

# Глава 1

## Начните с себя

### Ищите отношения, опираясь на любовь к себе

**С** самого начала скажем откровенно: поиск отношений труден. *Реально* труден. Сразу начинает казаться, что мир сошел с ума, ведь так?

Но я уверен: неважно, кто вы, но хотя бы раз-другой в жизни вы прошли через выгорание и испытали достаточно тревог, отчаяния и разочарований, позабыв, вероятно, из-за чего вообще испытывали потребность в мужчине рядом с вами!

Онлайн-знакомства в особенности выводят на свет наши худшие страхи и слабости, создавая ощущение, что необходимо конкурировать, притворяться или прикрываться цинизмом как щитом. Мы видим, что нас обесценивают, заставляют спешить, обижают или донимают вниманием самого неприятного толка.

Но хочу вас порадовать: совершенно не нужно знакомиться именно так. Вне зависимости от того, кто вы и какова ваша прежняя история отношений с мужчинами,

существуют простые, но действенные способы знакомиться, сохраняя свою целостность, спокойствие и уверенность в себе. Поиск отношений *вполне может* быть простым делом.

Знаю, что вы наверняка немало наслышаны о «любви к себе». Вы думаете: «Да, о да, я люблю себя. Давайте уже пойдем дальше!»

Истина, однако, заключается в том, что многие женщины научились *изображать любовь к себе*, следуя этой популярной концепции, но в действительности этого не чувствуя. И поэтому я вынужден еще раз сказать – прежде чем вы получите возможность воспринять и получить чью-то любовь, требуется полюбить себя.

Говоря о любви к себе, прежде всего, нужно отметить, что есть манеры поведения, которые как раз свидетельствуют о нелюбви к себе, а именно когда вы ведете себя следующим образом.

- Проявляете высокомерие и заносчивость. Мол, если проблема и существует, виноват кто-то другой, а не вы.
- Делаете вид, что вы неуязвимы и ничто не может ранить вас.
- Первыми демонстрируете пренебрежение, чтобы не страдать от подобного отношения к себе, то есть бессердечно действуете на опережение.
- Ждете, чтобы другие производили на вас впечатление, чуть ли не опасаясь, что им это не удастся.
- Не стараетесь добиваться большего.

Очень многие женщины впадают в ту или другую крайность. Либо они придают избыточную ценность другому человеку, жертвуя собственными потребностями и благополучием, либо поступают наоборот и упорствуют в личных требованиях так, что любовь к себе превращается в эгоцентризм. Хочу вас уверить – как мужчина, могу сказать, что это не вопрос гендера. Это вопрос *человечности!*

Чтобы выстраивать отношения, опираясь на любовь к себе, необходим глубинный сдвиг мировоззрения. Мы должны научиться не изображать личность, которая любит себя; мы должны осознать, что действительно, по-настоящему такой *являемся*. И прежде чем мы двинемся дальше, я хочу, чтобы вы задали себе несколько вопросов:

*Уважаю ли я собственные потребности (и знаю ли их вообще)?*

*Ценю ли я свои чувства (даже понимая, что эмоции могут иметь ценность, не будучи «правильными»)?*

*Знаю ли я собственные границы и то, как комфортно и уверенно на них настаивать?*

*Отношусь ли я к себе по-доброму, принимаю ли себя такой, как есть (именно в данный момент, здесь и сейчас)?*

Отношения с другими людьми и с миром в целом – это всегда отражение ваших отношений с собой. Если вы любите себя, то способны любить и других, а они – любить вас. Помните: окружающие не могут любить нас больше, чем мы сейчас любим себя. Все очевидно: если вы не способны принять любовь из одного источника (то есть себя), почему вы думаете, что сможете принять ее откуда-то еще?

И все же многие из нас вступают в мир знакомств, мысля в точности наоборот. Мы несем с собой страх, отторжение, истощение, недоверие, ощущение опасности, презрение, сомнение... и вдобавок карликовый комплекс жертвы. Отношения, в которые мы входим, отражают, как в зеркале, все это нам обратно, и вот мы уже пойманы в их порочный, все расширяющийся круг. Парадоксально, но первый шаг к мастерству в игре под названием «знакомство» – это реальное узнавание себя. Вам понадобится записная книжка, немного свободного времени и искреннее желание работать. Попробуйте начать со следующих вопросов-подсказок, которые помогут определить сферы, где вам требуется поработать с любовью к себе.

### Что для вас ценно?

Знакомства – это не кастинг. Мужчина (а эта книга написана для женщин, которые ищут мужчин) – вовсе не повластный собственник любви и счастья, и не его дело решать, достаточно ли вы хороши, чтобы получать их. А вы, в свою очередь, не обязаны ни на кого производить впечатление. Или, в данном случае, развлекать, служить, удовлетворять, обеспечивать либо защищать.

Знакомиться – это значит проводить с человеком время, чтобы *обоим* получше узнать друг друга, постепенно и на основе взаимности решая, хотите ли вы присутствовать в жизни того, кто с вами рядом. Ни у кого при этом нет власти устанавливать правила, которым другой обязан следовать.

Это означает, что вы можете полностью освободиться от груза давления и прекратить поиск пары (или «мэтча»), исходя из незначачих вещей – к примеру, таких как чистая «химия» или одинаковые интересы. Вместо этого загляните

глубже и напомните себе о том, что для вас ценно. **Что для вас важнее всего на свете?** Что бы это ни было, положите именно это в основу поиска человека, разделяющего ваши ценности.

### Что вы можете предложить?

Одно из самых прекрасных жизненных переживаний – это взаимное *чувство любви*. Но слишком часто мы сосредоточиваемся только на второй стороне уравнения, безжалостно пытаемся заставить других любить нас. Любить себя – это знать, что, будучи способны любить и принимать себя такими как есть, мы также будем способны предложить то же самое другому человеку, культивируя сострадание, доброту и понимание.

Будьте реалистичны, размышляя над тем, что вы собой представляете, что можете дать окружающим, каковы ваши слабости и недостатки, жизненные цели и ограничения. Такой непредвзятый взгляд на себя делает вас ответственной и сознательной личностью, способной на реальные компромиссы, без которых не обходятся никакие отношения. А быть самими собой означает любить все свои замечательные качества и по-доброму принимать качества менее замечательные. Постарайтесь посмотреть на себя глазами человека, которого надеетесь привлечь. *Вы бы пошли на свидание с собой?*

### А вы действительно готовы к знакомству?

Если вы после трудного расставания все же подумываете о новых отношениях, не пожалейте времени, чтобы оценить свою готовность к ним. Вас должно насторожить, если вы:

- постоянно выбираете не тех партнеров;
- свято верите, что отношения – единственный и неповторимый источник счастья;
- ощущаете, что для всей полноты жизни нужно от кого-то зависеть;
- отчаянно в ком-то нуждаетесь;
- считаете, что новые отношения решат все проблемы;
- а для их решения на кого-то делаете ставку.

Ключ к успеху в новых отношениях – это эмоциональная готовность. Не нужно слишком торопиться, желая положить конец одиночеству. На самом деле вам сейчас дана замечательная возможность для роста, выздоровления или же просто дано время, чтобы остановиться и поразмышлять, чего вы в действительности хотите и в чем нуждаетесь. Возможно, вы в итоге пришли к выводу, что следует поискать новое знакомство. Но вы точно уяснили для себя *зачем?*

Чтобы оценить, насколько здравы ваши мотивы для завязывания новых отношений, ответьте на следующие вопросы.

**Действительно ли я ищу любовь, которая поможет мне усовершенствоваться, а не раствориться в ней?** Любовь не способна спасти вас от самих себя либо вылепить вас новую, подобно скульптору. Другой человек не несет ответственности за ваше счастье. Здравомыслие – это **ХОТЕТЬ** иметь партнера, а не **НУЖДАТЬСЯ** в нем, подобно наркоману, нуждающемуся в лечении.

**Не тащу ли я с собой багаж прошлых отношений?** Попытка исправить ошибки прошлого с помощью нового знакомства не исцелит разбитого сердца; сначала обретите здоровье самостоятельно. Если вы все еще злитесь на то, что было, значит, время еще не пришло.

**Я одинока и ищу того, кто заполнит пустоту?** Осознайте, что одиночество – это состояние бытия, а не проклятие; отношения придают жизни краски, но не решают автоматически все проблемы.

**Мои нынешние чувства – это горечь, боль, выгорание, недоверие?** Если прошлое сделало вас закоренелым скептиком, сначала исцелитесь, а потом пускайтесь на поиски новых отношений. Знакомство требует мужества и готовности оказаться уязвимой. Но не позволяйте былым разочарованиям омрачать ваши суждения относительно всех людей на свете.

**А я действительно свободна?** Ответьте себе честно, на самом ли деле в вашем сердце и в жизни есть место для другого человека. Разумеется, нет нужды говорить, что вы действительно должны чувствовать себя одинокой, если другие отношения реально и прочно ушли в прошлое.

## **Разорвите порочный круг неуверенности**

Все мы порой ощущаем неуверенность... даже очень уверенные в себе люди!

Иными словами, завязывая новые знакомства, стоит отдавать себе отчет в том, как именно вы проявляете неуверенность (и проявляете ли вообще). Неуверенность дает о себе знать такими мелкими гложащими мыслишками

о том, какие у вас есть слабости, о непобежденных страхах или психологических блоках родом из детства.

Но все по порядку. Иметь слабости совершенно нормально. Только нельзя позволять этим чувствам мешать или доминировать во взаимодействии с новым знакомым. Если мы слишком сильно или слишком скоро обнажаем душу, то рискуем только усилить неуверенность в себе: «Не думают ли люди, что я сейчас не уверена в себе? Может, они меня осуждают? Не слишком ли слабой я кажусь?»

Поиск отношений должен быть занятием радостным и комфортным. Неуверенность может быстро испортить настроение и привести со временем к поиску утешений, разуверений и прочих разновидностей выматывающего душу поведения. Чтобы избежать формирования «метанеуверенности», старайтесь воздерживаться от выражения беспокойства по своему поводу или по поводу того, как вас воспринимают окружающие. По крайней мере, в самом начале знакомства.

Предположим, у вас свидание, и вы ощущаете некоторое отсутствие интереса со стороны партнера либо слышите замечание-триггер, активирующее неуверенность, – может, что-то о вашей внешности или каком-то качестве. Вместо того чтобы открыто выразить свои чувства, вы, возможно, реагируете непрямым образом: отстраняетесь, углубляетесь в анализ своего поведения или даже сверхкритично себя оцениваете. Такое метавосприятие в обдумывании свидания как раз и заставляет вас казаться неуверенной и может привести к нарастанию тревожности.

У вас еще не наступило выгорание?

Еще один вариант проявления неуверенности это создание глупых самосбывающихся пророчеств. К примеру, если



вас не оставляет тревога по поводу того, что ваш бойфренд поглядывает на других привлекательных женщин, считайте, что вы уже активно концентрируете фокус внимания на этой мысли. Конечно, вы не можете вынудить мужчину «пойти налево», просто беспокоясь. Однако мужчина по природе таков, что в душе задастся вопросом: «Если эта леди так боится, что недостаточно хороша для меня, может, она что-то скрывает?»

Не создавайте лишних проблем и не принижайте себя, привнося в общение негативные мысли, которым там совсем не место.

Я прямо слышу, как вы сейчас думаете: «Разве это плохо – время от времени демонстрировать уязвимость? Разве не будет проявлением честности и откровенности показать свое истинное, правдивое, настоящее “я”? А кроме того, если мы не раскрываем эту часть себя, то не даем ли тем самым понять, что ее не принимаем?»

Все это совершенно справедливо, и я даже могу сказать, что большинству мужчин очень нравится женщина, не боящаяся быть собой. Просто всему свое время. Оставьте демонстрацию уязвимости для мужчин, уже показавших серьезность намерений. Все дело в том, что эмоциональная уязвимость сродни интимности; не нужно спешить с интимностью любого рода в отношениях с человеком, которого вы не знаете и которому еще не можете доверять.

В романтических комедиях существует довольно-таки избитый сюжет: героиня всегда чуточку бестолкова и эксцентрична и всегда, образно говоря, «носит свое сердце на рукаве», то есть на виду, открыто выражая свои чувства. Но аутентичность – это вовсе не выставление слабостей напоказ. В реальной жизни в низкой самооценке нет

никакой милоты; наоборот, это транслирование всеми возможными способами как раз того, что вы вовсе не собираетесь никому открывать. Например:

- «Я разрешаю тебе презирать меня так, как я сама презираю себя».
- «Я в таком отчаянии и нужде, что готова раскрыть душу первому встречному».
- «Моя психическая болезнь/детская травма/невезение – самая важная часть моей личности».
- «У меня нет личных границ».
- «Если мы будем встречаться, я потребую, чтобы ты постоянно меня утешал».
- «Я привыкла очень много думать о себе, любимой».

Знаете, наверное, это будет непросто воспринять, но усвойте одно: озвучивание собственной неуверенности – очень могущественная вещь и на самом деле способно привести негативные ощущения даже в самое безобидное общение.

Очень важно понимать, что люди зачастую менее склонны наблюдать и судить наше поведение, нежели думаем мы. Вы, к примеру, чувствуете сильнейшую неуверенность из-за маленького прыщика на лице и делаете из него проблему. А человек, находящийся рядом с вами, вообще бы этого не заметил... если бы вы не привлекли его внимание к данному великому событию.

Но что мы имеем в виду, говоря о «проявлении неуверенности»?

Вот как может проявлять себя ваша неуверенность и как с ней бороться.

### Завышенные ожидания

Раскрытие некой своей уязвимости – это способ дать понять, что вы хотели бы привнести во взаимодействие эмоциональную близость. Лучший сценарий здесь – когда люди идут к этому *постепенно* и вместе. Когда один храбро обнажает частичку своей души, другой получает шанс отнестись с уважением и заботой к этой откровенности, ответить своей собственной. Так, шаг за шагом, откровенность в обмен на откровенность пролагает себе дорогу. Иными словами, доверие и раскрытие себя опираются друг на друга. Это *парный* танец.

Но слишком большая и несвоевременная откровенность говорит о незрелых ожиданиях близости и оказывает давление на другого человека. Вы, по сути, просите его отреагировать собственной откровенностью либо же уверить вас в чем-то, поддержать. Возможно, вам так не кажется, однако подобное выражение слабости и уязвимости порой воспринимается как агрессия!

**Как поступить.** Позвольте отношениям развиваться органично. Раскрывайтесь по мере повышения интереса к вам мужчины, не форсируйте события. Не стоит активно требовать заверений и утешений.

### Сравнения с другими

Неуверенные в себе личности часто сравнивают себя с другими людьми. Неважно, положительное это сравнение или

отрицательное, причина все равно одна: вы привлекаете к себе внимание, ища пустых уверений. Тот, кто верит в себя, в себе уверенность и ищет.

**Как поступить.** Сосредоточьте внимание на успехах другого человека и признайте, что они нисколько не принижают ваших достоинств. Подумайте, как другие люди могут стать для вас источником вдохновения, а не унижения.

Не говорите о своих недостатках:  
«Уж такая я есть»

Недостатки имеются у всех. Мы можем снисходительно их принимать, в то же время признавая, что человек обязан делать все возможное на пути совершенствования. А открыто говоря, что определенные качества, проявляющиеся в отношениях, раз и навсегда закреплены и неизменны, мы лишь транслируем неготовность к росту.

**Как поступить.** Разделяйте свою личность и поступки. Возьмите ответственность за собственную жизнь.

## Бахвальство

Довольно забавно наблюдать, насколько часто неуверенность делает нас то навязчивыми и полными сомнений, то высокопарными и хвастливыми. Но знайте, что подобные проявления имеют один корень, имя которому – незрелость в отношении как к собственным слабостям, так и собственным достоинствам. Неуверенные личности пытаются это компенсировать, хвастаясь своими достижениями, однако транслируемое послание одинаково: «Я нуждаюсь в одобрении извне».

**Как поступить.** Сосредоточьтесь на внутреннем росте и ведите беседу, держа в уме процесс в развитии и соответствующие ценности, а не рейтинги успешности. Есть проверенный способ победить – никогда не считайте себя борцом на ринге.

## Постоянные извинения

Избыточные просьбы извинить даже за то, что в извинениях не нуждается, демонстрируют глубинное отсутствие самоуважения и асертивности. Непрестанные извинения могут дать обратный эффект, потому что люди в итоге потеряют терпение, устав уверять, что вы ничего плохого не сделали.

**Как поступить.** Просто... не извиняйтесь. А прежде чем просить прощения, оцените реакцию человека и воздержитесь от постоянного самобичевания. Спросите себя, действительно ли извинение пойдет вам на пользу. Если вы правда наделали бед, попросите прощения, но только думая в первую очередь о том, что *сделать* дальше, дабы исправить ситуацию.

## Будьте собой

Итак, вы установили первый контакт, все выглядит многообещающе, и вы делаете осторожный шаг, чтобы организовать первое свидание или встречу. Отлично! Но вы сильно *напуганы*.

Стандартный совет звучит так: «Просто будьте собой!» Но для человека, превратившегося в комок нервов, это может оказаться самым трудным, что есть на свете. Что сказать? Что надеть? А если он окажется ужасным? А если он подумает, что *я ужасная*?

Конечно, когда мысли несутся с космической скоростью, вы начинаете терять управление и отклоняться в неверном направлении. Можно утонуть в разнообразных «что, если...», под микроскопом анализируя, насколько вы ему понравитесь и что предпринять, чтобы увеличить процент «нравликов». Однако с некоторыми женщинами начинает происходить удивительная вещь: они так сильно концентрируются на том, как выглядеть на свидании, что практически не думают о том, а понравится ли им мужчина в свою очередь. В результате бедняжка извивается ужом, лишь бы быть такой, как хочет он, совершенно не замечая, что он-то как раз не в ее вкусе. Упс...

«Просто быть собой» – прекрасный совет, особенно для женщин, девиз которых по умолчанию: «Делай все что угодно, лишь бы ему понравиться!»

Нервничать перед знакомством с новыми людьми нормально, и нормально (и здорово!) желать нравиться окружающим. Но можно вступить на скользкую дорожку, сделав приоритетом сговорчивость за счет личной внутренней правды.

Знаете, как это бывает: его мир – его особенная, личная сфера, и, вступая в нее, вы постепенно выходите за пределы своей собственной. Возможно, вы искажаете, преувеличиваете или принижаете определенную часть себя, чтобы лучше встроиться в его пространство. Вы формируете и подгоняете себя под его видение, и даже начинает казаться, что вы представляете себя абсолютно не такой, как вы есть на самом деле.

А ирония ситуации заключается в том, что подобный подход снижает вероятность реального налаживания контакта. Иллюзия общности гораздо хуже действительности,

когда две личности остаются собой, сохраняя собственные отличия.

Скажу больше: большинство мужчин отлично умеют определять, когда женщина выбивается из сил, чтобы подстроиться под него. Да, для них такая угодливость удобна и для некоторых даже выгодна, вот только, к сожалению, уважения не вызывает. Например, женщины из разряда хронических «согласательниц» замечают, что их добротой и пониманием в открытую пользуются. Если вы постоянно транслируете сообщение «Что ты хочешь, чтобы я для тебя сделала?», то не удивляйтесь, если время от времени другие люди будут радостно отвечать: «Все». И вы окажетесь в ситуации, когда будете все сильнее и сильнее угождать, а сбавать это будет все хуже и хуже.

Чтобы быть собой, требуется определенная эмоциональная зрелость и осознанность. Вот несколько позиций, которые следует обдумать.

1. **Будьте честны.** Не нужно объясняться, оправдываться или извиняться. Не углубляясь в излишние подробности и не ставя себя во главу угла, просто старайтесь не упускать из виду действительно важные вещи, например, есть ли у вас дети, находитесь ли вы в разводе, нет ли у вас хронических заболеваний, есть ли постоянная работа и так далее.
2. **Не допускайте прессинга.** Помните: это не экзамен и не собеседование, а просто встреча. Не нужно казаться совершенством, а в конце никто не станет писать отчетов. На самом деле у вас вообще нет какой-то особенной цели, кроме как познакомиться с человеком и посмотреть, что из этого выйдет. Вы *не обязаны* кому-то нравиться, как и он *не обязан* нравиться вам.

3. **Одевайтесь как обычно.** Да, неплохо будет слегка приодеться, но вы же хотите, чтобы новый знакомый увидел вас, а не какую-то идеализированную вашу версию, не существующую в действительности. Не нужно радикально менять образ. Вам должно быть комфортно, чтобы вы имели возможность сосредоточиться на более важных вещах.
4. **Будьте любознательны.** Если вы нервничаете, то ситуация очень быстро начинает казаться слишком серьезной. Но вы же пришли, чтобы порадоваться жизни! Сохраняйте открытость ума, оставайтесь в моменте и проявляйте искреннюю любознательность по отношению к человеку, с которым встретились. Не нужно планировать каждую мелочь или слишком заикливаться на том, как все *должно* пройти.

Пытаясь казаться тем, кем вы не являетесь, вы закрепляете у себя в голове убеждение, что ваше истинное «я» недостаточно хорошо, принижая тем самым свои интересы, ценности и личность. Это неадекватный подход, ведущий к разочарованию в отношениях. Если хорошо подумать, то ваша обязанность – быть собой, потому что на самом деле все отношения только с собой и бывают, верно?

Порой женщина придерживается неосознанного убеждения, которое звучит так: «Чтобы быть любимой, мне нужен кто-то другой, кроме себя». Этот неписанный психологический контракт может означать, что женщина в итоге соглашается на отношения, ей не подходящие. Она делает вид, что ей интересны некие вещи, а на самом деле нет, или же соглашается на то, что никак не соответствует ее потребностям.

Если мужчина не идет на контакт или не выказывает заинтересованности, помните: это ничего не говорит о ваших



достоинствах, а просто может указывать на отсутствие совместимости. Не каждое взаимодействие должно приводить к «мэтчу» (на самом деле большинство и не приводит), и проблемы в этом нет. Вы все равно имеете возможность неплохо провести время с человеком, даже если это не приведет к свадьбе из волшебной сказки.

Будьте собой. Люди будут любить вас и принимать только тогда, когда узнают, какова вы на самом деле. И в мире обязательно есть человек, которому вы очень понравитесь, – просто не скрывайте истинное лицо.

## **Устанавливайте здоровые границы**

В предыдущем разделе мы поговорили о том, как важно быть собой. Если вы терпеть не можете ночные клубы, так тому и быть. Не нужно делать вид, что вы их обожаете.

Аутентичность – это, среди прочего, прочное понимание границ. Любите вы ночные клубы или нет – это вопрос предпочтений. Но порой – несколько больше. Гораздо больше.

Знаю, как это непросто – быть женщиной. Вы хотите проявлять доброту, нуждаетесь в одобрении других людей, желаете всем угодить. Возможно, в каком-то смысле вы хотите, чтобы в жизни все было просто. Но где провести границу?

В последние несколько десятилетий ландшафт отношений между полами сильно поменялся, и сегодня многие женщины испытывают сильный прессинг – приспосабливайся, уживайся, отдавайся на милость мужского видения и права в данной сфере... в том числе, и особенно, во имя расширения собственных возможностей. И даже

те женщины, которые знают, чего хотят, а чего нет, порой испытывают сильный дискомфорт при выражении соответствующих чувств. Почему? А все сводится к тому самому трусливому убеждению, о котором мы упоминали, – что любовь, привязанность и уважение суть награда, которую надобно заслужить, то есть быть такой, какой другие хотят тебя видеть.

Поэтому, когда мужчина вытесняет вас за границу комфорта, вы колеблетесь. Ведь у вас нет намерения обидеть, создать неловкую ситуацию или, хуже того, рисковать отношениями, которые в результате могут испортиться, и мужчина потеряет интерес к вам (правда, в такой формулировке все выглядит довольно глупо?). Тогда у вас проблема с утверждением личных границ, поскольку в глубине души вы чувствуете, что не заслуживаете, чтобы их уважали. Иногда возникает беспокойство (между прочим, не без причины), что за смелость желать то, чего вам хочется, и отвечать отказом на то, что не по душе, последует суровое наказание.

Может, не стоило бы и говорить, но я скажу: да, вы можете ответить отказом. На что угодно.

Вы не нуждаетесь в чем-то позволении, не обязаны объясняться, извиняться или подстраиваться, не должны отказываться ни от какой части себя, чтобы некто вас любил. *Ни за что.*

Хотите, раскрою один секрет, касающийся мужчин? Они счастливы, если женщина, находящаяся рядом с ними, умеет устанавливать стандарты поведения. Да, я вроде как нарушаю правила, делюсь с вами подобной информацией. Но большинство мужчин действительно так думают. Они могут порой продавливать границы, это точно, но все же

будут уважать ту, которая умеет их защищать. Возможно, это неpolitкорректно, но на протяжении большей части человеческой истории мужчина инстинктивно понимал, что, находясь в компании женщин, следует подтянуться. Зрелый мужчина стремится и желает расти, дабы соответствовать стандартам, которые устанавливает женщина. В его природе – мастерство, соперничество, достижение. Оказавшись перед новым достойным выбором или игрой, большинство нормальных мужчин спрашивают: «Каковы правила? Как мне победить?»

Стало быть, женщина всегда имеет власть эти правила устанавливать. Но если она не пользуется этой властью, очень немногие мужчины делают это вместо нее. Если она не придерживается никаких стандартов и не защищает своих границ, многие представители сильного пола, как это ни печально, не берут на себя труд менять ее мысли по данному поводу.

Хотя это может звучать цинично, в данной ситуации существует очень глубокая максима: мы, мужчины, радуемся, когда возникает возможность соблюдать мудрые стандарты достойной женщины. Многие дамы просто не осознают власть, которой обладают в этом вопросе. Поэтому они не устанавливают границ и стандартов из страха, что мужчина утратит интерес к ним, хотя в действительности справедливо обратное.

**Мужчина обращается с вами так,  
как вы ему позволяете**

Если утверждение границ пугает мужчину – радуйтесь. Границы вам нужны как фильтр, пропускающий только достойных (да, знаю, напыщенное словечко), чтобы все

прочие не имели ни единого шанса отвлекать вас и тратить ваше время.

Конечно, границы относятся не только к сексу. Важно понимать свои ограничения, когда дело касается денег, времени, ресурсов, личного пространства и так далее. С самого начала устанавливайте границы – и избежите крупных конфликтов и непонимания в будущем.

### **Шаг 1. Определите свои границы. И да, именно – СВОИ границы**

Речь не идет о границах, которые вам следует/вы должны иметь, по словам кого-то еще. Они только ваши. Неважно, что кто-то окрестит это феминизмом. Неважно, что подумают друзья, родственники или общественность. Неважно, если кто-то решит, что вы заходите слишком далеко, чего, по мнению этого кого-то, допускать нельзя. Вашей жизнью жить не им, а вам. А тот, кого не радует перспектива уважать чужие личные границы, вообще не имеет права голоса.

Помните, что вашу жизнь определяет не то, как хорошо вы умеете уживаться с другими. Гораздо важнее то, что вы хотите сделать с собственной жизнью, с ограниченным количеством времени, энергии и внимания, отведенным вам на этой планете.

Хорошо обдумайте убеждения, которые вы, возможно, восприняли от своего окружения, и решите, действительно ли вы выбираете их от всего сердца. Границы не нужно и не следует рационализировать или оправдывать. Если вы ощущаете, что с ними что-то не так, тогда учитесь говорить «нет». И точка.

## Шаг 2. Четко коммуницируйте границы

Мужчины не умеют читать мысли (но это вы уже знаете). Вы имеете право на личные границы, но также несете ответственность за то, чтобы четко их доводить до сведения окружающих. Самая большая угроза чистоте коммуникаций – это попытка быть «хорошей» и никого не обижать. Поэтому, вместо того чтобы сказать: «Нет, я этого не хочу», вы произносите что-то вроде «О, хм, ну, не знаю. Не уверена, что мне это нравится, но, может, позже? Ладно, хорошо, только в этот раз. Да, именно так. Прости. Надеюсь, ты не обиделся. Обиделся?»

Один из лучших способов общения, который женщина может взять на вооружение, это *ассертивная* коммуникация.

Ассертивность – это твердость без враждебности и манипуляций. Это идея свободы: вы твердо стоите ногами на земле, не уступая ни пяди, при этом ведете себя спокойно, дружелюбно и тепло. В основе данной идеи лежит глубинное осознание: отказ не является актом агрессии в отношении другой личности. Вы не совершаете ничего плохого, не нарушаете своего долга. Ни один мужчина не имеет по умолчанию права на ваше «да», и никакое «нет» его не убьет.

## Шаг 3. Идите до конца

В общем, люди склонны нарушать границы. Но тот факт, что они так поступают, еще не означает, что границ у вас нет либо же они выставлены неверно. Те, кто извлекает выгоду из отсутствия у вас личных границ, всегда отступают, удостоверившись в их наличии. И что из этого? Просто смотрите на существование нарушителей границ как на жизненный факт – примерно как на комаров или плохую погоду.

Они есть, и тут ничего не поделаешь, но ничто не мешает вам опрыскаться репеллентом или взять зонтик!

Если вы устанавливаете границы, действительно связанные с вашими ценностями, будьте готовы защищать их до конца. Если, к примеру, вы заявляете: «Я не встречаюсь с мужчинами, которые разговаривают со мной в подобном тоне», значит, вы *обязаны* прекратить отношения с человеком, который это себе позволил. Дело не в мужчине, а в том, что следует уважать свои желания и дорожить ими.

Неприятно это признавать, но некоторые дамы ставят границы, втайне надеясь, что это даст возможность *повлиять* на поведение другого человека, а не просто обозначают свои собственные правила. Вы всегда и в любой момент обладаете полной свободой принимать решения на счет своих ценностей и ограничений, но никто не вправе решать, как должен вести себя кто-то другой. Это означает, что есть реальная возможность, что после укрепления или изменения ваших границ кто-нибудь из вашей жизни исчезнет. Это нормально. Появятся другие люди, и уж они точно окажутся теми, кого вы ждете.

## **Укрепляйте уверенность в мире знакомств**

Здоровый, позитивный подход, мужество быть аутентичной личностью и прочный, как скала, набор здравых ограничений... Проверяйте, проверяйте еще и проверяйте снова. Прояснив для себя эти понятия, вы станете спокойнее и увереннее в себе, готовясь вступить с этих позиций в мир знакомств.

Иными словами, процесс поиска отношений все равно не пройдет бесследно для нервной системы, и каждый раз,

подходя на шаг ближе к новому знакомству с человеком, способным отозваться на ваши чувства, вы увидите, что ставки будут все выше и выше. Возможно, вы обнаружите, как ваши самые разные ложные установки будут вырываться наружу, подобно пузырям на воде.

Все мы знаем, что уверенность – это суперсексуальность и гиперпритягательность, и это, в общем, так. Но проблема в том, что в этом случае игра будет состоять в том, чтобы *создавать ощущение уверенности*, вместо того чтобы совершать поступки, дающие истинную уверенность. А когда вы наконец придете к этой точке пути, то, возможно, уже приобретете тревожное, реактивное и беспомощное мироощущение.

Тут есть большая разница. Не **ДЕЙСТВУЙТЕ** уверенно. Будьте уверены. Но как? Во-первых, старайтесь замечать, не проявляются ли какие-то из следующих бесполезных убеждений и ложных установок, когда вы взаимодействуете с людьми в мире знакомств. Уверенность не означает, что мы удивительны и замечательны на все сто. Скорее, это просто такой подход к вопросу.

### **Убеждение неуверенной женщины 1: Мне повезло заполучить этого парня. Он снисходит до меня**

Если вы в такое верите, значит, вы очевидным образом не уверены в себе. Некоторые коучи по отношениям скажали бы, что уверенная женщина должна подавать себя так, как будто это *она* оказывает честь *ему*. Создавайте впечатление заглавной буквы К в слова Королева, и все встанет на свои места, правильно? Не совсем. Вы *оба* обладаете собственной ценностью, оба получаете выгоду от общения. Никто из вас не приз и не победитель в состязании.

## **Убеждение неуверенной женщины 2: Всем это дается просто. Проблемы у меня одной**

В порядке вещей воображать, будто лишь ваши трудности уникальны и неподъемны, что другим все дается легко, если сравнивать с вами. Но дело в том, что вам не дано знать, что творится в головах окружающих. Подумайте обо всех тех страхах, неуверенности, комплексах, которые вы привносите в процесс общения, и напомните себе, как велик шанс, что человек, находящийся рядом с вами, испытывает то же.

## **Убеждение неуверенной женщины 3: Насколько хорошо проходит свидание, целиком зависит от меня**

Верить в то, что вы – и только вы – несете ответственность за то, чтобы все шло хорошо, значит самолично разрушать уверенность в себе. Такая установка не просто лишает отношения радости и спонтанности, но и оставляет вас с ощущением, что вы обязаны контролировать каждую мельчайшую деталь. Порой вы вроде все делаете «правильно», но свидание все равно ни к чему не приводит. Последнее, однако, не значит, что *вы* в чем-то не правы. Вы не обязаны неким волшебным образом придавать динамику процессу.

## **Убеждение неуверенной женщины 4: Я должна...**

В отношениях не должно быть театральности. Если вы верите, что должны быть такой-то и такой-то, делать то-то и то-то, то сами добровольно берете на себя груз целого ряда задач, решение которых может закончиться либо успехом, либо провалом. Но в действительности на вас никто не давит. От свидания ничего не зависит, первое оно или шестое. Удалите фразу «я должна» из личных установок по поводу знакомств, и уверенность вырастет естественным образом.



**Убеждение неуверенной женщины 5: Пока я не достигну совершенства и не обрету уверенность, меня ждут неудачи**

Это очень, очень большая проблема. Человеческие связи, симпатии и уважение – не награда за то, что вы ведете себя как Леди Совершенство. Вы не обязаны избавляться от всех своих недостатков или сглаживать их, прежде чем поиск отношений будет вам позволен. Более того, нет никакой необходимости что-то из себя изображать. Видите, в чем ловушка? Быть уверенной в себе неплохо, однако, если работа над этим качеством еще не завершена, не терзайтесь по поводу того, насколько вы уверены в себе! Делайте все возможное, чтобы заполнить пробелы в области принятия и аутентичности.

**Убеждение неуверенной женщины 6: Я не могу быть одна**

На самом деле можете. Да, вот так просто. Смотрите на это следующим образом: те, кому некомфортно быть одним, выходят во внешний мир и транслируют людям коварное послание: «Я ищу кого-нибудь, кто заполнит во мне пустоту». Посмотрите на это со своей точки зрения. Вы хотите быть для кого-то наполнителем? Хотите быть рядом с тем, кто видит в вас лишь удобное *дополнение* к уже полной и благополучной жизни?

**Убеждение неуверенной женщины 7: Знакомиться – это сумасшедшее, трудное, опасное занятие. Так что я лучше все обдумаю много раз, чтобы сохранить контроль**

Уверенная женщина всегда спокойна, поскольку доверяет своим суждениям, ценит их, не тратя время на повторные предположения. Если у вас имеется неосознанная установка, что знакомства – дело невероятно трудное и сложное,

то вы сами переводите себя на путь повышенной бдительности, оборонительного поведения и избыточного анализа. Вы по сто раз обдумываете каждую букву в каждом тексте, доводя до выгорания свой бедный мозг, который изо всех сил пытается интерпретировать каждое движение бровей или странный выбор слов. Вместо этого доверьтесь себе, своим инстинктам и восприятиям. Здесь термин «уверенность» имеет несколько иной смысл и означает: «Я убеждена в правильности своего суждения».

Если вы обнаружили у себя все названные убеждения, не волнуйтесь – они есть у многих женщин. Когда речь заходит о знакомствах и свиданиях, сразу вступает в действие немало очень странных, противоречивых или попросту вредоносных программ, и многие женщины даже не осознают, какие установки ими восприняты, пока последние не выходят в область осознанного внимания.

### Проводите грань между своим благополучием и статусом в отношениях

Если ваше благополучие или личностная идентичность увязаны с фактом пребывания в отношениях, поиск партнера практически превращается в проблему выживания. Какой стресс! Но если вы цените себя независимо от отношений, то меньше полагаетесь на стороннее одобрение и становитесь устойчивее к отторжению. А еще вы получаете возможность подумать, кто вы есть, что цените, чего хотите от жизни безотносительно к другой личности.

Вот вам одна неприятная истина: женщины порой видят в бойфренде или муже центр личного мироздания, эту ось, вокруг которой вращается все на свете. И вот эти женщины начинают проецировать все свои несбывшиеся

надежды, потребности и стремления на эту персону – или, точнее, на идеализированное представление о том, что означает для них пребывание в отношениях. Порой женщины забывают, что многое из того, чего они желают для себя, уже доступно прямо сейчас, есть у них партнер или нет.

К примеру, женщина подсознательно мечтает о партнере, потому что страстно желает, чтобы ее ценили, принимали и лелеяли. Хотя это вполне нормальное человеческое побуждение, справедливо и то, что вы сами и прямо сейчас можете ценить, принимать и лелеять *себя, любимую*. В то же время не забывайте, что партнер – это некто, кого вы сами способны радовать и разделять с ним приятные аспекты жизни, а не тихо надеяться, что он будет для вас *источником* этих жизненных «приятностей».

Отсутствие партнера не умаляет вас как личность, не превращает нынешнее существование в своего рода несчастливую временную ситуацию, из которой вы постоянно ищете путей побега. Если вы с кем-то разошлись, вы имеете законное право на ощущение потери. Только вы же не потеряли себя!

Наслаждайтесь возможностью побыть одной, подумать о себе, отдать дань каким-то интересам помимо свиданий. Ищите возделенную полноту бытия в том безграничном множестве других видов отношений, которые у вас могут быть с разными людьми. А если подходящий человек окажется рядом, тогда надо проявлять спокойствие, радость и эмоциональную доступность – в той мере, чтобы увидеть его таким, каков он есть, не имея скрытых планов и ожиданий. Вы – целостная и достойная личность, одиноки вы или нет. Вы – целостная и достойная личность, независимо от того, были вы недавно помолвлены или же прошли через разрыв отношений. Нужно понимать: ваше благополучие

как человека не имеет ничего общего со статусом в отношениях. Начните с этого места и посейте семена, из которых произрастет истинная, здоровая уверенность в себе.

## Выводы

- Завязывание новых знакомств, опираясь на любовь к себе, требует глубинного сдвига в мировоззрении, которое не должно иметь ничего общего с поглощенностью собой либо высокомерием. Это означает умение ценить свои потребности, одобрять собственные чувства, принимать в себе личность, которой вы являетесь, а также понимать и отстаивать личные границы.
- Знакомства – это не кастинг, ни для него, ни для вас. Ориентируйтесь на то, что вы по-настоящему цените, что значит для вас больше всего на свете. Честно скажите, что вы можете предложить другому человеку в отношениях, и признайте, где эмоциональность чуточку переходит через край. Вы действительно готовы к свиданиям?
- Любовь должна возвышать, а не придавать жизни завершенность, поэтому с осторожностью оценивайте багаж прошлых отношений, старых ран, нездоровых убеждений или пустот, которые вы подсознательно стремитесь заполнить.
- Ощущать неуверенность совершенно нормально, но не позволяйте ей тормозить или доминировать на вашем пути к новым знакомствам. Старайтесь не усердствовать, раскрывая свои слабости. Избегайте также преждевременного приглашения к эмоциональной близости, говоря о своей неуверенности, сравнивая себя с другими (вслух или про себя, неважно), бахвалясь, постоянно

извиняясь или выдавая свои недостатки за неотъемлемую часть вашей личности.

- Лучше проявлять честность, не изображая кого-то, кем, по вашему мнению, следует быть. Не давите на человека, проявляйте любознательность и открытость ума вместо желания убедить или произвести впечатление. Укрепление уверенности в мире знакомств предполагает замену старых, бесполезных глубинных установок относительно вашей ценности. Главное – это провести грань между статусом в отношениях и вашим человеческим достоинством.
- Наконец, убедитесь, что ваши личные границы в должном состоянии. Берите за них ответственность, четко доводите до сведения окружающих и идите в их отстаивании до конца.