

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

НИКА НАБОКОВА

ТОЛЬКО  
на  
ЛИТРЕС

# ВАКЦИНА ОТ ОДИНОЧЕСТВА



ИСТОРИИ,  
ВПРАВЛЯЮЩИЕ МОЗГИ

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

НИКА НАБОКОВА

ТОЛЬКО  
на  
ЛИТРЕС

# ВАКЦИНА ОТ ОДИНОЧЕСТВА



ИСТОРИИ

# ИСТОРИИ, ВПРАВЛЯЮЩИЕ МОЗГИ

**Ника Набокова**

**Вакцина от одиночества.**

**Истории, управляющие мозги +  
курс в подарок!**

© Набокова Н., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Привет!

Эта книга – вдохновитель. Для тех, у кого никак не выходит встретить свою любовь. Шесть реальных историй о людях, которые живут в том же мире, что и ты. Просто за счет того, что вы смотрите на этот мир по-разному, у них – есть отношения, а у тебя – нет. Но, надеюсь, после прочтения тебе удастся заразиться антиодиноким мышлением и наконец-то изменить грустный сценарий своей жизни.

Начнем, пожалуй.

# История первая

## Даже если вам немного за...

Счастливая семидесятидвухлетняя невеста кричала: «Какие наши годы!»

Мне кажется, примерно так выглядел бы заголовок этой истории в каком-нибудь журнале, типа «Работница».

Теть Нина жила через дорогу. Говорливая женщина, в типичном для вологодской области ситцевом халате в яркий цветочек и бусах «под жемчуг». Дома у нее всегда было чисто, пахло пирогами и парным молоком.

Пройдя все ужасы военного детства, с голодом, холодом, мародерством и еще черти чем, она выучилась на экономиста в единственном техникуме своего захолустного городишки и в статусе молодого специалиста была командирована в новую деревню, отстроенную под леспромхоз. Где, собственно, и обосновалась на всю жизнь. Там же встретила суженого, за которого после нескольких месяцев походов на танцы и поцелуев у колодца вышла замуж.

Муж тетя Нины, Герман, с коим она нажила троих детей и аж шестерых внуков, походил на чертика из табакерки. Маленький, щуплый, худющий и вечно с бодуна. Пил Гера люто и регулярно спал прямо на дороге, аккуратно посередине между нашими домами.

В моменты трезвости он был довольно занятым и даже интересным персонажем. Много рассуждал, выписывал «Науку и жизнь», что-то мастерил, даже отгрохал самую приличную на поселке баню. Внуков обожал.

По местным меркам Гера занимал неплохую должность: служил начальником (сам себе, правда, но какая разница) в кочегарке. Почти Цой, в общем. Чем весьма гордился.

Но... Проклятый алкоголизм.

Водка его и сгубила. Герман любил приложиться на работе, не отрываясь от процесса. И однажды, чрезмерно приняв на грудь, уснул, забыв прикрыть какую-то из важных печных створок. Угарный газ

пошел вместо трубы в комнату, и Гера угорел. Угореть – значит задохнуться продуктами неполного окисления углерода.

Так Нина в семьдесят лет осталась вдовой. Одна, в пустом доме, в деревне на краю земли. Пожалуй, чтобы дорогому читателю было чуть яснее, я немного расскажу об этой деревне. Ведь знаю ее, как свои пять пальцев, все детство там прошло.

Говоря «край земли», я не преувеличиваю и не для красного словца вворачиваю затасканную метафору. Двести километров в лес от Вологды, пятьдесят из них по уверенному бездорожью. И если с одной стороны, хоть и на солидном удалении, но есть какой-никакой районный центр, то в другую сторону – ничего, тупик, леса непролазные, топи да болота.

Из развлечений: первый канал (и тот не всегда показывал, например, в дождь антенны категорически отказывались принимать сигнал), привоз продуктов раз в неделю, дом культуры, гордо именуемый клубом, с дискотеками под магнитофон, сенокос да баня.

Никаких тебе офисов, кофеен, фуд-кортов, выставок, семинаров и вот этого всего. Корову встретил, подоил, да и спать.

На момент смерти Германа деревня уже пережила свои лучшие годы и почти опустела. Оставались лишь те, кто сильно прикипел душой или не имел никакой возможности уехать. Половина домов превратилась в жилища-призраки, а в остальных в основном жили такие же вдовы, как и Нина. То ли водка, то ли работа на износ, но мужики умирали раньше.

В общем, перспектива так себе: семьдесят лет и глушь. Ложись да помирай...

Через два года Нина... вышла замуж. И не просто, а со всеми романтичными делами в виде ухаживаний, стихов, прогулок за ручку.

Имени ее мужа я не помню, а спросить уже и не у кого. Знаю только, что познакомились они в райцентре (это деревня чуть побольше и с унитазами в некоторых домах). То ли в поликлинике, то ли в очереди на подачу каких-то документов. Поездка в райцентр, кстати, была еще одним вариантом «выхода в свет». Два часа в трясущемся «вазике», потом походить по хозяйственному и обязательно выпить «кофию» из облупленного стакана в местной столовой.



Но то все не суть. Главное, что вдруг случилась любовь. Она, кстати, всегда случается, если встречаются люди, не ограничивающие себя внутри.

Он – дарил букеты из полевых цветов, она – пекла свои фирменные пироги с капустой и ворчала для проформы, мол, чего таскался со своим артритом, собирал.

Дедуля оказался интеллигентом. И после поэтических писем, поездок друг к другу в гости, как положено, сделал предложение. Деревня, ясное дело, мигом превратилась в жужжащий улей, все приободрились, ожили, конечно, такое событие! Кто-то радовался, как за себя, кто-то завидовал.

Свадьбу сыграли небогатую, но шумную, с баяном. Невеста кокетливо поправляла бусики «под жемчуг» и целовала жениха в морщинистую щеку.

Я всегда вспоминаю эту историю про овдовевшую в пустой деревне бабушку, когда слышу, что «негде», «нет никого», «мне ничего не светит».

Нина, честно говоря, всегда выделялась среди остальных. Бойкая, общительная, кокетливая, любила попеть и поплясать. Несмотря на все тяготы, как-то вот не было на ней печати унылой бабы, утратившей всякую надежду на хоть какое-нибудь счастье. Хотя... Неправильно я формулирую. Надежда здесь ни при чем. Есть выбор: одинокий способ мышления и образ жизни или – неодинокий.

Вот Нина выбрала второй. И прежде всего, в ее картине мира отсутствовала идея про «нет мужиков».

Сдается мне, что дорогому читателю сия мыслишка, наоборот, может быть ой как близка.

Убеждение «нет мужиков» наряжается в разные обличия: «все уже заняты», «в нашем регионе ну правда никого не осталось», «куда ни приди – одни женщины» и так далее.

Что интересно, почему-то одновременно ровно в том же самом регионе, ровно в тех же самых местах и условиях, другие барышни вполне удачно организывают свою личную жизнь. Они что, красивее? Умнее? Удачливее? Их посыпали волшебной пылью феи Тинкербел?

Нет. Просто у них нет страха отношений. Именно он стоит за искаженным представлением про «нет мужиков». Причем страх этот

настолько силен, что буквально ослепляет. И девочки не врут, они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** не видят мужчин.

Вот, например, я боюсь змей. Ужасно. И однажды случилось так, что на студии, где я записывалась, жила змея. Такой вот чудный домашний питомец Кеша. Если вы попросите меня описать эту студию – я не смогу. Я помню все студии, в которых мне доводилось бывать. У меня вообще все отлично с памятью и с умением фиксировать детали, я чертовски внимательна к ним.

Но вот ту локацию не помню. Потому что мне было страшно настолько, что я не замечала ничего, кроме аквариума с Кешей. У меня отнимались руки, ноги, спирало дыхание, и ужасно хотелось убежать.

К чему эта история? К тому, что любой страх искажает наше восприятие. Следом на помощь приходит услужливая психика. Она ведь всегда на нашей стороне. Боишься, деточка, отношений? Сейчас мы что-нибудь с этим придумаем. О, помнишь бабушка (мама, подружка – поставь нужное), говорила, что с мужиками беда и нет их? Все, можешь расслабиться! Тебе ничего не угрожает! Статистика же, девять ребят на десять девчонок, что поделаешь, не повезло.

Фокус в том, что даже если мы возьмем женщину со страхом отношений и посадим ее на стадион, заполненный мужчинами, она продолжит тянуть волынку, что нет, нет их.

Как-то раз, эксперимента ради, я пригласила в бар двух подруг. Одна – как раз из боязливых, всеми силами избегающих отношений, а вторая – не отягощенная фальшивыми статистическими выкладками и открытая к отношениям. И вот представь. Мы втроем были в одном и том же месте. И две из нас обратили внимание на то, что заведение было буквально переполнено мужчинами, а третья недоумевала, мол, да где? Где? Один бабы сидели. Надо ли уточнять, что я и Маринка замужем, а Оля все вздыхает у окна, обнявшись со своим драгоценным страхом?

У меня есть немного цифр. Ну, дабы не быть голословной.



Итак, вот, дорогой мой человек, статистика на декабрь 2019 года. Ни о каких десяти девчонках на девять ребят речи больше не идет.

Если вдруг так случилось, что страх одиночества – это про тебя, то прямо сейчас он наверняка нашептывает что-нибудь вроде: «Да она сама все это выдумала», или «Ой, а сколько среди них НОРМАЛЬНЫХ?». И вот это все.

Да, я знаю, он никогда просто так не сдастся.

У меня есть к нему (страху) вопрос.

Скажи, от чего ты ее защищаешь? От чего бережешь? Для чего тебе нужно, чтобы она не ходила в отношения?

Ответы можешь записать. И сохранить.

Под какими еще масками скрывается страх отношений? Например, под мыслью «ну, я бы, может, и рада знакомиться, только негде».

Про что эта идея?

Про сложности в области коммуникаций.

Переводится так: мой страх отношений парализует меня настолько, что я разучилась общаться. **Не умею общаться, не знаю, как подавать себя, не понимаю, о чем говорить с людьми.** Они для меня загадочные, а оттого пугающие.

На самом же деле с местами для знакомств все в полном порядке. Люди, которые открыты отношениям, знакомятся везде. Вот в прямом смысле этого слова.

Невидимками остаются те, кто на самом деле избегает отношений. Это видно по телу – оно очень зажато, это видно по выражению лица – оно либо высокомерное, либо испуганное.

Рекомендую в качестве эксперимента в каком-то публичном, располагающем к знакомствам месте внимательно понаблюдать за ощущениями в своем теле. Свободно ли оно? Ничего ли нигде не пережато? Как дышит? Что с мимикой?

Ты обнаружишь большое количество зажимов. Именно они делают тебя «невидимой». И оттого складывается впечатление, что в обычных местах «ловли» нет, нужно искать какие-то специальные.

Одна девушка, которая была убеждена в том, что делает ВСЕ, чтобы знакомиться и общаться (даже на сайте знакомств зарегистрировалась и обязательно посвящает этому процессу 40 минут в день), в ходе работы над своими тормозами в этой области обнаружила, что в публичных местах, где рядом есть мужчины, она практически не поднимает глаз из-под капюшона, не вынимает наушников и вообще почти не дышит. Вдруг подойдут.

Концепция «**мне некогда**» из той же оперы. Переводится как: я не готова пускать кого-то в свою жизнь, поэтому организовала ее так, чтобы никакие отношения и не подступились даже. Зачем они мне? Одно расстройство.

Первое и самое важное, что нужно сделать, – принять решение не быть одинокой. Многим кажется, что они его давным-давно приняли. Ан нет.

Посмотри на свою жизнь внимательно. Туда вписываются отношения? Есть им место?

И конечно, мои любимые «мертвые» женщины тоже укладываются в гроб из-за страха отношений. Правда, тут к нему примешивается еще и установки про «правильное» женское поведение.

Кто такие «мертвые» женщины? Это те, кто считает, что любая инициатива в сторону мужчины – страшный, смертельный грех.

Больше всего последователи теории о том, что для появления отношений нужно притвориться мертвой, любят прикрываться природой, мол, в ней все по-умному устроено! Природа заложила так, что самец бежит за самочкой, а сперматозоид за яйцеклеткой.

Все это, безусловно, чудесно, но с одной оговоркой. Мы – не птички. Не собачки. И уже давно не яйцеклетки.

Мир человеческих отношений отличается от животного **устойчивостью связей**.

Почему-то великие биологи забывают о том, что самец, принесший в клюве червячка, верность самочке не хранит. А бодро потом чешет к другой «птице сердца». А у сперматозоида вообще функция быстро заканчивается.

И коль ты хочешь стабильных, долгих отношений, то довольно странно закладывать в их фундамент идеи из совершенно другой концепции.

Чего же ты боишься? Спугнуть. Ведь, по разумению мертвой женщины, мужчина = охотник.

Вот смотри. Действительно, есть охотники. Причем не только среди мужчин, но и среди женщин. Это такие люди, которые не могут удерживаться в близких отношениях. Пока борьба, ухаживания и все на расстоянии – им отлично. Они себя прекрасно чувствуют. Но как только это начинает переходить в разряд нормальной связи – им дурнеет и они сбегают.

Кстати, видела ли ты хоть раз охотника, который хорошо относился бы к пойманной дичи? Я – нет. Это вновь к вопросу о фундаменте.

Если твоя цель – не отношения, а догонялки, то охотник – лучший вариант. Ты будешь прикидываться мертвой, а он скакать вокруг.

Нормальным мужчинам важная адекватная инициатива, и она их не пугает, а поддерживает.

Знаешь, что на консультациях говорят мужчины об отношениях? Да-да, они тоже с этой проблемой обращаются. Что «если бы я видел, что девушка хотя бы просто заинтересована, а не пошлет меня, как только я поздороваюсь, я бы решился знакомиться на улице или в метро. Но у них такие лица...»

Никто не любит стерв. Мужчинам, как и вам, нужны тепло, принятие и забота.

Где же тонкая грань?

Навязываться = многократно предлагать себя, не встречая ответной инициативы. Названивать, написывать, умолять, караулить и прочее.

Адекватная инициатива = улыбнуться, заговорить первой, предложить (один раз) встретиться, с энтузиазмом отвечать на

коммуникацию с той стороны, звонить и писать первой (но опять же, в случае, если после этого вторая сторона тоже делает шаги).

Не знает еще история примеров, чтобы нормальный, адекватный мужик без страха отношений упал в обморок или в ужасе побежал прочь от женщины, предложившей ему выпить кофе. Зато живут и здравствуют счастливые пары, в которых первый шаг исходил от девушки.

\* \* \*

Поговорим еще немного про страх отношений, коль уж мы с тобой на него наткнулись.

Что важно подчеркнуть сразу. Просто так он не сдается. И для хорошего результата нужно брать ноги в руки и идти инвестировать в психотерапию.

Но конечно же, кое-что можно поделать и самостоятельно.

Почему мы боимся отношений? Потому что у нас про них искаженные представления. И потому что у нас нет определенных навыков.

Лично я про боязнь вступать в отношения размышляю примерно так.

**Это действительно самое страшное, что может с тобой произойти?**

Вот погляди. Мы живем в мире, где появляются неуправляемые вирусы. Где существуют красные ядерные кнопки. В мире, где происходят катастрофы, стихийные бедствия, бушуют пожары и войны.

И вот если мы посмотрим на потенциально возможные боль и предательство в контексте всего этого, так ли они страшны? Действительно ли с этим никак невозможно справиться? Если ты взрослый и самостоятельный человек? Мне кажется, что это серьезное заблуждение.

Ты каждый божий день имеешь дело с гораздо более непредсказуемыми и потенциально опасными вещами. И заметь, справляешься.

Страх – результат опыта. Но когда опыт был получен-то?

Никто не рождается со страхом отношений. Это то, что приходит к нам в детстве, в подростковый период в результате тех или иных событий. Что-то позже наслаивается во взрослой жизни.

И действительно, последнее, чего тебе хочется в этой жизни, – еще раз сталкиваться с подобным.

Но. Опыт делает нас сильнее и вырабатывает адаптивные механизмы. Проще говоря, если ты с чем-то столкнулась, то у тебя есть навык это переживать. И ты, кстати, можешь его постоянно совершенствовать.

Нужно защищаться от правильных вещей.

Ты вот сейчас как делаешь?

Боишься обжечься и вместо того, чтобы изучить инструкцию по безопасному пользованию огнем и держать на всякий случай огнетушитель, начинаешь просто тупо сидеть в холоде.

Твоя мишень работы – эмоциональный интеллект, то есть умение различать разные чувства и справляться с ними.

Страшишься боли? Значит, нужно наконец-то посмотреть на нее внимательно, изучить от сих до сих и найти разные варианты совладания.

Нет, не сделать ее приятной и желаемой, это противоестественно. Но перевести в разряд переживаемого.

Ты скажешь: «Вдруг так случится, что отношения закончатся и мне снова станет больно. Может ведь такое произойти?» Может. Гарантий нет вообще нигде, ни в чем и никогда. Но если, защищаясь от боли, ты натянешь скафандр или железные доспехи – больно не будет, это правда. Но и ласковое поглаживание, прикосновение, нежность – тоже не светят, возможность такая закрыта наглухо.

Так стоит ли это того?

Ты боишься того, что тебе изменят и это пошатнет твою самооценку? Значит, надо не в подвале сидеть, а укреплять эту самую самооценку! Ведь мужчина может разрушить ее только в одном-единственном случае – если ты любезно вручишь ее ему и еще расшаркаешься.

### ***1. Запас методов***

Вот смотри. Когда мы идем, например, к врачу, мы понимаем, что там может быть не очень приятно. И у нас есть арсенал средств,

которыми мы собираемся воспользоваться на случай, если. Например, давать делать манипуляции на выдохе, попросить обезболивающее, расслабить мышцы и так далее.

То есть, мы понимаем, что потенциально может быть больно. И как взрослые люди вырабатываем план.

Здесь, в общем-то, то же самое.

- ◆ Меня оставят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Мне изменят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Меня обидят? О'кей, тогда я ....
- ◆ Меня ударят? О'кей тогда я ....
- ◆ На мою свободу будут пытаться посягать? О'кей, тогда я ...

Отношения – это то, что создается тобой!

И вот тут мы подходим к важнейшему тезису.

Многим мерещится, что отношения – это нечто, в чем сразу же сходу будет подавлена твоя воля, у тебя отберут все важное и будут навязывать свои правила. Пишет, например, девчонка: «Вот я, говорит, люблю на концерты ходить. А если мужик появится, придется от этого отказаться». Или другая: «Люблю скалолазание, а придется ведь сменить на борщи».

И хочется прямо взять, потрясти, сказать: милая, да проснись же ты! Отношения – это то, про что вы договариваетесь вместе!!! И если в твои прошлые разы было не так, то только потому, что ты брала свой искаженный образ из головы и переносила его в реальную жизнь. И мужчины выбирались тобой такие, чтобы этому образу соответствовать.

Поэтому, если поставить в твое сознание другую картинку, где правила – это то, что устанавливается вместе, где отношения – это не отказ от себя, где каждый может иметь увлечения и второй не обязан их разделять, то тогда и внешний посыл и критерии выбора спутников изменятся.

## **2. Тело**

Страх отношений всегда прописан в теле. Всегда. Это видно по зажатости.

Поэтому начнешь расслаблять тело – будет и состояние меняться.



ВОЗЬМИ СЕБЕ ЗА ПРАВИЛО КАЖДЫЙ ДЕНЬ 15 МИНУТ ПОСВЯЩАТЬ РАССЛАБЛЕНИЮ ТЕЛА.

Вот простой метод.

Мышечная релаксация по Джейкобсону основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на десять-пятнадцать секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение пятнадцати-двадцати секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них. Сначала руки (кисти-предплечья-плечи). Потом шея и т. д. Напрягаем на десять-пятнадцать секунд, а потом максимально расслабляем. Этому навыку нужно научиться.

### **3. Соломка**

Позволить себе любить и быть душой – разные вещи. Дура – бросает все и погружается в мужика. Адекватный подход: у меня есть свой бэкграунд (работа, деньги, жизнь, семья, друзья), и ко всему этому я добавляю любовь. Это как пазл: вот много разных кусочков, и один из них, да, большой, да важный, но ОДИН из – отношения.

Видишь ли, дружок. Уберечь себя от всей боли нельзя. Никак. Тебе придется столкнуться с разочарованиями, с потерями, с грустью, с отчаянием. Все это – неотъемлемая часть нашей жизни. Поэтому совершенно бесполезно избегать отношений. Боль все равно настигнет тебя, а сидя одинокой бобылихой ты лишаешь себя важных вещей и удовольствий.

Подумай вот над каким вопросом: что страшнее – отношения или вот так всю жизнь просидеть то одиноко, то не пойми с кем?

То-то и оно.

# История вторая

## О красоте

Лена из тех, про кого говорят «ее мужики любят». Говорят обычно с завистью и эдаким надменным пояснением – «непонятно только, что находят». Мол, внешность, не прямо чтобы супермодель, даже полновата слегка. Лицо по последней моде не перекроено, нос с легкой горбинкой. Ресницы, брови, грудь и попа – свои. В общем, симпатичная, приятная, но не с обложки. А мужики льнут. Причем не со скабрёзностями всякими, а вполне прилично: галантно ухаживают, предлагают не просто кино-вино-домино, а серьезные отношения.

Надо сказать, с тех пор как Лена остановила свой выбор на Валерии и вышла за него замуж, ситуация с ухажерами не сильно изменилась. Нет-нет, дорогой читатель, ничего предосудительного. Она верна и честна, все в лучших традициях чистой моногамии. Но предложения регулярно поступают, а те, кто в курсе про мужа, – просто стремятся дружить и помогать.

Как-то я была свидетелем разговора Лены с одной нашей общей знакомой. Та живо интересовалась: ну как, как, скажи на милость, ты это делаешь, Ленка? Ну есть же какие-то секреты, что все эти козлы так и выются, так и ластятся? Ведьма ты, что ли? Лена смеялась, отшучивалась, но на всякий случай отодвигалась от «подружки» подальше: бог его знает, что взбредет в голову стороннице теорий про парнокопытных и привороты, да еще и со всякими грустными историями в анамнезе. Иркины (так зовут нашу приятельницу) кавалеры – сплошь экспонаты кунсткамеры. То алкаш, то женатый с пятью (откуда только этот прекрасный человек энергию на ухлестывание за Ирой брал) детьми, то откровенный маменькин сынок, то альфонс, скрывавшийся под маской брутального, патриархального мачо. А в последнее время так вообще тоска, все не ее круга попадают, ни одного достойного нет. На всякое говно она больше соглашаться не собирается, только принц, и точка.

Ясное дело, что Ира Лене завидует. Пока она сгоняет проклятый лишний килограмм, из-за которого, по ее мнению, все беды, и героически терпит введение очередной порции геля в губы, Ленка живет себе, как у Христа за пазухой. Валерик ее не олигарх, конечно, но относится к ней бережно, нежно. За семью – горой.

И где, вообще, справедливость? Почему, когда они куда-то с девочками выходят, знакомятся мужики с замужней Леной, а свободную Иру будто в упор не замечают?

Ленин «секрет» прост, как дважды два. Как вареная молодая картошка с салатом из огурцов и помидоров, выращенных в бабушкином парнике, – элементарно и невероятно вкусно. Она всего лишь считает мужчин за людей. Нет в ее лексиконе ничего похожего на «козлы», «все они одинаковые», «настоящего мужика днем с огнем не сыщешь», «одни моральные уроды кругом» и прочих негативных обобщений, которые, кстати, свойственны Ире.

Нет, это не значит, что Ленка встречала на своем пути только принцев. Честно говоря, всякое бывало. Например, первые ее серьезные взрослые отношения (школьную любовь и потерю девственности не будем брать в расчет), закончились изменой. Прожили они три года к тому времени. Может быть, жили бы себе и дальше, не окажись случайно Лена в нужное время в нужном месте. Как в кино: шла по Невскому проспекту и увидела в окне кофейни, как Саша ее обнимается с хрупкой брюнеткой. Вернулась домой, собрала вещи, перекантовалась пару месяцев у подруги, пока искала жилье, выплакала пару рек слез и пошла дальше.

Будет, конечно, нечестным сказать, что у Иры и Лены прямо на сто процентов одинаковые исходные данные. Не так это.

Лена выросла в стабильной семье. Мама любила и уважала папу, папа любил и уважал маму, родители любили и уважали детей. Дочке прививали, наглядно показывали на своем примере, что каждый в паре – это важно и ценно.

Ира же все детство наблюдала остросюжетный сериал. Биологический папаша бухал, а затем вовсе пропал. Отчим был любителем гульнуть, мама его постоянно ловила, попутно рассказывая дочери о том, что все мужики – гады, сволочи и верить им нельзя. Главное, Ирка, заставить их ползать. Вот пока ползают в ногах, можно

получить свое. Так Ира всю свою жизнь и пытается уложить этих прохвостов себе под ноги, чтобы властвовать и не тревожиться.

Как-то раз мы с девочками оказались на одном мероприятии. То был неформальный обед, организованный одной из крупных компаний.

Пока Ира сидела с лицом гордой, неприступной, холодной королевы, Лена, со свойственной ей дружелюбной улыбкой, общалась с интересными людьми, коих, кстати, было довольно много. Разница в поведении у девочек была настолько яркой, что я ужасно жалела о невозможности заснять происходящее. Такой наглядный материал пропадал.

Конечно, это грустно, что Ира – продукт негативного маминого опыта. Но давай рассуждать как взрослые люди.

Мамамы – это важно. Мы их любим (если они, конечно, не монстры).

А еще мамы – живые люди, и им свойственно ошибаться.

Пока мы маленькие, мама, вполне закономерно, является для нас безоговорочным авторитетом. Мы принимаем все ее слова за чистую монету, ибо на тот момент времени критическое мышление еще не сформировалось.

Когда мы вырастаем, у нас появляется возможность выбирать, на чьи утверждения опираться. Мы можем брать разные мнения, прикладывать их к себе и к жизни, и сверяться – насколько хорошо данная концепция работает?

Ты, дорогой читатель, как и Ира, безусловно, можешь выбрать мамину философию. Только приносит ли она что-то хорошее? Учитывая пример нашей уже общей знакомой, похоже, что нет. Возникает логический вопрос: а зачем? Зачем смотреть кино, читать книжку, слушать песню, от которой становится плохо?

Думается мне, во взрослой жизни авторитеты следует выбирать по результатам. А у мамы с лозунгом «все козлы» итоги обычно довольно плачевные. И вновь напрашивается вопрос: а какой тогда смысл следовать по ее пути?

Знаешь, я очень часто слышу от взрослых людей жалобу: моя мама жила так ужасно, так плохо, и я вот повторяю ее судьбу. Так а ЗАЧЕМ? Зачем ты берешь и делаешь то, что на твоих глазах привело человека в полную жопу?

Конечно, мы с тобой не будем внушать себе идиотскую идею, что все мужчины – ангелы без крыльев. Ясно ведь, что это не так.

Я предлагаю средний вариант: есть и козлы, и хорошие. Ну реально же есть. От рассказов некоторых девочек волосы дыбом встают, и хочется прямо пойти и убить гада. Но при этом, например, я прихожу в клинику, где принимает мой гинеколог, и вижу коридор, заполненный будущими папами, которые отпросились с работы, чтобы пойти и сдать вместе со своей женщиной кровь. Которые носят им сок, держат за руку, и я вижу по их лицам, что они реально переживают. Обычные, земные ребята. И это же чудесно.

Остается всего-ничего: обезвредить высокомерие. Ведь это именно оно шепчет про «нет никого моего уровня».

Вообще, конечно, сразу хочется спросить. Как же оно так выходит, что ты, королевщина, вечно отираешься не в своем кругу. Ну вот серьезно. У меня есть одна подписчица, она так часто жалуется на судьбу, что уже примелькалась мне в комментариях. Так вот, девчонка эта постоянно ноет, что кругом одни сантехники.

Лично я сантехников очень уважаю. Считаю их труд более чем важным, ибо пару раз в моем доме заводился дерьмо-демон, и то было так себе удовольствие. Но тем не менее вокруг меня сантехников немного. Появляются они, только когда я нуждаюсь в их услугах. Да, я могу допустить мысль о том, что где-нибудь со мной может попытаться познакомиться сантехник. Это более чем вероятно. Но! Один раз.

Чтобы постоянно сталкиваться исключительно с людьми определенного рода, нужно находиться среди них. А следовательно, возникает логическое заключение, что именно они и являются твоим основным кругом общения. Тогда не ясно, почему человек, сам выбравший себе среду обитания, начинает на нее истошно жаловаться и пенять, мол, я вся такая-растакая, а кругом сорняки. Видать, ты, душа моя, сама – полынь-трава.

Когда мы впадаем в высокомерие? Правильно, когда защищаемся. Ведь именно оно – отличительная черта нарциссов, которые внутри ощущают себя полным ничтожеством. Как, собственно, и упомянутая дама из комментариев, и Ира.

Что же не так с этой позицией? А то, что, во-первых, она унижает мужчин, которые почему-то сходу должны принять участие в каком-то

забеге.

Во-вторых, у дамы с неадекватными требованиями, как правило, с собой всегда имеется лист, по которому она сверяется. И если хоть какой-то пункт не дотягивает, все, в утиль.

Причем лист этот относится не только к персоне самого мужчины. Но и к отношениям в целом.

Девчонка, которой никто не достоин, как правило, мыслит плоскими картинками. И видит вместо людей картонные фигурки.

Успешный, щедрый, богатый. Ты можешь представить себе живого человека только по этому описанию? Я – нет.

Делает то, то и то. То есть – чистая функция. Прямо кухонный комбайн. Красивый, блестит, режет.

И вроде ведь все складно. Но во-первых, нет живости, души, прости господи.

А во-вторых, вариативности. Например, хорошо. А даже если сантехник? Но при этом – с адекватной перспективой: уже накопил денег и планирует открывать свое бюро ремонта? А если он при этом – классный мужик: интересный, совпадает с тобой по увлечениям, эмоционально теплый и с семейными принципами? А ты, королева бензоколонки, его пропустила.

Мы с тобой близки к разгадке Ириных неудач и Лениного успеха. Мужчина с чувством собственного достоинства, с нормальной самооценкой – а это все обязательные атрибуты для личного и профессионального успеха – захочет, чтобы его унижали? Ему-то это зачем? Чтобы стать достойным бабы, которая не умеет строить отношения? Seriously?:)

Конечно же нет. Хорошим мужчинам важно, чтобы к ним хорошо относились. Поэтому Ира, со своим лицом наследной принцессы и длинным списком требований к потенциальному спутнику, сидит либо одна, либо в окружении орков, которых хлебом не корми, дай поунижаться, а потом поунижать ее. А Лена, у которой адекватные установки про мужчин, общается с классными и способными на здоровые отношения людьми.

Есть хорошее упражнение, позволяющее определить, адекватны ли твои требования и если нет, то снизить их.

Напиши на листочке свой «райдер» к потенциальному мужчине. Каким он должен быть, прямо в столбик.

Теперь просмотри свой список и соедини это в одного человека.

Получилось? Нет ли взаимоисключающих пунктов, например: чувствительный (стихи, романтика, прогулки за руки по пляжу при луне) и при этом бескомпромиссный делец-бизнесмен (ну, чтоб крутой).

Ты таких людей вообще знаешь? Чур, не певцов-актеров, о которых в таблоидах читала! Только реальных.

Теперь К КАЖДОМУ пункту сформулируй «зачем» или «почему именно так»? Например: хочу, чтобы был мастером на все руки, все мог чинить-паять-собирать. Вопрос – зачем? В чем особый смысл данного качества в наше время?..

И обязательно конкретизируй: слово «умный», например, может характеризовать кандидата физических наук – он точно умный, законы физические знает, формулы, но этого ли ты ждешь от партнера? Что именно для тебя означает «умный»? Если ты хочешь, чтобы он мог серьезные фильмы с тобой обсудить – тогда это, может быть, про общие интересы, скорее?..

Что делать, если ты обнаружила в себе немного Иры? Померить свой пыл.

Снизить требования – это не значит согласиться на «моется раз в неделю, и ладно»! Смысл сего действия в том, чтобы убрать нереалистичные ожидания и увидеть за списками **реального человека**.

Снова возвращаемся к списку.

Вопрос: у этого идеального человека вообще могут быть недостатки? У нас-то они есть, а ему – можно?

Недостатки есть у всех. Может, даже правильнее сказать «особенности». Вот с какими-то из них мы готовы мириться, а с какими-то – категорически нет.

Подумай, какие недостатки могут быть у этого человека. И что из них для тебя о'кей, а что – ни при каких обстоятельствах.

# История третья

## «Мы с тобой одной крови»

Даша и Миша познакомились два года назад. Вышло оно совершенно случайно. Дашина подруга внезапно загремела в больницу с острым аппендицитом, который не поинтересовался девичьими планами и случился аккурат в день концерта, на который барышни собирались аж за полгода. Билеты дорогие, да и группа – любимая. Найти компанию Дашке не удалось, решила пойти одна. Ну а что такого, в конце концов.

А Миша, в свою очередь, вообще никуда не собирался, но жену его друга увезли внепланово рожать (ох уж эти женские напасти), и тот рванул к ней. Что ж билету пропадать, рассудили ребята, и так Миша в компании друзей оказался в одной ложе с Дашей.

Поначалу Даше это соседство не сильно понравилось. Гурьба молодых людей, шумные, постоянно болтают, подпевают еще мимо нот. В общем, никакого интимного единения с музыкой и энергетикой артиста. Но Миша как-то сразу притянул ее взгляд. А она, как оказалось, его.

Поулыбались друг другу, потом «случайно» вместе пошли к бару, разговорились, обменялись телефонами, в тот же вечер начали активно переписываться, и как-то оно все так закрутилось, что через месяц съехались, а через год поженились. Без фанфар, торжеств, просто захотелось, пошли и расписались.

На момент их встречи Даша и Миша были людьми из немного разных миров. Не пропасть, конечно, между ними пролегала, но... Он – менеджер в крупной компании. С неплохой заработной платой, но минималистичным подходом к жизни: без машины, квартира съемная, траты в основном на путешествия, никаких особенных изысков в одежде и люксовых заскоков типа бизнес-классов, дорогущих ресторанов. Она – владелица довольно успешного бизнеса. Не лакшери телочка из «порша» с красным салоном, но с высоким уровнем дохода и еще более высокими амбициями.



Не просто так я заостряю внимание на этих социальных моментах. Знаю, что для многих они, к сожалению, являются опорными. Мол, нет машины – не буду связываться. Нет своей квартиры и сумки от Гуччи – о чем тут вообще можно говорить.

К счастью для Даши, она такими категориями не мыслила. А фокусировалась на том, как ей с человеком. Возможно, потому что встретились они уже в довольно сознательном возрасте. Ей было тридцать четыре, ему тридцать пять. Возможно, потому что Даша хотела именно отношений, а не содержания или бахвальства перед подружками «поглядите, у меня богатый мужик». Возможно, потому что, когда ты состоялась сама, у тебя нет потребности пытаться самоутвердиться за счет социальной крутости партнера и ты выбираешь его по уже совсем другим, именно отношенческим критериям.

Даше было важно совпадение на ценностном уровне. Ценности – это то, что определяет нашу жизнь. Фундамент. Это то, что для нас важно, незаменимо. То, на что мы опираемся и в соответствии с чем себя ведем.

Вот у ребят ценности совпали. Оба опираются на уважение, верность, доброту, стремление понимать, желание делать нечто полезное, быть честными, развиваться. И это, как показывает их пример, оказалось гораздо важнее одинакового уровня заработка и неких материальных благ.

Которые, кстати, в итоге пришли. Через полгода после начала отношений Миша решил уйти из компании, в которой работал, так как в чем-то он с ними не сошелся. Начал искать новую работу, а параллельно думал о том, чем хотел бы заняться сам. Идея своего дела была у него давно, уже лет десять как, но не складывалось с пониманием, что именно было бы и интересно, и прибыльно. Они с Дашей много разговаривали, Даша поддерживала его, но не лезла, оставляя возможность самостоятельно определить свой путь. В итоге Миша решил попробовать отрасль, которая его всегда привлекала. И запустил свой проект. Ныне успешный и востребованный.

Нет, эта история не про «выйди за солдата, а генералом его уже сделаешь». Никто никого никем не делал. Даша приняла решение быть с Мишей и связать свою жизнь с ним, исходя из имеющихся вводных. Среди которых, да, может быть, и не было успешного бизнеса, но были

другие, более важные именно для отношений вещи. В том числе – взрослость и самостоятельность. Поэтому ей не пришлось «вдохновлять», «пробуждать тягу к подвигам» и «развивать» своего мужа. Он у нее изначально был с адекватными стремлениями, амбициями и СОБСТВЕННЫМ желанием представлять собой что-то важное и значимое.

\* \* \*

История Даши, как мне кажется, особенно важна и полезна тем девчонкам, которые раз за разом отбрасывают кавалеров, потому что те якобы не подходят под какие-то там критерии и вообще не очень-то сильно нравятся.

Это распространенный сценарий, и он тоже про страх отношений. Да-да, именно сия вражина бесконечно, раз за разом вынуждает тебя находить изъян в каждом, кто пытается приблизиться. У одного свитер дурацкий, у другого штаны немодные, третий не на солидной работе трудится, четвертый мог бы волосы нормально уложить, пятый вроде ничего, но слишком много болтает, и так далее.

Как бы его, сценарий, нейтрализовать? Хм... Давай поглядим.

Есть такое понятие *когнитивная слепота*.

Это когда человек чего-то не видит и даже не понимает, что он этого «чего-то» не видит.

В сети приводится интересный пример этого феномена: «Так, индейцы видели лодки конкистадоров, но не видели их парусников – для них они были подобны облакам».

Так и девочки часто пропускают «мимо» то, с чем раньше не сталкивались. К примеру, привыкли, что «мой типаж – военный, красивый-здоровенный» и в упор не видят сидящего за соседним столом нормального, привлекательного, хоть и щупленького программиста, который, между прочим, может оказаться клевым, готовым к серьезным отношениям, заботливым и очень интересным.

Поэтому, если ты, дорогой читатель, раз за разом ловишь себя на схеме «все не то, все не так», попробуй ее выключать.

Наверняка тебе доводилось варить суп. И ты знаешь, что на этапе бульона нужно снимать пенку, чтобы всякое лишнее в блюде не оказывалось. Вот тут такой же принцип.

Если ты заметила, что у тебя постоянно сначала включается критика и только потом адекватное восприятие (если до него вообще дойдет), попробуй «вырубить»/обезоружить критика, не дав ему права вето.

Как это сделать? Смотрим на человека и отбрасываем все, что первое приходит в голову, все скоропалительные выводы, например: «У него ботинки не чищены, а я люблю аккуратность. Раз ботинки не чистит – значит, неряха. Какое у нас может быть будущее?»

**Все, что первое пришло в голову, – в расчет не берется до тех пор, пока не подтвердится более весомыми фактами.** Например, если через пару свиданий обнаружится, что он не моется и вытирает руки о скатерть, то, пожалуй, и точно неряха. Но ведь может так случиться, что человек просто торопился к тебе, бежал по лужам, немного замызгался.

Пенку сняли – теперь бульон более прозрачный.

Это первое.

Второе. Приглядись к своим пожеланиям. Как они влияют на отношения? Ну, вот, например, тебе надо, чтобы партнер обязательно был руководителем. А зачем? Как это можно приложить к отношениям? Как это будет отражаться на них в положительном смысле? Как это вообще характеризует человека?

Если ты все сделаешь правильно, то обнаружишь за каждым своим социальным требованием, некие качества, которые тебе важны в партнере. Отлично. Подумай, как еще кроме машины, квартиры, топ-должности и прочего они проявляются в людях. Это поможет расширить спектр выбора.

# История четвертая

## «Дорогу знаю, секс люблю»

Мою подругу Свету ни разу в жизни не разводили на секс. Мужики хотят с ней относиться. Небось, родилась под счастливой звездой, сучка? Нет, под той же самой, что и мы с тобой, дорогой читатель.

И если тебе вдруг подумалось, что тогда, наверное, она знает какие-нибудь хитрые способы «маринования» мужиков, ты сильно ошибаешься.

В Светке действительно есть кое-что, отличающее ее от многих женщин. Здоровая сексуальность. Это когда барышня адекватно относится к сексу: не возводит его в культ и не лишает значимости, признает, что эта часть жизни важна для нее, но не делает ее главенствующей, умеет получать удовольствие, а не снисходительно «давать», не использует близость как разменную монету.

Например, другая моя знакомая Наташа, секса боится. Он вызывает у нее защитное презрение. Занимается она ЭТИМ, потому что «так надо». Когда-то мама, опасавшаяся, что подросшая дочь «принесет в подоле», внушала девочке, что секс – это фу. Ужасно, стыдно, плохо, только падшие женщины на него соглашались, и ты, конечно, доченька, можешь пойти по их стопам, но помни, никто такую любить не будет и уж тем более не женится.

Выглядит Наташка неприступно и высокомерно. Прямо медок для типичных охотников, коим страсть как нравится добиваться, получать заветное, скрытое за семью замками, а вот в отношениях быть совсем не нравится. В некотором смысле мамино пророчество даже оправдывается. Только дело не в том, что Наташа худо-бедно сексом занимается, а в том, КОГО она для этого выбирает.

К Свете «охотники» не подваливают. Ее дружелюбное спокойствие отпугивает этих ретивых молодцев.

Маша, еще одна известная мне девочка, считает секс с ней наградой, которую нужно заслужить. Поступками и подарками. Логика такая: чем больше он в тебя вложил, тем ценнее ты для него будешь.

Вокруг нее все время вьются собиратели трофеев. Те, кому важно трахнуть КОРОЛЕВИШНУ, а не быть с женщиной. Тоже, кстати, спасибо маме и бабушке. Из каких-то им одним понятных соображений они внушали Марусе, что она и ее вагина – величайшие драгоценности, доступ к коим нужно заслужить. Собственно, марафонцы заслуживают, а потом улепетывают.

Машка всякий раз остается с ценными подарками и чувством, что ее использовали.

Свете же данное чувство неведомо. Почему? Потому что секс у нее случается ради удовольствия и в качестве одной из граней близости.

Еще я знаю Асю. Хорошая девочка, но тоже приторговывает тем самым местом. В ее случае платой являются гарантии. Если подольше не подпускать мужика к телу, то он покрепче привяжется и не убежит! Секс в Асином мире – нечто сверхценное, орудие манипуляции. Ведь с его помощью она в буквальном смысле пытается управлять чужими чувствами и желаниям. Искренне верит, что правильная доза «маринада» обеспечивает любовь до гроба.

Идеальные условия для любителей «поиграться» в отношения. Нормальный-то человек сразу срулит, и не потому что «не дают», а от напряжения, буквально витающего в воздухе, а вот актер местного разлива останется, правда, ненадолго.

Светке эта тревожность чужда. Поэтому в ее картине мира «пора» – это когда чувствуешь желание перейти с человеком на новый уровень общения. С кем-то в ее жизни это происходило через несколько часов, с кем-то – спустя несколько недель.

Дорогой читатель уже догадался, в чем главный секрет Светы? Как раз в том, что у нее их, этих секретов, хитростей, уловок нет. Она не использует секс, и ее не используют для него. Вот и вся разгадка.

Стоило мне рассказать о Свете у себя в блоге, как в буквальном смысле открылась калитка в ад. Набежали несчастные женщины, у которых секс без какой-либо «достойной» цели является проституцией. Да, представь, такая вот путаница в сознании. С их точки зрения, если спишь с тем, кто тебе понравился, с кем ты чувствуешь себя в безопасности и получаешь удовольствие, но при этом еще ничего с него не стрясла – это шлюшь поведение. А вот когда развела на подарки или на ухаживания, на колечко и

предложение быть вместе до гроба – молодец, приличная женщина, ЗНАЕШЬ СЕБЕ ЦЕНУ.

Л – логика.

В общем-то, у странных убеждений барышень, сбежавших из преисподней, есть объяснение. Они ужасно боятся быть использованными. И, как это ни парадоксально, часто оказываются в положении, где от них нужно только одно. Ну, то самое.

\* \* \*

Что я стала бы делать, попав в ситуацию, где мужчины хотят от меня только секса?

Приключись такое один, ну или пару раз, даже не обратила бы внимания. Встречаются иногда люди, с которыми мы не совпадаем в потребностях, нормальная, житейская ситуация.

Насторожилась бы я только в случае системы, ну вот если раз – и все окружающие мужики жаждут исключительно эротических приключений. Тогда я задала бы себе некоторые вопросы.

◆ *Не манипулируешь ли ты, душечка, сексом?*

Фокус в том, что все коммуникации в нашем мире построены по принципу «на ловца и зверь бежит». Если женщина считает секс особенной наградой, поманив которой можно получить ухаживания и доказательство своей ценности, то с высокой долей вероятности рядом с ней будут виться только охотники. Те самые мужики, которым интересен процесс завоевания, а все, что после него, – не очень. Кстати, фокус в том, что именно они, сбегающие и недоступные, являются самым лакомым кусочком для нашей недотроги, уж очень хочется укротить такого и почувствовать себя волшебницей Цирцеей.

◆ *Не избегаешь ли ты, часом, отношений?*

Секс без отношений – классный способ уберечь себя от серьезной боли, разочарований, не столкнуться с очередной неудачей. При этом, если рядом наблюдаются исключительно персонажи с членом наперевес, можно даже и оправдания себе не придумывать. Это все они, ненасытные, поматросят и бросят. Я-то готова к СЕРЬЕЗНЫМ отношениям.

◆ *Не много ли ты хочешь?*

Развивая мысль про серьезные отношения, стоит проанализировать: адекватны ли мои ожидания от первого этапа общения? Не задумала ли я сходу получить гарантии, что этот пассажир не транзитный? Если так, то стоит расслабиться. Ибо ни один нормальный человек в такие игры играть не будет, зато представители вышеупомянутого племени охотников – с радостью.

◆ *Что еще в тебе ценного?*

Фраза «А вдруг ему нужен только секс?» переводится как «Мне кажется, во мне нет ничего ценного, кроме вагины». Иначе откуда бы таким мыслям взяться? Приди подобное подозрение мне в голову, усадила бы себя размышлять над списком «Мои сильные стороны в отношениях». В чем я классная, крутая и почему со мной может быть хорошо.

Раз уж мы заговорили о сексе, то, конечно, не пройдем мимо сакраментального вопроса: когда же можно предаваться утехам и что там с первым свиданием? Разрешено на нем или нет?

По мне, вся история с «не сплю на первом свидании, потому что я – приличная и недоступная женщина» – лицемерие, набивание себе цены, с которой проблемы из-за неуверенности в себе, и манипуляция для подогревания какого-то там псевдоинтереса, опять же по причине пробелов в собственной оценке. Как вы, надеюсь, знаете, девочки, которые не могут лишиться девственности до свадьбы по причине культурных особенностей среды, занимаются оральным или анальным сексом. И к моменту вступления в брак у них за плечами может быть такой послужной список и навыки, что любая позавидует. Вот тут примерно то же самое. Объясню почему.

Я не занимаюсь сексом на первом свидании, потому что в этот момент я его не хочу. В том смысле, что обычно задачи и приоритеты у меня на этой встрече другие. Посмотреть на мужчину, «пощупать», что-то о нем узнать. Для меня, как и для многих женщин, секс до сих пор тесно связан с эмоциональным и духовным контактом и раскрыться в нем, не привыкнув к человеку, я не могу. А смысла заниматься сексом в состоянии напряжения не вижу никакого. Но если вдруг когда-нибудь (милый, не читай эту строчку, пожалуйста) я

внезапно возжелаю спутника на пресловутом первом свидании, я пойду и предамся страсти. Ибо, если кто забыл, половое влечение входит в тройку базовых, необходимых для выживания, потребностей.

Поэтому я не сочиняю сказок о том, что, мол «хочешь мою писечку, покажи, как ты ко мне относишься» или «я женщина, которую нужно добиваться». С чего вдруг? Если мне самой нравится секс, я получаю от него удовольствие, он ни к чему не обязывает прежде всего меня и не является предметом для торговли за внимание, подарочки, и, что самое важное, моя интимная жизнь не регламентируется правилами из каких-то там пособий для девочек? Есть подозрение, что именно поэтому я ей довольна. Если я не готова пока переходить к близости, то сообщаю об этом прямо и именно такими словами.

**У секса нет правильного времени. У него есть правильное СОСТОЯНИЕ. Это когда ты хочешь близости с человеком ради удовольствия. Когда чувствуешь себя в безопасности. Когда тебя влечет. Когда у тебя есть желание перейти на эту ступень отношений. И неважно, какое по счету у вас свидание.**

Не случилось еще такого, чтобы мужчина, заинтересованный в женщине и нормальных отношениях (не с ней, конкретно, а вообще) убежал в ужасе из-за ее готовности к сексу на первом свидании. Зато грустных историй про «я так старалась, не давала ему три месяца, а он потом свое получил и сбежал» — ой как много. Есть над чем задуматься.



# История пятая

## «А я не хочу, не хочу по расчету»

Я наблюдала за ними из окна. Двое в разноцветных пуховиках, каких-то несуразных шапках, небрежно намотанных шарфах, смеясь, лежали на снегу и делали энергичные пассы руками. Затем вскочили и с интересом изучили оставленные следы, которые были похожи на силуэты двух ангелов. «Получилось, получилось!» – радостно прыгала она, а он хохотал, обнимал ее и долго целовал. Потом они взялись за руки и куда-то пошли, что-то увлеченно обсуждая.

Эту пару я знаю, они мои соседи. Заприметила их давно, уж очень выделяются из серой массы образцовых семей, которые подъезжают к дому вечерами с тоскливыми лицами, презирая все живое и вяло переругиваясь на тему, кто там неправильно пакет из магазина на заднем сидении разместил и кому тащить ребенка до квартиры. А вот авторы снежных ангелов пару раз попадались мне на пути с какими-то невероятными то ли растениями, то ли конструкциями, которые они резво тащили домой; летом они увлеченно расписывали ограду около нашего дома во все цвета радуги, в их окне постоянно меняются гирлянды с забавными надписями, и не единожды я замечала, как они пробираются на крышу в каких-то смешных костюмах. На вид им лет по тридцать пять, и, судя по машине, зарабатывают они весьма неплохо и явно не творчеством. Но это все не главное. Важно то, что они постоянно увлеченно общаются, смеются и им круто вместе.

Я вспомнила про эту пару, когда мой друг, такой, знаешь, прямо заядлый холостяк, пришел с неожиданной новостью. Я, говорит, решил жениться. Первый раз в жизни встретил ЖИВУЮ женщину.

– Понимаешь, я не могу тебе объяснить конкретно, как это, но я с ней дышу. Она не душная. Я на нее поэтому внимание-то и обратил. Он плясала, как будто ее никто не видит, а я сидел и глаз отвести не мог. Подошел, сказал, что наблюдал за ней, а она так удивилась, искренне, получается, что не красовалась, не завлекала, а просто оттягивалась. Мне с ней весело. И легко. Мы какие-то игры

придумываем, развлечения, путешествие вон кругосветное планируем. И она меня не донимает, понимаешь? Ты же помнишь Олю?

Ох, конечно, я помню Олю. Оля вынесла мозг не только моему дружочку, но и мне, когда прознала, что мы близко общаемся, и прибежала советоваться, как же наконец-то сподвигнуть его на серьезные шаги. У Оли было четкое расписание. В соответствии с ним на третьем свидании нужно было обсудить и «сверить» глобальные планы на жизнь. Через месяц после начала отношений – съехаться. А через полгода – пожалуйста с предложением руки и сердца. Ваня Олю, кстати, любил. Но чувствовал себя рядом с ней плохо. Ну а кому понравится быть частью плана, а не живым человеком? Поэтому, выдержав год, он срулил. Оля, кстати, до сих пор одна, все ищет мужчину, готового «взять ответственность».

Новая пассия – полная противоположность Оле. Нет, она вполне в себе, никаких поисков экстремальных развлечений, голова на месте. Просто она больше сосредоточена на моменте и на человеке. А не на стратегическом планировании. Вместо того чтобы сверяться с графиком, Алина вкладывается в отношения эмоциями, идеями, временем, энергией. И делает это не для того, чтобы на ней женились. А потому что ей нравится быть с Ваней. Поэтому с ней весело. Поэтому с ней легко. Поэтому именно она стала для моего друга «той самой».

Признаюсь честно, я и сама душных женщин переношу с трудом. Как только при мне заводят эту шарманку про то, как «все должно быть», в каком порядке развиваться, а если схема нарушена, то говно, а не отношения, – сразу хочется убежать и больше никогда не общаться.

Причем часто душность маскируется под рассудительность. Я как раз недавно читала такое сообщение. В нем девушка вполне себе адекватно, без запредельных требований и истерических закидонов типа «погладил по коленке – пусть замуж ведет», рассказывала, вот, мол, так и так, хочу серьезных отношений, готова к ним, к мужчине пожелания такие-то (там тоже ничего сверхъестественного), развитие представляю себе так-то и так-то, получать хочу то-то и то-то, давать то-то и то-то. Но ничего не складывается, пропадают парни после пары свиданий. И вроде все на первый взгляд складно. Но меня аж

замутило на половине послания, стало невероятно скучно и тошно. Мне понятно, почему бегут ухажеры от этой девчонки.

Все чрезмерно продумано. От и до. Излишне выверено, структурировано, прямо бизнес-план с аналитикой и расчетами эффективности. Но фокус в том, что отношения – это живая структура. Это во-первых. А во-вторых, в них ведь есть второй человек. Что вносит еще больше непредсказуемости.

Рассудочный, механизированный подход к общению лишает воздуха. И даже если все выглядит просто как «после встречи он должен написать мне первый» и не переходит в перегиб «на втором свидании он должен четко ответить, готов ли он жениться», то все равно воспринимается как душнина.

«Продуманная» женщина всегда очень напряжена в общении. Она вынуждена сверяться со своим сводом правил, смотреть, совпадает с ним реальность или нет. Из-за этого коммуникация приобретает строго формальный характер. Какое тут дурачиться, какое расслабиться! Спутник это закономерно считывает, начинает «заражаться» ее напряжением.

Чаще всего сбой происходит прямо на первом свидании. Точнее, даже до него, когда девчонка-стратег готовится к встрече.

Все естество ее сфокусировано на важных стратегических вопросах: как произвести правильное впечатление, как действовать и о чем говорить, чтобы эта встреча не стала последней, какую маску на себя нацепить для достижения безоговорочной капитуляции.

Разумеется, рядом с полководцем находятся верные союзники и военные советники. Им доподлинно известно все про мужчин. Любых. Ну а что там мудрствовать лукаво, они же одноклеточные, одинаковые. Вот тебе план наступления, вперед, к победе.

Вооружившись манускриптом с тактикой ведения боевых действий, красотка отправляется навстречу судьбе. Внутри бушует буря, но она собрана, сосредоточена, сфокусирована на главной задаче: понравиться. Собственные же контексты уныло пылятся где-то в дальнем углу сознания.

На спутника такая девчонка тоже смотрит довольно утилитарно, как на элемент схемы. Исключительно с позиции – перспективен он для ее плана или нет. Не собирается жениться в ближайшие полгода? Все, не наш вариант.

Получается свидание двух манекенов. Из которого, естественно, ничего хорошего выйти не может.

\* \* \*

Как избавиться от душности?

Во-первых, отказаться от плана. Принять простой и важный факт: отношения могут развиваться по-разному, и важно учитывать желания и потребности второй стороны.

Во-вторых, учиться быть в моменте. И оценивать свои непосредственные ощущения от контакта с человеком, а не то, насколько он соответствует твоим ожиданиям. Сосредоточиться на том, как тебе с ним, что ты ощущаешь, интересен ли он тебе как личность, любопытно ли узнать про него побольше, чем тебе понравилось бы с ним заниматься и – важно! – хочешь ли ты вообще проводить с ним время.

Сразу, конечно, не получится, будет тянуть на прежние схемы. Но постепенно упорные тренировки несомненно дадут результат.

# **История шестая**

## **«Следите за скоростью и дистанцией»**

У меня есть подруга Сима. Много в ее жизни случилось, в том числе и грустное, и трагичное. За исключением, пожалуй, одного – беспросветного и гнетущего одиночества. Конечно, бывали периоды перерывов между отношениями, но ни разу за все почти уже сорок лет ее жизни не превращались они в унылые топи да болота.

Всякий раз, когда Сима хотела отношений, она их находила, организовывала, притягивала – называй как хочешь, суть одна.

Сейчас она очень счастлива во втором браке, созданию которого не помешал ни возраст за тридцать, ни наличие ребенка, ни статус успешной бизнес-леди. Кстати, почти все Симины мужики звали ее замуж, она даже смеялась над этим: мол, что за дела вообще, я, может, хочу легкого, ни к чему ни обязывающего романчика, а нет, опять «будь моей навеки».

В чем заключается секрет моей подруженьки, я поняла, когда мне довелось понаблюдать за кризисной ситуацией в ее отношениях. Момент был не то что прямо грязный, нет, ничего, что могло бы заинтересовать Андрея Малахова. Просто переломный и потому тяжелый.

Сима, безусловно, переживала. И открыто это признавала, в том числе и перед своим мужчиной. Но. Она не ползла за ним на зубах, не ложилась в гроб умирать, не уходила в запой, загул, а продолжала жить своей жизнью, оставив ему время и пространство разобраться со своими заморочками. Стоит ли говорить, что буквально через несколько дней острый момент разрешился, ну а все остальное доразбирали уже на трезвую голову.

Это ее стиль отношений: я тебя люблю, я хочу быть с тобой, я готова многое вкладывать в отношения со своей стороны, но я не хочу и не буду за тобой гоняться, у меня есть и свои дела.

И, признаюсь честно, он (стиль) меня восхищает. Нет, не потому, что это моя подруга, а потому что это самая здоровая, адекватная, полезная для отношений и безопасная для себя модель. В ней нет перекоса в сторону «ой, да не очень-то мне, вообще, ты и нужен», и при этом полностью отсутствует липкость.

Вот, например, Алиса – женщина-липучка. Вязкая, сложно жвачка, слегка коснешься – и уже уделался.

Сама она ничего такого в своем поведении не видит и искренне удивляется, отчего мужики после нескольких недель общения растворяются в небытие.

Что интересно, на первый взгляд все с ней в порядке. На шею не вешается, сообщениями не закидывает, у витрин со свадебными платьями не замирает, с ножом к горлу и вопросом «какие у тебя на НАС планы» не пристаёт. Скорее даже наоборот, ведет себя предельно осторожно и тщательно следит, как бы не переборщить с демонстрацией своего интереса.

Так с какого рожна Алиса – липкая? С того, что под внешними проявлениями адекватной леди прячется ровно противоположное внутреннее состояние, которое, скрывай не скрывай, все равно вылезает наружу.

Отношения для Алисы – штука сверхценная. Стоят в ее системе жизненных приоритетов на пьедестале. В них не просто радость, счастье, новые горизонты и единственно возможная перспектива полноценной жизни. Ей очень-очень нужен кто-то, чтобы слиться с ним воедино и наконец-то выдохнуть: «Я не одна! Под защитой! Под крылом». А пока костыля нет, ходить-то девчонка ходит, но припадая на одну ногу.

Каждый встречный мужик воспринимается Алисой как ТОТ САМЫЙ. Стоит кому-нибудь только поглядеть в ее сторону, как все, понеслась. В голове возникает множество планов, а в душе растут напряжение и тревога: вдруг не выберет.

Собственно, из-за этих переживаний Алиса начинает очень-очень стараться: производить впечатление, быть классной, интересной, ненавязчивой, в общем такой, какая, по ее мнению, должна ЕМУ понравиться. Вследствие чего напряжение становится еще больше.

Естественно, мужик его считывает. Ему становится неуютно, душит ощущение, что в воздухе витает нечто опасное, интуитивно он

чувствует: вот-вот на него накинутся и утащат прямиком в липкую паутину. В какой-то момент становится совсем немого и поминай, как звали. Слезы, сопли, печаль.

Я однажды была на семинаре по пет-терапии (это когда в психотерапевтической или реабилитационной работе используют в качестве помощников животных (лошадей, дельфинов, котиков, но чаще всего собак).

Стоило мне открыть дверь лекционной комнаты, как в то же мгновение на меня обрушился ураган. Смерч из радости, восторга, безусловной любви. Этот клубок позитивных чувств вилял хвостом, прыгал, пытался лизнуть меня в нос, немедленно залезть на ручки. Учитывая, что пришла я в несколько «разобранном» состоянии (переутомление, февраль, вот это все), заряд от Лилу поначалу был как нельзя кстати.

Я заняла свое место, собака устремилась ко мне на колени, всем своим видом показывая, что мы теперь друзья навек и вообще никого в жизни она так не ждала. Песиков я не просто люблю, прямо скажем – обожаю.

Но через пять минут я почувствовала, что напор Лилу меня как-то напрягает. Еще через десять – что напрягает прямо сильно. А через четверть часа мне захотелось щелкнуть ее по носу, дабы она уже поняла, что целоваться мы не будем.

Наконец моя ушастая подруга осознала, что нарушать свои границы я не дам, вздохнула и направила свою неиссякаемую любовь на других.

Я наблюдала за ней в течение занятий и все больше убеждалась: вот яркий пример женщины, которой много. Настолько, что доза любви просто несовместима с нормальной жизнью. Хочется отпихнуть от себя это восторженное существо вместе со всеми его поползновениями окружить тебя, казалось бы, чем-то очень добрым, светлым, позитивным. Ей наплевать, что мы заняты, ей нужно отдавать свое внимание и получать ответное. Надо, и все. Поэтому она бесцеремонно забирается на колени, втискивается между сидящими людьми, в прямом смысле может забраться тебе на голову. Она. Тебя. Любит. И точка.

Женщину, которой много, хочется слегка придушить, чтобы умирить ее пыл и энергию в вопросе «любления» тебя. Она умудряется проникать везде. Не успевает объект опомниться, как они вместе куда-то едут, на полке в ванной прописывается ее зубная щетка, и вот уже совместный бизнес подоспел. И сотни звонков, sms, фотографии пачками «я с любимым», «мой любимый» и так далее. Бурная деятельность по подбору культурной программы, хобби, планов – все на двоих. А если открыть рот и сказать: «Милая, притормози, ты откусываешь куски от моей жизни!» – как на тебя посмотрят глаза, полные трагизма и слез: «Как? Ведь я все для нас! Ради нас! Для тебя! А ты, неблагодарный».

На самом деле – плевать она хотела, какие там желания у объекта ее любви. Ибо важно ей жить по своим канонам, совершить моральный суицид, растворившись в партнере, и наполнить уже свою жизнь смыслом в виде другого. Именно поэтому от нее хочется как можно скорее сбежать – мало кто заинтересован в жизни с «трупом».

Можно сколько угодно оправдывать такое поведение: мол, чувства слишком сильные, и вот, люблю как умею, но мы же все понимаем отличие человека от собаки, правда? Лилу действительно не вдупляет, что садиться на голову нельзя, максимум – ее можно приучить так не делать путем дрессировки, но вот заставить осознать – нет.

А вот у человека есть все возможности научиться управлять своими чувствами (не отключать их, а регулировать), осознать, что где-то он нарушает чужие границы и напрочь сносит свои, заподозрить, что что-то с ним не так, и заняться этим вопросом.

\* \* \*

Откуда берется этот патологическое стремление быть с кем-то? От инфантилизма.

Ведь переводится установка «я буду счастливая только в отношениях» как «я не хочу нести ответственность за свое счастье».

Такая детская позиция: я ничего про себя не знаю, ничего не умею, пусть придет кто-то и сделает мне хорошо. Ну классно вообще, да?

Сразу возникает множество вопросов: а почему, а что с тобой не так, а как, блин, в конце концов, сделать тебя счастливой?

Что самое интересное, даже когда отношения появляются и даже если вторая сторона делает вообще все-все, прямо на говно исходит,



чтобы наша деточка тридцати годиков от роду стала счастливой, – все бесполезно. Деточке всегда будет что-то не так. Знаете почему? Потому что она не может расслабиться.

Ее разумная часть понимает – если этот человек уйдет, счастливой ей не быть. Навыка-то нет, и, вместо того чтобы наслаждаться отношениями, она будет трястись, искать подвох. И развивать бурную деятельность. Лишь бы быть незаменимой, лишь бы удержать, лишь бы нуждался в ней и не оставил.

Что делать? Взрослеть. Отличительная черта взрослого человека – умение делать себя счастливым.

Гораздо проще строить отношения, когда они ПРИУМНОЖАЮТ счастье, а не вносят его в унылую, беспросветную жизнь с нуля.

И совершенно по-другому выглядит формулировка:

**«С отношениями я могу быть еще счастливее».**

Ведь она уже про ресурсного человека, которому есть, что дать вовне. А такой человек является ценным партнером.

Как повзрослеть? Тут тебе, дорогой друг, крупно повезло. Ибо вместе с этой книгой я дарю тебе курс «Счастливая девочка». Он про то, как перестать быть трехлетней принцессой, угождающей всем в ущерб себе, и превратиться во взрослую, классную барышню, способную на замечательные отношения.

Что тебе нужно сделать.

- ◆ Скачай приложение mindspa.
- ◆ Пройди регистрацию в нем. Обязательно используй реальные и верные данные, чтобы всегда была возможность восстановить доступ.
- ◆ Зайди в раздел «Курсы» (нижняя панель в приложении).
- ◆ Зайдя в раздел «Курсы», найди курс «Счастливая девочка». Нужно нажать на него и воспользоваться опцией – «Ввести код».
- ◆ Если что-то не работает в приложении, прямо в нем есть форма связи с техподдержкой.
- ◆ Твой код: NIKA-BOOK-TOUR
- ◆ Пользуйся!

# Рецепт от одиночества

В любом альбоме полагается бонус-трек. У меня он тоже имеется.

Каждый день разные люди задают мне один и тот же вопрос: как справиться с одиночеством? И ждут, что я прямо вот в трех фразах выдам волшебный рецепт. Что, конечно, невозможно. Чудес в этом мире не бывает, и чем раньше ты принимаешь сей простой факт, тем больше у тебя шансов на счастье.

Включи логику, в конце концов. Если ты много годиков жила, придерживаясь определенной концепции, то каким же образом может случиться одномоментная и простая перестройка? Попробуй, к примеру, хотя бы зубы научиться комфортно и без усилий чистить нерабочей рукой – сколько уйдет времени?

Что я знаю про одиночество?

Это выбор. Всегда. Твой личный выбор. Другой вопрос, что он не всегда осознанный. Может казаться, что ты умираешь как тоскуешь без отношений, меж тем на более глубоком уровне твоя психика делает все, чтобы эти самые отношения к тебе категорически не подпустить.

Или, например, ты усилено стараешься, прямо активничаешь, но ничего не выходит. И, вместо того чтобы проанализировать, какие ошибки ты совершаешь, поменять систему, проработать какие-то нюансы в себе, ты выбираешь упорно ломиться все по той же скользкой дорожке.

Что еще знаю. Одиночеству способствуют три фактора:

- ◆ страх отношений;
- ◆ страх одиночества;
- ◆ отсутствие навыка строить и поддерживать отношения. (Вместо него – набор странных инструкций, несовместимых с жизнью.)

Работай с ними, и у одиночества шансов не останется. Дело это не быстрое, не легкое, зато какой приз в конце!

Я составила для тебя лист рекомендаций, скажем так, на каждый день. Начинай их применять, и, думается мне, результаты появятся.

## ***1. Следи за лицом***

Дружелюбное выражение и улыбка – вот отличительные черты людей, с которыми хочется познакомиться. Ни один нормальный мужик не жаждет чувствовать себя грязью из-под ногтей. Снимай маску высокомерной принцессы, на нее можно поймать только карася.

## **2. Освободи пространство**

Отношениям, особенно классным отношениям, нужно место. Если твоя жизнь забита работой, родственниками, токсичными связями – куда, скажи на милость, тут втиснуться?

На курсе «Антиодинокчество» мы рассказываем историю, реальную историю, девушки, которая очень вроде как хотела замуж, но при этом все никак не выходило. И вот она начала проводить ревизию своей жизни и обнаружила, что квартира-то ее в принципе не располагает к появлению в ней еще одного человека: кругом какие-то вещи бывшего, места нет, даже ей особо развернуться негде.

И она начала расчищать пространство. Вынесла натурально половину квартиры, стало свободнее дышать. Следом запустился процесс и в других областях жизни, и что вы думаете – через пару месяцев познакомилась с отличным парнем и вскоре вышла в этот ваш заветный замуж.

То, как организована твоя жизнь, целиком и полностью зависит от тебя. И не просто так тебе некогда. Так работает твой страх, охраняя от опасной близости.

И если тебе некогда устанавливать и развивать отношения – они никогда и не появятся.

Поэтому займись ревизией. Представь свою жизнь в виде квартиры. И погляди, как там? Что там? Как можно расчистить хотя бы пару полок? Может быть, перекусывать не на рабочем месте – а выбраться куда-нибудь неподалеку? Может быть, писать статьи не дома, а посидеть в кофейне?

## **3. Перестань ЗНАКОМИТЬСЯ**

Запиши, а потом торжественно сожги бумагу, где написано, что для знакомства нужны специальные места и техники. Переключись на ОБЩЕНИЕ. ОБЩАЙСЯ везде. И тогда взгляд несчастного

плюшевого мишки исчезнет и перестанет отпугивать нормальных людей. А на смену ему придут озорные и манящие огоньки.

– **ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ОБЩЕНИЙ ПОПРОБУЙ ВОТ ЧТО:**

Лучшее упражнение – это практика. Постоянная, регулярная, в разных местах. Перед тем, как в него (взаимодействие) вступить, спроси себя: а чего я боюсь-то? Моя цель – просто потренироваться и пообщаться, не замуж за него выходить. Таким образом ты снизишь свой уровень тревоги и сможешь перекинуться парой слов с интересным парнем, который выбирает книгу в магазине. Или помидоры в супермаркете.

– **СНИМАЙ ЗАЖАТОСТЬ, КАК ТОЛЬКО ОНА ПОДСТУПИЛА.**

Выдохни, потом сделай быстрый вдох и ооооооочень медленный выдох. Просканируй свое тело – где самые зажатые точки? Чаще всего это лицо, шея, плечи, руки. Расслабь их. Сотвори на лице полуулыбку, проследи, чтобы лоб не хмурился. Расслабишься снаружи – расслабишься внутри, это закон.

– Когда боишься сказать хоть слово, потому что «вдруг я говорю глупости», сосредоточься на партнере по беседе. Не думай: «Какую же фразу надо сейчас сказать?» – откликайся на то, что говорит человек рядом с тобой – улыбкой, бровями и так далее. Это и есть взаимодействие.

#### ***4. Увлекайся***

Не мужиками. А жизнью. Ищи, что тебе интересно, пробуй разные занятия, посещай места, где ты чувствуешь любопытство, драйв, энергию. Большая часть людей сходится именно там.

#### ***5. Работай с головой***

Не клеиться с отношениями может только по одной-единственной причине. Имя ей – внутренние блоки. Почистишь мозг, избавишься от страхов, перестанешь мыслить наставлениями бабушки – дело пойдет. Забудь слово «должен». Никто тебе ничего не должен, пока не попросил займы. Как и ты никому ничего не должна. Ищи

конкретные способы по работе с собой в книге «А тому ли я дала». Она – замена как минимум годовой психотерапии.

### ***6. Расширяй географию***

Учи языки и путешествуй. Этот мир полон прекрасных людей.

Обычно люди, которые жалуются на одиночество, рассказывают примерно одну и ту же историю: вот, мол, скачала тиндер/зарегилась на сайте/специально пошла в спортзал (выбирай или подставляй свой вариант) и там ничего не выходит, брошу все и буду страдать.

Очевидно, что если в одном месте не идет, нужно пробовать другое. Именно так мы делаем в бизнесе, но почему-то не хотим использовать этот простой прием в жизни.

### ***7. Оживляй тело***

Одиночество ВСЕГДА прописано в теле. И люди его считывают. Снимай зажимы с помощью специальных поз и танцев для привлекательности, уверенности в себе, адекватной сексуальности. Их ты найдешь в рубрике «Психосутра», она ждет тебя в приложении mindspa. Скачивай, это бесплатно.

### ***8. Укрепляй себя***

Проще говоря – собирай нормальную самооценку. Как это? Примерно так: «Я классная, и другие люди тоже классные. Мне будет хорошо и в отношениях, и без них. Я могу справляться со своей жизнью самостоятельно и при этом принимать поддержку в некоторых вопросах».

### ***9. Сними черные очки***

В мире давным-давно закончился дефицит мужчин. В некоторых странах их количество не просто уравнилось, а значительно превышает процент женского населения. Среди мужчин есть как козлы, так и прекрасные люди. Как женатые, так и свободные. Завязывай мыслить страхами и шаблонами. Смотри на мир вменяемо.

### ***10. Прокачивай эмоциональный интеллект***

Женщина с развитым эмоциональным интеллектом – живая. Кроме того, умение распознавать чувства и управлять ими – важный навык

для понимания других людей. Поработать с ЭИ можно в разделе Workout приложения mindspa. Скачивай, это бесплатно.

Всегда твоя,  
барышня, которая прошла все это и научилась быть счастливой в отношениях,

Ника Набокова

Instagram: **nika\_nabokova**