.

- Строить семью? Нет. Дети для него - угроза его исключительности. Хорошим отцом он не станет.

Важно: ты не та «особенная», которая его изменит. Нарцисс не меняется, потому что не видит в себе проблемы. Уходи.

Тип №6. «Мужчина-партнёр» (зрелый, взрослый)

Это то, к чему стоит стремиться. Он не идеален - но он взрослый. Умеет брать ответственность, держать слово, решать конфликты, чувствовать и говорить о чувствах - пусть и не идеально. Он уважает твою свободу и не боится собственной. С ним можно строить.

Как распознать:

- Он стабилен - и в действиях, и в настроении.
- Он держит слово: если обещал, сделает.
- Он не боится говорить о будущем, о браке, о детях.
- Он уважает твои границы и не нарушает их.
- Он принимает критику и умеет извиняться - без «но».

- Он радуется твоим успехам, не завидует.
- Он самодостаточен: у него есть своя жизнь, работа, друзья - и он не «вешается» на тебя.
- Он не играет в «угадай-ка» - говорит прямо.

Что с ним делать:

- Дружба? Да. Настоящая, глубокая, надёжная.
- Отношения? Да. Это лучшая основа. С ним можно решать конфликты, строить планы, доверять.
- Строить семью? Да. Он будет отцом, который участвует в жизни детей и не перекладывает всё на тебя.

Важно: он не идеальный. Может быть неидеальным во внешности, не миллионером, не «мачо». Но он взрослый. И это важнее всего.

Тип №7. «Мужчина-интеллектуал» (голова, но не руки)

Он живёт в мире идей и теорий. Может быть гениальным учёным, программистом, философом. Но он оторван от быта, от эмоций. Он может забыть купить хлеб, потому что думал о квантовой физике. Он может не заметить, что ты расстроена, - потому что его мозг занят совсем другой задачей.

Как распознать:

- Он обожает говорить о сложных вещах, а не о чувствах.
- Он часто «зависает» в своих мыслях.
- Он не очень умеет заботиться о быте.
- Он бывает рассеянным и забывчивым.
- В конфликтах уходит в рациональные аргументы, а не в

чувства.

Что с ним делать:

- Дружба? Отличная, если тебе нравится интеллектуальный обмен.

- Отношения? Если ты готова брать быт на себя и не ждать эмоциональных всплесков - можно попробовать. Если тебе важны слова о любви, внимание и забота - он, скорее всего, тебя разочарует.

- Строить семью? Да, если ты принимаешь его особенности и готова быть его «мостом» в реальность. Он может быть прекрасным отцом, который научит детей думать, - но не всегда вспомнит о смене подгузников.

Важно: не пытайся переделать его в «чувствительного романтика». Либо принимай, либо ищи другого.

Тип №8. «Мужчина-хамелеон» (подстраивается, но не имеет своего «я»)

Он хочет тебе понравиться - и поэтому подстраивается. Говорит то, что ты хочешь услышать, делает то, что ты хочешь видеть. Но у него нет собственных убеждений, ценностей, ядра. Он может быть приятным, но ты так и не поймёшь, кто он на самом деле. Со временем он может «исчезнуть» - или обернуться тем, кого ты не узнаёшь.

Как распознать:

- У него нет твёрдых мнений - он соглашается с тобой во всём.

- Он меняет поведение в зависимости от окружения.

- Он часто говорит «как тебе будет удобно».
- У него нет своих увлечений, которые были до тебя.
- Он не спорит, не возражает, не проявляет инициативу.

Что с ним делать:

· Дружба? Поверхностная. Ты не узнаешь его по-настоящему.

· Отношения? Осторожно. Ты можешь думать, что у вас идеальное взаимопонимание, - а на самом деле он просто отрицает тебя. Со временем это утомляет. Ты начинаешь чувствовать пустоту.

· Строить семью? Нет. Он не станет опорой, потому что у него нет ядра. В кризис он либо сломается, либо покажет себя с совершенно неожиданной стороны.

Важно: ищи мужчину, у которого есть собственные увлечения, своё мнение, свои друзья. Человек, который растворяется в тебе, не имеет себя - и тебя не удержит.

Тип №9. «Мужчина-герой» (спасатель)

Он привык всех спасать. Выбирает женщин с проблемами и «решает» их. Ему нужны драмы и трудности, чтобы чувствовать себя нужным. Он может быть прекрасным - но рядом с ним ты будешь всё время в позиции жертвы. Просто счастливой и спокойной быть не получится: ему скучно.

Как распознать:

- Он часто рассказывает, как «спасал» бывших.
- Его привлекают женщины с проблемами.
- Он игнорирует твои успехи, когда у тебя всё хорошо.

- Он может создавать проблемы, чтобы потом их решать.
 - Сильные и самодостаточные женщины ему не интересны
- они ему просто не нужны.

Что с ним делать:

- Дружба? Да, но не впадай в роль «спасаемой».
- Отношения? Только если ты готова вечно быть «несчастной принцессой». Но это утомляет и мешает твоему росту.
- Строить семью? Рискованно. Он может найти новую «жертву», как только ты станешь сильной.

Важно: Ты - целая. Ты можешь быть счастливой без драмы. Не позволяй ему делать тебя «удобной».

Тип №10. «Мужчина-свой» (совместимый с тобой) - твой тип

Это про твоего. Того, с кем тебе легко, даже когда трудно. Того, с кем не надо играть роли, не надо объяснять очевидное, не надо просить о базовом уважении. У вас могут быть разные привычки, разный темп, разное прошлое - но вы сходитесь в главном: в ценностях, в отношении к людям, в чувстве юмора, в уважении.

Как распознать:

- Тебе спокойно рядом. Не «бабочки», а спокойное тепло.
- Вы можете молчать вместе - и это прекрасно.
- Вы обсуждаете конфликты, а не избегаете их.
- Вы радуетесь друг за друга без зависти.
- У вас схожие планы на жизнь - квартира, переезд, дети, свобода, не важно что именно, главное, совпадает.

· Он поддерживает тебя в твоих решениях, даже если не согласен.

· Он принимает тебя с твоими недостатками.

Что с ним делать:

· Дружба? Лучшая дружба.

· Отношения? Строить, развивать, вкладываться.

· Строить семью? Да. С ним ты создашь партнёрство, а не «терпение и страдание».

Важно: не жди, что он будет идеальным. Но если базовые вещи совпадают - это уже большой успех.

С кем что делать?

Тип мужчины / Дружить? / Строить отношения? / Строить семью? / Риск для тебя

Мужчина-ребёнок / Да (если весело, но не в кризис) / Нет (только если готова тащить) / Нет / Ты станешь его мамой, потеряешь себя

Мужчина-абыюзер / Нет / Нет / Категорически нет / Травма, потеря самооценки, опасность

Мужчина-стена / Да (если не нужна глубокая эмоциональная связь) / Да (если не нужны разговоры по душам) / Да (если принимаешь его закрытость) / Эмоциональное одиночество

Мужчина-потенциал / Да (осторожно) / Нет (пока не реализован) / Нет (пока не сделает шаги) / Ты будешь тянуть его всю жизнь

Мужчина-нарцисс / Нет / Нет / Категорически нет / Потеря

самооценки, ресурсов, нервов

Мужчина-партнёр / Да / Да / Да / Минимальный (если вы оба зрелы)

Мужчина-интеллектуал / Да / Да (если принимаешь его оторванность) / Да (если готова брать быт на себя) / Ты будешь «переводить» его с языка идей на реальность

Мужчина-хамелеон / Поверхностно / Осторожно / Нет / Ты не знаешь, кто он на самом деле

Мужчина-герой / Да (но без роли жертвы) / Только если не в роли «спасаемой» / Опасно / Он может искать новую «жертву»

Мужчина-свой (твой) / Да / Да / Да / Только естественные трудности роста

Как отличить

Есть одна путаница, в которую попадают очень многие. Дружишь с мужчиной - и вдруг понимаешь, что влюбилась. Или, наоборот, встречаешься, а потом осознаёшь: это просто дружба, и ничего больше. Это норма и просто то, что случается. Но разобраться в разнице полезно, пока ещё не запуталась окончательно.

Вот простой способ посмотреть на ситуацию чуть яснее:

Друг и партнёр: в чём разница

Критерий - Друг - Партнёр

Чувства - Тепло, доверие, но нет страсти - Есть страсть, желание, романтика

Поддержка - Есть, но без обязательств - Есть, с обязатель-

ствами на будущее

Планы - Отдельные, иногда совпадают - Совместные, строятся вместе

Границы - Чёткие (я - ты) - Интегрированные (мы)

Время - Встречи по желанию - Есть регулярность и приоритет

Ревность - Отсутствует или лёгкая - Присутствует, но контролируемая

Физическая близость - Отсутствует - Есть и важна

Если ты поняла, что влюбилась в друга - Скажи честно, но без претензий. Что-то вроде: «Я чувствую к тебе больше, чем дружбу. Как ты к этому относишься?». Это откровенный разговор.

Если он не отвечает взаимностью - уважай его ответ. Не жди, что «одумается». Это путь к долгим и совершенно ненужным страданиям. Можно попробовать сохранить дружбу - если обе стороны к этому готовы. Но только если ты действительно сможешь, а не будешь мучиться рядом.

Если ты поняла, что партнёр стал просто другом, то это тоже бывает. Чувства меняются - и это жизнь. Поговори с ним. Иногда это просто этап, из которого можно выйти вместе. А иногда - это конец, и лучше признать это честно, чем тянуть. Не води его за нос. Если любви нет - скажи. Это больно, но это уважение.

Что делать, если идеального мужчины нет? Его нет. Не было и не будет. Будет тот, кого ты выберешь. И задача здесь

не в том, чтобы найти идеал, а в том, чтобы выбрать из реальных людей того, кто наиболее совместим с тобой. А потом - строить. При этом не нужно терпеть.

Строить - это:

уважать различия,

договариваться,

прощать (но не всё),

развиваться вместе.

Чек-лист «Стоит ли начинать отношения»

Мне с ним безопасно.

Мы можем говорить о сложных темах.

Он держит слово - в мелочах и в крупном.

Он уважает моё время и мои границы.

У нас совпадают базовые ценности: дети, деньги, свобода, честность.

Он принимает меня, не пытается «лепить».

Я могу быть собой, а не играть роль.

Он радуется моим успехам, а не завидует.

У него есть своя жизнь, он не «вешается» на меня.

Я могу с ним смеяться и молчать - одинаково комфортно.

Если большинство пунктов «да» - пробуй. Если нет - не трать время.

Ты имеешь право выбирать! Ты не обязана быть с первым, кто обратил на тебя внимание. Не обязана терпеть неуважение. Не обязана давать шанс каждому, кто понравился. У тебя есть право выбирать - осознанно и не торопясь.

И ещё одна важная вещь: мужчина - это тоже человек. Со своей историей, болью, слабостями. Ты можешь быть рядом, но ты не можешь его «исправить». Единственное, что в твоих руках, - выбирать, с кем идти дальше, а от кого отойти.

В этой жизни слишком мало времени, чтобы тратить его на тех, кто не готов идти с тобой в одном направлении.

Задание:

1. Напиши список мужчин, которые есть в твоей жизни - или были. Присвой каждому тип из схемы выше. Честно. Что ты поняла?

2. Составь свой портрет «своего мужчины». Не внешность - ценности и поступки. Что для тебя самое важное?

3. Если ты сейчас в отношениях - оцени партнёра. Есть ли красные флаги? Если да - поговори с ним.

4. Если ты сейчас одна - перечитай схему перед следующим свиданием. Проверь фильтры. Не спеши.

Помни, идеального мужчины не существует. Есть человек, который тебе подходит. Он не будет угадывать твои желания. Он будет ошибаться. Он иногда будет раздражать. Но он будет рядом, когда трудно. Будет держать слово. Будет уважать тебя.

Не влюбляйся в потенциал, в проект, в «а что будет через пять лет», как когда-то сделала я. Изучи человека и смотри на то, что есть сейчас. Верь только действиям.

Лучше быть одной и не обманываться, чем быть в отношениях и чувствовать себя одинокой. Твоё одиночество - это

время для роста, пока ты не встретишь того, кто стоит твоего времени.

Глава 5. До брака: время, которое решает всё

Есть один опасный миф, который внушают нам, девушкам, с детства: «Встретишь принца на белом коне - и всё наладится». Как будто брак решит все проблемы и подарит смысл. Но реальность устроена иначе.

Брак не решает проблемы - он их высвечивает. И если девушка входит в семейную жизнь с кучей нерешённых вопросов, она не становится счастливее. Она просто переносит свой хаос в общее пространство, где теперь страдают двое.

Поэтому есть критический период - *время до замужества*. Это твой личный стартап, который определит, будешь ли ты в браке равной партнёршей или вечной девочкой, которая ищет спасение. Что рекомендую?

Задача №1. Отделиться от родителей - эмоционально и физически

Это самая сложная и самая важная задача. Многие девушки путают «жить отдельно» с «отделиться». Можно жить в другом городе, но каждое утро звонить маме и спрашивать, что надеть. А можно жить с родителями и при этом быть полностью самостоятельной в решениях. Одна из моих подруг, в 30 лет наконец решила переехать от родителей, но все ее вопросы до сих пор решает ее мама. Это ей мешает строить отношения, точнее она так и не научилась быть са-

мостоятельной. О каких отношениях может идти речь?

Эмоциональная сепарация - это когда ты перестаёшь искать одобрения родителей на каждый свой шаг, не боишься их недовольства, если выбираешь не ту профессию или не того мужчину, понимаешь, что их мнение - это просто совет, а не приказ, и перестаёшь чувствовать вину за то, что живёшь своей жизнью.

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.