

# Неидеальный психолог. Работа над ошибками

**Автор:**

[Ксения Левкович](#)

Неидеальный психолог. Работа над ошибками

Ксения Левкович

Психология Рунета

Каждая девушка индивидуальна, но зачастую мы все очень схожи в своих желаниях, ведь главное в жизни каждой – это быть счастливой. Но что делать, если ты стараешься, но личное счастье все не приходит?

Бизнес-леди и психолог Ксения Левкович на примере своей жизни расскажет, как избежать самых распространенных ошибок в отношениях, и научит тебя говорить с партнером так, чтобы вы оба были счастливы.

Если в твоей голове постоянно возникает вопрос «Почему он так со мной?» – то эта книга для тебя. Ты будешь знать, как стать счастливой и построить здоровые отношения, а в качестве бонуса получишь совет от психолога к каждому из типичных жизненных кейсов.

Ксения Левкович

Неидеальный психолог. Работа над ошибками

Предисловие

Я сотни тысяч раз задавала вопрос, поднимая заплаканные глаза в небо: «Ну почему?». Столько же раз я получала на него ответ в виде интересного жизненного опыта, иногда очень горького, душераздирающего и болезненного. Потом, когда я стала психологом, эти же вопросы «Почему?» я слышала, слышу и буду слышать от женщин со всего мира, начиная с самого юного возраста первой любви и до бесконечности. И от совсем молодых девушек от 18 и до 30 лет, которые точно так же, как я в свое время, находятся в жертвенных отношениях или отношениях, за которыми не следует никакой развязки, а опыта и навыков у них недостаточно, чтобы разобраться. Я слышу этот вопрос от зрелых женщин в возрасте от 30 и 45 лет, которые глубоко внутри знают ответ на вопрос, но им нужно подтверждение и подсказка – когда они ее получают, приходят в восторг: «Точно! Я так и думала/сделала/не сделала!». Я слышу этот вопрос на консультациях и от женщин, которые намного старше меня, годятся мне в мамы. Они уже мудрые и опытные, у них есть все ответы, но нет яркой жизни, где они безумно хотели бы проживать все эмоциональные краски жизни наяву, а не за просмотром сериалов. Если даже ты не относишься ни к одной из групп этих женщин и не задаешь себе вопросы «почему», в этой книге ты проживешь со мной такой интересный путь, который напрочь перевернет твое сознание, а еще:

- Ты увидишь, вспомнишь себя в точно таких же ситуациях. Улыбнешься прошлой себе.
- Проанализируешь со стороны, как я была права или не права. Побываешь в роли критика. Дашь оценку мне в прошлом.
- Почувствуешь поддержку, что ты не одна такая. Ты будешь испытывать разные чувства и одобрение – «Я так и думала!», и отрицание – «Что за бред? Так не бывает. Я не верю!» и удивление – «Вот это Да!»

ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ НЕ ОСТАНЕШЬСЯ РАВНОДУШНОЙ, ПРОЧИТАВ РЕАЛЬНУЮ ИСТОРИЮ ТВОЕГО НЕИДЕАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА, ГДЕ ВМЕСТЕ С ТОБОЙ МЫ ПРОВЕДЕМ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ.

## Часть 1

Я – удобная женщина

Зависимые отношения с нотками духовности.

Измена. Увидеть своими глазами или показалось?

Кто женщину одевает, тот ее и раздевает.

Не можешь поменять отношения, поменяй декорации.

Ветер перемен. Я от тебя улечу, далеко.

## Глава 1

Зависимые отношения с нотками духовности

В мире проживает несколько миллиардов женщин, и всех этих женщин связывает одно – желание быть счастливой. Сначала мы верим в чудеса, деда Мороза и сказку про Золушку. Когда мы молоды и влюблены, часто по неопытности пытаемся быть хорошими и удобными для мужчины, надеясь, что он оценит. Надеюсь заработать очередные «медальки», похвалу, которые мы недополучили в детстве от своих родителей. Моя история начиналась точно так же: я была одной из 3,8 миллиардов женщин, которая хотела обычного женского счастья – любви, официального брака и детей, не понимая, что Я – УДОБНАЯ ЖЕНЩИНА, а таких замуж не берут. Или берут, но меняется только статус в паспорте, но не качество отношений. Сам брак/штамп не является гарантией

счастливых отношений. А что является гарантией и есть ли она вообще? Об этом вы сейчас узнаете...

Новосибирск, 2008 год

Я зашла домой, в съемную квартиру в хорошем районе, стильно обставленную, с высокими потолками, с подогревом полов и современным евроремонтом. Начинаю раскладывать продукты, которые только что купила с мыслью, что нужно приготовить ужин – куриный суп на завтра сварить, а то скоро ОН домой голодный придет. Назовем его Мистер Бог. Потому что я смотрела на него как на Бога.

Мы жили вместе уже пару лет, но ни о замужестве, ни о детях речи не было. Каждый раз, когда я скромно на это намекала, он быстро менял тему, давая понять, что нам и так хорошо. «Зачем все эти сложности?» – как эхо звучало в моей голове.

Я, как истинная «женщина – ноль», ждала, думая, что стану для него еще лучше и тогда он точно поймет, что я – его женщина, его судьба. Только вместо размытого понятия «лучше», я становилась еще «удобнее».

Я любила быть с ним, вдыхать запах его тела, смотреть в его объятиях телевизор, закинув на него обе ноги, не задавая лишних вопросов. Все казалось призрачно хорошо, кроме того, что мы не строили совместных планов, у нас был отдельный бюджет и мы не обсуждали покупки, быт и любое будущее, живя вместе. «Наверное, еще не время!» – вздыхая, как всегда уговаривала я сама себя.

Однажды он зашел домой и сказал, как бы невзначай: «Ксюня, а я завтра лечу в Австрию с пацанами на лыжах кататься». Меня переполняла ярость. Не говоря ни слова, хлопнув дверью, я уехала жить к маме на неделю. Похожих ситуаций было сотни. Меня наполняли одни и те же мысли по кругу: «Почему он не сказал заранее? Почему не позвал меня с собой? Почему он ведет себя, как будто я не его женщина, а его домработница, почему просто ставит перед фактом за день до вылета? Почему он ведет себя со мной так, как будто я пустое место?» Злоба переполняла, потому что за все время нашей совместной жизни дальше поездок

на машине до ближайшего горнолыжного комплекса в Кемерово, п. Шерегеш, или Алтая, мы не выбирались. Вся эта буря спрятанных негативных эмоций, как правило, жила во мне примерно неделю. Далее, по классике жанра, соскучившись, он меня возвращал обратно, не прилагая при этом никаких усилий или извинений. Как ни в чем не бывало, я проглатывала и возвращалась к нему в надежде, что так больше не повторится и в следующий раз уж точно будет по-другому.

Тема наших конфликтов никогда не поднималась на обсуждение. Я предпочитала молча все проглатывать. Я боялась, что у меня не хватит аргументов объяснить ему, что СО МНОИ ТАК НЕЛЬЗЯ обращаться. Я боялась говорить о своих границах, потребностях и чувствах, ведь я не должна доставлять ему хлопот. Я не истеричка, я должна быть выше этого. Он так сделал, потому что... и тысячи оправданий находились сами собой.

Мне было 21 год, ему 36. Для своих лет вот чего я добилась: машину купила, правда, выплачивая кредит; заканчивала институт, который я сама успешно оплачивала; работала риэлтором по недвижимости, полностью себя обеспечивала и строила планы как захватить этот мир. А главное, всегда красиво и стильно выглядела, что тоже стоит немалых денег для молодой студентки – ногти, волосы, массажи, косметика, одежда. Даже бензин и продукты – оплачивала сама, ведь мой мужчина – Мистер Бог часто забывал об этом позаботиться. Помощи он никогда и ни в чем мне не предлагал. Финансово не помогал, хотя мне было тяжело. Просить я не умела, только ждать, когда он сам догадается и прочитает мои мысли о помощи. «Ведь настоящие мужчины так поступают!» – заблуждалась я, создав образ идеального мужчины в своей голове, при этом живя с обычным среднестатистическим принцем, у которого куча психологических блоков, как и у меня. Но тогда я об этом не знала! Просить мне казалось ниже моего достоинства. Хотя нет! Просить я умела, но не у него. Его я любила, как мне казалось. Любила по-настоящему, поэтому причем тут деньги? Я и сама на все заработаю, лишь бы быть с ним рядом и не разочаровать его.

Женат он никогда не был. По поводу брака у него была своя категоричная установка. Зачем жениться? Если люди любят здесь и сейчас! Не за чем связывать себя узами брака, ведь в любой момент это закончится. Есть сын, в воспитании которого он не принимал никакого участия с самого рождения, пока мальчику не исполнилось 12 лет.

Мистер Бог не был нищим студентом. Он был вполне себе зрелый мужчина – бизнесмен, который мог себе все позволить с финансовой точки зрения. Ключевое слово – себе. Мистер Бог всегда выглядел с иголочки – в самом лучшем, дорогом, и мне нужно было ему соответствовать. Соответствовать ему мне, 21-летней девушке, было финансово сложно, но я старалась изо всех сил, а он воспринимал это как должное.

«Не жизнь, а сказка» – говорил мой внутренний голос под названием ЭГО.

«Я красивая, молодая девушка. Ему в эту “красоту” вкладываться не нужно, машину я сама себе уже купила, шубу купила, деньги зарабатываю, продукты покупаю, обеды и ужины ему готовлю, ночами страстно обнимаю и ничего не прошу. Какой-то дисбаланс получается! А как же я? Ну не должно так быть!»

Были у меня ухажеры – достойные мужчины, которые все к моим ногам готовы были бросить, но они не вызывали никаких чувств. Не цепляли!

С надеждой в глазах я заглядывала в рот Мистеру Богу. Для меня он был особенный. Я считала его не таким как все. Все полки у нас в квартире были уставлены книгами о психологии, буддийских и медитативных практиках, психосоматике, книгами о саморазвитии и успехе. Огромная коллекция книг Ошо. Меня так манил этот мир глубокого психоанализа, а эти темы только придавали Мистеру Богу значимости в моих глазах. Он научил меня медитировать, дышать, познакомил с медитативными практиками и даже с некоторыми практикующими коучами и «высокодуховными» людьми из своего окружения. Мы много разговаривали про энергии, медитации, психологию, буддизм, состояние осознанности. Я ловила каждое слово, казалось, будто самая главная дверца приоткрывается, и вот-вот я узнаю что-то такое важное, о чем никто не знает. Находиться в его пространстве, в его окружении, в совместных медитациях, в наших глубоких беседах было как наркотик. Хотелось еще и еще.

Только позже, прочитав всю коллекцию книг Ошо, я поняла, что интерпретации этих книг трактовались Мистером Богом так, как ему было удобно, искажая изначальную суть. Ошо писал о свободе в отношениях и безусловной любви, как о способе избавиться от любовной эксплуатации. Но он видел то, что он хотел видеть в этих книгах – свободу и никаких обязательств.

Именно с ним впервые я сделала свою «карту желаний», тогда, когда еще об этом практически никто не говорил и не знал. Много лет назад – 2007 год. Именно с ним я начала читать определенные книги, ездить на тренинги духовного роста, медитировать, сделала впервые динамическую медитацию и посмотрела фильм «Секрет». Мне казалось, что он мне показывал истины, которые другие не знают. Это все не про социум, кто во что одет и сколько зарабатывает. Это разговоры о высоком, от которых чаще билось сердце, еще одно его слово, казалось, и сейчас я узнаю секрет этого мира. Безграничная благодарность переполняла меня за те состояния трепета. Только одно НО! Как ни крути, мы жили в социуме, где деньги, статусы, подписи, законы, планы занимают свою нишу и за все нужно платить не духовностью, а деньгами...

\* \* \*

Мистер Бог никогда не говорил плохо о своих бывших женщинах, что меня сильно подкупало. Более того, он так красиво говорил о каждой своей бывшей возлюбленной, что иногда я чувствовала себя ущемлено. Мне казалось, я ревную к прошлому. Да, я ревновала к прошлому. Но ни в коем случае я не должна была показывать ревность. Нельзя! Вдруг он разочаруется во мне? Меня он не ревновал, а мне так хотелось, даже расстраивало. Иногда специально пыталась вызвать ревность у него. Даже несмотря на то, что я была преданна ему, как собака, и физически, и душевно. Иногда я искусственно показывала, что у меня много поклонников – ждала реакцию. Реакция – улыбка с усмешкой человека, который знает все мои мысли и ходы наперед. Он всегда говорил: «Ревнует тот, кто не уверен в себе, а если ты не уверен в себе, в партнере и в этих отношениях, то для чего они нужны?» Он всегда красиво и правильно говорил, в самую глубину. Я продолжала чувствовать свою уязвимость перед ним. Он выигрывал у меня по всем фронтам. Тем не менее я все равно я считала себя победителем, живя с таким мужчиной в неофициальном браке.

Комментарии психолога

Психологический АНАЛИЗ ситуации дипломированным психологом, все та же героиня 13 лет спустя. Разбор делается автором, но от третьего лица, чтобы не стерлась грань Я – психолог и Я – клиент.

### Модель поведения Ксении в отношениях

Выбор мужчины взрослее, успешнее, мудрее, старше с одной стороны говорит о нехватке близких отношений с папой в детстве, возможно, и в более зрелом возрасте тоже. В этом мужчине она ищет то, что недополучила от отца. С другой стороны, это стремление к лучшему, к более сильному самцу, как инстинктивное поведение самки, основанное на желании продолжения рода с самым лучшим.

Желание показать, что Ксения все может сама – также нехватка похвалы и одобрения от родителей в детстве. Теперь Ксении хочется доказывать мужчине, что она лучше, что она достойна.

Желание выйти замуж и родить ребенка в столь молодом возрасте – скорее навязанное социумом неосознанное желание, где в частности только в странах бывшего Советского Союза принято считать нормой. В более развитых странах замужество и рождение детей в таком раннем возрасте не поощряется. Считается, что женщина еще не сформирована в ментальном плане настолько, чтобы полноценно посвятить себя воспитанию ребенка.

Физически женщина готова рожать и в 13 лет, но ментально для правильного развития отношений мать+ребенок – это еще довольно рано. И скорее всего, это желание – стать матерью – неосознанное. Выйти замуж и родить, чтобы быть как все, избежав осуждения социума.

Молчание и намеренное умалчивание наблевших тем в отношениях – страх быть непонятой, страх разочаровать мужчину, который идет из как раз все тех же детских проблем с похвалой.

Неумение расставлять границы, выражая свои потребности. При этом мужчина ставится на первое место, а желания и потребности Ксении – на последнее место. Отсюда и неумение выстраивать разговор.

Стремление к знаниям и информации именно через партнера. Появляются роли: ученик – Ксения и учитель – Мистер Бог. Ксения чувствует необходимость в покровительстве и получает их у «учителя», что создает предпосылки к влюбленности. Эффект Флоренс Найтингейл – психологический синдром, когда врач или медсестра ухаживает за больным и начинает испытывать чувства к нему. Здесь мы проводим параллель между учителем и учеником – та же модель поведения. Врач, как учитель, является более знающим человеком, который может помочь. В данном случае помочь ученику с знаниями, которых Ксении не хватает. Ученик, как тот раненый, за которым ухаживает медсестра, или тот, кому оказывается помощь, является нуждающимся (жертвой) и невольно становится привязан к своему спасителю (учителю).

### Модель поведения партнера в отношениях

Выбор более молодой партнерши говорит о том, что ему в отношениях хочется доминировать – быть главным. Как правило, очень молодые девушки еще не умеют расставлять границы, четко обозначать, что они хотят, и в этом преимущество для мужчин, которые хотят и быть в отношениях главным мужчиной, но в то же время не брать ответственность за «того, кого приручили». Поведение Мистера Бога строилось именно так, как Ксения ему позволяла ему с собой обращаться. То есть так, как ему было наиболее удобно.

Не строит совместные планы, так как не берет ответственность за происходящее и чувства другого партнера. Девиз: «Живем одним днем! Будь что будет!»

Позиция эгоиста, где его поведение целиком определяется мыслью о собственной пользе, выгоде, где его интересы выше интересов других, в данном случае выше интересов партнера. Но загвоздка в том, что Ксения и не озвучивала свои желания достаточно четко, поэтому он мог и не знать, что делает что-то не так, а другой модели поведения в своей семье он не видел.

Отрицание брака, как следствие неудачных примеров в жизни, пример брака родителей и его прошлых отношений, все так же исходит из страха брать ответственность за кого-то еще. Почему у него страх брать ответственность за кого-то еще, здесь нужно более глубоко разбираться с его прошлыми связями и родительско-детскими отношениями. У детей, которым в детстве поручали что-то делать, а они делали это неправильно, и потом их ругали, появляется

установка «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ равно ВИНА». А жить с чувством вины еще сложнее, чем с нелюбимой женой. Установка: «Страх брать ответственность порождает чувство вины». Хотя возможен и другой, генетический вариант. Как утверждает Режин Франкель, 20 % людей рождаются с нейрохимическими особенностями, делающими их гиперчувствительными к стрессу и любому новшеству, то есть неспособность принимать ответственность записана в генах.

Нежелание РАЗГОВАРИВАТЬ о проблемных ситуациях в отношениях, что может привести к потере удобной позиции для него.

### Примечание

Когда я говорю модель поведения, я имею в виду модель именно в этой конкретной ситуации и с конкретным человеком. Так как с разными людьми и в разных ситуациях мы можем использовать разные модели поведения, роли и маски.

Почему один и тот же мужчина одной женщине не дарит подарки, а другой дарит шубы, машины и все бриллианты мира? Нет, это не потому, что он жадный или эгоист, а потому что он ведет себя так, как ему позволили эти женщины с собой обращаться.

Какие это отношения?

Отношения, где партнеры имеют разные цели и взгляды, особенно по поводу семьи и брака.

Она, Ксения, хочет семью, заботу, совместные планы, при этом не умея выстраивать и вести разговор, у нее есть проблема выстраивания границ. Она ставит его выше себя и ждет таких же действий от него. Установка: «Ты выше, ты мужчина, ты знаешь лучше = возьми за меня ответственность».

Он, Мистер Бог, хочет точно так же заботу и отношения, но без определенных обязательств, планов и взятия этой ответственности за партнера. Каждый сам по себе, но мы вместе. Выше быть готов, но без ответственности.

Куда такие отношения приведут, если ничего не менять?

Отношения ведут в тупик. Отношения, где один партнер вечно недоволен и страдает, переживая все внутри, не получая желаемую модель отношений. Второй партнер наслаждается комфортностью и всем благами этих отношений, для него это идеальный вариант, та модель, которая ему подходит. Отношения могут существовать до тех пор, пока недовольный партнер не поставит точку.

Совет. Что делать, если вы находитесь в таких отношениях?

Варианта развития три:

1. ШАНС. Шанс все исправить, начав работать над отношениями. Именно Ксении необходимо НАУЧИТЬСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ о своих чувствах, и потребностях, и желаниях, не боясь осуждения.

Начать расставлять границы, поняв, что это НОРМАЛЬНО (так бывает), когда между людьми есть притяжение и чувства, но цели и планы на будущее, на институт брака у них разные. И при разговоре попытаться найти компромисс и поставить дедлайны (обычно это полгода).

2. РАССТАВАНИЕ. Рано или поздно, но расставаться. Именно Ксении нужно ставить эту точку, потому что она несчастна. Если она будет продолжать молчать и складывать огромными пластами обиды и неудовлетворенность, закрывая глаза, это в итоге приведет к взрыву и драматическому распаду отношений с кучей претензий и обвинений с позиции жертвы. Поэтому это не совсем верный выход – просто расстаться. Как ни крути, сначала нужно научиться разговаривать и потом расставаться. Иначе Ксения пойдет в новые отношения и там будет та же самая проблема, которую решать она так и не научилась.

3. БЫТЬ В ОТНОШЕНИЯХ, ПОКА НЕ ПРОИЗОЙДЕТ ЗАМЕНА. Пока не появится кто-то другой, кто закроет потребности Ксении, и она уйдет к тому, кто даст ей то, что не добавляет Мистер Бог.

Как научиться разговаривать с партнером? Что ему сказать?

«Я испытываю очень нежные чувства к тебе. Мне с тобой хорошо, я скучаю по тебе, когда мы не вместе. Я обожаю наши разговоры, медитации и когда мы дурачимся. Да, я влюблена в тебя и именно поэтому я с тобой все эти годы. И мне бы очень хотелось, чтобы это чувство было взаимным. Есть вещи, которые меня не устраивают и все больше и больше беспокоят меня. Я хочу, чтобы мы оба были счастливы в этих отношениях.

Мне бы хотелось, чтобы ты иногда оставлял деньги на продукты либо давай обсудим этот момент. Я была бы очень рада, если бы мы планировали совместный отдых и обсуждали планы на будущее. Мне бы хотелось получать цветы не только на 8 марта, для меня это очень важный момент, даже одна розочка за 100 рублей заставила бы меня улыбнуться и испытать огромный поток счастья. Мне необходима какая-то твоя финансовая поддержка, потому что моя зарплата на данный момент составляет ... (сказать сумму и сказать, в чем конкретно хотелось бы поддержки: на маникюр, на бензин, на продукты, на обед на работу). Давай обсудим это!»

Обсуждаете...

«И главный вопрос. Как ты смотришь на дальнейший итог этих отношений? Я думаю, что я достойная, образованная, красивая, интеллигентная, с чувством юмора, харизмой и с большими амбициями девушка. Да, я еще очень молодая. У меня не было еще столько времени, сколько было у тебя, чтобы добиться еще каких-то высот в карьере и финансах, но ты видишь, что я стараюсь в свои 20 лет, уже добилась многого.

И верю, что я заслуживаю быть в отношениях, которые рано или поздно приведут к официальному браку и рождению ребенка. Ведь отношения ведут либо к браку, либо к расставанию. Я не имею в виду жениться прямо сейчас, но мне кажется, что два года – это уже достаточно, чтобы хотя бы понять, правильный ли с тобой рядом находится человек? Любишь ли ты этого человека на столько, чтобы сделать своей женой в будущем? Иначе дальше это все не имеет смысла. Зачем я буду тратить твое время, а ты тратить мое время? Когда

каждый из нас смог бы найти нашу реальную половинку и не занимать чужие места.

Рассматриваешь ли ты брак и рождение детей в дальнейшем? И какое оптимальное время тебе кажется нужным чтобы понять это?»

Слушаем его ответ...

Если ответ – ДА, рассматриваю когда-то...

«Я предлагаю компромисс, я готова продолжать быть с тобой в отношениях, и так же продолжать любить тебя, и заботиться, но нам нужно поставить сроки. Так как мы уже находимся два года в отношениях, я думаю, еще полгода – это будет более чем достаточно, чтобы понять, хотел бы ты видеть меня своей официальной женой. И к этому разговору мы вернемся через полгода и там уже будем решать, расстаемся мы или строим нашу совместную жизнь далее».

Если его ответ – НЕТ, не рассматриваю брак и детей ни в каком виде, то...

Следом задаем себе вопрос:

«Если в его картине мира нет брака, а в твоей он очень важен, то тогда зачем все эти игры?» Ответила?

А теперь принимай решение: расставаться или еще поиграться? И если играть, то зачем?

Вывод

Научитесь разговаривать и расставлять границы.

Еще...

Отношения ведут либо к браку, либо к расставанию. Вопрос лишь в том, что такое для вас БРАК?

## Глава 2

Измена. Увидеть своими глазами или показалось?

Однажды теплым майским вечером, когда весь воздух в Новосибирске был пронизан сексом и энергией романтики, я позвала его в кино на вечерний сеанс. Он очень неуверенно отказался по телефону, ссылаясь на то, что у него куча дел, а позже вечером ему нужно ехать в г. Бердск, что находится в часе от Новосибирска, на школьный выпускной сына. Мне там быть незачем, так как там будет мать его сына и так как он и так там «всем им жизнь подпортил», мое появление никого из них не обрадует. Я вздыхаю и звоню своей беременной сестре с тем же самым предложением. Лето, вечерний Новосибирск, душа требует приключений. Жили мы на левом берегу, но за приключениями всегда тянет на правый, в центр города, который разделен рекой Обью.

В машине я за рулем. Сестра на шестом месяце беременности с достаточно выпирающим животом. Может, в кино? Едем в кинотеатр на другой конец города, который находится в огромном торговом центре, где много хороших ресторанов и магазинов. Почему на другой конец города? Так мне подсказало сердце. Заезжаем на многоуровневую парковку. Делаю круг, второй, третий... Наконец-то вижу свободное парковочное место. Паркуюсь. Выхожу из машины, и первая мысль о нем: «Ну надо же, даже машина как у него один в один стоит рядом с моей. Мне и так его не хватает, еще все о нем напоминает». Улыбнулась, делаю два шага и боковым зрением смотрю на номера: «Что? Его номера!» Поворачиваюсь, смотрю внимательнее и не верю своим глазам. Чувствую, как все во мне все закипает. Сердце колотится. Звоню ему. Он не берет. Еще раз. Еще раз. Сбрасывает. Меня трясет, в голове круговорот мыслей, который пытается сложить головоломку в один пазл. Идем в ресторан, ничего не лезет. Звоню опять. Не берет. Идем на сеанс в кино. Смотрю кино, но ничего не вижу и не слышу. Мысли по кругу: «Почему он здесь? Почему он не сказал? Что

скрывает? Почему обманул? Он же должен быть в Бердске? А сын? У него же выпускной. Нет, он не мог к нему не поехать. Он должен быть в Бердске, а почему тогда машина тут? Это же развлекательный центр, значит, он с другой бабой. Как это больно! Да, нет он не мог! Что-то случилось? А сын?» Два часа я смотрела фильм, не видя ничего, в круговороте своих мыслей, все еще пытаюсь оправдывать его в своей голове.

Только кино закончилось, пулей выбегаю из кинотеатра на парковку. Машина его стоит все так же рядом с моей. Звоню. Не берет. Выезжаем с рядом сидящей беременной сестрой с парковки. Делаю кольцо вокруг торгового центра и припарковываюсь за небольшим кустарником, как раз напротив выезда с парковки. Выключаю фары, чувствуя себя Шерлоком Холмсом. Час ночи. Выдыхаю и говорю сестре: «Ждем». Каждая выезжающая машина заставляет меня умереть и снова возродиться, пока не увижу номера. Я, сестра и еще маленький человечек в животе сидим в засаде. Десять минут, двадцать минут, тридцать минут... Час тридцать ночи. Выезжает! Номера его. Я за ним. Ему зеленый, а мне красный. Рискую, на все красные за ним, не отрываясь. Наверное, он заметил меня, так плотно я еду прямо за ним. «Почему же не звонит мне!?» – выкрикиваю почти навзрыд, сжимая от обиды руль.

Мост на левый берег. Переехав мост, он паркуется на станции метро «Студенческая» в парковочный карман на главной дороге. «Черт, он точно меня заметил. Все пропало! Эх, была не была». Паркуюсь рядом, один в один, как в кинотеатре. К очной ставке готова! Вплотную моя машина стоит рядом с его машиной. Затаив дыхание, жду – кто же оттуда выйдет? Он выходит из машины, проходя между двух наших машин, и переходит главную дорогу на другую сторону, к киоску с сигаретами. Неужели он меня не заметил? Может, из-за фар? Секунды на раздумья. Его машина открыта и заведена. МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ, С КЕМ ОН!? Я быстро выпрыгиваю из моей машины, открываю дверь его машины и сажусь на водительское сиденье.

Там сидит ОНА... От испуга она даже подпрыгнула до потолка, не ожидая такого поворота событий. Мне стало все понятно и ни слова не говоря, я точно так же, пулей, выпрыгнула обратно. Со слезами на глазах села в свою машину, со всей силы на газ. В эту секунду звонит телефон – его имя на экране: «Ксюня, я уже еду домой, скоро буду».

Земля уходит из-под ног. Я везу беременную на шестом месяце сестру домой. Слезы текут по щекам. Не вижу светофоры, не вижу, как ехать и куда, не вижу ничего – только слезы и туман. Только ее лицо передо мной и его голос в трубке. Я узнала ее – это его бывшая девушка – Лиса Алиса (назовем ее так). Я много раз видела ее на фотографиях в его фотоальбоме и столько же раз слышала о ней истории от него же, когда мы обсуждали прошлые отношения. Напоминаю, что плохо он о бывших не говорил, а наоборот, очень даже хорошо, что меня раздражало и заставляло ревновать. И только что я видела ее вживую. Меня переполняла злоба, обида, негодование, чувство собственной никчемности и беспомощности. Зная, что он еще не в курсе, я собрала волю в кулак и попыталась включить дуру.

– Ксюня, я уже еду, скоро буду дома! – повторил он после моего долгого молчания.

– А где ты был? – холодным и командным голосом, как никогда раньше, спросила я.

– В Бердске, еду по мосту, через 10 минут буду дома! – с возмущением ответил он.

«Я-то знаю, что ты не едешь, а стоишь через дорогу от своей машины за киоском с сигаретами и, по логике вещей, вышел специально, чтобы позвонить мне после пяти моих пропущенных звонков в кинотеатре», – подумала я. Пять пропущенных – это чересчур много от меня. У нас же отношения, построенные на доверии и уважении. Позор!

– А с кем ты сейчас? – спрашиваю его так, будто знаю, что он не один.

– Ммм... Я с Танькой и Серегой, сейчас их закину домой. Давай дома уже поговорим! – неуверенно промямлил, словно чувствуя, что врет он плохо.

– Ах, Танька и Серега. А в кинотеатре «Роял-Парк» тебя разве не было? – взорвалась я.

Молчание...

– Ну да, мы заехали потом туда, с Танькой и Серегой. – неуверенно и осторожно пробормотал он.

– Серьезно? А может ты не с ними и в Бердск не ездил, а с Лисой Алисой в кино ходил? – с сарказмом спросила я.

Я чувствовала, как на другом конце телефона плавится его мозг, и он не понимает, что происходит. Он пытался найти ответы в свой голове, но их не было. Секунды молчания становилась невыносимыми, и тут я разрешила себе быть собой, как будто старую ржавую трубу прорвало. Из меня посыпалось все, что накопилось за эти годы, все, что я увидела и почувствовала этой ночью. Я высказывала ему все, оперируя фактами. Упрекала, говорила о своей боли, о его вранье. Он не в силах был перебивать меня. Как-то глупо и по-детски пытался оправдаться и так же глупо у него это не получалось. Он хотел времени. Времени на раздумье. Времени на создание новой лжи. Я не давала ему его. Я не позволяла класть ему трубку.

Наконец-то подъезжаю к дому сестры, высаживаю ее и еду обратно, туда, к тому киоску, откуда он со мной разговаривает. Держу его на линии, брызгая ядом, слюнями, соплями, слезами, вперемешку с обидой и колкими словами. Он пытается закончить разговор.

– Нет, ты будешь слушать все, абсолютно все! – я не даю ему положить трубку, одновременно уже паркуюсь на том же месте в парковочном кармане возле метро «Студенческая», где я увидела ее 15 минут назад.

Подъезжаю, паркуюсь точно так же, один в один к его машине. Без капли сожаления, видя силуэт, слеплю его фарами.

Наблюдаю за выражением его лица.

– Я здесь, – говорю я и бросаю трубку.

Смотрю ему в глаза через свое лобовое стекло.

Моргаю и выключаю фары. Глаза его еще больше округлились.

Невидимый дымок пошел из головы, волосы зашевелились, рот открылся и стал размером со сковороду, глаза выпали из орбит. Я почти что рассмеялась от такого глупого выражения лица. Он был в недоумении, на лбу было написано большими буквами: «Откуда она здесь?»

Он стоял рядом со своей машиной и говорил со мной по телефону. Говорил, уже не прятавшись через дорогу за киоском с сигаретами. Лиса Алиса, наверное, с ума сошла так долго ждать, ей-то он сказал, что за сигаретами пошел. Он садится ко мне в машину:

– Я сейчас еду домой и собираю вещи, а ты иди Лису домой отвези, а то она уже устала ждать. Я от тебя уйду теперь уже навсегда, ключ положу под коврик, – опять со злостью и сарказмом отрезала я.

Он позеленел, помрачнел, хотел что-то сказать, но сказать было нечего. Первый раз я видела его таким растерянным. И опять внутри начала его жалеть. Он вышел из машины.

Я действительно приехала и бегом начала собрать вещи, просто скидывала все в огромные пластиковые пакеты. Он примчался через 10 минут. Я беспорядочно кидала вещи, косметику в один пакет, в одну кучу быстрее, быстрее, быстрее. А он стоял на коленях, просил прощения и умолял меня не уходить, оправдывался.

Все это время он, как заезженная пластинка, твердил одно и то же: что это была встреча по бизнесу, ведь она в свое время его всему научила. Ему нужен был ее бизнес-совет. Вроде логично, но почему встреча по бизнесу в 12 ночи, в кинотеатре на другом конце города, и с враньем про Бердск, сына и выпускной? На это тоже нашлось у него объяснение, что он не хотел меня расстраивать и вводить в курс его дел по бизнесу. А я и так ни в курсе ничего, как пустое место, бесплатное приложение, которое даже батарейки не требует менять. Он пытался давить на мою жалость, а выдать получилось только злость, потому что дамбу прорвало.

## Комментарии психолога

### Поведение Ксении

Ксения повела себя правильно, решив пойти ва-банк. Взглянуть правде в глаза, рискуя здоровьем сестры, проследив за Мистером Богом, сев в его машину, зная, что там кто-то есть, и даже высказав все то, что раньше всегда проглатывала. Финальная сцена озвучивания твердого решения ухода и сбора вещей как раз показывает наконец-то раcтавление границ – как обращаться с ней непозволительно. Вопрос в том, поймет ли Мистер Бог свою ошибку.

### Поведение партнера

Мистер Бог преследовал свои мужские цели и ни в коем случае не хотел намеренно обидеть Ксению. Просто на первом месте у него стояли его приоритеты, где для осуществления своих целей он использует всевозможные способы, такие как обман или недосказанность, например. Проблема доверия в отношениях. Ему сложно выстраивать доверительные отношения с женщиной. Страх рассказывать начистоту все своему партнеру-женщине. Так как в голове закоренелая картина из детства – советы правильной матери, которая лучше него всегда знала что и как делать, следовательно не давала мальчику решать самому.

Уже будучи взрослым мужчиной, он не хотел слышать указания или женские советы, поэтому он эту область очень аккуратно оберегал ото всех большим забором.

## Анализ ситуации

Ситуация, где есть обман, но не факт, что есть измена.

Обман – это намеренная или ненамеренная, вводящая других в заблуждение информация, используя слова, поступки или действия.

Измена – факт сексуальной или интимной близости состоящего в браке или отношениях лица со сторонним по отношению к браку лицом.

Мистер Бог заранее спланировал обман, но не измену. Вопрос лишь в том, для чего ему это нужно было – встречаться со своей бывшей девушкой?

Варианта может быть три:

1. Встреча действительно по бизнесу, но с необходимой атмосферой и декорациями, такими как: ночное время, кинотеатр и возможно ресторан, интимная или приватная обстановка. Возможна в случае, если Мистеру Богу необходимо получить какую-либо важную информацию от бывшей девушки Алисы, где она до сих пор испытывает к нему чувства и он наверняка об этом знает. Это является важным условием, чтобы добиться результата. Такое поведение характеризует Мистера Бога как человека очень продуманного и хладнокровного, который очень легко может играть с чувствами других людей.
2. Встреча романтическая, но без какой-либо подоплеки. Иногда, когда мужчина и женщина долгое время находятся в длительных отношениях с одним партнером, приходит ощущение пресыщения. Следовательно, это вызывает недостаток эмоций и ощущение борьбы, за что отвечает гормон тестостерон, особенно у мужчин.

Уровень гормона тестостерона у мужчины может существенно влиять на его настроение. Тестостерон влияет на стремление мужчин доминировать. Поэтому мужчине важно побеждать, самоутверждаться и соревноваться с кем-то. В условиях жесткой конкуренции при наличии опасности, как говорится, при хождению по краю у мужчин повышается уровень тестостерона. Отсюда и стремление быть первым, завоевывать, добиваться и побеждать. И такая встреча его снова заставила почувствовать себя мужчиной.

3. Третьего не дано. Физической измены не было. Почему? После секса в кино не ходят. Как правило, у бывших или только начинающих отношения партнеров сексуальный контакт происходит после посещения общественных мероприятий. А после кинотеатра он, сделав остановку возле киоска с сигаретами, не зная, что Ксения следует за ним, позвонил и сказал что едет домой – и это было правдой. Следовательно, он не собирался оставаться с Алисой на ночь, а собирался только довезти ее до дома.

Совет. Что делать в такой ситуации?

Варианта два:

1. ДРАМАТИЧНО УЙТИ. При этом ты всегда будешь выглядеть «белой, пушистой и обманутой», что, безусловно, будет придавать тебе гордости и эмпатии со стороны женской половины общества. Хотя внутри ты все равно будешь ждать, чтобы он вернул тебя обратно.

А он будет выглядеть подонком-обманщиком, причем у него действительно будет чувство вины, а также сожаление, ведь он даже физически НЕ ИЗМЕНЯЛ. Где он будет делать все возможное и невозможное, чтобы тебя вернуть. И в итоге, скорее всего, вернет, ведь по факту измены не было, а значит и на прощение шансы есть.

2. ДАТЬ ЕМУ ШАНС, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОУЧИВ ЕГО. Обязательно поговорить о произошедшей ситуации не на эмоциях, а на следующий день. Объяснить,

почему такое поведение недопустимо в отношении партнера. Выслушать его мнение о ситуации и после сообщить о временной паузе, чтобы каждый подумал о том, что произошло и сделал выводы. А далее возможно продолжение, если уроки будут выучены и все ошибки учтены. Разрушить всегда успеем, а шансы давать нужно. Но шансы даются только раз. За некоторым исключением два и в очень редких случаях три. В целом, при повторении одной и той же ситуации шансы больше двух раз не должны даваться. Почему? Потому что это расценивается как не случайность, а закономерность и, если партнер позволяет из раза в раз с тобой так обращаться, значит, ты РАЗРЕШАЕШЬ и позволяешь далее партнеру создавать такие ситуации.

Как построить разговор? Что сказать?

«Вчерашняя ситуация – это из ряда вон выходящее поведение, которое показывает мне, что ты способен на обман, намеренный обман. Одна ложь всегда порождает другую ложь. И если наши отношения строятся на лжи, то ни к чему хорошему они не приведут. Если тебе чего-то не хватает, я прошу тебя поговорить со мной об этом. Скажи мне! Скажи мне, что тебе скучно, голодно, холодно, неинтересно и мы вместе попытаемся решить эту ситуацию. А вот если мы ее решить не сможем, тогда ты свободен делать то, что ты хочешь без подлости и игры на чувствах других людей. Думаю, что Лисе Алисе тоже вчера было больно и неприятно, когда она чувствовала себя использованной. И сейчас всем нам больно: и мне, и ей, и тебе. Я ни при каких обстоятельствах не принимаю и не приму то, что тебе нужно устраивать ночью бизнес-встречи с бывшими. Это противоречит всем моим представлениям о здоровых отношениях. Сейчас мне очень больно от всего того, что произошло вчера, и сейчас мне нужно время, чтобы разобраться в себе и в своих чувствах».

Вывод

Верь своим глазам, но не забывай включать голову, сопоставляя факты.

Глава 3

Кто женщину одевает, тот ее и раздевает

После ситуации в кинотеатре с его бывшей я все-таки уехала к жить к родителям. Без вещей, их было слишком много. Мистер Бог уговаривал меня не уезжать, но я, как неприступная скала, не обращала на его просьбы внимания. Когда он понял, что это бесполезно, попросил, чтобы я хотя бы не забирала вещи. Пообещал, что потом мне поможет их перевезти, если я решу не возвращаться. Я видела, что он раскаивается, испытывая чувство вины за произошедшую нелепую ситуацию в кинотеатре. Целую неделю он просил прощения, даже начал внезапно одаривать цветами. Его как подменили. Мне начал нравиться такой внимательный и заботливый Мистер Бог – как шелковый. Я сдалась! Растаяла перед его заботой. Меня подогревал тот факт, что все-таки сексуального контакта в кино и в машине у них с Алисой быть не могло. Это, конечно, была не измена, а гадкое вранье. Факта сексуальной измены не было, и это было для меня главным аргументом. Еще пару недель идеальных ухаживаний – и ситуация забылась. Он старался меня удивлять, радовать все больше и больше. В какой-то момент все заполнилось его теплотой, заботой и добротой. Я к нему вернулась, но осадок у меня все равно остался. Я все чаще задумывалась о будущем наших отношений...

Наступила зима. У меня начинается последняя сессия в институте и работа над дипломным проектом. Мы все так же живем вместе. Чувствую, что я на грани чего-то важного. Я хочу трансформации и глобальных перемен в моей жизни. А больше всего я хочу иметь настоящую семью – быть его женой и родить ребенка. Я хочу быть ЗА МУЖЕМ, как следствие, до тошноты хочу нашего общего ребенка. Я задыхаюсь от своего маниакального желания. Возможно, что свадьба и ребенок станут решением наших проблем. Тысячи «почему» в отношении нас сидят в моей голове. Я подсознательно даю себе срок до получения диплома, а потом я буду менять свою жизнь. Как? Я еще не знаю...

Холодная сибирская зима. Дома все спокойно и стабильно, аж бесит. Бесит, потому что хочу перемен. Задыхаюсь я в этом городе, в этой застойной атмосфере Новосибирска. Как будто тесно и душно, но это не про погоду и квадратные метры. Только-только появилась социальная сеть «Одноклассники». Фотографии при просмотре загружаются очень долго, переходы со страниц занимают иногда минуты ожидания. Регистрируюсь. Разглядываю разные профили, фотографии знакомых и незнакомых мне людей. В глаза бросаются свадебные торжества одноклассниц, путешествия, беременные, маленькие дети. Все женятся, рожают детишек. Радуюсь за них. Ловлю опять себя на мысли, что я тоже хочу. Очень хочу! Хочу всей душой! Хочу «нимагу». Смотрю дальше

профили: Турция, Египет, Тайланд – все семьями летают в отпуск... Меня это бесит и злит. Закрываю ноутбук, который я сама себе купила полгода назад в кредит. Что со мной не так? Почему у меня все не как у людей?

Я, как и любая молодая девушка Сибири, хотела норковую шубу. А так как я была молодая девушка 20 лет, то хотела шубу вдвойне. Я могла бы позволить сама себе ее купить, конечно, пришлось бы ремешок потуже затянуть, в кредит влезть. А так хотелось бы, как на фотографиях идеальной жизни из «Одноклассников», чтобы мне сделал подарок тот, кого я ночами горячо целую и обнимаю уже не первый год. Несколько лет назад я купила себе норковую шубу, правда из кусочков. Тогда так было модно и не слишком дорого. Мода прошла. Теперь все сибирские модницы поголовно носили цельную норковую шубу. Я как всегда по-детски намекала Мистеру Богу, что мне нужна шуба. Он так же по-дурацки делал вид, что он слепой и глухой относительно этого вопроса. Весь Новосибирск уже в них ходит, кроме меня. От Мистера Бога ноль реакции. Я один раз сказала, меня не услышали. «Неужели я унижаться буду?» – рассуждала я с сестрой, как истинная женщина – ноль.

Зима наступила суровая. У меня последняя оплата за обучение в институте. Наконец-то оплата в последний раз! Пишу дипломную работу, вся на нервах, стресс и минус 30 за окном. Одно радуется, скоро я с этим покончу и этот денежный балласт с меня спадет.

«Если этой зимой Мистер Бог шубу не купит, то следующей зимой уже куплю сама без него. За институт уже не надо будет платить! Блин, тогда зачем мне такой мужик, если я все сама?» – опять путались мысли у меня в голове. Казалось, голова лопнет от диссонанса.

Чем ближе к Новому Году, тем все громче мое навязчивое желание купить шубу звучало в голове. Приходит домой Мистер Бог и как всегда демонстративно начинает считать деньги огромными пачками. Много денег! Столько, сколько только в фильмах. Он часто при мне их считает. Зачем? Я вот все никак не пойму: он что, думает, это круто, когда денег, как у Скруджа Макдака, а сам жмот? Или это показуха такая? Опять я злюсь. Злюсь на себя, что хочу шубу, а позволить сама себе сейчас не могу. Злюсь на него, что он может купить мне сто таких шуб прямо завтра, но ни за что этого не сделает. «Ладно. Потреплю. Я

воспитанная, я ему так никогда не скажу», – мысли вслух.

Посчитав деньги, он говорит:

– Мамка моя в Китай едет за шубой, думаю, пусть и мне одну шубу купит. А что? Там же выгодно покупать!

– Я не расслышала – КОМУ ШУБУ???

– Ну мне! А что? Сейчас многие пацаны в норке ходят! – улыбаясь, с гордостью сказал Мистер Бог.

– Что??? – с удивлением и надеждой, что, возможно, мне показалось.

Ни слова не говоря, я надеваю свою старую «драную шубу» из кусочков, беру ключи от машины, выбегаю из квартиры и еду к родителям на пару дней, опять вся в слезах и красная, как помидор, от злости...

Опять убежала, чтобы не разнести всю его квартиру от злости. Вечно убегаю, чтобы страдать, жаловаться, беситься и злиться не при НЕМ. Убегаю, чтобы ненавидеть его вдалеке. Убегаю от проблем, иначе я его просто разорву от злости, от своей «хорошести», от своего негодования.

– Это я такая дура или он инопланетянин??? Я не понимаю! Да пошел ты, Мистер Бог! Не хочу я больше быть с тобой никогда. Ты эгоист! Ты никогда не будешь думать обо мне. Никогда не будешь заботиться обо мне. И дело тут не в шубе, а в отношении. И так будет всю жизнь – я буду ездить на трамвае, а он на Land Cruiser последнего года... Боже мой, дай мне силы уйти от него навсегда!!! Господи, поменяй мою жизнь на 180 градусов прямо сейчас. Дай мне жизнь, где нет его! Забери меня от него! – крик души, вперемешку со слезами, сотрясая пустоту.

Комментарии психолога

## Поведение Ксении

Ксения хочет, чтобы он проявлял к ней заботу не только через слова и сексуальный контакт, а также через действия, такие как например покупка шубы, сделать что-то для нее. Это нормальное желание женщины в отношениях, особенно если мужчина финансово может себе это позволить.

Она что-то хочет, в данном случае шубу, но не говорит партнеру так, чтобы ее действительно услышали. Либо говорит намеками – где намеки не слышат или пользуются моментом, где можно сделать вид что не слышат.

Далее, вместо разговора напрямую, опять побег от проблем, избегание разговора, так как в голове установка «Идеального мужчины», который все должен сам понимать, делать, угадывать любые желания, без каких-либо слов. Но ОБРАЗ «Идеального мужчины», навязанный социумом и TV, не имеет ничего общего с реальным партнером. Хождение по кругу, те же «детские» модели поведения приводят Ксению к точно таким же ситуациям:

- хочу, но молчу;
- разговаривать об этом не буду;
- побег от проблем;
- скрытое обвинение партнера.

Типичное поведение Пассивного агрессора (см. приложение).

## Поведение партнера

Он действительно не слышит и не видит, что его женщина чего-то хочет от него. У него в голове нет такой картины и образа как в голове Ксении, он такого

поведения отца в своей семье не видел, следовательно, ведет себя как одинокий волк. И на первом месте он сам у себя.

## Анализ ситуации

Ожидания и несоответствие образа «Идеального Мужчины». Это большая проблема многих женщин, где мы рисуем себе ОБРАЗ «Идеального мужчины», скорее всего, навязанный социумом. Например, как из фильма «Красотка» с Ричардом Гиром, где герой как раз делает для женщины все, учитывая все ее желания и даже больше. Но мы забываем, что наши мужчины воспитывались в Советском Союзе такими же российскими, возможно несчастными женщинами, как мы с вами, со своими психологическими травмами и проблемами. Которые, возможно, все тащили на себе, как мужик. У него в голове нет картины и образа «Идеального мужчины», он такого поведения отца в своей семье не видел, следовательно, ведет себя как одинокий волк. Видел сильную женщину, которая все может сделать сама. Вот и Ксения в его глазах должна все сама. Ксении нужно проводить огромную работу через постоянные разговоры с ним, чтобы что-то изменить, вкладывая правильную программу. Она этого не делает из-за своих психологических травм. Вот и результата нет.

Совет. Что делать в такой ситуации?

Это отношения, в которых встретились два травмированных человека: эгоист и ребенок. Ребенку нужно внимание и забота, а эгоист этого дать не может, он не знает ничего об этом. Ребенок терпеливо ждет, эгоист продолжает жить для себя. Работы в этих отношениях нет. Совет один – РАЗГОВАРИВАТЬ! Много, часто, постоянно – не о погоде, фильмах и медитациях, даже не о построении планов. Разговаривать о своих нуждах и взаимодействии друг с другом. Женщинам, которые хотят чего-то, необходимо научиться просить это.

Как построить разговор? Что сказать?

1. Первый разговор нужно было построить тогда, когда только появилась мысль о шубе. Не намекать, а напрямую попросить в состоянии «девочка».

«Сейчас наступает зима. Мне очень нужна шуба, так как моя шуба уже старая, из кусочков, конечно, мне бы хотелось цельную норку. Ты знаешь как мне финансово и эмоционально тяжело сейчас, особенно на сдаче диплома. Давай вместе подумаем, как можно решить этот вопрос – шубу мне к зиме. Ты можешь мне помочь?»

2. Второй разговор нужно было провести в момент, когда он сказал, что заказал себе шубу из Китая, которую привезет мама.

«Серьезно? В два раза дешевле? А, может, мы и мне купим там шубу?»

Смотреть на его реакцию...

Даже если ничего не отвечает или увиливает, продолжаем, глядя прямо в глаза, уже на полном серьезе.

«Мне действительно нужна сейчас шуба. Но я не могу сейчас финансово себе это позволить, я мерзну в своей старой, она короткая и уже вся в дырках, мне даже стыдно на улицу выйти. А если еще и ты себе купишь цельную норковую шубу, а я, твоя женщина, буду тебя только позорить, идя рядом. Мне будет очень некомфортно даже осознавать всю ситуацию. Мне нужна шуба, как никогда сейчас и твоя помощь в этом. Я очень на тебя надеюсь. Вся надежда на тебя».

В таком формате разговор дает мужчине почувствовать свою силу и власть, потому что мы его просим. Мы просим его спасти нас и, если он соглашается, обязательно нужно показать целую гамму радости и эмоций, что он согласен, включив состояние «девочки».

Вывод

Да-да-да, сложно. Сложно просить, сложно говорить. Хочется, чтобы все само, на блюдечке с голубой каемочкой. А как вы хотели? Это называется работой в отношениях. Либо заканчивать эти отношения или искать другого человека, но

там будут другие психологические травмы, с которыми тоже предстоит работать. И свои травмы тоже нужно проработать. А они, как правило, прорабатываются только в отношениях. Куда бы ты ни пошла, работать придется везде, даже если попадется идеальный кандидат.

## Глава 4

Не можешь поменять отношения, поменяй декорации

Взбешенная вестью о покупке шубы, я целую неделю злилась на Мистера Бога дома у родителей. Я рвала и метала! На звонки и сообщения не отвечала. А потом он перестал звонить. Пока он мне звонил каждый день, я его ненавидела, не хотела слушать и видеть. Как только он перестал звонить, у меня опять любовь проснулась: «Что за зависимость такая к нему? Я уже и про шубу забыла, и про все остальное. Верните мне его звонки! Мне теперь нужен только он!» – говорили мои чувства. Нет, он же ЭГОИСТ! Так жить невозможно. Я скоро разорвусь на две части. Что это за такая больная любовь?

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/levkovich\\_kseniya/neideal-nyu-psihiolog-rabota-nad-oshibkami](https://tellnovel.me/ru/levkovich_kseniya/neideal-nyu-psihiolog-rabota-nad-oshibkami)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)