

WORLD

*Посвящается моей маме.  
Спасибо за любовь.*

ИРИНА СЕМИЗОРОВА

# НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

КАК НАЙТИ СВОЕГО  
ЧЕЛОВЕКА И ПОСТРОИТЬ  
КРЕПКИЕ ОТНОШЕНИЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С30

**Семизорова, Ирина.**

С30 Нереальная любовь : как найти своего человека и построить крепкие отношения / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с. — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

ISBN 978-5-04-164668-4

Ирина Семизорова — психотерапевт, системный терапевт (расстановщик), гештальт-консультант, EMDR-терапевт, провокативный терапевт, коуч, бизнес-тренер.

«Нереальная любовь» — результат ее многочисленных исследований на тему отношений. За 15 лет работы системным и провокативным психотерапевтом она провела тысячи сессий с парами, супругами и точно знает, как избавить вас от страха и блокирующих убеждений, которые мешают обрести счастье и подходящего партнера.

Благодаря этой книге вы поймете, что не узнать любовь невозможно, кроме этого она поможет вам:

- проработать обиды на родителей и перестать бояться повторяющихся сценариев;
- понять, как страх материнства влияет на отношения;
- изучить женские и мужские архетипы, чтобы лучше понимать себя и партнера;
- настроиться на изменения, используя авторские техники и аффирмации;
- не растворяться в отношениях, но впустить в свою жизнь любовь.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Семизорова И., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-164668-4

# Содержание

Введение. Обо мне и методе . . . . . 7

## **Часть I. ОТНОШЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО**

0. Ошибки, которые делают все . . . . .	17
1. Я на пороге отношений . . . . .	29
2. Сказочные героини . . . . .	51
3. «Безопасный мужчина» . . . . .	69
4. Дорогой папа, отпускаю тебя . . . . .	95
5. Как соединить идеальность с реальностью . .	117
6. Давать и брать — закон взаимоотношений . .	141
7. Поиск идеальной матери . . . . .	165
8. Любовь и ответственность . . . . .	185

## **Часть II. НЕ ДЛЯ ВСЕХ**

1. Ребенок для себя . . . . .	207
2. Как лучше . . . . .	213
3. Ребенок-инструмент . . . . .	219
4. Ничего и никогда . . . . .	223
5. Отношениям — да, ребенку — нет . . . . .	227
Заключение . . . . .	233

**Приложения**

Расшифровка рисунков . . . . .	239
Полный текст мифов . . . . .	251
Вопросы-ответы . . . . .	263
Бонус . . . . .	275

## Введение

# ОБО МНЕ И МЕТОДЕ

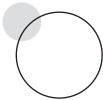
Любовь везде. Каждый миг нашего бытия пронизан любовью. И неважно, о какой любви идет речь: мужчины к женщине, матери к ребенку, человека к своему делу. Абсолютно все в мире соткано из любви.

Основатель системного подхода Берт Хеллингер говорит: «Все на свете делается из любви». Теперь эту фразу можно назвать одной из основных идей системной психотерапии. А может, фундаментом самой жизни?

«Как же так? — скажете вы. — Даже самые нелицеприятные и ужасные, отвратительные и неподходящие вещи тоже делаются из любви?!» Конечно. Подумав хорошенько, просто допустив, что такое возможно, мы найдем зерно любви в любом, самом нечеловеческом, поступке.

Допустим, нам кажется, что мать, отправляющая своего ребенка в детдом, не любит его. Мы рассматриваем этот факт с точки зрения пренебрежения, или абсолютного безрассудства, или слома какой-

то внутренней ответственности. Но на самом деле мать, совершающая подобный поступок, родила этого ребенка, не сделала аборт. Мать, совершающая это, однажды поняла, что не имеет сил, чтобы дать ребенку все необходимое. И она, желая лучшего для нее/него, отдает его в детский дом из любви. Потому что это лучшее, что она может предложить в данный момент.



Все на свете делается из любви. Эта книга была задумана мной как письмо, как послание в наш век напряжения и тревог. Как нечто помогающее нам выдерживать и проживать свою жизнь, а точнее — увидеть жизнь целиком.

Порой мы сфокусированы на своих проблемах и напряжениях, стрессе и неудовлетворенности. Мы видим только их и не замечаем света в конце тоннеля. Нам темно. Мы не видим просвета, нам кажется, что ситуации, в которых мы не можем найти решение, поглощают, подавляют нас своим грузом.


Какая там любовь! Нам ее совсем не разглядеть. Она неочевидна и спрятана от наших глаз ровно до тех пор, пока мы не направим свое внимание на поиск этой самой любви и сможем видеть ее абсолютно повсюду. Только тогда мы непременно ее найдем и распознаем.

Любви достаточно, она есть всегда и никуда не девается. Для меня, наверное, это основа моей работы — любовь к себе, к людям, любовь к близким,



к жизни, любовь к миру. Это повод еще раз сказать любви: «я тебя вижу», «я тебя замечаю».

У меня была своя история, похожая на тысячи других. Я не проснулась однажды, понимая, что любовь вокруг нас. По всем родовым сценариям я должна была выйти замуж в 19 лет. Но в тот период я была толстой, слишком активной, странной и агрессивной. Я буквально вгрызалась в отношения, словно рысь в свою добычу. Я сразу ныряла в любовь, как в омут с головой, и полностью растворялась в отношениях. Это пугало потенциальных партнеров, и они быстро сливались. За десять лет я прошла долгий путь изматывающих отношений, предательств, обмана, разочарований, пока не поняла, что строить надо не отношения, а сначала себя саму.



Сейчас у меня прекрасная семья — я, муж и наш сын. Это был длинный путь, но мы научились быть все вместе. «Когда влюбленность заканчивается, у любви появляется шанс» (Штефан Хаузнер). Мы дали своей любви шанс, и у нас получилось. Я впервые увидела мужчину открытыми глазами. Не утопала в иллюзиях, не принимала его как есть, не строила воздушные замки... Спустя 17 лет нет никого любимее на свете.

Решение стать психотерапевтом пришло ко мне далеко не в 20 лет. Чем я тогда могла помочь людям, если сама была образцом «как не надо делать»? Мое

решение было обдуманном актом, зрелым поступком. Я задалась вопросом: что же я делаю, зачем я стала матерью, что скажу своему сыну, когда он спросит меня: «Дорогая мама, чем ты занимаешься, что ты делаешь?» В ту пору я работала в отделе по связям с общественностью и понимала, что идея о public relation, внутрикорпоративных коммуникациях вряд ли будет удовлетворительным ответом для моего сына. В голове всплыла фраза Толстого: «Лучше ничего не делать, чем делать ничего».

Я поняла, что своей работой я произвожу большое круглое НИЧЕГО и вряд ли могу похвастаться результатами своего труда. Они неощутимы и невняты. Я больше так не смогу. Психотерапия в тот момент мне была симпатична, хотя я плохо понимала, куда меня это приведет. С первых дней меня поглотила история про человеческий мозг, психику, человеческие чувства и взаимоотношения. Мне это показалось таким важным, прямо-таки основополагающим. Когда мой ребенок уже в детском саду делал газету про мам на 8 Марта, он написал: «Моя мама помогает людям». Вот тогда мне стало понятно, что я на том месте, на котором и хотела быть. Я нахожусь там, где все пазлы сошлись. Делаю то, что хочу. Могу сказать своему ребенку, чем я занята. И, наверное, все случилось так, как должно было быть.

Психотерапевты всегда выбирают себе приоритетные направления. Те темы и области, в которых

они чувствуют себя комфортно, уверенно, актуально. Нельзя охватить все темы и быть специалистом во всем. Это относится к любой профессии. Мне ближе всего несколько тем: я работаю с тяжелым психотравматическим опытом, с человеческими взаимоотношениями, с семьей. Я скорее системный терапевт и использую законы системной терапии в помощи семьям.


Семья — это же не только муж. Это гораздо более обширное понятие: муж, жена, родители, братья, сестры. Это общие дети и дети от других браков, бывшие супруги. Семья — это большая структура, в которой нам иногда очень сложно сориентироваться. Иногда там, без преувеличения, «вихри враждебные веют над нами», и мы становимся беспомощными в решении каких-то задач, возникающих в семейных перипетиях.

Мне нужна была светлая идея, которая бы точно стала волшебной палочкой, палочкой-выручалочкой в самых сложных, невыносимых, тупиковых историях и задачах, с которыми сталкиваются мои клиенты. Я долго искала эту идею, а она была на поверхности.

Любовь.

Любовь.

Любовь.



Любовь всегда говорила: «Я здесь, я всегда была, всегда есть и всегда буду. Меня всегда достаточно, ведь все начинается с любви».

Очень важно увидеть любовь, заметить ее, понять, что она бывает такой разной. А главное — узнать ее. Мы очень боимся, что наша любовь будет неузнанной. Очень часто мои клиенты спрашивают меня: «А вдруг я не узнаю? Как я пойму, что это именно любовь, что это именно тот человек, с которым стоит связать свою судьбу?» Чаще всего я отвечаю, что перепутать невозможно: вы точно узнаете, что это она, потому что **ЛЮБОВЬ НЕ УЗНАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

Любовь у каждого своя.

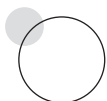
Любовь у каждого индивидуальна.

Любовь настолько для тебя и про тебя, что быть неузнанной она просто не может!

И однажды это случится с вами. Любовь окажется в вашем сердце, и вы точно будете знать — Любовь пришла.

Важно осознать, что на свете есть что-то неизменное. Что-то, как дно океана, не подверженное беспокойствам, изменениям и волнениям, что было и остается фундаментальным. Какие бы ни наступали времена, какие бы ни правили законы и как бы ни менялись люди, есть что-то, что всегда пребудет с нами и не изменится, — Любовь.

Я так рада этому обстоятельству, что хочу везде говорить об этом, хочу транслировать эту мысль в мир.




Любовь есть. Она существует. Ищите ее, обретайте ее, и пусть она станет тем дном океана, тем местом мира и спокойствия в душе, кото-

рое так необходимо каждому. Пусть эта вера в любовь будет путеводной звездой в трудные времена. Пусть вера в то, что любовь существует и непременно будет вами обретена, будет помогать вам в минуту отчаяния или беспокойства. Я не могу этого не говорить, потому что знаю, что она существует.

Важная составляющая моей работы как психотерапевта — уметь делиться. В моем случае это делиться отношением к любви. В какой-то момент я накопила колоссальный опыт работы с клиентами — группами, парами, семьями — и поняла, что мне есть чем поделиться.

Эта книга будет разговором о том, как же оказаться внутри любви, как узнать ее, как очистить ее от всего того, что мешает, прячет ее, делает ее неузнаваемой или пугает возможностью быть НЕнайденной.



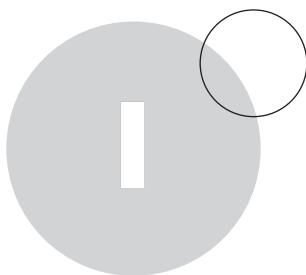
Моя книга — это тренинг. Мы будем учиться любить, будем закреплять этот навык и делать его своим собственным, присваивать себе любовь. Помните, что абсолютно все в мире делается из любви?

Любовь — это поток, как говорят семейные терапевты. Равно как и жизнь, равно как и деньги. Это все поток, и любовь может течь. Любовь течет от моих родителей ко мне, от меня к моему ребенку,

от меня к моему мужу, от меня к моим клиентам и дальше, как будто бы где-то на большой горе есть источник, от которого берет начало поток любви для всех. А я всего лишь проводник.

Я с радостью предлагаю вам познакомиться с этой книгой и узнать что-то новое о том, как же выглядит любовь, как с ней быть, как с ней обходиться и как ее узнать.

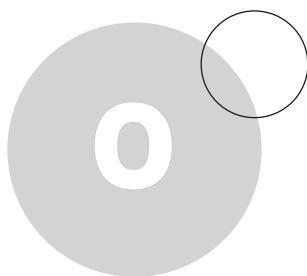
**ЧАСТЬ**



**Отношения  
для всех  
и каждого**

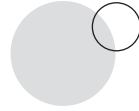






**Ошибки, которые  
делают все**





Начать наш тренинг стоит из той точки, которую мы упорно не хотим замечать, когда всеми силами стремимся в отношения, — с ошибок и неверных представлений друг о друге, о любви и об отношениях.

Откуда они берутся? Из травматического опыта или искажений воспитания в семье. Нас с пеленок учат, что нужно обязательно мечтать. Мечтать о прекрасном принце/принцессе, об отношениях, представлять их себе наилучшим образом, фантазировать, как можно четче прорисовывать образ вождеденного мужчины. И мы, как маленькие повторяшки, начинаем это делать: мечтать, фантазировать, представлять себе коней и принцев, заботливых, сильных, любящих. В наших грезах они непременно дарят кольца, встав на колени, с глазами, полными искренней любви и обожания. Мы все представляем это, верно же?

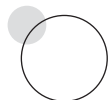
Это нормально. Нас так научили мамы, папы, сказки, мультфильмы или фильмы. Мы непременно хотим этот образ из пресловутой «Красотки», когда

мечта всех женщин, Ричард Гир, вдруг все осознает и, несмотря ни на какие условности, по-настоящему влюбляется в падшую женщину и делает ей предложение. Обязательно! Наверняка и у вас возникали такие мысли, что все должно быть непременно так, несмотря ни на что. Минусы? Закроем на них глаза. Условности? В топку. Обстоятельства? Пффф. Главное — принц должен все преодолеть, встать на колено, подарить кольцо с бриллиантом и сказать заветные три слова.

К слову, дарить кольцо придумала фирма De Beers в одной из своих рекламных кампаний. Развила эту тему и превратила в привычную потребность, символ настоящей любви и искренних намерений. На самом же деле никакое кольцо с колен дарить не обязательно. Однако мы неумолимы и непременно хотим этого образа! Мы мечтаем о том, что мужчина будет инициативен и станет добиваться нас во что бы то ни стало. Бьюсь об заклад, каждая из вас, ожидая звонка от потенциального партнера, не отвечая на симпатию кого-то из сослуживцев, ждет, что он непременно все сделает сам. Ждете?

Уверена, многие из вас часами ерзают на кресле, просматривая сообщения в телефоне по много-много раз. Вы же уверены, что позвонить должен непременно ОН. Вы ругаетесь на того, кто не отвечает на ваше сообщение, не приглашает вас в клуб, не зовет в кино и не дарит подарков... Ведь все должно быть непременно как в кино, как в книге. А этого не происходит. Вы злитесь, ждете, перебирая в голове

фразы мамы или подруги о том, что звонить первой неприлично, что неправильно проявлять инициативу. Наша голова полна такого мусора.



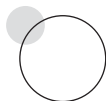
Мы можем быть дезориентированы или запутаны не только потому, что нам кто-то СКАЗАЛ, как правильно и хорошо. Мы точно так же можем быть запутаны, потому что нам никто ничего НЕ СКАЗАЛ, не объяснил!

А пример наших родителей, к сожалению, был далек от идеала. Или они вообще не жили вместе. Получается, что у нас в голове вместо представлений о прекрасных отношениях — чистый лист или выжженная земля.

Если я сейчас спрошу вас, как девушке нужно себя вести, как правильно и неправильно делать на этапе построения отношений, вы накидаете мне множество идей, транслированных вам на протяжении всей жизни социумом. Представления о мужчине и правда достаточно эфемерные, и складываются они НЕ из реальности, которую вы проживаете в родительской семье: папа ездит в командировки, папа-алкоголик, мама унижает папу и подобное. Они складываются непременно из прекрасных книг и фильмов, придуманных авторами, которые никогда подобное не проживали, а собрали мечту из множества женских представлений об идеальном мужчине. Выходит, чем более фантазийными являются наши идеи о совместности, о браке, об

отношениях, тем меньше шансов, что они будут когда-нибудь реализованы. Это факт, и его нельзя изменить. Вступать в реальные отношения нужно с чистой головой. Попробуем?

Все затруднения, связанные с отношениями, происходят по нескольким причинам. Первая — различия между мужчинами и женщинами. Когда ко мне приходит пара или одинокая женщина, обычно они говорят что-то о своем муже или предполагаемом мужчине исключительно со своей женской колокольни.



Первое, что надо понимать и воспринимать как данность — МЫ РАЗНЫЕ. Разные настолько, насколько себе нельзя даже представить. И когда вы о чем-то говорите, что-то рассказываете или что-то хотите от мужчины — все это к реальности не имеет никакого отношения.

Как только вы выходите за границы себя и оказываетесь в контакте с мужчиной, все ваши представления о жизни, о фантазиях, о восприятии мира, о чувствах — они все к нему не имеют никакого отношения вообще. Мужчины совершенно другие, мужское сознание устроено линейно. Женское же сознание напоминает этажерку.

Поясню. Если в точке на прямой линии мужчина говорит: «Я тебя люблю», то в других точках этой линии ничего не поменялось. Более того, мужчи-

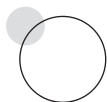
на искренне недоумевает, если вы его постоянно спрашиваете: «Ты меня любишь? Ты меня любишь?» И так по несколько раз. Мужчина вас уже выбрал и, конечно же, чтобы вас не расстраивать, будет отвечать «да».

Точно так же, если мужчина в какой-то момент передумает и решит, что он вас больше не любит — он вам об этом сообщит. Он скажет: «Я не люблю тебя больше». И это ничего не означает, кроме того, что он перестал вас любить. Здесь нет никакого двойного смысла, как у женщин. «Наверное, он не это имел в виду», — подумаем мы, женщины. «Наверное, он обиделся», — подумаем мы. «Наверное, это сейчас пройдет», — подумаем мы. «Может быть, если я сделаю так, он сделает что-нибудь по-другому». ЭТО НИЧЕГО НЕ ОЗНАЧАЕТ, КРОМЕ ТОГО, ЧТО ОН ПРОИЗНЕС. Для мужчины самое главное — это та ясность, которую он доносит.

Пример, утрированный до крайности. Мужчина говорит: «Ты знаешь, я полное дерьмо. Не надо со мной связываться. Я плохой человек. Я буду изменять. Я испорчу тебе жизнь». Женщина думает: «Здесь сто миллионов вариантов. Наверное, он что-то другое имеет в виду». На самом деле он ничего другого не имеет в виду. Мужчина говорит русским языком, конкретными, короткими предложениями.

У женщины мозг устроен многогранно и многослойно. Она говорит такому мужчине: «Не-е-ет. Со мной все будет иначе». И понеслась коней на скаку останавливать и входить в горящие избы. Через

пять-семь лет (у каждого свой вариант) он делает ровно то, о чем говорил в самом начале. Изменяет, ведет себя отвратительно, портит ей жизнь. Женщина делает вывод: «Надо же, какая сволочь! Издевается надо мной, всю душу мне вытряс!» А это не издевательство вовсе. Мужчина парирует: «Я же тебе говорил. Предупреждал тебя». И он ИСКРЕННО (это не шутка) не понимает, что вас так удивляет, — вы же согласились тогда. Он сказал, вы не услышали.



Когда вы только знакомитесь, то можете задать ему вопрос, и он вам ответит. Самое важное — услышать, ЧТО он вам ответил. Не больше и не меньше. У мужчин нет никакого тройного дна, как у женщин. Для мужчины очень важна ясность. Ясность, понятная им — линейным мужчинам.

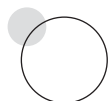
Это как с детьми. Мы выходим из себя, бесконечно повторяя: ешь нормально, не веди себя по-дурацки, сядь нормально, веди себя хорошо. Большинство детей, особенно мальчики, понятия не имеют, чего от них хотят. Они продолжают баловаться. Мать на пределе, она уже десять раз сказала «хватит». Как вы думаете, что на самом деле нужно сказать ребенку? Что КОНКРЕТНО нужно сделать. Например: «Положи руки на стол», «Выпрями спину», «Остановись», «Не ходи туда-то» и т. д. Какие-то очень простые и понятные вещи. Ребенок просто не догадывается, что



такое «сядь нормально», «веди себя хорошо». Что такое нормально и хорошо?

У мужчины происходит примерно то же самое. Когда им говорят: «Слушай, я хочу нормальные отношения», — он НЕ ПОНИМАЕТ, что вы имеете в виду. Ясность утрачена, и мужчина выбирает вышеописанную стратегию. Мужчина отползает. Он отходит и затихает. И теперь уже женщина не понимает. Если вы не находитесь в отношениях, он перестает вам звонить и как-то реагировать. Вдруг. Или станет делать вид, что ничего не произошло. Женщина в это время кипит и не понимает, что происходит.

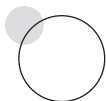
Все очень просто — он не понимает, что нужно делать. У него нет ЯСНОСТИ в этот момент, и эта ясность ему необходима.



Примите за аксиому: если мужчина вдруг исчезает, это значит, что вы сделали что-то непонятное.

Задавать уточняющие вопросы не в природе мужчин. А женщина ждет: ну давай, спроси же, поговори со мной. Такое бывает только в американских фильмах, где мужчина разговаривает с женщиной. Большинство мужчин никогда не спросят: «Слушай, такой грустный голос у тебя сегодня... Ты хорошо себя чувствуешь? Может, ты плохо спала? Что-то мне как-то тревожно», или скажут: «Ты что-то сказала, ты так возбуждена, давай поговорим об этом,

обсудим». Смешно, правда? Мужчины так не разговаривают — запомните это. Он просто отойдет в сторону, уткнется в телефон, уйдет к друзьям — поступит в силу своего психоэмоционального типа. Он прекратит это. У мужчин есть такая стратегия — говорить все в последний момент. Они боятся, что включится какой-то совершенно непредсказуемый и непонятный механизм, и он будет сбивать и напрягать их. Поэтому нужно максимально минимизировать этот процесс. Он невозможен, непереносим для мужчины.



Так происходит не потому, что вы какая-то не такая или он какой-то не такой — мы просто очень разные. ТАК БУДЕТ ВСЕГДА — это вторая причина сложности в отношениях. Мужчина не станет женщиной никогда.

Очень часто ко мне в терапию приходят женщины, которые на вопрос: «Чего вы хотите от мужчины?» озвучивают ПОНИМАНИЕ. «Я хочу, чтобы он меня понимал». И я сразу же предлагаю им забыть об этом. В ту же секунду, когда они об этом сказали. Потому что это невозможно по двум причинам.

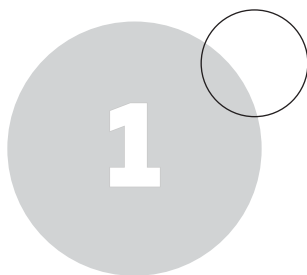
Первая причина — никто и никогда не будет понимать вас так, как вы понимаете себя сами. НИКТО И НИКОГДА. Это иллюзия.

Вторая причина — мужчина вас не понимает не потому, что не хочет. Это не имеет никакого отношения к любви, запомните. Это просто невозмож-

но, как невозможно скрестить холодильник и куст сирени. Это разные Вселенные. Вот так же мужчина не будет понимать женщину в том виде, в котором она ждет этого понимания.

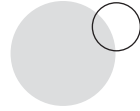
Полегчало? Надеюсь, что да. Готовы сбросить розовые очки и попробовать построить настоящие отношения без иллюзий, стереотипов и предрассудков, с чистого листа, так, как вы всегда мечтали? Тогда добро пожаловать в реальность!





**Я на пороге  
отношений**



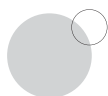


Мы живем и не задумываемся, почему какие-то вещи нам удаются легко, а какие-то никак не хотят происходить. Нам кажется, что события и перемены должны прийти к нам сами по себе. А когда они не приходят по мановению волшебной палочки, недоумеваем: «Как же так? Почему так? Почему именно у меня не складываются эти самые отношения? Ведь это так естественно, ведь я хочу отношений! Я такая вся красивая и уникальная!»

Здесь есть два важных момента, им я посвятила целую главу. Первый из них звучит так. Отношения — как бы банально это ни звучало — это процесс построения взаимоотношений с самим собой в первую очередь. Прежде чем оказаться в связке с другим или с другой, нам нужно сначала построить эти самые отношения с самим собой. Стать понятным, естественным, читаемым, внятным, доступным, не пугающим для того, чтобы тот другой мог почувствовать себя в безопасности рядом с вами, мог

подойти и эту самую любовь, которую для вас приберег, отдать без остатка.

Мы начнем наше путешествие с тренировки осознанности, с тренировки мозга. Будем тренировать свое сердце быть открытым, душу — восприимчивой, дух — сильным, ведь все это и есть МЫ — целиком такие, какие есть. Мы будем учиться строить отношения, потому что они не придут сверху и не растворятся в нас, как сахар в кофе. Они будут следствием того, что вы поняли про себя, ваших шагов и действий. Тогда все получится.



## Упражнение

Представьте себя на пороге отношений. Вы стоите напротив такой возможности — оказаться в отношениях. Это еще не сами отношения, только возможность. Закройте глаза и просто слушайте эти слова: «Я стою на пороге отношений, я могу оказаться в них совсем скоро, прямо сейчас». Почувствуйте, как ваше тело реагирует на эти слова. Прислушайтесь к себе. Как тело откликается на внутренний вызов? Что с вами происходит? Какие мысли возникают в голове? Какие чувства появляются в душе? Какие картинки возникают перед глазами? Заметьте их. Просто разрешите им быть. «Я стою на пороге отношений...» Продолжайте слушать себя, погружайтесь все глубже и глубже в себя. Туда, где хранятся все ответы.



Сейчас задайте себе вопрос: «ЗАЧЕМ мне отношения?» Не думайте! Просто зафиксируйте то, что первым придет вам в голову. Ответ запишите. Он должен быть коротким. Доверьтесь своему сердцу, себе и своим чувствам. Войдите в упражнение как в ласковое море. Откройте дверь, чтобы познакомиться с собой, своей любовью, любовью того, кто захочет вам ее дать. Возвращайтесь к чтению.

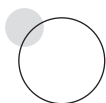
В упражнении главным был вопрос «зачем?». Он очень сильно отличается от вопроса «почему?». На последний всегда найдется 100 500 «потому что», а это тупик. Вопрос «зачем?» — самый помогающий вопрос психотерапии. Именно он ведет нас к ответам, к самим себе — как раз к вопросу о естественности, о которой я говорила в начале главы.

Очень часто я задаю клиентам этот вопрос: зачем ребенок, зачем отношения... Большинство раздражается: что за идиотский вопрос? Это же так понятно, так естественно! А по факту словами ответить не может никто. Очень часто требуется время, чтобы преодолеть сопротивление, негодование, раздражение, посмотреть внутрь себя и ответить, что мы НЕ ЗНАЕМ.

Самое первое упражнение на стадии подготовки к отношениям помогает нам задуматься над этим вопросом. И это уже большой серьезный шаг к отношениям, к нему или к ней. Зачем мне быть в отношениях? Откуда я взяла эту идею о том, что в от-

ношениях нужно быть обязательно? Если мы дадим себе время, расслабимся и начнем размышлять на эту тему, к нам придут ответы. Они могут не порадовать:

- «Моя мама не была в отношениях, и я видела/вижу, как она страдает. Мне непременно нужно построить отношения, иначе и я буду несчастна»;
- «Отношения моих родителей были пустыми и отвратительными, они живут как соседи. А я обязательно построю нечто невероятное и прекрасное, словно в сказке и кино»;
- «Моя сестра/брат построили отношения, а я нет. Я хочу их догнать и перегнать, чтобы моя мама тоже сидела с моими детьми и принадлежала мне больше, чем всегда».



Мы соревнуемся, компенсируем, что-то пытаемся себе вернуть. Очень часто именно такие движения и мысли внутри заставляют нас делать необдуманные шаги в отношения. Но ЛИЧНО НАМ они не нужны! Точнее, пока не нужны. В них нет собственного «я», собственного присутствия. Это делается для кого-то, в связи с кем-то, во имя чего-то.

Мы часто не задумываемся над тем, что наши желания продиктованы нам, что кто-то как будто нашептывает нам, что правильно и хорошо, или, как говорят психологи, — социально приемлемо. Это правильно — быть в отношениях. Мы живем

в дуальном мире: да/нет, он/она, хочу/не хочу, и это естественно. Опять мы вернулись к естественности, о которую спотыкаемся с самого начала главы. Когда что-то само по себе не появляется в нашей жизни, мы в недоумении и беспомощности стоим на месте, разводя руками.

Вернитесь к вопросу «зачем?». Зачем это лично мне? Ни маме, ни сестре, ни бывшему, ни бабушке. Не доказать, не спасти, не доделать, не компенсировать.

## Лично мне. Зачем. Мне. Отношения?

Самый лучший способ помочь себе осознать этот процесс — сделать рисунок «Я на пороге отношений». Так, как вам это видится сейчас. Ваши художественные способности не имеют значения. Ниже, в конце книги, я приведу примеры таких рисунков и разберу их, чтобы вам было понятно, что вы видите на своем рисунке. Подсознание, выложенное на бумагу, — не что иное, как наш бессознательный процесс, возможность разобрать и увидеть то, что находится внутри.

Выполнить рисунок поможет медитация. Такая форма взаимодействия со своим внутренним миром прекрасно работает в данном случае. Наши мысли, мозг связаны с чувствами. Медитация — один из процессов (как фантазия, сон, сказка), где мы можем

соединить свои мысли, чувства, состояния. Замечали, что стоит вам о чем-то подумать, чувства или мысли, которые связаны с воспоминанием, тут же проявляются? Мысль не приходит одна, отдельно от чувств.

Пофантазируйте, повоображайте, дайте образам прийти, разрешите себе продвинуться вперед. Даже если в реальности в нашей голове есть запреты, мешающие факторы, препоны, стереотипы, то в нашей фантазии их нет.

Медитацию часто используют психологи в помогающих практиках, потому что это — возможность прожить новый чувственный опыт безопасно. Ведь фантазируя о себе с мужчиной в своей голове, с вами ничего не случится: мужчина не нападет на вас, не будет груб, агрессивен, страшен. Он будет таким, каким вы хотите его видеть. Может случиться и наоборот: в вашей фантазии эти препоны появляются тоже, и мужчина будет выглядеть далеким, размытым и непонятным.

Именно за этим мы отправляемся в медитацию и фантазирование. Мы будем наблюдать, что происходит в подсознании в ответ на очень простую мысль: «Я на пороге отношений». В ответ на произнесенное желание: «Я на пороге отношений». В ответ на намерение: «Я на пороге отношений». Пока мы просто допускаем эту возможность в своей голове.

Все, что происходит во время медитации, замечайте или фиксируйте в рисунке. Это будет изображение порога, того, что с вами происходит или происходило.

В психологии есть такие понятия — внутренняя картина болезни, внешняя картина болезни. Очень часто они сильно отличаются друг от друга. Попростому: все, что вы чувствуете, думаете и представляете о себе, совсем не похоже на то, что видят и воспринимают другие люди, что они видят со стороны. Вы часто не можете объяснить, сказать, выразить, что происходит с вами, что происходит внутри, вашим близким: маме, партнеру, подруге, психотерапевту. Очень важно для себя самого соединить внутреннее и внешнее.

Часто мы безоговорочно уверены, что очень хотим быть в отношениях. Мы недоумеваем, негодуем, плачем, обижаемся, испытываем беспомощность, думая: «Ведь я так к ним готова!» Эта уверенность не дает нам покоя, ведь внутри мы однозначно отвечаем себе: ХОЧУ! Но снаружи очень часто мы в эти отношения не идем. Нам кажется, что дело в мужчине, который не появляется. Вот если бы он появился, вот тогда... Или нам кажется, что ничего не происходит, будто кто-то мешает или останавливает нас. Либо если есть мужчина в поле зрения, он не так себя ведет. Или что-то происходит с вами, когда вы подходите ближе, на вас словно накидывают плащ-невидимку. Эти странные метаморфозы каждый раз вызывают напряжение внутри. Там вы очень хотите быть в отношениях, а снаружи вам мешают препоны.

Бывает и так, что снаружи вы просто в ужасе, тело сковывается и останавливается. Конечно, на уровне сознания мы объясняем себе, что это просто не тот

мужчина, поэтому я не иду, не хочу, не продолжаю. Он не тот, просто не такой, как тот. В голове есть некий ТОТ, с которым вы сравниваете и говорите: «Не тот!» Как будто есть образчик и эталон. И вы отходите.

Возможно, в вашей семье есть опыт неудовлетворенности отношений, либо вы просто не подходите ближе, ведь там есть еще одна дверь — в материнство. Очень часто это понимание находится вне зоны нашего осознания. Мы избегаем встреч и близости, чтобы не пойти туда дальше — в материнство.

В рисунке нам очень важно увидеть, где находится мешающий фактор — внутри или снаружи. Каким убеждением вы запираете себя на замок. Какой опыт из прошлого мешает вам просто быть в контакте с любимым мужчиной, встречающимся на пути.

Разрешите себе продолжение, ведь вы вольны говорить себе да или нет. Отриньте мысль, что, сделав шаг, обратный путь будет невозможен. Иначе эта судорога сделает невозможной даже первые шаги.

Рисунок — это ключ, который поможет разобраться в том, что нас останавливает. Арт-терапия дает нам возможность с помощью рисунка выразить бессознательное — вытесненный опыт, мысль, травматичное событие или чувство, с которыми на уровне сознания нам не хочется разбираться. Подсознание прячет все, что не воспринимает. Все, что страшно, напряженно, тяжело.

Рисунок обходит сознание и выносит на бумагу полную картину: ваше мнение, ваше отношение к той ситуации, которую вы скрываете от себя.

Давая пояснения к рисункам, мы будем обращать внимание не только на то, что нарисовано, но и на цвет. Я пользуюсь основополагающими цветами, тестами Люшера и на них строю свои терапевтические «объяснялки».

Важно! Для рисования используйте карандаш — не краски и не фломастеры. Они слишком яркие и перебивают послание. А карандаш дает именно тот уровень цвета, передает ту реальность, которая есть под рукой.

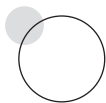
Примеры и расшифровку рисунков смотрите в Приложении в конце книги.

Вторая важная вещь на пороге отношений — понимание, что существует третий участник. В большинстве представлений об отношениях мы всегда думаем, что в них участвуют двое: есть один человек, есть второй человек — это и есть отношения. Мы их выстраиваем кто как умеет, как видел у мамы и папы, как читал, как по телевизору видел. Нам и в голову не приходит одна простая мысль, что в этих самых отношениях есть третья фигура — ОТНОШЕНИЯ. От того, как мы воспринимаем эту фигуру, и зависят наши отношения.

Если мы выстраиваем отношения, опираясь только на двоих (есть ОН, есть ОНА, отношений никаких пока нет), то очень часто — это такая тенденция нашего времени — каждый выстраивает отношения, стараясь в эти самые отношения не вступать. И не замечают, как «отлично» они это делают. «Я сам по себе, и ты должна меня воспринимать, видеть, чув-

ствовать, понимать... А я сама по себе, и ты должен что-то видеть во мне, понимать, давать».

При этом мы как-то хотим оказаться в отношениях, удивительным образом сохранив свою собственную отдельность. Мы сами по себе. Как-то пытаемся коннектиться — не получается. Мы в недоумении и, как следствие, выбираем самый простой способ — свалить. Ты меня не понимаешь, и я пойду и найду другую, которая меня будет понимать. А она говорит: ты мне чего-то недодаешь, чего бы я хотела от тебя. Я же делаю что-то, а ты мне ничего не дал — я тоже от тебя уйду.



Когда вы вступаете в отношения, то должны понимать, что есть кое-что еще. Есть фигура самих отношений — третья составляющая. Если говорить про установочный формат, обычно он выглядит следующим образом: фигура отношений держит за руку одну фигуру (его), а другой рукой — другую (ее). И то, что образуется внутри, это и есть отношения.

Не может быть отношений у нее в голове, или не может быть отношений у него в голове. Отношения — это что-то еще, во что мы оба вложились. Мы хотим, чтобы отношения были сохранены: она что-то делает для этого, и он что-то делает для этого. Потому что если этой фигуры нет, то тогда непонятно, для чего она что-то делает, и для чего он. Очень часто бывает в паре: «Я что-то делаю для



тебя», — говорит она. «В смысле для меня, а не для себя?» — спрашивает он. Или вообще не обращает внимания, что она из кожи вон лезет. И мы вкладываемся в никуда, в ничто.

Это та константа, о которой написана книга. Все, что я говорю, это не правда в последней инстанции, — это мое мнение, которое может расширить ваше представление об отношениях, помочь вам построить реальную любовь. Если не захотите — останемся каждый при своем. Это ваше решение — либо вы это возьмете, либо нет.

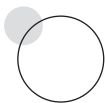
## Лирическое отступление по Юнгу

Перед началом большого пути я хочу предложить вам поработать с типологией человека по Карлу Юнгу. Известный психотерапевт много лет посвятил изучению архетипов человека, классифицируя, анализируя и объединяя похожих по определенным признакам людей в несколько групп. Он ввел понятие «архетип» для обозначения изначальных, первородных, универсальных образов, которые существуют в нашем коллективном бессознательном. Они проявляются в наших мыслях, снах, мечтах, в народных сказках.

Любая, поверьте, любая женщина постоянно фантазирует об идеальном мужчине. Она представляет себе его определенным образом. Мы говорим «мужчина» и рисуем себе четкий шаблон. Откуда он взялся? **МЫ НЕ ОЧЕНЬ-ТО ОТДАЕМ СЕБЕ ОТ-**

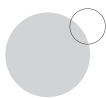
ЧЕТ — ОТКУДА. Просто хотим такого мужчину. Мы нарисовали себе даже его рост, голос, цвет волос, поведение и даже ответственность, которую он сам на себя берет.

Да, одинаковых людей не существует. И все мы мечтаем, казалось бы, о разных мужчинах. Но есть какие-то базовые характеристики, животные, глубокие, неизменные опорные пункты, согласно которым Юнг и разделил всех людей на архетипы.



Архетип НЕ меняется с годами. Можно работать с характером, привычками человека, даже с подсознанием. Но изменить архетип под силу только природе. Мы с ним рождаемся, с ним же и умираем.

Карл Густав Юнг выделял всего восемь архетипов. Для женщины это: Воин, Королева, Ведьма, Любящая. Для мужчин: Воин, Король, Волшебник и Любовник. Кратко пройдемся по каждому из них.



### Задание

Внимательно прочитайте характеристики каждого архетипа. Постарайтесь максимально честно идентифицировать себя с одним из них. Разумеется, человек не является строгим воплощением только одного архетипа в чистом виде. Будут пересечения. Но базово вы сразу почувствуете, какой тип ваш и почему.

**Любящая.** Основное послание такой женщины: «Я даю». Она говорит: «Ты познаешь со мной неведомое счастье. Мое тело исцеляет. Я хочу быть всем для тебя». Те, кто относится к этому архетипу, знают, как важно им получать это внимание. «Я так расстраиваюсь, когда ты не со мной, не целиком мой, не 24/7 со мной. Мне плохо, меня это бесит, раздражает, пугает, злит. Я хочу быть для тебя всем! Все тебе отдать. Ты можешь во мне раствориться. Как ты найдешь без моей любви то, по чему так долго тоскуешь?» Если такая женщина встретит мужчину — любовника по типологии, то они проживут долго и счастливо. Им обоим необходимо это подкидывание дровишек в историю любви в виде романтики, теплоты, сексуальности.

**Королева.** Ее девиз: «У меня есть мое королевство, моя земля, мои правила. Я определяю мир на основании своих представлений. Я принимаю такие решения, когда хорошо всем, а не отдельному человеку. Я распоряжаюсь своими ресурсами с умом». Мужчина-король, по сути, всегда более значим, чем Королева, на простом основании, что он мужчина. Если Король находит Королеву, которая готова считать его Королем и которую этот Король готов считать своей Королевой и вручить ей свое королевство, у истории наступает хеппи-энд. Потому что без Короля и Королевы нет королевства.

**Воин.** Основная идея: «Я есть! Что мне еще нужно? Я могу отказаться от всего, что у меня есть, и начать все сначала, чтобы идти той дорогой, которая мне