

АЛЕКСАНДР ДАВЫДОВ

Женщина в осознанных отношениях

ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК ДЛЯ
ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОТЯТ
НАУЧИТЬСЯ СОЗДАВАТЬ
И РАЗВИВАТЬ СЧАСТЛИВЫЕ
ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Александр Давыдов

**Женщина в осознанных
отношениях. Практический
учебник для женщин, которые
хотят научиться создавать
и развивать счастливые
взрослые отношения**

«Издательские решения»

Давыдов А.

Женщина в осознанных отношениях. Практический учебник для женщин, которые хотят научиться создавать и развивать счастливые взрослые отношения / А. Давыдов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836883-7

Это книга-учебник для женщин, которым надоело совершать одни и те же ошибки в отношениях, наступая на одинаковые грабли с завидным упорством, которые хотят научиться создавать и развивать отношения по-женски, мудро и по-взрослому. Книга поможет вам сделать осознанный взрослый выбор партнера, избежав многих ошибок и подводных камней на пути, и научиться проходить через кризисы в отношениях. Книга подойдет как женщинам, находящимся в поиске, так и тем, кто в отношениях состоит.

ISBN 978-5-44-836883-7

© Давыдов А.
© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга и зачем ее читать?	6
Предисловие от автора. И кто он – этот автор?	7
Как сделать эту книгу максимально полезной для вас?	8
Часть 1. Что такое Осознанные Отношения?	9
Глава 1.1. 5 иллюзий об отношениях (и их безжалостное развеивание на ветру)	10
Глава 1.2. Что происходит в отношениях сейчас?	15
Глава 1.3. Суть осознанных отношений	18
Глава 1.4. Семь принципов женщины в осознанных отношениях	20
Глава 1.5. Как научиться создавать и развивать счастливые и осознанные отношения	23
Часть 2. Отношения как живая система	25
Глава 2.1. Смысл отношений – зачем	26
Глава 2.2. Цена отношений	29
Глава 2.3. Осознанность в паре	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Женщина в осознанных отношениях
Практический учебник для
женщин, которые хотят
научиться создавать и развивать
счастливые взрослые отношения
Александр Давыдов**

© Александр Давыдов, 2017

ISBN 978-5-4483-6883-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга и зачем ее читать?

Это книга-учебник для женщин, которым надоело совершать одни и те же ошибки в отношениях, наступая на одинаковые грабли с завидным упорством, которые хотят научиться создавать и развивать отношения по-женски, мудро и по-взрослому.

Если вы сейчас находитесь в длительных отношениях, которые вошли в период кризиса, зашли в тупик или в которых вы не получаете того, что для вас важно, то эта книга поможет вам повлиять на них и изменить ситуацию к лучшему.

Если вы находитесь в поиске мужчины, и не хотите еще раз наступить на острые ржавые грабли, то книга поможет вам сделать осознанный взрослый выбор, избежав многих ошибок и подводных камней на пути.

Если вы уже поняли, что отношения «сами по себе не построятся», и что «жили они счастливо и умерли в один день», – это просто фраза из сказок, то эта книга даст вам достаточно знаний и инструментов, чтобы построить ваши отношения, **сделав их живыми, долгими, счастливыми и осознанными, союзом двух взрослых людей – Короля и Королевы своих собственных государств.**

Как вам такой план? Нравится?

Тогда перелистывайте страницу и вперед!

Предисловие от автора. И кто он – этот автор?

Я – Александр Давыдов.

Я не являюсь духовным учителем современности, я не получал посвящений от индийских мастеров с длинными белыми бородами, и не отношу себя к людям, которые «знают все обо всем».

Я веду тренинги для мужчин и для женщин, программы личностного развития и тренинги отношений уже больше 10 лет, и за это время смог сформулировать и многократно проверить на практике подходы, которые внедряю в своей жизни, и о которых пишу в этой книге.

Здесь нет заумных психологических теорий, вычитанных из учебников, и красивых эзотерических фраз. Здесь много сжатой структурированной информации, и практических рекомендаций, которые вы можете применить в своей жизни и в своих отношениях, и получить результат.

Я строю и развиваю свои собственные семейные отношения, исходя из той же системы знаний, которую я выдаю в этом учебнике, и в свое время я совершил много ошибок из тех, о которых здесь пишу.

Тема отношения для меня очень живая и глубокая, о ней можно написать книгу раз в 5 толще, чем эта, но моей целью не является поразить вас мощью своего интеллекта и обширностью знаний.

Моя задача (и задача этой книги) – навести некоторый порядок у вас в голове по теме отношений (и отчасти – мужчин), и помочь вам спокойно, действуя шаг за шагом и день за днем, перестроить дом ваших отношений, сделав его просторным, светлым и теплым. **И да будет так.**

Как сделать эту книгу максимально полезной для вас?

Это не просто сборник интересных глав, это учебник-тренинг.

Прочтя главу, вы пополните свою библиотеку знаний об отношениях. Поразмышляв о том, что в ней написано, и найдя отклики в своей жизни, вы примерите это знание на себя. А сделав задания, которые в ней содержатся, вы получите практический опыт, который останется с вами по жизни.

Поэтому я рекомендую читать ее так:

вначале прочесть всю книгу целиком (вы вряд ли удержитесь от этого)

после прочтения каждой главы делать хотя бы краткие пометки о своих мыслях, ощущениях и выводах

затем вернуться к первой главе и прочесть еще раз, более вдумчиво, выполняя практические задания в конце глав и записывая их результаты и те мысли и чувства, которые по итогам возникли

Если у вас хватит силы воли не проглатывать все целиком и сразу читать ее главу за главой, выполняя задания и только потом переходя к следующей главе, я сниму перед вами шляпу (или любой другой головной убор, который на мне будет). Ведь это будет самым эффективным подходом.

В любом случае – *успехов вам на этом пути!*

Часть 1. Что такое Осознанные Отношения?

Эта часть поможет вам избавиться от самых распространенных иллюзий об отношениях, которые мешают видеть их такими, какие они есть на самом деле, увидеть с «высоты птичьего полета» реальную картинку того, что во многих отношениях сейчас происходит, понять основные принципы женщины в осознанных отношениях и самую их суть, а еще увидеть способы, как этому можно научиться не только в теории, но и на практике.

Глава 1.1. 5 иллюзий об отношениях (и их безжалостное развеивание на ветру)

Отношения между мужчиной и женщиной – одна из самых мифологизированных областей. Выходящие каждый год из печати книги, новые семинары и тренинги, статьи и видео не всегда развеивают эти мифы, а порой даже создают новые.

Вы когда-нибудь ехали на машине по дороге, окутанной густым туманом, когда вы почти ничего не видите впереди, и по сторонам? Встречные машины выныривают из белой мглы, исчезая так же неожиданно, как и появились. Придорожные щиты с указателями можно увидеть только в течение доли секунды, прежде, чем они растворятся в тумане.

Комфортно ли вам было бы ехать в такой обстановке? Наверное, вы предпочли бы остановиться в каком-нибудь безопасном и приятном месте, а если таких мест просто нет, и все, что вам остаётся – это ехать, вцепившись руками в руль, и надеясь, что все обойдётся? Вот примерно так многие женщины и въезжают в отношения, – с надеждой и верой в то, что все обойдётся, и они как-то доберутся до теплого моря, к ласковым волнам, и горячему песку, не разбив свою машину в этом густом тумане.

У кого-то это получается, но чаще не выходит.

Давайте развеем самые густые непроходимые части тумана в сфере отношений, чтобы вы могли увидеть дорогу перед собой.

Иллюзия первая. Есть один правильный способ строить отношения, если ему научиться, то все будет хорошо.

В сфере отношений появилось много проповедников, которые вещают о единственной универсальной модели отношений. «Надо стать ведической женщиной, послушной и покорной, следующей за мужчиной, и тогда все будет замечательно», говорят ведические проповедники. «Нужно стать притягательной и сексуальной стервочкой, и тогда мужчины побросают к твоим ногам все, что ты только захочешь, и не смогут отвести от тебя взгляда» – учат апостолы стервозности. «Наполнись женской божественной энергией. Почувствуй себя богиней, и волшебницей, и тогда мужчина будет восхищаться тобой, и все-все сделает для тебя» – вещают приверженцы идеи женщины-богини.

И женщина мечется между этими и другими концепциями, пытаясь втиснуть себя то в одну, то в другую, надеясь, разочаровываясь, и продолжая пробовать, тратя на это огромное количество сил, времени, денег и энергии.

А как на самом деле?

Правильная модель отношений – та, в которой вам хорошо и радостно (и вашему партнеру тоже).

В которой вы оба реализуете свои запросы к отношениям, получаете в них то, что для вас по-настоящему важно. А будут ли это отношения, в которых вы являетесь суровой и доминирующей матерью рядом с милым и послушным сыном, или послушной тихой доче-

рию рядом с суровым и справедливым отцом, или логичным взрослым партнером в браке по расчету, какая разница?

Если ваши отношения дают вам все, что важно вашему телу, уму и душе, то именно эта модель отношений для вас (на данный момент, по крайней мере), подходит лучше всего.

Универсальной модели отношений не существует.

Просто потому, что люди очень разные. И то, что идеально подойдет одному, совершенно угробит жизнь другого.

Вы, возможно скажете сейчас «Но вот вы, Александр, ведь тоже проповедуете о своей модели отношений?»

И да и нет.

Да – потому что то, о чем я рассказываю в этой книге, является моделью, имеет свои границы, и в чем-то противоречит другим моделям. Нет, – потому, что осознанные отношения допускают существование любой модели отношений между женщиной и женщиной. И требуют от обоих лишь одного – осознанного выбора партнера, и отношений, и такого же их проживания.

Вы можете быть послушной ведической женщиной, во всем следующей за мужчиной, куда бы он не шел, и что бы вы не делали. Вы можете быть бизнес-вумен рядом с бизнесменом, выстраивающим ваши отношения как бизнес-проект, спокойно и последовательно.

Главное – чтобы вы нашли и выбрали свою модель осознанно, приняв все ее побочные эффекты, и ее цену.

Мир многообразен и противоречив, женщины тоже. Не пытайтесь втиснуть себя в единственно верную каноническую модель отношений. Просто потому, что ее не существует.

Иллюзия вторая. Главное – любить друг друга, а отношения сложатся сами по себе. Не нужно специально ничему учиться.

Представьте (или вспомните), что вы решили научиться классно водить машину. В процессе этого у вас неизбежно возникнут отношения с этой машиной, особенно, если я буду называть ее «автомобиль. Представьте, как вы едете в красивом красном спортивном автомобиле по шоссе вдоль моря, и теплый ветер развеивает ваши волосы, или пробираетесь на мощном джипе по узким трудно-проходимым дорогам в глубинах Южной Америки, или ловко лавируете на маленьком симпатичном небесно-голубом Смарт по улочкам Барселоны.

Как вы думаете, можете ли вы научиться этому интуитивно, просто сев за руль красного Феррари, темно-зеленого Лендкрузер, или голубого Смарт, и выехав на дорогу?

Наверное, вряд ли.

Если вы вдруг захотите научиться этому, то, скорее всего, пойдете в автошколу, сдадите экзамены, получите права для начала. Потом, возможно, еще попрактикуетесь в вождении, и, может даже, позанимаетесь в школе экстремального движения. И конечно будете очень много практиковаться. Логично?

Если качественному вождению железно-пластикового агрегата важно долго учиться, и много практиковаться, то с чего вдруг построению и развитию отношений с живым не железным мужчиной можно научиться интуитивно, в стиле «само собой все получится»?

Из какого места должна вдруг проявиться женская и мужская (кстати) мудрость, которая даст вам ответы на все вопросы, позволит просто быть счастливой в отношениях, ни о чем не задумываясь, ничему не учась?

Неужели отношения с живым человеком кажутся вам намного легче, чем управление железной машиной?

Иллюзия третья.

Вариант 1. За отношения отвечает исключительно женщина. Вариант 2. Во всем виноват мужчина, он только все портит.

Давайте на примере. Представим, что вы вместе с мужчиной строите ваш совместный дом. Мужчина кладет кирпичи, строит стены, фундамент, и крышу. А вы помогаете отделывать дом внутри, и занимаетесь мебелью, застеклением и тысячей других мелочей. Кто отвечает за то, что в вашем доме неуютно и холодно? Мужчина, который не заложил в стены утеплитель, или забыл поставить батареи, или вы не заметили, что окна были поставлены криво, а во входной двери зияет огромная щель?

Если вы строите этот дом вместе, то и ответственность за качество этого дома совместная. Отношения – это всегда дело двоих людей. Если что-то в них откровенно ужасно и неприятно, то виноваты в этом оба партнера, а все остальное только детали.

Вина одного из партнеров, например, мужчины, может быть намного больше (скажем, он вам изменил). Но, выбрав неэффективный способ реагирования на это, например, сделав вид, что ничего не произошло, вы становитесь соавтором проблемы. И принимаете на себя ответственность. Сделать себя виноватой во всем, и упиваться жалостью к себе, стенам и плача о том, как «я всё сама разрушила», или свалить все на мужчину – «я ничего не понимала, и доверилась ему, а он все уничтожил», гораздо проще, чем внимательно и спокойно разобраться в том, что происходит, и совместно выработать план действий, по улучшению и изменению ситуации.

Чтобы среагировать эмоционально, отключив при этом разум и здравый смысл, вам не нужно делать ничего, просто позволить идущим изнутри эмоциям захватить вас и поглотить. Чтобы беспристрастно разобрать ситуацию, не вынося диагнозы, потребуется гораздо больше усилий.

Но именно этот способ поможет вам действительно повлиять на ситуацию, и перестать залипать в одних и тех же проблемах в разных отношениях. В игру всегда играют двое. Помните об этом, когда в очередной раз решите взвалить на себя всю вину за неудавшиеся отношения, или скинуть ее на мужчину.

Иллюзия четвертая. Если есть любовь, значит обязательно нужно идти в отношения.

Одна из самых распространенных иллюзий среди многих женщин и мужчин тоже. Увидели мужчину, влюбились, одна треть решения создать с ним семью уже готова. Был классный секс – вторая треть. Он предложил вам стать его женой – третья треть. И – бинго! Вы уже замужем.

И только на втором-третьем году отношений до вас начинает доходить, что одних чувств недостаточно для того, чтобы жить с ним в одной квартире день за днем, и стать матерью его ребенка, и вообще быть его женой. И тогда наступает разочарование и происходит то, что я описал в третьем мифе. Любовь – прекрасное чувство (главное – не путать ее с влюбленностью), но ее явно недостаточно для того, чтобы выбрать мужчину как партнера для совместной жизни, и просыпаться с ним рядом каждый день. Для этого нужно добавить на чашу весов еще несколько увесистых коробочек. Об этом дальше в книге.

Иллюзия пятая. В отношениях все должно быть радостно и гармонично. Ссор и скандалов там быть не должно.

Вы видели когда-нибудь, как дети рисуют маму и папу? Или может быть рисовали сами? Большинство этих рисунков – разноцветные, яркие и радостные. Трава – зеленая. Солнышко желтое, небо голубое, вода синяя. Все улыбаются. Так многие дети видят родителей да и жизнь целиком.

Эти детские мечты о разноцветном счастье часто остаются внутри даже когда дети становятся взрослыми. И измученные бедами и проблемами женщины просто хотят, чтобы «все было хорошо», чтобы эта разноцветная картина стала реальностью в ее собственной семье, и наступило время яркого счастья и весенней радости.

Когда женщина охвачена чувствами, и особенно, когда они взаимны, жить в ощущении «все хорошо» несложно. Но когда розовый туман рассеивается, люди начинают видеть друг друга настоящими, все становится сложнее. Начинаются притирки друг к другу, возникают первые конфликты, яркие краски начинают тускнеть.

И когда пара попадает в кризис, например, кризис первого года, то женщина может решить, что «не этого я хотела, не об этом я мечтала», и уйти из этих отношений. А то и вообще сказать себе – «я буду жить для себя, а отношения мне не нужны».

Отношения между мужчиной и женщиной можно сравнить с морем. В нем бывает полный штиль, когда на небе ни облачка, а вода настолько чиста и прозрачна, что в нее можно смотреться как в зеркало. На нем бывают волнения, когда череда волн разбивается о берег, и на небе появляются серые и белые облака, и начинает дуть ветер. На нем случается шторм, когда небо темнеет, а волны набирают силу, а ветер становится шквалистым и резким.

Море живое, и поэтому оно разное. Если вы надеетесь превратить его в пространство вечногo штиля, и небольших волн по праздникам, то вы рискуете в один прекрасный день проснуться на берегу маленького и заросшего ряской пруда, где живут лягушки и пиявки. Там всегда будет спокойно, но будет ли там счастье, как думаете?

Количество иллюзий про отношения поистине огромно. Но если мы с вами займемся их полной инвентаризацией, то рискуем добраться до следующей главы страниц через 200. А ведь еще так много интересного и важного, о чем стоило бы поговорить.

Поэтому вам домашнее задание:

Продолжите эту работу сами. Выпишите список ваших взглядов на отношения, которые, как вы сами полагаете, могут оказаться иллюзией. Пополняйте этот список каждый раз, когда найдете еще одну. И вычеркивайте каждый раз, когда уверены, что эта иллюзия больше не влияет на вас, на ваши отношения, и вашу жизнь.

Глава 1.2. Что происходит в отношениях сейчас?

Я не буду изображать из себя ученого и аналитика, и приводить кучу данных и статистику разводов, и детей, растущих в неполных семьях, где отцы бросили матерей. Это вы можете легко посмотреть в Интернете.

Я расскажу вам небольшую историю из моей жизни. Когда мне было года 23, я еще думать не думал о психологии и тренингах, и сидел в небольшом офисе, помогая оформлять договора на покупку квартир в строящихся домах, я впервые начал задумываться об отношениях (не своих, а вообще между мужчинами и женщинами), и наблюдать за тем, что в них происходит. Этому помогал тот факт, что заключать договора часто приходили пары, иногда молодые, иногда не очень. Они садились у стола, читали договор, задавали вопросы, думали, и порой переглядывались. И мне, неопытному в жизни молодому человеку, было совершенно непонятно, а почему они при этом выглядят как два совершенно чужих человека, волею судеб оказавшихся в одной комнате. Я не ждал объятий или поцелуев, но надеялся хотя бы на взгляд или легкое касание друг друга, которое покажет, что эти люди вместе. Хотя бы улыбку. Нет?! Ну, ладно...

Действительно, покупка квартиры, в которой пара будет жить много лет, не повод для радости и улыбки. Дело серьезное.

А потом я начал обращать внимание на пары на улицах. И вот что заметил. Кстати, это наверняка замечали и вы. Если мужчины и женщина на улице и в кафе проявляют друг к другу много внимания, он смеется над ее шутками, а она внимательно слушает то, что он ей говорит, они улыбаются друг другу, то это либо влюбленные (букетно-конфетный период), либо любовники (кто-то кому-то с кем-то изменяет). Разве вы сами не думаете так же, когда видите такую пару?

А если мужчина и женщина, находящиеся в длительных отношениях, делают это все по отношению друг к другу, год за годом то они становятся предметом восхищения широкой общественности. И действительно, вместе живут не первый год, а все еще не надоели друг другу. Обнимаются и милуются, почти как влюбленные. Чудо, о, Господи!

И, восхитившись таким Божьим чудом, остальная общественность с несколько погрустневшим лицом возвращается в свои отношения (если они, конечно, есть). К бытовым заботам и хозяйственным обязанностям, и супружескому долгу. И к 5362-му дню семейной жизни.

Почти все женщины ждут от отношений чуда чудесного, любви трогательной и близости невероятной. А потом молча соглашаются на «то, что дают».

Это как в ресторане. Открываете меню, восторженно поглощаете глазами великолепные названия неземных блюд, просите их все у официанта, и грустнеете на глазах, когда он один за другим разбивает ваши надежды, сообщая, что, к сожалению, этого блюда в меню сейчас нет. И когда вы потеряли почти всякую надежду вкусно покушать, и из последних сил робко интересуетесь «А что у вас есть?», «Борщ и макароны» – гордо сообщает официант. И вы соглашаетесь. Голодно же, а это все-таки горячая еда. И упорно продолжаете ходить

в этот ресторан, надеясь, что в один прекрасный день случится маленькое чудо, и вы попробуете деликатесы из большого и красивого меню.

Наверное, если бы вы так сделали на самом деле, это было бы очень странно. А если бы рассказали кому-то, вам бы наверняка сказали «Да брось ты туда ходить каждый день и макароны есть! Что, других ресторанов нет?».

Но делать так в отношениях почему-то считается совершенно нормально. И женщина может годами жить с мужчиной, не получая почти ничего из того, что хотела в начале, надеясь на «чудесные изменения». А потом уже вообще ни на что не надеясь, и продолжая находиться в этих отношениях просто по привычке, или из страха вдруг остаться одной.

Если по молодости лет женщина пожалуется другой, более опытной женщине, например, маме, на то, что в отношениях как-то совсем нет счастья, то рискует получить ответ в стиле «ну, а что ты хотела, доченька? Ну, мы с твоим отцом прожили 20 лет, думаешь, по большой любви? Просто я хотела, чтобы у дочери был отец. А потом как-то свыклась. Вот и живем» На этом обе женщины вздохнули, и разошлись по своим семьям. И наступил 5363-й день совместной жизни.

Макароны каждый день – это первый, но не единственный сценарий отношений. Набрал большую популярность второй, более современный вариант. *Кушать во многих ресторанах, ни в чем себе не отказывая.*

В этом случае женщина либо вообще не идет в отношения глубоко, ограничиваясь короткими (или долгими) романами, и не оказываясь с мужчиной в одном пространстве дольше, чем длится отпуск, либо вступает в отношения формально, при этом постоянно оглядываясь по сторонам, в поисках запасного или лучшего варианта. Или заводя себе любовника, чтоб скучно не было.

Если вдруг отношения начинают чем-то напрягать, (например, в них возникают конфликты, которые нужно разрешить, или кризис первого года), то у женщины будет большой соблазн быстро закончить их, и пойти в новые, где можно снова испытать чудесное ощущение влюбленности, страсти, внимания к себе, и других приятностей.

И третий, тоже очень распространенный сценарий отношений – это *женщина в поисках своей половинки*. О нем в книге я напишу отдельно, и более подробно. Но именно женщины этого сценария заполняют собой сайты знакомств, в надежде встретить Его. И большинство из них в итоге попадают в сценарий «макароны каждый день». А остальные оказываются невостребованными, и вынуждены соглашаться либо на совсем уж бросовый вариант, или жить дальше в одиночестве.

Да, забыл упомянуть еще о красивом и всегда счастливом варианте *«счастье в стиле Инстаграм»*, когда женщина выстраивает красивый образ вечного счастья в Сети, в который многие верят, или просто хотят верить. И когда вдруг этот образ рушится, общественность оказывается в состоянии шока. Они ведь были такой красивой парой! Что же случилось? А ничего особенного, это был просто хороший PR.

Четвертый сценарий. Женщины, с ужасом смотрящие на то, что происходит в отношениях их родителей, подруг, знакомых, и задающие себе вопрос *«А нужно ли мне все это,*

раз тут столько проблем?», и выбирающие жить без отношений вообще. И пусть одиночество иногда прокрадывается в идеально выстроенный персональный мир этой женщины, и от картины счастливой пары на улице вдруг что-то защежит внутри. Она будет тверда, крепка, и будет жить в свое удовольствие, только, чтобы не «макароны каждый день».

Это была краткая картина того, что реально происходит в отношениях сейчас. Я бы мог рассказать все это гораздо подробнее, и в ярких красках, но уверен, что вы и без меня все это знаете. И задача этой книги не в том, чтобы напугать и ужаснуть вас. А в том, чтобы увидеть, и научиться делать по-другому.

Но, прежде чем мы пойдем дальше, отложите книгу, и *потратьте немного времени на то, чтобы поразмышлять о сценариях отношений, описанных в этой главе. Какой из них ваш? Почему вы его выбираете, и остаетесь в нем? Как вы хотите сами? На что хотели бы поменять свой сценарий?*

Если появятся мысли и наблюдения, которые захочется записать, то сделайте это. Этот материал пригодится вам дальше, при работе в следующих главах.

Глава 1.3. Суть осознанных отношений

Если вы внимательно прочли предыдущую главу, то в сердце вашем вполне могли поселиться легкая грусть, из-за того, что все так не радостно в отношениях, и недоумение по поводу того, а как же можно по-другому, и можно ли вообще?

В этой главе я расскажу самую суть той разновидности отношений, которые я называю осознанными. Читайте это суперкратким изложением всего, о чем я буду писать в этой книге дальше.

Как живет большинство нормальных пар?

Живем-живем, вроде все нормально. Вдруг что-то – бац, и случилось – сильно поругались, он изменил, кончились деньги, я забеременела. Быстро и эмоционально реагируем, можем пометаться туда-сюда в растерянности, обратиться за советом к подругам или на женский форум, или просто подождать, когда все уляжется само. И живем дальше, или расходимся, и ищем нового партнера.

В этих парах не происходит никакой работы над ошибками. В них редко задаются вопросы вроде «А почему это случилось?», имеющие своей целью не немедленный поиск виноватого, и вынесение ему или ей приговора, а желание понять – почему это все произошло, и что можно с этим сделать.

В большинстве нормальных пар супруги вообще не задумываются о смысле, причинах, и сути происходящего. А просто реагируют, исходя из своих шаблонов в голове. Изменил – пошел вон! Уволили с работы – неудачник. Муж мало зарабатывает – я виновата, и не умею его поддерживать. Так ведь, кажется, намного проще жить. Не надо лишний раз задумываться, размышлять, наблюдать, осознавать, что происходит. Вот только в этом случае вы не можете по-настоящему влиять на ситуацию, не можете осознанно менять ее.

Ваши попытки что-то сделать будут похожи на ситуацию из анекдота, когда женщина надеется починить сломавшуюся в дороге машину, путем хлопания дверьми, постукивания по колесам, и пристального разглядывания того, что находится под капотом. В ситуации с машиной всегда есть надежда на то, что кто-либо остановится рядом, заметив женщину в беде, и поможет разрешить ситуацию, починив машину вместо вас. Или же можно вызвать эвакуатор.

А кто вместо вас разберется в ваших отношениях? И, самое главное, починит их, тоже вместо вас? Кому вы доверите это? И верите ли, что такое вообще возможно? Или же ваши отношения – вам разбираться, и вам же и чинить.

Суть Осознанных Отношений – это когда вы начинаете видеть их как живую сложную и постоянно развивающуюся систему, в которой много составляющих и мелких деталек – почти как в большой машине (например, в профессиональной кофемашине в любой хорошей кофейне или в красном спортивном автомобиле). Если вы покупаете такую машину, и ничего дальше с ней не делаете, просто используя ее по назначению, то рано или поздно она сломается (вопрос только во времени).

Осознанный подход и к машинам и к отношениям один – изучить основы их работы и безопасности, увидеть, что может вызвать их поломку и предотвратить это, а когда все-таки поломалось, то спокойно и не впадая в панику, починить, или обратиться за профессиональной помощью.

Глава 1.4. Семь принципов женщины в осознанных отношениях

Если вы примените эти принципы в вашей жизни, в ваших отношениях это многое поменяет. Не верите словам – проверьте на практике.

Принцип 1. Женщина входит в осознанные отношения королевой своего государства.

Под королевой я понимаю не высокомерную женщину в роскошном платье, ослепляющую всех своей красотой, на фоне которой большинство мужчин кажутся маленькими серыми потрепанными воробушками.

Королева своего государства – это женщина, которая знает, чего она хочет в жизни, осознает свои сильные стороны, свою настоящую ценность. Реализуется в жизни так, как считает важным для себя. И владеет своей собственной территорией, состоящей из ее занятий, увлечений, интересов, творчества, мыслей и чувств, путешествий и мечт.

Она приходит в отношения не как беженка, ищущая теплого крова и защиты, сильного и заботливого мужчины, который излечит ее раны, и защитит от жестокого мира и злых людей, а самодостаточная женщина и хозяйка своей территории.

Об этом очень много я пишу в своей книге-тренинге «Женщина-Королева». Если тема собственной ценности, любви к себе и своей территории для вас актуальна, прочтите эту книгу.

В территорию женщины входит ее собственное счастье, ее радость, которую она испытывает вне отношений. Если она несчастлива, в ее жизни мало источников для радости вне отношений, то никакой мужчина не сможет излечить ее от этого, если только не пожертвует для этого своей радостью и своим счастьем.

Женщина, идущая в отношения за счастьем и радостью, которых у нее нет, входит в них бедной и обездоленной. Женщина, которая входит в них умеющей радоваться и быть счастливой, и не только по праздникам, приносит с собой богатство.

Принцип 2. Женщина осознанно выбирает партнера для отношений.

Не просто соглашается на красивое и романтическое предложение руки и сердца, сделанное при свете свечей, и под воздушную музыку. Не выбирает более-менее подходящего из тех мужчин, что сами обратили на нее внимание. Не охотится месяц за месяцем за мужчиной своей мечты, о котором она ничего не знает дальше его эффектного фасада.

Не выбирает мужчину из страха остаться старой девой, и пропустить возраст, подходящий для рождения детей. Она не вступает в отношения под давлением мамы, родственников и подруг. Она выбирает мужчину для длительных отношений, семьи и брака, вдумчиво и осознанно, понимая, что этот выбор может очень сильно изменить всю ее последующую жизнь.

Этой теме посвящена вся третья часть книги.

Принцип 3. Женщина изначально имеет равные права в отношениях.

Она может отказываться от них только по своему выбору, признавая цену и последствия этого отказа. Под равными правами не имеется в виду пахать так же, как и мужчина, таская тяжелые сумки, и при этом быть изящной и женственной. Равные права – это право иметь свою собственную территорию в отношениях, свои увлечения, свой круг общения, право реализовываться в социуме.

Самое главное право – на свой голос, и на равноправное участие в принятии семейных решений. Если женщина вдруг отказывается от части своих прав, например, переключая ответственность за свою жизнь на мужчину, то она принимает и цену такого выбора, к примеру, то, что решения мужчины могут ей не понравиться, а решающего голоса у нее в этом процессе уже не будет, и ей останется только смириться с этим.

Принцип 4. Находясь в отношениях, женщина не бежит от кризисов и конфликтов, пытаясь все сгладить и забыть, а участвует в их разрешении, и понимает, что стоит за ними на самом деле.

Она воспринимает конфликты не как что-то, неприятно-ужасное, что надо просто пере-терпеть и забыть (как внезапно заболевший зуб), а как вопрос, требующий решения. Она понимает, что в любой живой системе (а отношения как раз такой системой и являются), возникают кризисы и конфликты, что здесь не все время царит лето, а бывают также свои осень, зима и весна.

Она понимает, что *для того, чтобы встретить весну с птицами, нужно провести зиму с зерном*. Она выбирает подходить мудро и осознанно ко всем сложным и порой неприятным ситуациям в отношениях, воспринимая отношения не как краткий яркий полет, а как долгое путешествие.

Принцип 5. Женщина выбирает учиться быть в отношениях, и самим отношениям, не считая, что это знание должно прийти само, или вдруг неожиданно озарить ее.

Она учится понимать мужчин и мужской мир, принимая тот факт, что они думают и чувствуют порой совсем по-другому. Учится чувствовать и ощущать их, даже если это и страшно делать. Она не считает себя экспертом в отношениях просто потому, что была в браке несколько лет, и у нее есть ребенок.

Когда в отношениях происходит тяжелый кризис, или они неожиданно обрываются, женщина осознает ошибки, сделанные ею, и учитывает их в будущих отношениях. Она учится на своих ошибках, и старается учиться на чужих.

Принцип 6. Находясь в отношениях, женщина помнит, зачем она в них пришла и почему в них остается.

Что бы в отношениях не происходило, что бы не менялось, женщина всегда понимает, зачем и почему она до сих пор с ним, и почему она хочет оставаться с ним дальше. И если вдруг в отношениях перестало происходить то, ради чего в них она находится, то она не гово-

рит себе «Ладно, проживем и без этого как-нибудь», а выбирает повлиять на ситуацию, и восстановить баланс в паре.

Она не соглашается жить как-нибудь, и выбирает влиять, договариваться и менять ситуацию, чтобы в любой момент времени, даже, если ее разбудят посреди ночи, она могла назвать хотя бы 10 причин, почему она живет здесь и сейчас именно с этим мужчиной.

Принцип 7. Женщина знает и уважает как свои права и желания, так и права и желания мужчины, влияет и договаривается, чтобы обоим партнерам было хорошо в отношениях.

Два правителя двух государств, которые выбрали создать семейный союз, договариваются, влияют и спорят, выясняют и ставят границы, если нужно. И голос женщины в этом равен по силе голосу мужчины, если конечно, она выбрала не отказаться от своего права. Королева своего государства выбирает уважать свои права, желания и мечты, и потребности, и делает то же самое с королем второго государства.

Домашнее задание.

Отметьте те принципы, которые вы принимаете для своих отношений. А потом поразмышляйте и запишите, что именно для вас значит каждый пункт, и в чем конкретно будет выражаться его воплощение в вашей жизни, и в ваших отношениях.

Обучение по теме

Книга-Осознание «Женщина в эпоху перемен»

[битая ссылка] <http://womanqueen.pro/womanchange>

Тренинг «Женщина-Королева»

[битая ссылка] <http://womanqueen.pro/womanqueen>

Глава 1.5. Как научиться создавать и развивать счастливые и осознанные отношения

Как чаще всего учат и учатся созданию и развитию отношений?

Достаточно зайти на какой-нибудь сайт вроде «Самопознание.ру», и посмотреть на список тренингов. «Как найти свою звездную половинку», «Медитация на визуализацию будущего», «Мужчины: магический ритуал на привлечение любимого» и прочая эзотерическая магия.

Для многих женщин сфера отношений и вправду представляется магической сферой. А как иначе? «Ведь мужиков нормальных мало, где их найдешь в этой толпе маменькиных сынков и неудачников»? Вся надежда – на ритуалы визуализации.

Так примерно может думать женщина, пытающаяся создать отношения с помощью магии. И это неудивительно. Если учесть тот момент, что и превращение во взрослую, осознанную, изобильную женщину так же должно произойти с помощью магии. Наполниться женской божественной энергией, поймать волшебное женское состояние, и жить в радости и блаженстве всю оставшуюся жизнь.

Если стать настоящей женщиной с помощью волшебства возможно, то почему бы и не взмахнуть волшебной палочкой еще раз, и не заколдовать себе чудесного мужчину, и счастливые отношения с ним?

Женщина, сама по себе, безусловно, обладает определенной магической силой. Например, притягивать определенные события, и «случайно» оказываться в нужном месте в нужное время.

Но этого явно недостаточно даже для того, чтобы отношения просто создать.

Представьте, что у вас есть волшебная палочка, и вы можете с ее помощью передвигать предметы на расстоянии, уменьшать и увеличивать их, придавать им нужную форму. Перед вами – яма под фундамент, лежащие рядом стройматериалы и картинка желаемого дома в голове. И палочка с безграничной магической энергией, в руках. Что делать будете? Просто зажмуриться, представить готовый дом, и с криком «Дом моей мечты, постройся!» взмахнуть палочкой, конечно, можно. Но дом от этого сам не построится, и если вы откроете глаза, вы увидите все ту же яму, те же стройматериалы и палочку в руках.

Как же сделать по-другому?

Давайте развернем эту картинку дальше. Представим, что вы все же решили построить дом, причем не доверив это бригаде белорусов или таджиков, а сделать это самим. Что в этой ситуации логично сделать вам? Пойти учиться. Понять, как дом строится, из чего он состоит, как сделать его прочным и долговечным, теплым, комфортным и уютным. Возможно, привлечь профессионального консультанта к работе. К которому можно обратиться за подсказкой в нужный момент. И тогда уже строить этот дом, этаж за этажом, от фундамента до самой крыши.

Кто-то из вас может тут сказать «Но ведь в отношениях всегда двое. А что мужчина будет делать? Придет на готовенькое?».

Верное замечание. Но прежде чем воздвигать что-то совместное, разве не логично самой разобраться в том, как это работает, и научиться делать это самой в реальной жизни?

Тогда в отношениях в процесс совместной постройки вашего общего дома вы войдете подготовленной и понимающей, как все работает, и знающей, как все исправить. Это знание даст вам уверенность и спокойствие в любой, даже самой сложной ситуации в отношениях.

А мужчина? А мужчине предстоит научиться разбираться в отношениях, и создавать их со своей стороны. Или же он в итоге останется один, а вы создадите живые и осознанные отношения с другим, более разумным, знающим и взрослым мужчиной. Так ведь?

И совсем логичный вопрос от читательницы «Так как же мне научиться создавать и развивать отношения, и быть в них счастливой?»

Моя рекомендация простая – прочтите эту книгу. Внимательно, вдумчиво, главу за главой. Сделайте все задания, внедрите в жизнь. Это уже даст вам огромное преимущество. А понадобится профессиональная помощь – приходите на тренинг **«Осознанные Отношения»** или на консультацию. Там вы получите еще больше полезного для себя.

Во фразе «живые и осознанные отношения» есть два прилагательных – «живые» и «осознанные». Они являются осознанными потому, что вы осознаете все, что в них происходит. Понимаете причины этого, и можете повлиять на ситуацию, мудро и грамотно.

Это как в машине, которая вдруг перестала заводиться, вы вначале проверите, не разряжен ли аккумулятор. Даже если вам понадобится чья-то помощь, вы будете точно знать, в каком объеме и в чем именно она нужна, и не позволите никому влезть в отношения больше, чем нужно.

А слово «живые» подразумевает то, что отношения постоянно развиваются и меняются, что в них нет долгого застоя и изнурительной скуки, что эти отношения не съест быт, и они не разрушатся от одной ссоры или кризиса.

Это как дом, который вы построили с любовью и знанием дела. Прочный и надежный, уютный и теплый, за которым вы внимательно следите. Иногда чините, иногда совершенствуете. Дом, в котором вам не скучно, интересно и радостно. Дом, в котором вам хочется жить и жить, никуда из него не уезжать. Дом, хозяйкой которого вы являетесь.

Как вам такая перспектива? Нравится? Тогда вперед – осваивать и изучать эту книгу дальше, и успехов вам в этом!

Часть 2. Отношения как живая система

В этой части книги мы продолжаем с вами изучать систему отношений целиком, постепенно подбираясь к ее основным составляющим.

Это самая «учебная» часть во всем учебнике. Классификации видов и уровней отношений, способы увидеть в них смысл, и понять их цену, и определение осознанности в паре.

Не пропускайте эту часть, если вдруг появилось желание перескочить дальше, к более «вкусным» эпизодам. Без нее ваше понимание отношений будет совсем неполным.

Глава 2.1. Смысл отношений – зачем

Очень часто женщины задают вопрос «А зачем вообще отношения нужны, раз с ними столько сложностей всяких? Учиться им надо, подстраиваться под мужчину, заботиться о нем, учиться общаться с ним? Отказываться от части своей жизни? Ради чего это все?»

А давайте, и правда, посмотрим, зачем отношения вам и в чем может быть их смысл, лично для вас?

Я перечислю дальше целый список возможностей. Вы подчеркните, что из них вам подходит больше и отзывается внутри.

Разрешение себе больше не быть мужиком.

В современном обществе женщина, которая хочет пройти дорогой Артемиды (богини-амазонки), – карьера, деньги, социальный успех, – в большей или меньшей степени «омужичивается» (внешне и внутренне). Женщина становится более жесткой и закрытой, и прячет свои чувства за маской вежливой доброжелательности.

От женщины все чаще ждут такой же четкости выполнения задач, как и от мужчины. И накладывают на нее не меньшую ответственность.

Отношения дают вам возможность снять с себя часть груза, который вы нахватили на себя в социуме, и разрешить себе побыть просто женщиной, которая может не ходить на нелюбимую работу, заниматься тем, что для вас действительно важно, позволить себе проявлять свои истинные чувства, и ощущать себя живой и настоящей.

Познание своей глубины через партнера и отношения с ним.

Есть два основных пути развития и самопознания. Самостоятельно, через свою большую работу и через помощь наставников и учителей. И в отношениях.

Если вы попробуете в длительных отношениях остаться на поверхности, то вы неизбежно погрузитесь в болото рутины, быта и скуки, живя по принципу «макароны каждый день».

Если вы пойдете в их глубину, то каждый год этих отношений поможет вам открыть в себе намного больше, проявить все свои чувства и желания, и почувствовать и узнать мужчину.

Это как если бы вы изначально поселились в двухкомнатной квартире, а там вдруг начали открываться дверь за дверью, комната за комнатой, и небольшая квартира стала превращаться в огромный многокомнатный дворец, по которому можно бродить, и изучать его, бесконечно.

Взросление и осознанность

Отношения сами по себе – это мощная поддержка на пути собственного взросления, особенно, когда в них появляются дети.

И когда ваши с мужчиной два королевства соединяются в одном, вы становитесь хозяйкой большой территории. И жизнь становится сложнее и интересней, появляется много новых задач. Теперь вам важно следить за гораздо большим объемом происходящих рядом событий, причем, делать это постоянно.

Видели когда-нибудь в кино, когда девушка вдруг становилась королевой и начинала управлять государством, и то, как она выросла прямо на глазах? Живые и осознанные отношения всегда будут для вас верным помощником на пути вашего взросления, и роста осознанности.

Близость вместо одиночества.

Женщины по-разному прячутся от одиночества. Кто-то загружает себя работой до такой степени, что, приходя домой вечером, просто падает без сил. Кто-то берет на попечение знакомых мужчин, и подруг, и своих родителей, тратя все свои, оставшиеся от работы силы, на помощь им. Кто-то заводит себе домашних животных, или непрерывно тусит и путешествует (как правило, в компаниях). И все, чтобы надолго не оставаться одной и не чувствовать своего одиночества, чтобы делать вид, что «у меня все хорошо и я счастлива».

Вспомните свое состояние, когда поздно вечером вы идете домой, находите взглядом окна своей квартиры, видите за ними свет и улыбаетесь, радуясь тому, что вас там ждут. Согласитесь, это очень приятное чувство? Вас ждут дома. Отношения могут дать вам это в постоянном режиме. Особенно, если вы научитесь делать их живыми и осознанными.

Образование семейного кокона, появление «мы»

Вспомните моменты, когда вы с любимым мужчиной были вдвоем. Вспомните, как весь окружающий мир становился декорацией, чем-то, на что можно не обращать внимания, потому, что вы были вместе, и, как говорится, «пусть весь мир подождет». Находитесь в таком состоянии все время точно не получится. Рано или поздно нужно вставать и идти, готовить еду, например.

Но вы можете достичь такого состояния на более глубоком уровне, когда, находясь друг от друга за много километров, вы все равно будете ощущать то, что вы вместе, то, что вы не одна, то, что теперь есть уже не только вы, сама по себе, а еще и «мы». И в этом «мы» есть много сил и спокойствия. Много тепла и радости, и ощущения, когда понимают и принимают.

Очень часто женщины говорят «Я хочу, чтобы меня понимали и принимали такой, какая я есть». Может, это и ваши слова тоже?

Если вы нашли своего мужчину, сделали осознанный выбор (об этом дальше в книге), вы уже достигли понимания, хотя бы на базовом уровне. Когда вы пойдете в отношения глубже и дальше, появится и принятие вас.

Тут важны два момента – чтобы вы сами принимали себя, иначе мужчине будет очень сложно принять вас. И чтобы были терпеливы, и не ждали всего и сразу.

Ощущение «Я нужна, и меня ждут».

Про свет в окнах я уже упоминал, помните? Но ощущение нужности идет гораздо дальше светящихся окон в ночи.

Это и то, что о вас думают, заботятся, о вас помнят, вам радуются. Вас обнимают при встрече, ждут, когда вы вечером придете в постель, чтобы заснуть с вами рядом. Это то, когда вы постоянно ощущаете свою важность и нужность в отношениях. Это не только про приготовление еды, и стирку рубашек. Это то, когда нужны именно вы, целиком, со всеми своими особенностями и недостатками, привычками и эмоциями, целиком и вся.

В среде самостоятельных и независимых женщин-амазонок принято публично заявлять, что отношения – это не главное в жизни, что от мужчин больше проблем, чем бонусов, и что нужно жить так, как хочется, не связывая себя никакими обязательствами. В среде самостоятельных мужчин, кстати, часто говорят так же.

Но ко мне на консультацию регулярно приходят как раз самостоятельные, реализованные женщины в районе сорока, которые нехотя признаются в том, что с каждым годом им все больше хочется быть не одним. Чтобы снять с себя часть груза, который с годами становится все тяжелее. Чтобы не просто почувствовать себя любимой и нужной, например, во время романа, а ощущать это постоянно, каждый день своей жизни.

Но ведь не обязательно ждать до сорока лет, чтобы признаться в том, что отношения вам нужны и важны, правда?

Домашнее задание.

Я точно перечислил не все возможные смыслы отношений. Важно, чтобы вы проработали это тоже.

Поставьте галочки рядом с пунктами, которые вам близки и важны. А потом выпишите пункты, которые я не упомянул. Пишите все, что для вас важно, даже если вам кажется это мелким и несерьезным.

Например, то, что рано утром у вашего изголовья вдруг будут появляться свежие цветы.

Главное – не ограничивайтесь общими словами, например «Ощущать заботу», а конкретизируйте, делая их живыми и максимально понятными.

Когда запишите, посмотрите на весь этот список целиком. И запишите возникшие ощущения и мысли.

Глава 2.2. Цена отношений

У всего есть своя цена. Она есть и у отношений. Ее принято либо преувеличивать, либо приуменьшать.

Преувеличивают ее женщины, которые убеждены в том, что отношения с мужчинами – это конец всех их свобод, всей их свободной жизни. Что теперь придется отказаться от всего «своего», ради небольшого количества «нашего», и подчинить свою жизнь интересам мужчины. Золушка-домработница, у которой нет времени на свою жизнь, обвешанная с ног до головы хозяйственными обязанностями, и кричащими детьми (в будущем), и постепенно теряющая свою красоту и женственность в удушающей скуке и рутине семейной жизни.

Добавим сюда практически неминуемый шанс мужской измены, и большой риск того, что он бросит ее и ребенка, когда найдет себе кого-то помоложе. И пугающая беспросветная картина отношений готова.

Тем не менее, немало женщин, понурив голову, идут в широко распахнутые двери брака с вывеской над ними «Оставь надежду, всяк сюда входящий». Идут, просто потому, что «у всех так, лучше-то все равно не будет. Счастье – только в сказках и фильмах Диснея. И вообще, мне уже пора замуж, а то останусь старой девой и ребенка не рожу».

Вам, возможно, покажется, что я сейчас сильно сгустил краски, описывая такую картину отношений. Скажу вам по секрету – я взял далеко не самые темные цвета для этой картины. Она может быть намного темнее. Это была одна сторона брачной монетки, и одна ее крайность.

Теперь давайте зайдем с другой стороны. Женщины, которые заходят отсюда, преисполнены самых радужных радостных ожиданий от брака, уверены в том, что это мужчина их поймет, и примет такими, какие они есть, возьмет на себя все самые неприятные сложные дела. А им останется лишь вдохновлять мужчин и радоваться самим, реализуя любые свои желания.

Если женщина пользовалась большой популярностью среди мужчин, и из-за нее шла активная конкуренция, то она может ждать, что у победителя этой борьбы будет к ней такое же восхищенно-трепетное чувство и дальше, после того, как они надели кольца на пальцы друг другу.

А когда трепет и восхищение, вместе со страстью и сексом на потолке, постепенно сходят на нет, мужчина начинает уставать на работе (реализация желаний требует денег, правда ведь?), у него все меньше времени на нее. то дни вместе становятся одним большим Днем сурка. В отношениях становится скучно и рутинно, и только периодические ссоры приносят большую порцию эмоций, и немного оживляют пейзаж.

Как справляться с ежедневными домашними задачами, и не сойти при этом с ума от скуки, женщина не знает. А когда появляется ребенок, рушатся ее надежды на ее собственную успешную реализацию в социуме. Разочарование, будет, пожалуй, главным словом, описывающим ее состояние в определенном моменте отношений.

Насмотревшись на такие примеры, наслушавшись грустных историй от своих подруг, сравнив их внешний вид до брака, во время и после, все большая часть женщин говорит себе, иногда тихо, а порой очень даже громко «Да на фиг мне такие проблемы! Я лучше буду жить одна. На все себе сама заработаю. Заведу себе пару богатых любовников. А чтобы родить ребенка, мужчина вообще постоянно не нужен».

Давайте посмотрим на тему цены отношений со стороны, и отложив эмоции подальше.

В чем истинная цена отношений?

В особенностях и побочных эффектах от выбора мужчины.

Например, если вы выбрали сильного, решительного и уверенного в себе мужчину, то вам предстоит учиться отстаивать свои границы и говорить «Нет, или открыто высказывать свое мнение, а заодно учиться объяснять, и высказываться так, чтоб ваш мужчина понял вас без искажений.

А если вы выбрали тонкого, нежного и заботливого мужчину, то предстоит примириться с тем, что меч, весло и член в вашей паре будут у вас, вам рулить и командовать, и нести ответственность за принятие решений.

В том, что вам регулярно будет необходимо делать не то, что хочется, а то, что сейчас важно. Или, внимание, сейчас будет неприятное слово – НАДО.

Приготовить пришедшему с работы, уставшему мужчине еду, вместо просмотра очередной серии «Отчаянных домохозяек». Встретиться с подругами в кафе, а не на кухне, чтобы мужчина смог спокойно выспаться после ночной смены.

Когда в семье появится ребенок, слова «важно» и «надо» станут возникать намного чаще. И степень важности их будет в несколько раз выше.

Длительные отношения – это не игра, в стиле «Барби и ее друг Кен».

Это задача для взрослых людей.

В том, что теперь вам предстоит научиться гораздо лучше управлять своей жизнью, своими приоритетами, и своим временем. Если вы хотите совместить, например, собственную реализацию, творчество, интересы и увлечения с семьей и мужчиной, вам предстоит научиться договариваться и стать договороспособной, если вы не хотите жить «от скандала до ссоры». Договариваться, как проведете выходной день, куда поедете летом, или какой фильм посмотрите вечером, как назовете ребенка, и поедете ли на выходных к вашей маме, а потом на дачу.

При всей кажущейся простоте слова «договориться» большинство женщин и мужчин делать этого не умеют в принципе.

Научиться этому можно, но это потребует от вас большого количества терпения. Кстати, вам предстоит стать очень терпеливой не для того, чтобы сносить измены, или пьянство мужчины, а для того, чтобы делать повторяющиеся действия. Например, готовить муж-

чине еду каждый день, не ощущая это как каторгу. А уж для ребенка терпения вам понадобится раз в десять больше. Но об этом вы наверняка догадываетесь или уже знаете на опыте.

Вам предстоит научиться мыслить не только категорией «я», но и «мы», научиться воспринимать вашу небольшую семью как одну общую систему, у которой есть свои задачи и интересы, свои желания и сложности. Как правило, это приходит со временем. Но если вы будете ожесточенно сражаться за слово «я», то может не прийти никогда.

Я бы мог перечислять эти пункты и дальше, но остановлюсь здесь. Потому, что у каждого конкретных отношений есть своя персональная цена, состоящая из большого количества мелочей и деталей. Например, если вы выбираете дауншифтинг, и уедете жить в маленький городок на теплом море, то риск заскучать повысится. А если решите жить в Москве, то мужчине нужно будет больше работать, и вы будете видеть его гораздо меньше, чем хотелось бы.

Посмотрите на цену отношений не как на список потерь и лишений, от которого сжимается сердце, а как на цену товара в магазине. Хотите более качественный товар – будьте готовы платить больше. Захотите сэкономить – товар будет так себе.

Домашнее задание.

Выделите из этого списка то, что к вам относится напрямую. И к цене отношений для вас лично. Запишите свои пункты, маленькие и большие, значимые и не очень. Определите цену своих отношений сами, хотя бы для начала. А эту работу мы с вами продолжим на тренинге «Осознанные отношения».

Обучение по теме:

Интернет-тренинг «Осознанные Отношения»

[битая ссылка] <http://womanqueen.pro/relations>

Глава 2.3. Осознанность в паре

Прежде, чем я расскажу про ключевые точки осознанности на разных этапах отношений в паре, давайте кратко определим сам термин «осознанность». Его сейчас употребляют часто, про него целые книги написаны. Но, как и всякие общеглобальные понятия, каждый может понимать его по-разному.

Обычно способ человеческого реагирования (неосознанный), называют «стимул-реакция», где вы просто реагируете на то, что уже с вами произошло, исходя из своих шаблонов и привычек.

Представьте, что мужчина, который за вами ухаживает, пригласил вас в красивый ресторан, на 62-м этаже башни «Москва Сити» с панорамным видом на ночную Москву. И, встав на колено, протягивает вам коробочку с кольцом, делая вам предложение руки и сердца.

Вы можете настолько восхититься красотой и романтикой этого жеста, что сказать «Да» просто потому, что таких предложений мне никто никогда не делал. «О Боже, как мне повезло! Какая же я счастливая!».

Ваш шаблон в данном случае – эмоционально-романтический, и знающему о нем мужчине достаточно лишь верно коснуться нескольких кнопок, чтобы добиться желаемого результата.

Вы можете еще до начала его презентации быть уже напряженной и несколько раздраженной. Вы не любите пафосные места, а скопление огоньков за окнами никак не делает вас восхищенной и окрыленной. И к тому же, вы не любите сюрпризы, тем более, от не очень знакомых вам людей. И в этом случае красивый жест мужчины может вызвать у вас злость, неловкость, и сильное раздражение разом. Ваш шаблон не допускает красивых жестов и изначально считает их ложью и попыткой одурачить.

Соответственно, выбрав такой способ презентации своего намерения, мужчина снизил шансы на положительный ответ до минимума. А может, вы настолько не привыкли говорить «Нет», что отказать мужчине, тем более, в такой ситуации, вам покажется совершенно невыносимым. И вы ответите «Да» не потому, что, правда «да», а потому, что не можете сказать «Нет». Ваш шаблон реагирования – говорить «нет» мужчинам неудобно, это их обижает.

Можно перечислять варианты шаблонов реагирования и дальше, но я уверен, что основную идею вы поняли.

Что будет более осознанным подходом к данной ситуации?

Вам сделали предложение. Вы слышите и осознаете свои чувства. Например, это сильное удивление и немного радости и легкая растерянность. Вы слышите и осознаете свои мысли. «Я почти не знаю этого человека. Он мне нравится, но пока не более того». Вы, хотя бы на базовом уровне, можете посмотреть на ситуацию сверху и со стороны.

«Если я скажу „Да“, то стану его женой. Это серьезное решение. Я выбрала его как мужчину? Я вообще хочу замуж? Пока нет. То, что он делает такое предложение, в краси-

вом дорогом ресторане, прекрасно. Но достаточно ли этого для того, чтобы выйти за него замуж?»

И, возможно, вашим ответом будет «Знаешь, ты меня очень сильно удивил, я несколько растеряна, но мне приятно такое слышать, не буду скрывать. Ты мне нравишься, но я еще очень мало тебя знаю. К тому же, я пока вообще не решила – хочу ли я выйти замуж за кого бы то ни было. Кольцо чудесное, но давай пока оставим все, как есть и продолжим просто общаться. Узнаем друг друга получше. Не будем торопиться. Если я когда-нибудь сделаю такой выбор, я хочу, чтобы он был обдуманным. Иначе он испортит и мою жизнь, и твою. Но спасибо тебе за такое предложение. Мне, правда, очень-очень приятно».

Или же вы можете просто сказать о своих чувствах и добавить «Спасибо, я подумаю над твоим предложением». И вы сделаете свой выбор тогда, когда будете готовы внутри, а не просто потому, что ресторан красивый, кольцо чудесное, а ночная Москва прекрасна, а пузырьки шампанского танцуют в голове.

Вы можете научиться одновременно наблюдать и признавать свои чувства и мысли, и посмотреть на ситуацию чуть со стороны, поразмышляв над ней, а не просто быстро среагировав из готового шаблона. Это и будет большим шагом к осознанному решению, и к осознанности, в целом.

В каких же точках отношений ваша осознанность вам сильно понадобится?

Первое – ***решение пойти в секс с мужчиной.***

В этом решении есть немаленькая цена. Ваша возможная беременность, инфекции, плюс возникновение энергетической связи. И вообще создание более глубокой, интимной во всех смыслах связи с мужчиной. Для примера, частый шаблон здесь «Он так хочет меня, у меня аж крышу сносит. И я вроде его хочу. К черту – один раз живем».

Второе. ***Решение выйти за него замуж.***

Об этом мы уже немного поговорили. Цена такого выбора выше во много раз, и красивый ресторан на фоне ночной Москвы вряд ли может быть здесь решающим доводом, правда?

Третье. ***Решение жить вместе.***

Это потребует большого изменения ваших привычек. И не только их. Видели ли вы мужчину ежедневно, в бытовом режиме? Жили ли вы когда-нибудь с мужчинами вообще, не считая выходных в отеле, и курортного романа?

Четвертое. ***Выбор родить ребенка.***

Цена этого выбора еще выше, чем в браке. Развестись-то всегда можно, а ребенок останется на всю жизнь. И заниматься им, скорее всего, вам. Выбираете ли вы мужчину как отца своего ребенка? Готовы ли вы видеть в своем ребенке его отца всю дальнейшую жизнь? Вы сами-то вообще хотите ребенка? А именно от него?

Пятое. ***Выбор связать себя материальными обязательствами.***

Ипотека на 20 лет под 12% – это, безусловно, впечатляет. А уверены ли вы в мужчине настолько, чтобы вступать с ним на такой уровень отношений, создавать такую связь, особенно если договор на ипотеку на вас, или же предполагается, что вы будете активно вкладываться финансово наряду с ним.

Шестое. ***Готовность быть честной в своих намерениях и желаниях или нежеланиях.***

Если вам чем-то не нравится ваш секс с мужчиной, будете ли вы имитировать оргазм, чтобы не обидеть его? Терпеть и молчать, чтобы не вызвать его недовольство? Или продумаете, как сказать о том, что вы хотите или не хотите, и в итоге изменить ситуацию.

Седьмое. ***Выбор быть честным в своих чувствах.***

Например, вы узнали о его измене. Вы можете скрыть свои чувства, боясь, что в итоге потеряете его, например. А можете сразу расстаться с ним (шаблон «Измена – это предательство, с предателями не живу»). А можете услышать свои чувства и мысли, и поговорить с ним искренне и честно, ничего не скрывая, желая разрешить эту ситуацию, так, чтобы повторения ее не было.

Восьмое. ***Выбор оставаться вместе в случае кризиса.***

Готовность понять, что на самом деле происходит с вами и с ним по отдельности и с вашими отношениями в целом. Готовность при необходимости обратиться за помощью, не прибегая к необдуманным решениям – это и будет осознанным выбором в данном случае.

Девятое. ***Выбор завершить отношения, если чувства и мысли, и все внутри вас говорит «Все закончилось».***

Даже если мужчина так не думает, то ваша решимость сделать выбор и взять на себя ответственность за него, за его возможные последствия, будет критерием вашей силы, вашей осознанности.

Но, как вы догадываетесь, этот список не полон. Если вы хотите, чтобы ваши отношения были не как у всех, (рутинными, унылыми и мертвыми), а живыми и осознанными, то вам предстоит потренироваться в осознанности.

Хорошая новость – это однозначно тренируется. Если вы не просто прочтете всю дальнейшую книгу, как что-то «интересное и любопытное», а как учебник, как тренинг в книге, как помощник в вашем росте и развитии, то результаты в вашей жизни и отношениях вас точно порадуют.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.