18+

Сергей Бандюков



Как понять себя и перестать повторять одни и те же сценарии

Сергей Бандюков

Обижаюсь. Боюсь. Спасаю. Как понять себя и перестать повторять одни и те же сценарии

«Издательские решения»

Бандюков С. С.

Обижаюсь. Боюсь. Спасаю. Как понять себя и перестать повторять одни и те же сценарии / С. С. Бандюков — «Издательские решения»,

Почему ты снова обижаешься, боишься перемен или пытаешься спасти всех, забывая о себе?На примерах из жизни и с помощью практических упражнений ты научишься распознавать привычные модели поведения, лучше понимать свои желания и выбирать новые способы действовать.

© Бандюков С. С.
© Издательские решения

Содержание

ОБИЖАЮСЬ. БОЮСЬ. СПАСАЮ 6
ПРОЛОГ 7
МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ ПРОСТО ПОВТОРЯЛ 8
ГЛАВА 1 11
ТРИ СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ 11
ПЯТЬ ОСНОВ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ 13
1. БЕЗОПАСНОСТЬ 14
2. ВНИМАНИЕ 15
3. СВОБОДА 16
4. РАЗГОВОРЫ 17
5. РАЗВИТИЕ 18
ПОЧЕМУ ВСЕ ПЯТЬ ОСНОВ ВАЖНЫ 19
ПРАКТИКА. ПЯТЬ ОСНОВ ТВОИХ ОТНОШЕНИЙ 20
ОБРАЗ ТВОИХ БУДУЩИХ ОТНОШЕНИЙ 21
ПОЧЕМУ ИЗ ОТНОШЕНИЙ ИСЧЕЗАЕТ БЛИЗОСТЬ 23
СЕКС МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ, А НЕ ПЕРВОПРИЧИНОЙ 24
ЧТО ВАЖНО ПОНИМАТЬ 25
ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ НАЧИНАЕТСЯ С ДИАЛОГА 26
ГЛАВА 2 28
ВТОРОЕ: ПОЧЕМУ ОДНОГО ПОНИМАНИЯ НЕДОСТАТОЧНО 30
КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ПО ЧУЖОМУ СЦЕНАРИЮ 32
КАК УВИДЕТЬ ЧУЖОЙ СЦЕНАРИЙ В СВОЕЙ ЖИЗНИ 33
ТВОЙ ВЫБОР — ЭТО ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Обижаюсь. Боюсь. Спасаю
Как понять себя и перестать повторять одни и те же сценарии

Сергей Сергеевич Бандюков

© Сергей Сергеевич Бандюков, 2026

ISBN 978-5-0071-7680-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБИЖАЮСЬ. БОЮСЬ. СПАСАЮ

Как три состояния управляют твоей жизнью, отношениями и выбором сценариев
Автор: Сергей Бандюков

ПРОЛОГ

МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ ПРОСТО ПОВТОРЯЛ

Мне было примерно семь лет.

До сих пор, спустя почти тридцать лет, перед моими глазами стоит одна картина.

Я вижу себя маленьким мальчиком. Передо мной девочка, с которой мы поссорились.

В какой-то момент мне удалось повалить её на землю, и я начал пинать её ногами.

Но самое страшное в этом воспоминании даже не сам поступок.

Я помню свои глаза. Помню ярость, злость и жестокость, с которыми я это делал. Я не просто пинал её — словно пытался растоптать.

Я помню и реакцию взрослых. Они были потрясены тем, что маленький ребёнок способен на такое.

А я до сих пор задаю себе вопрос: откуда во мне, семилетнем мальчике, взялась эта ненависть?

Почему я так себя вёл?

Ответ оказался гораздо глубже, чем могло показаться тогда.

Я рос в семье, где отец поднимал руку на мать. Я видел, как мама ходила с синяками.

Видел, как человек, который должен был защищать её, сам причинял ей боль.

Однажды, когда наступило 1 сентября, в школу меня повёл папа, потому что у мамы были синяки под глазами.

Я был ребёнком и не понимал, почему так происходит.

Почему мужчина, который должен защищать женщину, обижает её? Почему тот, кто обещает любить, беречь и заботиться, может вести себя совершенно противоположным образом? Почему нельзя решить всё словами? Почему вместо разговора появляются кулаки?

Я пытался защищать маму. Мне казалось совершенно очевидным: если человека бьют, значит, ему причиняют боль. И я не мог понять, почему тот, кто должен быть защитником, становится источником страха.

Мои родители прожили вместе пятнадцать лет, прежде чем развелись. Мама многое терпела. А после развода ей было непросто снова научиться доверять мужчинам.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы обвинить отца. Он прошёл Афганскую войну, и я понимаю, что пережитый военный опыт может оставлять глубокие следы в человеке. На поведение каждого из нас влияет множество обстоятельств: воспитание, детство, пережитые события, окружение.

Но понимание причин не отменяет ответственности за поступки и не оправдывает насилие.

В детстве я не мог всего этого осмыслить. Я просто видел происходящее и пытался понять, почему люди так поступают.

И однажды сам повторил то, что видел.

Сегодня я не осуждаю того маленького мальчика. Мне его жаль. Ни один ребёнок не должен видеть подобное и проходить через это.

Ребёнок ещё не умеет анализировать поведение взрослых так, как это делает зрелый человек. Он наблюдает, впитывает увиденное и может повторять модели поведения, с которыми сталкивается рядом.

Но тот случай стал для меня переломным. Я увидел реакцию взрослых, осознал, насколько жестоко поступил, и с тех пор больше никогда не поднимал руку на женщину.

Это воспоминание осталось со мной на всю жизнь.

И вместе с ним остались вопросы.

Почему человек причиняет боль тому, кого обещал защищать?

Почему мужчина иногда воспринимает женщину как собственность?

Почему женщина терпит то, что причиняет ей боль?

Почему одни обижаются, другие боятся, а третьи пытаются спасти всех вокруг, забывая о себе?

Почему мы иногда прекрасно понимаем, что нам плохо, но продолжаем жить по одному и тому же сценарию?

Я не хотел просто осуждать людей. Мне хотелось разобраться. Понять, что происходит внутри человека, почему он выбирает определённые модели поведения и что заставляет его снова и снова повторять одни и те же действия.

Именно этот поиск со временем стал делом моей жизни.

Но чем больше я изучал человека, тем яснее понимал: наши поступки редко возникают на пустом месте.

За каждым поведением что-то стоит. Иногда это детский опыт, иногда страх, иногда обида, иногда желание быть нужной и помогать другим. Мы можем даже не замечать, как привычные реакции начинают управлять нашими решениями.

Я стал изучать психологию, эзотерику, нумерологию, астрологию и разные подходы к пониманию внутреннего мира человека. Мне хотелось найти ответы на вопросы, которые появились ещё в детстве.

Со временем я создал собственную систему — Мультинумерологию. В процессе её разработки выделил три матрицы: Ребёнка, Взрослого и Мудреца. Сначала я рассматривал их как отдельные способы проявления человека, но постепенно начал замечать гораздо больше.

Я увидел, что эти состояния влияют не только на то, как мы думаем и чувствуем. Они влияют на наши решения, отношения, поступки и, самое главное, на сценарии, которые мы повторяем.

За годы работы я провёл более трёх с половиной тысяч консультаций. Я слушал истории людей, разбирал их отношения, трудности с деньгами, вопросы самореализации, карьеры и предназначения. Я наблюдал, как люди реагируют на одни и те же обстоятельства совершенно по-разному.

Позже я обучил более трёхсот учениц. Во время обучения я продолжал наблюдать за их поведением, реакциями и результатами. Постепенно стали проявляться закономерности, которые уже невозможно было игнорировать.

Одна женщина могла обижаться на близких, одновременно бояться проявлять себя и при этом постоянно спасать окружающих. Она переживала, что её не ценят, боялась осуждения, но продолжала отдавать другим своё время, силы и деньги. Кому знакомо?

Другая могла годами ждать, что изменится мужчина, хотя сама понимала, что отношения причиняют ей боль. Третья хотела реализоваться, мечтала о собственном деле, но откладывала действия, потому что боялась неудачи. Ничего не напоминает?

И я всё чаще задавался вопросом: почему человек хочет одного, понимает, что ему нужно делать, но продолжает поступать совершенно иначе?

Постепенно я пришёл к пониманию, что дело не только в обстоятельствах и не только в окружающих людях. Очень часто человек сам не замечает, из какого внутреннего состояния он действует.

Так появилась отдельная авторская методика — РВМ: Ребёнок, Взрослый, Мудрец.

В отличие от Мультинумерологии, в этой книге не будет расчётов, цифр и эзотерических объяснений. Я хочу показать тебе саму модель человеческих реакций — простым и понятным языком, на жизненных ситуациях, которые могут быть знакомы каждой женщине.

Я хочу, чтобы ты научилась замечать три состояния в себе.

Когда ты обижаешься, хотя хотела бы спокойно поговорить.

Когда боишься сделать шаг, хотя давно понимаешь, что пора действовать.

Когда пытаешься помочь всем вокруг, хотя сама уже устала и нуждаешься в поддержке.

Возможно, ты узнаешь себя сразу в нескольких описаниях. Это нормально. Все три состояния есть в каждом человеке. Вопрос не в том, какое из них у тебя есть, а в том, какое состояние сейчас влияет на твои реакции и решения.

Именно с этого начинается изменение сценария.

Я не обещаю, что после прочтения этой книги твоя жизнь мгновенно станет идеальной.

Но я хочу дать тебе возможность увидеть то, чего ты раньше могла не замечать, понять причины своих привычных реакций и попробовать действовать по-новому.

Потому что ты не обязана всю жизнь повторять один и тот же сценарий.

И чтобы это изменить, сначала нужно увидеть, кто именно сейчас принимает решения внутри тебя.

ГЛАВА 1

ТРИ СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ТВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Представь, что однажды утром ты проснулась и решила: сегодня всё будет иначе.

Ты больше не будешь обижаться на мужа из-за каждой мелочи. Не станешь переживать из-за чужого мнения. Перестанешь контролировать близких и пытаться решать проблемы за всех. Ты займёшься собой, своими желаниями и планами.

Ты действительно этого хочешь. Возможно, уже не первый год.

Но проходит несколько часов, и всё возвращается на свои места.

Муж сказал что-то не так — ты обиделась.

Начальник сделал замечание — ты начала переживать, что о тебе подумают.

Ребёнок принял самостоятельное решение — ты вмешалась, потому что боишься, что он совершит ошибку.

Подруга пожаловалась на очередную проблему — ты отложила свои дела и бросилась её спасать.

Вечером ты снова обещаешь себе, что завтра будешь вести себя по-другому.

Знакомо?

Возможно, ты уже читала книги по психологии, проходила тренинги, слушала лекции и даже понимаешь, почему поступаешь именно так. Но понимание не всегда приводит к изменениям.

Почему?

Потому что знать, как правильно, и уметь поступать по-другому — не одно и то же.

В методике РВМ я выделяю три состояния человека: Ребёнок, Взрослый и Мудрец.

Это не три разных типа людей и не три возраста. Это три состояния, которые есть в каждой из нас. Они могут проявляться в разных ситуациях, отношениях и сферах жизни.

Ребёнок связан с нашими эмоциями, желаниями и непосредственными реакциями.

Взрослый отвечает за осмысление происходящего, самостоятельность, ответственность, решения и действия.

Мудрец связан с опытом, знаниями, помощью другим и передачей того, что мы уже поняли и освоили.

Каждое из этих состояний имеет положительные и отрицательные проявления.

И здесь начинается самое интересное.

Ребёнок может радоваться жизни, мечтать, вдохновляться, творить и искренне интересоваться окружающим миром. Но он же может обижаться, жалеть себя, обвинять других и годами возвращаться мыслями к прошлому.

Взрослый может принимать решения, брать ответственность, строить планы и добиваться поставленных целей. Но он же может бояться будущего, сомневаться в себе, чрезмерно контролировать близких и откладывать важные шаги.

Мудрец может делиться знаниями, помогать людям и передавать свой опыт. Но он же может превращаться в спасателя, вмешиваться в чужую жизнь, навязывать помощь и забывать о собственных потребностях.

Обрати внимание: ни одно из этих состояний само по себе не является плохим.

Проблемы начинаются тогда, когда отрицательные проявления начинают управлять твоими реакциями и решениями.

Например, ты хочешь построить счастливые отношения. Но вместо открытого разговора обижаешься и ждёшь, что мужчина сам догадается, что сделал не так.

Или ты хочешь начать собственное дело, но боишься осуждения и поэтому продолжаешь откладывать первые шаги.

А может быть, ты постоянно помогаешь близким, решаешь их проблемы, отдаёшь им своё время и силы, но в итоге сама остаёшься без поддержки.

Внешне это три разные ситуации. Но за каждой из них может стоять одно из трёх состояний в отрицательном проявлении.

Внешние качества и социальные характеристики могут иметь значение. Но иногда женщина настолько сосредотачивается на формальных критериях, что перестаёт замечать главное: как она чувствует себя рядом с этим человеком.

Можно встретить мужчину, который соответствует всем пунктам твоего списка, но рядом с ним ты не чувствуешь ни внимания, ни свободы, ни эмоциональной безопасности.

И наоборот, человек может не соответствовать некоторым твоим прежним представлениям об идеале, но отношения с ним будут давать тебе то, что действительно важно.

Поэтому я предлагаю начинать не с длинного списка требований к мужчине, а с понимания собственных потребностей.

Сначала определи, какие из пяти основ для тебя наиболее значимы.

Затем подумай, как они должны проявляться в реальной жизни.

И только после этого учитывай внешность, образование, профессию, материальное положение и другие характеристики, которые для тебя важны.

Не нужно отказываться от своих предпочтений. Нужно лишь научиться отличать то, что действительно влияет на качество отношений, от второстепенных критериев.

ПЯТЬ ОСНОВ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

В процессе работы с женщинами я выделил пять основ, которые помогают разобраться в потребностях внутри отношений:

1. БЕЗОПАСНОСТЬ.
2. ВНИМАНИЕ.
3. СВОБОДА.
4. РАЗГОВОРЫ.
5. РАЗВИТИЕ.

Это пять направлений, через которые можно посмотреть на свои отношения и понять, чего тебе хватает, а чего нет.

Важно: у каждой женщины своя последовательность значимости этих основ. Для одной на первом месте безопасность, затем свобода и внимание. Для другой особенно важны разговоры, развитие и эмоциональная близость.

Нет единого порядка, который подходил бы всем.

Тебе необходимо определить собственную последовательность и понять, без чего ты не представляешь счастливых отношений.

1. БЕЗОПАСНОСТЬ

Безопасность — это не только отсутствие физического насилия.

Это возможность находиться рядом с мужчиной, не опасаясь его агрессии, унижения, угроз и запугивания.

Ты не должна бояться сказать о своих чувствах, высказать мнение или признаться в том, что тебе что-то не нравится.

Безопасность включает несколько важных составляющих.

Физическая безопасность — мужчина не причиняет тебе физического вреда, не угрожает и не использует силу для решения конфликтов.

Эмоциональная безопасность — ты не живёшь в постоянном страхе перед его реакцией, не ожидаешь унижений и не боишься каждого разговора.

Финансовая безопасность — вы можете обсуждать материальные вопросы, договариваться о расходах и совместно решать финансовые трудности. Ты понимаешь, на что можешь рассчитывать, и не остаёшься один на один с проблемами, которые должны решаться вместе.

Безопасность будущего — вы можете обсуждать планы, понимать намерения друг друга и видеть, в каком направлении развиваются отношения.

Подумай, насколько спокойно ты чувствуешь себя рядом со своим мужчиной.

Можешь ли ты быть собой? Можешь ли открыто говорить о проблемах? Чувствуешь ли, что в трудной ситуации вы способны поддержать друг друга?

Если рядом с человеком ты постоянно испытываешь страх, это серьёзный повод задуматься о безопасности этих отношений.

Никакие другие достоинства мужчины не оправдывают насилие.

2. ВНИМАНИЕ

Внимание — это не только подарки и красивые слова.

Это интерес к тебе, твоим чувствам, желаниям и жизни.

Мужчина находит время для общения. Слушает, когда ты рассказываешь о своём дне. Замечает твоё настроение. Помнит о важных для тебя событиях. Проявляет инициативу и показывает поступками, что отношения имеют для него значение.

Внимание — это ощущение, что ты не просто присутствуешь в жизни человека, а действительно занимаешь в ней важное место.

При этом внимание не означает, что мужчина должен отказаться от собственных интересов и постоянно находиться рядом с тобой.

Речь о взаимном желании уделять отношениям время и заботу.

Спроси себя: чувствуешь ли ты, что мужчина действительно интересуется тобой? Или тебе постоянно приходится просить о самом элементарном внимании?

3. СВОБОДА

Счастливые отношения не должны превращаться в ограничение твоей личности.

Ты имеешь право на собственные интересы, увлечения, друзей, мнение и личное пространство.

Ты можешь заниматься любимым делом, встречаться с подругами, учиться, развиваться и проводить время самостоятельно.

И мужчина тоже имеет право на собственные интересы и личное пространство.

Свобода не означает отсутствие обязательств или равнодушие друг к другу.

Это возможность быть вместе, не пытаясь владеть другим человеком.

Если тебе приходится постоянно отчитываться за каждый шаг, отказываться от своих увлечений или менять себя ради того, чтобы избежать недовольства партнёра, стоит задуматься, насколько свободно ты чувствуешь себя в этих отношениях.

4. РАЗГОВОРЫ

Невозможно построить близкие отношения, если люди не умеют разговаривать друг с другом.

Ты не должна постоянно угадывать, что думает мужчина, почему он молчит и чего хочет.

Так же и он не обязан догадываться о твоих желаниях.

Важно уметь обсуждать чувства, ожидания, планы, разногласия и проблемы.

Говорить о том, что тебе нравится, что причиняет боль, чего ты хочешь и что для тебя неприемлемо.

При этом разговор — это не монолог, в котором один человек предъявляет претензии, а другой вынужден оправдываться.

Это возможность услышать друг друга и попытаться найти решение.

Если вы не можете спокойно обсуждать сложные вопросы, недопонимание постепенно накапливается. То, о чём можно было поговорить сегодня, через несколько месяцев может превратиться в серьёзный конфликт.

5. РАЗВИТИЕ

Отношения не должны останавливать твою жизнь.

Важно, чтобы вы могли поддерживать желания и цели друг друга, пробовать новое, учиться, строить планы и создавать общее будущее.

Развитие не означает, что вы обязаны постоянно достигать каких-то результатов или становиться успешнее окружающих.

Это возможность расти, не теряя себя и не мешая друг другу двигаться вперёд.

Ты хочешь получить новую профессию, а мужчина поддерживает твоё решение.

Он мечтает открыть собственное дело, а ты не обесцениваешь его желание.

Вы можете обсуждать планы, делиться идеями и радоваться успехам друг друга.

В таких отношениях партнёры не конкурируют за право быть главным. Они становятся друг для друга поддержкой.

ПОЧЕМУ ВСЕ ПЯТЬ ОСНОВ ВАЖНЫ

Представь, что мужчина обеспечивает тебе финансовую стабильность, но совершенно не уделяет внимания.

Или он заботливый, постоянно рядом, но контролирует каждый твой шаг.

Возможно, вы прекрасно разговариваете, но у вас совершенно разные представления о будущем.

Каждая из этих ситуаций показывает, что наличие одной основы не обязательно компенсирует отсутствие другой.

При этом не существует универсальной формулы, по которой можно рассчитать счастье каждой женщины.

Ты сама определяешь, какие потребности для тебя принципиальны, а в каких вопросах готова к компромиссу.

Но прежде чем требовать от мужчины соответствия твоим ожиданиям, важно самой понять, что именно ты ожидаешь.

ПРАКТИКА. ПЯТЬ ОСНОВ ТВОИХ ОТНОШЕНИЙ

Возьми лист бумаги и запиши пять основ:

БЕЗОПАСНОСТЬ.
ВНИМАНИЕ.
СВОБОДА.
РАЗГОВОРЫ.
РАЗВИТИЕ.

Теперь расположи их в порядке личной значимости.

На первое место поставь то, без чего тебе сложнее всего представить счастливые отношения.

На второе — следующую по важности основу.

И так далее.

После этого для каждой основы ответь на три вопроса:

1. Что конкретно эта основа означает для меня?

2. Как мужчина может проявлять её в повседневной жизни?

3. Насколько она присутствует в моих нынешних или последних отношениях?

Не пиши просто «хочу внимания» или «хочу безопасности».

Приводи конкретные примеры.

Например: «Мне важно, чтобы мужчина интересовался моим днём, находил время для совместного отдыха и сам проявлял инициативу в общении».

Чем точнее ты сформулируешь свои желания, тем лучше будешь понимать, какие отношения тебе нужны.

И запомни: тебе не нужно искать идеального мужчину, который соответствует всем существующим представлениям об идеале.

Тебе нужно понимать, с каким человеком ты сможешь построить отношения, в которых будут уважать твои потребности, границы и право быть собой.

ОБРАЗ ТВОИХ БУДУЩИХ ОТНОШЕНИЙ

Есть простое упражнение, которое поможет тебе лучше сформулировать, каких отношений ты хочешь.

Представь, что рядом с тобой мужчина, с которым тебе хорошо.

Не пытайся сразу представить его внешность. Сначала представь ваши отношения.

Как вы общаетесь?

Как проводите время?

Как решаете разногласия?

Как поддерживаете друг друга?

Можешь ли ты свободно говорить о своих желаниях?

Чувствуешь ли себя спокойно и безопасно?

Есть ли у вас общие планы?

Теперь попробуй описать не идеального мужчину, а отношения, в которых тебе хотелось бы жить.

Постарайся писать конкретно.

Например:

«Мне важно, чтобы мы могли открыто разговаривать о проблемах, не боялись обсуждать сложные темы и слышали друг друга».

«Я хочу чувствовать внимание и интерес к себе, проводить время вместе и при этом сохранять личное пространство».

«Мне важно, чтобы мы поддерживали цели друг друга и могли строить совместное будущее».

Когда закончишь, перечитай написанное.

Ты можешь записать этот текст на аудио и время от времени прослушивать его, чтобы возвращаться к собственным желаниям и не терять из виду то, какие отношения для тебя важны.

Это упражнение не гарантирует встречу с определённым человеком и не заставляет окружающих соответствовать твоим ожиданиям. Его задача — помочь тебе лучше понимать себя и осознаннее подходить к выбору партнёра.

И помни: отношения строят два человека. Ты можешь определить свои потребности, обозначить границы и сделать выбор, но не можешь в одиночку создать взаимность.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ОТПУСТИТЬ ПРОШЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Однажды ко мне обратилась женщина после расставания с мужчиной.

Она не могла понять, почему отношения закончились. Ей казалось, что между ними было многое хорошее, она продолжала вспоминать его и не могла эмоционально отпустить прошлое.

Когда мы начали разбирать ситуацию, я предложил ей посмотреть на отношения через пять основ.

Постепенно стало заметно, что некоторые важные для неё потребности в этих отношениях действительно удовлетворялись, а другие оставались без внимания.

Это помогло ей по-новому взглянуть на собственную привязанность.

Иногда мы продолжаем держаться за отношения не только потому, что любим человека или скучаем по нему. Возможно, рядом с ним мы получали что-то очень важное для себя: внимание, ощущение безопасности, свободу быть собой, возможность разговаривать или развиваться.

И даже после расставания нам может не хватать именно этих ощущений.

Поэтому, когда ты не можешь отпустить прошлые отношения, попробуй задать себе вопрос:

«Чего именно мне не хватает после расставания?»

Возможно, ты скучаешь по самому человеку.

А возможно, по тому, как чувствовала себя рядом с ним, по привычному общению, поддержке или ощущению нужности.

Это не универсальное объяснение любой привязанности, но такой взгляд может помочь лучше понять собственные переживания.

Ещё одна история связана с женщиной, которая обратилась ко мне с вопросом самореализации.

Она хотела развиваться, заниматься собственным делом, двигаться вперёд, но постоянно откладывала действия.

Когда мы стали разбирать её ситуацию, выяснилось, что значительная часть её внимания и эмоциональных сил уходила на отношения.

Она переживала, страдала, жаловалась на происходящее, но при этом почти ничего не предпринимала для изменения ситуации.

В этой истории я увидел проявление Ребёнка в минусе.

Вместо того чтобы направить внимание на собственные желания и возможности, женщина снова и снова возвращалась к переживаниям.

Именно поэтому важно научиться замечать, какое состояние сейчас управляет твоим поведением.

Иногда мы думаем, что нам мешают обстоятельства, партнёр или окружающие люди.

Но, возможно, часть наших сил уходит на привычные реакции, которые мы даже не замечаем.

ПОЧЕМУ ИЗ ОТНОШЕНИЙ ИСЧЕЗАЕТ БЛИЗОСТЬ

Есть тема, о которой многие женщины стесняются говорить даже с близкими подругами. Это близость в отношениях.

Иногда женщина говорит, что мужчина перестал проявлять к ней сексуальный интерес. Или сама замечает, что больше не испытывает прежнего желания. Между партнёрами становится меньше нежности, прикосновений и интимной близости.

И тогда возникает вывод: проблема в сексе.

Но всегда ли это так?

За годы консультаций я не раз сталкивался с ситуациями, когда женщина приходила с жалобами на отсутствие близости, а в разговоре выяснялось, что проблема гораздо шире.

Ей не хватало внимания. Она не чувствовала себя услышанной. Не могла открыто говорить о своих желаниях. Испытывала напряжение рядом с мужчиной или ощущала, что её интересы никого не волнуют.

И постепенно дистанция между партнёрами увеличивалась.

СЕКС МОЖЕТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ, А НЕ ПЕРВОПРИЧИНОЙ

Представь женщину, которая весь день занимается детьми, работой и домашними делами. Мужчина возвращается домой, но вместо того, чтобы поинтересоваться её состоянием, сразу переключается на свои дела.

Они почти не разговаривают. Не проводят время вместе. Не обсуждают, что происходит в их жизни.

Вечером мужчина ожидает близости, а женщина не испытывает желания.

Он может воспринимать это как отказ от него. Она — как очередное требование, при котором её собственные чувства остаются без внимания.

Постепенно между ними накапливаются претензии.

Но если посмотреть на ситуацию через пять основ отношений, можно заметить несколько возможных причин:

БЕЗОПАСНОСТЬ. Женщина не чувствует эмоционального комфорта и не может расслабиться рядом с партнёром.

ВНИМАНИЕ. Ей не хватает интереса, нежности и времени, проведённого вместе.

СВОБОДА. Она чувствует давление и воспринимает близость как обязанность.

РАЗГОВОРЫ. Партнёры не обсуждают свои желания и не пытаются понять друг друга.

РАЗВИТИЕ. Их отношения превратились в повторение бытовых обязанностей, а совместные впечатления и новые переживания почти исчезли.

В такой ситуации попытка решить всё исключительно через разговоры о сексе может не затронуть настоящую причину дистанции.

ЧТО ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Я не утверждаю, что любые проблемы с интимной близостью возникают из-за недостатка внимания или общения.

На сексуальное желание влияют разные обстоятельства: состояние здоровья, усталость, стресс, гормональные изменения, личные особенности и различия в потребностях партнёров.

Иногда причина действительно связана с физическим состоянием или несовпадением сексуальных потребностей.

И ещё один принципиальный момент: близость должна быть добровольной. Никто не обязан соглашаться на секс ради сохранения отношений.

Но если ты замечаешь, что между вами исчезает не только интимная близость, но и нежность, разговоры, интерес друг к другу, стоит посмотреть на отношения шире.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ НАЧИНАЕТСЯ С ДИАЛОГА

Не пытайся сразу обвинять мужчину или искать виноватого в происходящем.

Попробуй честно поговорить о том, что происходит между вами.

Расскажи, чего тебе не хватает. Спроси, что чувствует он. Обсудите, как каждый из вас представляет близость и какие изменения могли бы помочь обоим.

Не требуй от себя немедленно вернуть прежние чувства. И не соглашайся на то, что тебе неприятно, только ради того, чтобы избежать конфликта.

Важно понять, готовы ли вы оба слышать друг друга и работать над отношениями.

Если же близость сопровождается принуждением, угрозами или насилием, речь уже не о недостатке романтики или общения. В первую очередь необходимо позаботиться о своей безопасности.

ПОЧЕМУ Я НЕ ВЫДЕЛЯЮ СЕКС В ОТДЕЛЬНУЮ, ШЕСТУЮ ОСНОВУ ОТНОШЕНИЙ

У меня может возникнуть закономерный вопрос: если интимная близость настолько важна для отношений и, по моей личной статистике, является одной из главных причин разводов, почему я не выделил секс в отдельную, шестую основу?

Я специально этого не сделал.

Я считаю, что секс — одна из важных составляющих отношений, но в моей системе он относится прежде всего к основе «Внимание».

Почему именно к ней?

Потому что внимание — это не только разговоры, забота, комплименты или совместное время. Это ещё и проявление интереса к партнёру как к мужчине или женщине, желание чувствовать себя привлекательным, желанным и любимым.

Для многих людей интимная близость — один из способов почувствовать, что они нужны своему партнёру, что между ними сохраняется притяжение, что их по-прежнему хотят и выбирают.

Когда из отношений исчезает сексуальная близость, человек может воспринимать это не просто как отсутствие секса, а как потерю внимания, интереса и желания со стороны партнёра.

Например, мужчина может чувствовать себя отвергнутым, если женщина постоянно отказывается от близости. Женщина, в свою очередь, может перестать испытывать желание, потому что ей не хватает нежности, заботы, эмоционального контакта и ощущения, что её замечают не только тогда, когда мужчина хочет секса.

Получается замкнутый круг: одному не хватает близости, другой не хватает внимания, и каждый начинает воспринимать поведение партнёра через собственные обиды и ожидания.

При этом важно понимать: сексуальная близость может пересекаться и с другими основами.

Безопасность помогает человеку расслабиться и чувствовать себя спокойно рядом с партнёром.

Свобода позволяет не испытывать давления и не воспринимать секс как обязанность.

Разговоры дают возможность открыто обсуждать желания, потребности и то, что происходит между партнёрами.

Развитие помогает сохранять интерес друг к другу, создавать новые впечатления и не превращать отношения в однообразное совместное существование.

Но в основе моей системы секс не становится отдельным пунктом. Я рассматриваю его как одно из проявлений внимания и близости между партнёрами.

Именно поэтому я оставил пять основ, а не стал создавать шестую.

Моя задача — не просто перечислить все возможные составляющие отношений, а показать, что за внешней проблемой часто скрывается более глубокая неудовлетворённая потребность.

И когда мы пытаемся разобраться, почему исчезла интимная близость, важно смотреть не только на сам секс, но и на то, что происходит между двумя людьми в целом.

ПРАКТИКА. ЧЕГО МНЕ НЕ ХВАТАЕТ В НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ?

Оцени каждую из пяти основ по шкале от 0 до 10, где 0 — полностью отсутствует, а 10 — полностью удовлетворяет тебя.

— Безопасность.

— Внимание.

— Свобода.

— Разговоры.

— Развитие.

Теперь ответь письменно:

— Какая основа сейчас удовлетворяет меня меньше всего?

— Как это проявляется в повседневной жизни?

— Как это влияет на мои чувства к мужчине?

— Говорила ли я ему о том, чего мне не хватает?

— Готовы ли мы оба что-то менять?

Не используй эту практику для поиска виноватого. Её задача — помочь тебе увидеть, что происходит между вами на самом деле.

Потому что отношения состоят не только из совместного проживания, бытовых обязанностей и интимной близости.

Это ещё и ощущение безопасности, внимание друг к другу, свобода быть собой, возможность разговаривать и желание развиваться вместе.

ПЯТЬ ОСНОВ — ЭТО НЕ ГАРАНТИЯ ИДЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Хочу отдельно подчеркнуть одну важную мысль.

Пять основ не являются формулой, которая гарантирует счастливые отношения или защищает от расставания.

Даже если между людьми есть безопасность, внимание, свобода, разговоры и развитие, это не означает, что у них никогда не будет конфликтов или разногласий.

Отношения зависят от решений обоих партнёров, их совместимости, готовности слышать друг друга, уважать границы и брать ответственность за собственные поступки.

И если в отношениях присутствует насилие, унижение или угрозы, не нужно пытаться объяснить это недостатком какой-либо основы или искать причину исключительно в собственном поведении.

Ответственность за насилие несёт тот, кто его совершает.

Пять основ нужны для того, чтобы лучше понимать свои потребности и осознаннее строить отношения, а не для того, чтобы оправдывать чужие поступки или обвинять себя.

ГЛАВА 2

ПОЧЕМУ ТЫ СНОВА И СНОВА ПОПАДАЕШЬ В ОДИН И ТОТ ЖЕ СЦЕНАРИЙ

Наверняка в твоей жизни были ситуации, когда ты обещала себе, что больше никогда не будешь поступать определённым образом.

Ты говорила себе, что не станешь терпеть невнимание мужчины.

Что больше не будешь контролировать близких.

Что перестанешь бояться чужого мнения.

Что не станешь решать проблемы взрослых людей вместо них.

Но проходит время, и ты снова оказываешься в похожей ситуации.

Меняются люди, обстоятельства, города и даже работа, а ощущения остаются прежними.

Ты снова обижаешься.

Снова боишься.

Снова пытаешься всё контролировать или кого-то спасать.

Почему так происходит?

Потому что привычный сценарий — это не только внешние обстоятельства. Это ещё и привычный способ реагировать на них.

Представь трёх женщин, которые сталкиваются с одной и той же ситуацией.

Мужчина не отвечает на сообщение несколько часов.

Первая начинает думать, что он её не ценит, обижается, прокручивает в голове прошлые разговоры и ждёт, когда он сам догадается о её переживаниях.

Вторая начинает тревожиться, проверять телефон, представлять негативные варианты развития событий и бояться, что отношения заканчиваются.

Третья может начать звонить ему, выяснять, что произошло, пытаться всё исправить, предлагать помощь и брать на себя ответственность за его настроение.

Событие одно. Реакции разные.

Именно реакция во многом определяет, что будет происходить дальше.

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО ПОНЯТЬ: СЦЕНАРИЙ НАЧИНАЕТСЯ С РЕАКЦИИ

Мы часто думаем, что повторяющиеся ситуации возникают исключительно из-за неправильного выбора людей.

Например, женщина говорит:

«Мне постоянно попадаются мужчины, которые меня не ценят».

Или:

«Я всегда оказываюсь рядом с людьми, которым нужна моя помощь».

Или:

«У меня ничего не получается, потому что обстоятельства постоянно мешают».

Конечно, внешние обстоятельства и поступки других людей имеют значение. Но важно посмотреть и на собственную реакцию.

Как ты ведёшь себя, когда мужчина не уделяет внимания?

Что делаешь, когда возникает страх потерять отношения?

Как поступаешь, когда близкий человек сталкивается с проблемой?

Можешь ли спокойно обозначить свои желания?

Умеешь ли отказать, если просьба противоречит твоим интересам?

Или снова включается привычный механизм?

Ребёнок обижается.

Взрослый боится.

Мудрец спасает.

И если ты не замечаешь эту реакцию, то можешь снова и снова воспроизводить один и тот же сценарий, даже когда внешние обстоятельства уже изменились.

ВТОРОЕ: ПОЧЕМУ ОДНОГО ПОНИМАНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

Ты можешь прекрасно понимать, что не нужно обижаться, но продолжать обижаться.

Можешь знать, что не стоит контролировать мужчину, но снова проверять его телефон и сообщения.

Можешь осознавать, что нельзя решать за взрослых детей, но продолжать вмешиваться в их жизнь.

Почему?

Потому что привычная реакция часто возникает раньше, чем ты успеваешь её осмыслить.

Ты уже привыкла так чувствовать, думать и действовать.

Именно поэтому важно не просто прочитать описание трёх состояний, а научиться замечать их в моменте.

Не через несколько часов, когда конфликт уже произошёл.

Не вечером, когда ты снова анализируешь собственное поведение.

А непосредственно тогда, когда появляется привычная реакция.

Спроси себя:

«Я сейчас обижаюсь?»

«Я сейчас боюсь?»

«Я сейчас пытаюсь кого-то спасти?»

Иногда одного такого вопроса достаточно, чтобы остановиться и не продолжать привычный сценарий.

Но если осознания недостаточно, понадобятся дополнительные действия и упражнения, которые помогут закрепить новое поведение.

ТРЕТЬЕ: ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ

Когда человек начинает изучать себя, ему часто хочется изменить все отрицательные проявления одновременно.

Перестать обижаться, избавиться от страхов, научиться говорить «нет», перестать контролировать близких и наконец начать жить для себя.

Но попытка изменить всё сразу может оказаться слишком сложной.

Поэтому в методике РВМ я предлагаю последовательную работу.

Сначала Ребёнок.

Затем Взрослый.

После этого Мудрец.

Почему именно так?

Потому что сильная обида может мешать спокойно оценивать происходящее и принимать решения.

Страх может удерживать от действий, даже если ты уже понимаешь, что нужно изменить ситуацию.

А привычка спасать других может заставлять тебя снова отдавать им время и силы, которые необходимы для собственной жизни.

Поэтому сначала важно снизить влияние обиды, затем разобраться со страхами и после этого работать со спасательством.

При этом не нужно ждать полного исчезновения отрицательных проявлений одного состояния, чтобы начать работу со следующим. Достаточно снизить их интенсивность настолько, чтобы они перестали полностью управлять твоим поведением.

Предыдущий этап продолжает прорабатываться, пока ты переходишь к следующему.

И ещё один важный момент: положительные проявления трёх состояний можно развивать параллельно.

Ты можешь возвращать себе радость и интерес к жизни, начинать принимать самостоятельные решения, двигаться к своим целям и учиться делиться опытом, не дожидаясь, пока все отрицательные реакции исчезнут.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ПО ЧУЖОМУ СЦЕНАРИЮ

С самого детства мы наблюдаем за тем, как живут окружающие нас люди.

В первую очередь — за родителями. Мы видим, как они разговаривают друг с другом, решают проблемы, относятся к деньгам, работе, любви и семье.

Постепенно многое из увиденного становится для нас привычным.

Если мама постоянно терпела и молчала, ты могла привыкнуть считать такое поведение нормальным.

Если отец решал все вопросы самостоятельно и не обсуждал свои чувства, ты могла усвоить, что именно так должен вести себя мужчина.

Если в семье постоянно ссорились, ты могла привыкнуть воспринимать конфликты как естественную часть отношений.

Но то, что ты видела в детстве, не обязательно должно повторяться в твоей взрослой жизни.

ТЫ МОЖЕШЬ ПОВТОРЯТЬ ТО, ЧТО КОГДА-ТО НАБЛЮДАЛА

Представь женщину, которая выросла в семье, где мать постоянно жертвовала собой ради мужа и детей.

Она видела, как мама отказывалась от собственных желаний, терпела неудобства, решала проблемы всех родственников и практически никогда не просила о помощи.

Став взрослой, дочь может незаметно для себя повторять ту же модель.

Она выбирает отношения, в которых постоянно уступает.

Берёт на себя слишком много обязанностей.

Не умеет отказывать.

Считает, что хорошая жена и мать должна думать прежде всего о других.

При этом она может даже не замечать, что живёт по правилам, которые когда-то сформировались в родительской семье.

Другой пример.

Девочка росла в семье, где родители часто конфликтовали, обвиняли друг друга и не умели спокойно обсуждать проблемы.

Став взрослой, она может либо избегать любых разговоров о сложностях, либо реагировать на них привычным способом — через обиду, страх и попытки контролировать ситуацию.

Это не означает, что каждый человек обязательно повторяет судьбу родителей.

Но семейный опыт может влиять на наши представления о нормальных отношениях, допустимом поведении и собственных возможностях.

КАК УВИДЕТЬ ЧУЖОЙ СЦЕНАРИЙ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Попробуй вспомнить, какие модели поведения ты чаще всего наблюдала в родительской семье.

Как родители выражали недовольство?

Как решали конфликты?

Кто принимал важные решения?

Как относились к деньгам?

Умели ли говорить о чувствах?

Помогали ли друг другу или один человек постоянно нёс ответственность за всех?

А теперь сравни эти модели со своей жизнью.

Возможно, ты заметишь знакомые реакции.

Ты обижаешься так же, как когда-то обижалась мама.

Боишься перемен, потому что в семье всегда считали, что лучше не рисковать.

Пытаешься спасать близких, потому что привыкла видеть, как один человек постоянно жертвует собой ради остальных.

Не спеши обвинять родителей или себя.

Они жили в тех обстоятельствах, которые были у них. У них был собственный опыт, свои представления о жизни и свои возможности.

Твоя задача не в том, чтобы осудить их выбор, а в том, чтобы понять, какие модели ты переняла и хочешь ли продолжать жить по ним.

ПРАКТИКА. ЧТО Я ПЕРЕНЯЛА ИЗ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ?

Раздели лист бумаги на две части.

В первой запиши модели поведения, которые ты наблюдала в детстве:

— как родители строили отношения;

— как выражали обиду и недовольство;

— как справлялись со страхом;

— как помогали друг другу;

— как относились к деньгам;

— как принимали решения;

— как решали конфликты.

Во второй части запиши, что из этого ты замечаешь в собственной жизни.

Теперь выбери несколько моделей, которые тебе хотелось бы изменить.

Например:

«Я привыкла молчать, когда мне что-то не нравится. Хочу научиться спокойно говорить о своих чувствах».

«Я постоянно решаю проблемы близких. Хочу научиться помогать только тогда, когда действительно могу и хочу».

«Я боюсь перемен и часто откладываю решения. Хочу научиться оценивать реальные риски и делать небольшие шаги».

После этого внимательно посмотри на свои записи.

Задай себе три вопроса:

1. Откуда появилось это правило? Кто научил меня так думать?

2. Я действительно согласна с ним или просто привыкла считать его правильным?

3. Если бы мне не нужно было оправдывать свои решения перед окружающими, как бы я поступила?

Не нужно отвергать всё, чему тебя учили. Среди усвоенных убеждений могут быть очень ценные: уважать других, держать слово, заботиться о близких, быть ответственной.

Твоя задача не в том, чтобы отказаться от прошлого. Твоя задача — самостоятельно решить, что ты хочешь взять с собой в будущее.

Ты не обязана повторять чужую жизнь только потому, что именно такую жизнь видела с детства.

У твоих родителей была своя история. У тебя есть собственная.

И ты имеешь право написать её по-другому.

ТЫ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ СЦЕНАРИЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ДРУГИЕ НЕ МЕНЯЮТСЯ

Есть одна ловушка, в которую легко попасть, когда ты начинаешь работать над собой:

ты ждёшь, что вместе с тобой изменятся и окружающие.

Ты перестаёшь обижаться и надеешься, что близкие наконец начнут тебя понимать.

Учишься говорить о своих желаниях и ждёшь, что мужчина станет внимательнее.

Перестаёшь спасать всех вокруг и рассчитываешь, что теперь другие начнут самостоятельно решать свои проблемы.

Но проходит время, а окружающие продолжают вести себя по-прежнему.

Мужчина может не стать внимательнее. Родители могут не принять твои решения.

Дети могут продолжать спорить с тобой. Подруга может снова обратиться за помощью, не задумываясь о том, сколько сил у тебя это отнимет.

И тогда появляется разочарование: «Я меняюсь, а ничего вокруг не меняется. Какой тогда смысл?»

Смысл есть. Просто ты пытаешься изменить то, что не находится под твоим контролем.

ТВОЙ ВЫБОР — ЭТО ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В РВМ важно разделять две вещи: поведение другого человека и твою реакцию на него.

Ты не можешь заставить мужчину любить тебя так, как тебе хочется. Не можешь заставить родителей одобрять твои решения. Не можешь прожить жизнь за своих детей и уберечь их от каждой ошибки.

Но ты можешь решать, как относиться к происходящему, что говорить, какие действия предпринимать и какие границы устанавливать.

Представь ситуацию.

Ты несколько раз просила мужчину уделять тебе больше внимания. Он выслушивал тебя, обещал измениться, но ничего не менялось.

Раньше ты могла обижаться, устраивать ссоры, пытаться объяснить ему ещё раз, почему тебе больно. Потом мирилась, надеялась, что теперь всё будет иначе, и снова сталкивалась с тем же поведением.

Теперь ты начинаешь смотреть на ситуацию по-другому.

Ты понимаешь, что не можешь принять решение за другого человека. Но можешь честно ответить себе: устраивают ли тебя такие отношения? Получаешь ли ты в них то, что для тебя важно? Готова ли ты продолжать их на этих условиях?

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.