

Константин Лысенко

# КАК НАЙТИ И УДЕРЖАТЬ ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНУ.

*Книга-проводник*



СЕРИЯ: АНТИПСИХОЛОГ

# ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ

---



## Константин Лысенко

facebook

[facebook.com/kplysenko](https://facebook.com/kplysenko)

ВКонтакте

[vk.com/kplysenko](https://vk.com/kplysenko)

Одноклассники

[ok.ru/kplysenko](https://ok.ru/kplysenko)

Эффективный психолог-консультант. В прошлом профессиональный спортсмен, Чемпион России и Европы по кикбоксингу, успешный тренер по единоборствам.

Убеждённый сторонник идеи, что сапожник без сапог – плохой сапожник. Психолог, который заботится о своих клиентах и при этом не боится говорить правду, давать советы и проверять свои методы на себе. И

поэтому Беседы с ним действительно помогают его клиентам решать жизненные проблемы и жить лучшей жизнью.

Создатель сайта [www.psybesedy.ru](http://www.psybesedy.ru)

Получить персональную психологическую  
консультацию автора **со скидкой до 75%**  
можно [здесь](#):

**ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ**

Константин Лысенко

# **КАК НАЙТИ И УДЕРЖАТЬ ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНУ.**

*Книга-проводник.*

Ростов-на-Дону

2016

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	6
Вводное задание .....	10
ЧАСТЬ I. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ, ОБРЕКАЮЩИЕ НА ОДИНОЧЕСТВО.....	13
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ. ....	15
Формирование иррациональных убеждений под влиянием культуры. Как перестать следовать иррациональным убежд ениям?.....	16
Популярные иррациональные убеждения. 1	7
Зачем                      нужно                      избавляться                      от иррациональных убеждений?                      1	8
Задание 1. Иерархия ИУ. 1	9
Глава 2. ЛЮБОВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ 2	0
Задание 2. Могут ли быть хорошие отношения без любви. 2	5
Глава 3. МНЕ НУЖНА ТОЛЬКО МОЯ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА 2	6
Задание 3. Каким должен быть ваш избранник. 2	9
Глава 4. Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, ПОЭТОМУ ТЫ МНЕ ДОЛЖЕН 3	0
Задание 4. Ваши требования в отношениях 3	4
Глава 5. МНЕ ТРИДЦАТЬ, А Я ЕЩЁ НЕ ЗАМУЖЕМ 3	5
Задание 5. Круг жизни. 4	0
Глава 6. НОРМАЛЬНЫХ МУЖЧИН НЕ ОСТАЛОСЬ 4	1
Задание 6. Наблюдение за мужчинами. 4	4
Глава 7. Я НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНА 4	5
Задание 7. Поднимаем самооценку. 4	8
Глава 8. ИНИЦИАТИВУ ДОЛЖЕН ПРОЯВЛЯТЬ МУЖЧИНА 4	9
Задание 8. Проявляем инициативу. 5	3
ЧАСТЬ II. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА	54
Глава 9. О ПРИРОДЕ ВЛЕЧЕНИЯ 5	4



Силы влечения и отталкивания	5	5
Глава 10. О ПРИРОДЕ СОВМЕСТИМОСТИ	5	7
Мотивы, побуждающие к совместности.	5	8
Задание 9. Определение вашей мотивации.	6	0
Задание 10. Подводные камни		
длительной совместности.	6	0
Глава 11. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ УХОДЯТ	6	3
Почему мужчине проще выйти из отношений?	6	3
Глава 12. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ?	6	5
Три группы причин, по которым		
мужчины изменяют.	6	5
Почему не нужно заниматься самобичеванием?	6	7
Глава 13. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ?	6	9
Девять причин, по которым		
люди занимаются сексом.	6	9
ЧАСТЬ III. ОПЫТ НАДЕЖДЫ	7	2
Глава 14. КАК ВЫБРАТЬ МУЖЧИНУ	7	2
Какой мужчина вам нужен?	7	3
Какими должны быть ваши отношения?	7	4
Задание 11. «Плохие парни».	7	7
Задание 12. Ваши личные ценности.	7	7
Задание 13. Ценности ваших мужчин.	7	8
Задание 14. Сравнение ценностей.	7	8
Задание 15. Желаемые ценности вашего партнера.	7	8
Приложение. Классификация «Плохих парней»	7	8
Глава 15. ИСТОКИ ЖЕНСКОЙ ПРИРОДЫ	8	5
Эмоциональные шаблоны.	8	5
Концепции отношений мужчины и женщины	8	6
Что важно определить для личного общения?	8	8
Задание 16. Анализ эмоциональных шаблонов	9	1
Задание 17. Торговля сексом.	9	1
Задание 18. Определение своей ценности.	9	1
Глава 16. МАГНЕТИЧЕСКАЯ ПРИЯТНОСТЬ	9	2
Излучение негатива	9	2



Женские страхи			3
Состояние наполненности	9		5
Задание 19. Обретаем наполненность	9		7
Глава 17. ОСНОВЫ ФЛИРТА	9		8
Образ звезды	9		8
Как создать притяжение?	1	0	0
В чем заключается сообщение флирта?	1	0	2
Глава 18. ПРОРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ	1	0	5
Факторы, влияющие на силу связи и на ее устойчивость к разрыву	1	0	6
Как определиться с самоидентификацией?		1	0
Свита поклонников.	1	1	0
Задание 20. Связи	1	1	2
Задание 21. Окружение	1	1	2
Глава 19. МУЖЧИНА – АГЕНТ ВЛИЯНИЯ	1	1	3
Случайное знакомство.	1	1	6
Задание 22. Мужчина – агент влияния	1	1	9
Задание 23. Small talk	1	1	9
Глава 20. МИР У ВАШИХ НОГ	1	2	0
Как расширить канал общения с мужчинами?		1	2
Портрет вашего избранника.	1	2	2
«Стань сама себе продюсером».		Продвижение	в
интернет	1	2	2
Уникальность и отстройка.	1	2	3
Активное общение и тренировка.	1	2	4
О подходе к интернет-знакомствам.	1	2	5
Задание 24. Круги связей	1	2	8
Задание 25. Портрет штрихами	1	2	8
Задание 26. Продвижение в интернет	1	2	8
Глава 21. ДВА ПОДХОДА К ЗНАКОМСТВАМ	1	2	9
Традиционный подход	1	2	9
Подход охотника	1	2	9
Что такое полное принятие?	1	3	0
Этапы принятия	1	3	2
Глава 22. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	1	3	6
Существует ли техника безопасности, чтобы не навредить человеку?	1	3	6





Что делать с человеком, с которым вы решили не продолжать общение?	1	3	6
Что значит демонстрировать принятие?	1	3	7
Что значит встраиваться в мир мужчины?	1	3	8
Как по эмоциям сделать вывод о ценностях человека?		1	3 8
Как не дать полному принятию превратиться в угодливость?	1	3	9
Как удерживать границу?	1	4	1
Как удерживать на расстоянии открывшегося мужчину?		1	4 2
Глава 23. КАК СТАТЬ ДЛЯ НЕГО ЕДИНСТВЕННОЙ.	1	4	3
Важные факторы.	1	4	3
Как создать общее пространство.	1	4	4
Другие женщины.	1	4	6
Ваши союзники.	1	4	6
Глава 24. КАК СОБЛАЗНИТЬ И УСТОЯТЬ ОТ СОБЛАЗНА САМОЙ?	1	4	8
В чем заключается преимущество женщин перед мужчинами?	1	4	9
В чем уязвимость женщины?	1	5	0
ЧАСТЬ IV. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ	1	5	3
Глава 25. КАК БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ДЛЯ НЕГО	1	5	3
Как стать привлекательной в глазах своего мужчины?		1	5 3
Глава 26. МУЖСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ	1	5	6
Что еще нужно знать о своем мужчине?	1	5	7
Задание 27. Таблица наблюдений.	1	6	0
Задание 28. Наблюдения.	1	6	0
Глава 27. УЛУЧШАЕМ ОТНОШЕНИЯ	1	6	2
Демонстрация принадлежности.	1	6	2
Разделение его интересов.	1	6	2
Что важно в разделении интересов?	1	6	4
Задание 29. Как любить вашего мужчину.	1	6	6
Глава 28. КАК НАУЧИТЬ ЕГО ЛЮБИТЬ ВАС	1	6	7
Расширение каналов взаимодействия.	1	6	7
Говорите о своих желаниях	1	6	7
Формы реализации потребностей	1	6	8
Благодарность, похвала и подкрепление	1	6	8





Задание 30. Знаете ли вы, как любить вас?	1	7	0
Задание 31. Расширение взаимодействия.	1	7	0
Задание 32. Ваши потребности.	1	7	0
Глава 29. КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОТНОШЕНИЙ	1	7	1
Умеет ли ваш мужчина читать мысли?	1	7	2
Прислушайтесь к тому, что говорит ваш мужчина.			1 7 2
ЧАСТЬ V. КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА БРУТАЛЬНОГО МУЖЧИНУ	1	7	4
Что представляют собой brutальные мужчины?	1	7	4
Невежественные brutальные мужчины			–
неисправимы, а маскирующихся надо искать.	1	7	7
Как отстаивать свои интересы, если			
всегда надо быть ласковой?	1	7	7
Как исправить brutального мужчину в семейного?	1	7	7
Как безболезненно отвязаться от brutального мужчины?	1	7	8
Что входит в мужские функции, и			
какие функции остаются у женщин?	1	7	8
Как строить карьеру и оставаться женщиной?	1	7	8
Что делать, чтобы обратить на			
себя внимание альфа-самца?	1	7	8
Что делать с ревнивым контролем?	1	7	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	1	8	1





## БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу выразить огромную признательность Надежде Семененко, за помощь в написании этой книги. Она щедро делилась своим жизненным опытом, личными стратегиями и наработками. Надежда Семененко – моя бывшая клиентка, обратившаяся с проблемой выбора партнёра для счастливого замужества. В процессе работы с ней оказалось, что она сама обладает огромным опытом и знаниями в области знакомств, флирта и установления хороших отношений с действительно достойными мужчинами. Было всего несколько психологических нюансов, с которыми мы быстро разобрались. В процессе работы с Надеждой и родилась идея этой книги.

Сегодня Надежда Семененко ведёт успешный интернет проект <http://najtimuzha.ru> , в котором помогает женщинам любых возрастов найти своего возлюбленного и создать с ним крепкие отношения.



## ОТ АВТОРА

Вы все ещё думаете, как найти и удержать мужчину? Вы чувствуете себя беспомощно в отношениях с мужчинами? Пора менять правила игры. Теперь мужчины будут бегать за вами!

От женщин, которые приходят ко мне на консультации, я слышу много жалоб на неудачи и проблемы в отношениях. Кто-то легко знакомится, но длительных отношений у них так и не складывается, либо, после длительных отношений, они так и не выходят замуж, потому что мужчина не хочет этого. Чем больше женщина привязывается к мужчине, тем больше он ко ней охладевает. Отношения утрачивают новизну, мужчина начинает засматриваться на сторону, и все заканчивается не свадьбой, а разрывом.

Другим трудно даже познакомиться, потому что они не знают как себя вести, как правильно себя подать. Некоторые женщины рассказывают о том, что часто они, не контролируя себя, говорят и делают какие-то вещи, которые просто отталкивают от них мужчин, и они не могут понять, в чем дело. Бывает и наоборот, когда женщина во всем винит мужчину, и ей кажется, что нормальных мужчин уже просто не осталось.

Часто я слышу и жалобы на то, что мужчины не понимают своих женщин, не ценят их, что им неинтересно быть с ними, и вместо того, чтобы провести время вместе, мужчины убегают к своим друзьям, а женщине начинает казаться, что в этих отношениях заинтересована только она.

Если и вы сталкивались с подобными проблемами в отношениях, то эта книга – для вас. В ней я собираюсь рассказать о том, как изменить правила игры раз и навсегда. Вы узнаете, как стать той единственной и любимой женщиной, которую мужчина носит на руках, одаривает подарками и боится потерять. И я точно знаю, что это возможно, потому что я уже научил этому многих женщин.

Если вы всё ещё думаете, как же найти мужчину, как удержать его, как сделать так, чтобы отношения не утратили свою изначальную яркость, если вы хотите узнать, как оставаться для него привлекательной, чтобы он смотрел только на вас, и дорожил





вашими отношениями, смело приступайте к изучению этой книги. В ней я не просто расскажу о мужчинах, об отношениях с ними, но и научу вас, как выстроить те самые отношения с мужчиной, которых вам хочется, которые принесут радость, а не разочарование.

Это не просто книга, это книга-тренинг, книга-путеводитель, книга-проводник в мир счастливых отношений. Она написана таким образом, что вы не только узнаете новую информацию, но и сразу будете применять ее на практике, не откладывая изменения вашей жизни и ваших отношений с мужчинами в долгий ящик. Вы сможете не только читать, но и учиться, вы будете работать над собой, подготавливать себя к тем изменениям, которые вам необходимы, и все это вы сможете начать сразу же. Вы сможете начать трансформацию отношений с первой же главы этой книги. Вам предстоит выполнять задания и упражнения, которые действительно помогут вам поработать над своим мышлением, чтобы получить те отношения, которые вы хотите. Именно поработать и применить свои знания на практике, а не просто получить новую информацию. С каждой главой вы сможете делать шаги к результату, и, возможно, дочитывать эту книгу вы будете уже счастливой женщиной, получающей удовольствие от отношений с любимым мужчиной.

Я уже давно учу женщин, как изменить правила игры в отношениях с мужчинами, и не задаваться больше вопросами: «Как найти мужчину?», «Как удержать любимого?», «Как получать удовольствие от отношений?». В результате вы будете просто наслаждаться отношениями со своим возлюбленным, глубокими, искренними, страстными, в которых нет места сомнениям, ревности и неудовлетворенности.

Прочтите, что говорят мои клиентки, уже прошедшие курс обучения и начавшие улучшать свою жизнь и свои отношения:



*«Я прослушала одноимённый курс **«Как найти и удержать мужчину»**. Мне кажется что **это** должна знать каждая женщина, сколько бы ей ни было лет, и какими бы прекрасными ни были её отношения! Мало того, я думаю, что Вам надо издать книгу. Эта книга должна стать настольной для каждой девочки, девушки, женщины. В этих записях основа основ. Там собрано то, что разбросано в миллионах книг! Это, возможно, рецепт счастливой жизни. Я восхищена! Вами проделана отличная работа. Об этом должны узнать все! Нам так часто хочется, чтобы в одной книжке были собраны все секреты и рецепты относительно какой-то области нашей жизни, так вот этот курс – одно из таких собраний!»*

**Елена**

*«Я почерпнула из этого курса значительно больше, чем можно было предположить из названия. Данный курс совпал с моим расставанием с отцом моего будущего ребенка. Было очень сложно пережить этот момент в жизни. Нельзя было опускать руки, это эмоциональное состояние вовсе не положительно сказывалось на беременности. И данный курс послужил спасательным кругом. Я перестала переживать и сожалеть, я стала работать над собой и видеть результаты, жизнь снова забила ключом и настроение день ото дня становилось только лучше. Раньше мне казалось, что у меня только один вариант наладить свою жизнь – вернуть этого самого бывшего. Какой глупой я была! Сейчас я имею гораздо больше! Я выросла в личном плане, я полюбила себя, я стала гораздо увереннее в себе. Я встретила мужчину, с которым безумно счастлива, и он в восторге от моего сына. Он сделал мне предложение. Я наслаждаюсь каждым днем!»*

**Дарья**





В написании этой книги мне помогала моя клиентка, Надежда, обычная девушка, которая решила изменить свои отношения с мужчинами, и смогла это сделать. В книге вы найдете подробное описание ее опыта и практических методов, которые помогли ей избавиться от одиночества, от патологических отношений, выйти замуж и счастливо жить в браке.

Прочтите ее предысторию, рассказ о себе, о том, что происходило в ее жизни раньше, до того, как она пришла ко мне, и как впоследствии изменилась ее жизнь.

*«Давным-давно я была такой же, как и многие женщины, испытывающие сложности в отношениях с мужчинами. Постоянные разлады и расставания были неотъемлемой частью моей жизни.*

*Я хронически влюблялась исключительно в «плохих парней». Хорошие парни всегда были рядом, но не вызывали во мне никаких чувств. Ведь «плохие парни» так привлекательны! Я постоянно была в патологических отношениях, и была озабочена только тем, как удержать любимого, который делал вид, что наши отношения нужны только мне.*

*Поняв свою ошибку, я стала пытаться строить отношения с «хорошими парнями», но они очень быстро бросали меня, словно что-то во мне их отпугивало. Я действительно вела себя так, что нормальный мужчина просто не хотел оставаться со мной рядом, но я не представляла себе, что можно предпринять, чтобы изменить ситуацию. Казалось, у меня нет шансов выстроить нормальные отношения, в которых мужчина будет меня уважать, ценить и любить такой, какая я есть.*

*Я почти не надеялась, что когда-либо найду мужчину, с которым я буду по-настоящему счастлива. В попытках понять, что со мной не так, я перепробовала всё, но ничего в моей жизни так и не менялось. Чтение книг об отношениях приносило лишь смутные теоретические знания, а все курсы «Как выйти замуж» вообще полная чушь, потому что они созданы теми, у кого таких проблем попросту никогда не было. Я знаю, о чем говорю, ведь я накопила их целую гору!*



*Поэтому я решила, что пора покончить раз и навсегда с унижениями и разочарованиями. Не ждать, что прискачет принц на белом коне (тем более, что у меня и с простыми смертными никак не складывалось и не клеилось), а взять всё в свои руки.*

*Я поняла, что надо найти причины происходящего, а причины эти, скорее всего, во мне. Поэтому я обратилась к человеку, чья профессия – копаться в наших душах, и извлекать оттуда занозы, которые причиняют нам боль.*

*Результат не заставил себя долго ждать. После трёх месяцев интенсивной работы над собой я стала другим человеком!*

*Константин научил меня, как развернуть ситуацию совсем в другую сторону! Теперь я уже не думала «ах, как же, где же мне найти мужчину», меня больше не заботило как его удержать. Я смогла справиться со всеми трудностями в общении и в отношениях с мужчинами. У меня больше не возникало сложностей с тем, как себя подать.*

*Я испытывала только радость от осознания собственной привлекательности, своего неотразимого обаяния и своей власти над мужчинами!»*

### **Надежда**

Именно такая трансформация жизни и является моей работой. Получая такие результаты в работе со своими клиентками, я подумал: «Что же я буду за человек, если не расскажу всем женщинам, которые не могут найти мужчин, которые не могут удержать их рядом, что в их власти просто взять и изменить правила этой, пока нечестной для них, игры?».

Теперь моя цель – избавить как можно больше женщин от проблем с мужчинами. Поэтому я решил собрать все шаги, детали и инструкции в этой книге, и сделать эти знания максимально доступными для всех женщин, которые пока не нашли своего счастья с мужчиной.

Вы держите в руках полную пошаговую инструкцию, как стать той самой, за которой бегают мужчины. Я хочу произвести революцию в вашем сознании, дорогие женщины, чтобы вы обрели полную власть над своим мужчиной, своими отношениями и соб-





ственной жизнью. Я увидел, с какой лёгкостью женщины, с помощью моей системы, меняют свою жизнь, превращаясь из несчастных и разочарованных в счастливых, любимых и любящих. И теперь знания, необходимые для того, чтобы построить успешные отношения, доступны для всех, кому они нужны.

Эта книга раз и навсегда изменит вашу позицию в отношениях с мужчинами! Прочитав ее, вы узнаете все мужские секреты и тайные кнопки, и мужчины сами будут думать, как добиться вашей благосклонности, и как удержать вас рядом с собой. Вы узнаете не только о том, что в женщине привлекает мужчину, но и почему мужчина бросает женщину. Вы поймете, что заставляет мужчин заводить отношения и вступать в брак, а что заставляет идти «налево». После этого вы сможете сделать так, что мужчина не будет даже смотреть в сторону другой женщины.

Вы научитесь трансформировать свои недостатки в достоинства, узнаете секрет женской привлекательности. Вы узнаете, как и где знакомиться с мужчинами, как войти в жизнь мужчины и стать ее неотъемлемой частью.

Я могу предположить, что вы уже перепробовали массу разных вариантов решения проблемы своих отношений с мужчинами. И если вы читаете мою книгу, значит эти варианты не дали желаемых результатов. Возможно, вы сомневаетесь в своем успехе, думаете, что так окажется и на этот раз, и я прекрасно понимаю эти опасения, однако я гарантирую, что все сомнения покинут вас, как только вы, с помощью этой книги, начнете свое превращение в покорительницу мужских сердец.

Вы готовы раз и навсегда покончить с одиночеством? Готовы перестать жалеть себя, быть одинокой и несчастной, и начать наслаждаться вниманием любимого мужчины, сознанием собственной привлекательности и взаимопониманием в семье? Тогда открывайте первую главу, и приступайте к трансформации своей жизни и своих отношений! Я верю в ваш успех!





## **Вводное задание.**

Прежде, чем приступить к чтению этой книги, я предлагаю вам выполнить вводное задание. Смысл этого задания в том, чтобы вы больше узнали о себе, выявили стереотипы своего поведения в отношениях, свои установки и корни ваших представлений и действий.

Некоторые вопросы могут показаться вам слишком интимными, некоторые могут оказаться неприятными. Но ведь вы хотите получить результат от работы с этой книгой, верно? Помните, что на все эти вопросы вы будете отвечать, в первую очередь, для себя. Вам не нужно никому показывать ответы, поэтому отбросьте стыд и сомнения, и постарайтесь ответить максимально честно на каждый вопрос.

Некоторые вопросы могут оказаться трудными для вас. Не спешите и старайтесь не давать поверхностных ответов, лишь бы только закрыть вопрос. Отвечайте на вопросы подробно. Задумывайтесь, вспоминайте, анализируйте, формулируйте и записывайте ваши ответы на листе бумаги или в рабочей тетради. Я рекомендую вам завести отдельную тетрадь, где вы и будете в дальнейшем выполнять все упражнения, которые встретятся вам в книге. Это будет ваша личная тетрадь по работе над собой и над своими отношениями. Заполненная тетрадь станет для вас ценным помощником на пути к успеху.

### **Запишите в своей рабочей тетради ответы на следующие вопросы:**

1. Сколько вам лет?
2. Есть ли у вас мужчина?
3. Довольны ли вы отношениями с ним, и чем конкретно вы довольны или нет?
4. С какими трудностями в отношениях вы сталкиваетесь?
5. Кем вы работаете?
6. Удовлетворяет ли вас работа, и почему?





7. Справляетесь ли вы со своей работой, можно ли вас назвать хорошим профессионалом и востребованным специалистом?
8. Та ли это работа, которую вы хотите?
9. Каков ваш уровень дохода, довольны ли вы им, и почему?
10. Опишите коротко 5 самых главных, значимых мужчин в своей жизни (не обязательно сексуальных партнёров).
11. Есть ли у них общие черты? Если да, то какие?
12. Как складывались ваши отношения с ними?
13. Были ли у вас какие-то проблемы с ними? Опишите, в чем они заключались?
14. Если вы расстались с ними, то почему?
15. Какие у вас отношения с отцом (в прошлом и в настоящем)?
16. Какие у вас отношения с матерью (в прошлом и в настоящем)?
17. Насколько вы похожи на своих родителей?
18. Есть ли у вас братья и сёстры?
19. Как складывались ваши отношения с ними (в прошлом и настоящем)?
20. Как они реализовались в жизни (есть ли у них отношения, можете ли вы назвать их отношения удачными)?
21. Какие отношения в детстве у вас были с мальчиками?
22. Как ваши родители относятся к взаимодействию полов?
23. Какие отношения у ваших родителей друг с другом?
24. Каково ваше отношение к ним (к отношениям ваших родителей)?
25. Что ваша мама говорит о папе и мужчинах вообще?
26. Что говорит папа о маме и женщинах вообще?
27. Есть ли у вас что-то похожее на родителей в том, как вы строите свои отношения с мужчинами?
29. Какие причины, на ваш взгляд, приводили вас к расставаниям с мужчиной?
30. Какие выводы вы сделали из этих расставаний?
31. Как это повлияло на ваши дальнейшие отношения с другими мужчинами?



32. Как развивались ваши отношения с первым сексуальным партнером?
33. Закончились ли эти отношения, и если да, то почему?
34. Были ли у вас психологические травмы, связанные с сексуальностью (насилие, унижение)?
35. Есть ли у вас сексуальные запреты, если есть, то какие и почему?
36. Легко ли вы знакомитесь с мужчинами (если нет, то каковы основные проблемы, если да, то благодаря чему)?
37. Каковы основные причины ваших конфликтов с мужчинами?
38. Как вы ведёте себя в конфликтной ситуации?
39. Были ли у вас длительные отношения (сколько раз, как долго)?
40. Если они закончились, то чем закончились и почему?
41. Что можно было изменить в отношениях, чтобы избежать разрыва?
42. Как вы считаете, что думал и чувствовал ваш бывший?
43. Что вы думаете о мужчинах вообще (5-7 тезисов)?
44. Как вы считаете, что мужчины думают о вас (как вы выглядите в глазах мужчин)?
45. Можно ли назвать вас хорошей партией и почему?
46. Есть ли какая-то стереотипная линия вашего поведения в отношениях? Какая?
47. Как распределялись роли в вашей родительской семье?
48. Как было принято справляться с трудностями и стрессами в родительской семье?
49. Закончите следующие предложения (5-7 вариантов каждого):  
Я боюсь, что...  
Я должна...  
Мой партнёр должен...  
Наиболее привычными для меня чувствами в отношениях являются...  
Мне в моей жизни мешает...  
Мне мешает строить отношения...







ОН ГОВОРИТ





# **ЧАСТЬ I.**

## **ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ, ОБРЕКАЮЩИЕ НА ОДИНОЧЕСТВО**

Прежде, чем начать изучать отношения, вам предстоит изучить себя. Ведь проблемы в отношениях возникают не просто так, и не просто так люди остаются одинокими. В первой части книги вам предстоит узнать о том, как вам мешают ваши собственные иррациональные убеждения, откуда они берутся, почему вредны, и как можно от них избавиться. Когда вы сможете отслеживать свои Иррациональные Убеждения (ИУ), вы сможете работать с ними, избавляться от них, и это приведет к тому, что вам будет легче достигать целей, которые вы ставите перед собой. В том числе, и той цели, которую вы перед собой поставили, взявшись за эту книгу – найти и удержать достойного мужчину.

### **Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ.**

В середине прошлого века один очень известный психолог Альберт Эллис, основатель Рационально-Эмоциональной Поведенческой Терапии (РЭПТ), открыл формулу эмоциональных расстройств, которую назвал просто АВС. Эта формула прочно вошла в терапевтическую практику, и до сих пор остается, пожалуй, самой удобной формулой описания процессов, происходящих в наших головах, и вообще в нашей жизни. Более подробно об Иррациональных Убеждениях, методах избавления от них и решения эмоциональных и практических проблем вы можете узнать из моей книги «Полное руководство по самокопанию. Книга-консультант», а сейчас коротко пройдемся по самому главному.

Итак, все начинается с того, что есть некое активирующее событие, которое мы обозначим как «А». Это то, что происходит во внешнем мире, вокруг нас, абсолютно любые события. Проехала

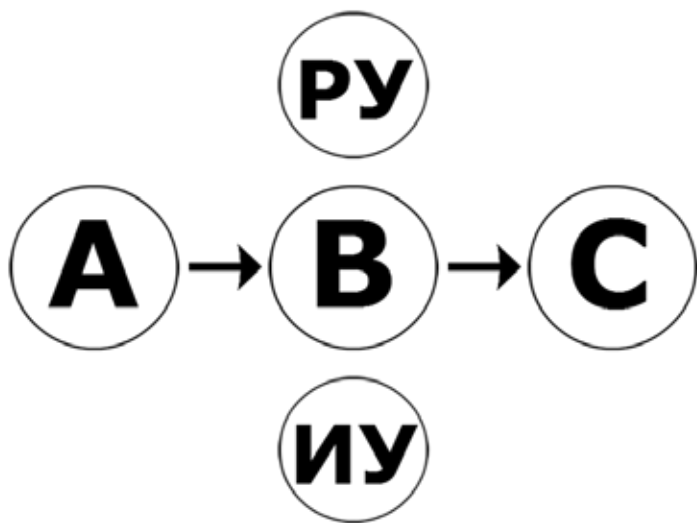


машина, встало солнце, кто-то прошел мимо, что-то сказал. Это всё есть «А» – событие, которое происходит объективно.

Чаще всего кажется, что именно события «А» и вызывают у нас чувства. Допустим, кто-то нам сказал что-то, и мы обиделись. Обозначим эту обиду как «С». Это последствия «А», и нам кажется, что «А» напрямую вызывает «С». Нам кажется, что события внешнего мира напрямую вызывают в нас отклик, и, на первый взгляд, именно они ответственны за наши чувства.

Но на самом деле это неверно, потому что между событием и нашей реакцией на него есть еще «В» – наши убеждения (по-английски – *believes* – верования).

Именно так и складывается та самая знаменитая формула «АВС».





Вначале что-то происходит – «А», мы воспринимаем это событие и что-то о нём думаем – «В», и только после этого мы что-то чувствуем в ответ на произошедшее – «С».

Однажды у меня на консультации был такой случай: женщина пожаловалась, что мужчина, с которым она встречалась, не написал ей на следующий день ни одного сообщения. Ее рассказ звучал примерно так: «Мы с ним прекрасно провели ночь, утром распрощались. Завтрак, поцелуй, все хорошо, а на следующий день он не написал мне ни одной смски».

Что в данном случае можно выделить как «А»? Она заглядывает в телефон и не видит там ни одного сообщения от любимого.

И, конечно, незамедлительно следует «С» – она расстраивается и обижается на него.

Чтобы понять, почему так происходит, нужно внимательно рассмотреть пропущенное «В» – ее убеждение, которое заставляет реагировать на каждое конкретное событие тем или иным привычным способом. В данном случае «В» будет звучать примерно так: «Я считаю, что он должен был написать мне. Если у нас так все хорошо, он должен написать мне смску, он должен проявить внимание, а если он этого не сделал, значит он меня не любит, у нас с ним плохие отношения, и он тоже плохой». Как только все это проносится в голове, отреагировать на отсутствие сообщения можно только одним способом – обидеться.

Именно из-за такого убеждения появляется и обида, и разочарование, и страх, что отношения не сложились, и бессилие, потому что непонятно, что можно сделать. Ведь женщина сделала всё, чтобы мужчине было хорошо с ней, а он не написал ей, и она сделала вывод, что ей не удалось, что она ему не понравилась.

*Давайте повторим эту формулу еще раз: что-то происходит в реальности (А), вы что-то об этом думаете (В) и только в результате этого вы чувствуете нечто (С), переживание, следующее из вашего убеждения. Именно такая связка дает вам то или иное конкретное чувство, эмоциональную реакцию на событие.*

Произошедшее объективно событие изменить нельзя – оно уже произошло. Но если эмоциональная реакция на событие определя-





ется не самим событием, а нашим убеждением, то почему бы не изменить убеждение?

Если бы в этой же ситуации моя клиентка, после того прекрасного вечера, ночи, утра, после того, как она на следующий день не получила долгожданного сообщения, в точке «В», в ответ на эту ситуацию подумала бы нечто иное, то и ее реакция, и оценка ситуации, изменились бы.

Если бы она подумала: «Боже мой, вдруг с ним что-то случилось? Может быть, он попал в аварию, в больницу?», то в точке «С» были бы испуг, тревога, но не было бы никакой обиды. Возможно, она бы сама позвонила или написала ему: «Что с тобой? Я беспокоюсь». Или, предположим, она подумала бы: «Не написал? Ничего страшного. Я все равно о'кей, я все равно знаю, что он меня любит. Я хороша собой, у меня никаких проблем и у нас все будет отлично». Не было бы ни обиды, ни страха, а только спокойствие.

Получается, что ситуация одна и та же – не было смски. Но имея разные убеждения (В), разное понимание ситуации, мы получаем разные и чувства (С), и, соответственно, разные действия, и разное развитие ситуации.

*Компонент «В» – именно то, что часто упускается из виду. Мы очень часто либо пытаемся изменить ситуацию (А), либо пытаемся запрещать себе переживать какие-то конкретные чувства (С), но мы очень мало обращаем внимания на то, что же мы думаем по этому поводу (В). Это большая ошибка.*

Иррациональные убеждения – это выраженная в конкретных словах мысль или идея, которая совершенно ясно выдает наше отношение к происходящему. Именно благодаря выраженной в конкретных словах идее, мы и чувствуем то, что мы чувствуем.

Альберт Эллис выявил всего четыре типа Иррациональных Убеждений. Лично я считаю, что на самом деле их три, а точнее – одно, и три следствия.

Самый главный наш враг – это Долженствование. «Он должен был написать мне» – вот та мысль, которая, может быть, не звучит именно таким образом, но это то, что подразумевается. «Он должен был написать, но он не написал». Это убеждение является иррациональным.





Иррационально оно потому, что не соответствует реальности. Почему он должен был написать? Нигде и никак это не определено. Из этого долженствования есть и следствие, которое дает нам некое чувство. «Он должен был написать мне сообщение, но он этого не сделал, а значит, он меня не любит, а если он меня не любит, то это ужасно».

И сразу по этому поводу возникают обида и бессилие. Всё плохо, и мы ничего не можем с этим поделать.

Есть и другие следствия: «Это так ужасно, что я не смогу этого перенести», или «Это так жутко, так плохо, и это означает, что я не такая, что я ничтожество, что я не достойна того, чтобы он проявил внимание ко мне».

Таким образом, мы видим, что есть Долженствование и три возможных следствия.

**Обесценивание** – либо мы, либо мир, либо партнер – плохи, ничтожны.

**Катастрофизация** – если не происходит так, как, по-нашему мнению, должно быть – все ужасно, катастрофично, и мир рушится.

**Низкая Терпимость к Фрустрации** – произошедшее вызывает у нас такие трудные чувства, что нам кажется, что мы не перенесем этого.

В редких случаях бывает, что на долженствовании мы остаемся, и тогда появляется злость: «Он не должен был так поступать, негодай». А если у нас есть правило, что негодаев надо наказывать, мы почувствуем очень сильный гнев.

Это основы Рационально-Эмоциональной Поведенческой Терапии. Даже одно понимание того, что источником наших чувств являются не внешние события, а то, что мы о них думаем – уже очень большое добро. Если вы будете заниматься поиском своих Иррациональных Убеждений и трансформацией их в Рациональные, если вы будете менять свои «В», то множество мелких, и не очень, «А», не будут оказывать на вас такого разрушительного действия, какое они оказывают обычно.



## **Формирование иррациональных убеждений под влиянием культуры.**

В нашей, как и в любой человеческой культуре, существует очень много так называемых Долженствований, возникающих под влиянием воспитания. Они складываются, когда в детстве нам, например, говорят: «Ты должна хорошо учиться», и не объясняют нам почему мы должны хорошо учиться, для чего, зачем. Мы просто должны.

Или: «Ты должна слушать маму». Почему? Потому что мы должны слушаться. А как же иначе, верно? Нам в детстве практически ничего не объясняют – нас ограничивают рамками.

Но на этом все не заканчивается, потому что и дальше в результате переживания и осмысления тех или иных, возможно, травматических или сложных ситуаций, у нас появляются новые Долженствования, правила и установки. В результате несчастной любви в подростковом возрасте могут появиться правила о том, что нельзя подпускать близко человека, иначе это будет очень трудно и непереносимо.

Эти Убеждения, Правила и Долженствования, которые сформировались у нас в детстве, в подростковом возрасте, в юности, влияют на нас всю оставшуюся жизнь, до самой старости. Потому что мы их никогда не перепроверяем. Сформировавшееся правило мы только выполняем, следуем ему, и подтверждаем его.

## **Как перестать следовать иррациональным убеждениям?**

Прежде всего, Иррациональное Убеждение (ИУ) нужно выявить, отследить в себе. Вы следуете какому-то правилу, но никогда не задумывались почему и зачем, а может быть, даже не помните, откуда оно взялось? Возможно, это и есть иррациональное убеждение.

Выявленное ИУ нужно проверить на его соответствие реально-сти, оспорить его, и вместо него встроить Рациональное Утверждение (РУ). Рациональное утверждение всегда объяснимо, и когда





мы пользуемся РУ, тогда наши чувства не являются столь разрушительными.

Если вернуться к примеру женщины, которая не получила сообщения от мужчины, можно сформулировать такое утверждение: «Он не написал мне смску. Мне бы этого хотелось, но он не обязан этого делать. И даже если он этого не сделал, то ничего страшного, смертельного для меня не происходит».

И это действительно так. Это не означает, что отношения разрушены, это не означает, что он её не любит, это не означает, что она ничтожество. И тем более это не означает, что это невозможно пережить. Это не означает ничего, кроме того, что сообщение в данный момент не получено.

Если вы думаете похожим образом, то это рационально. В этом случае можно испытать сожаление: «Как жаль, что он не написал». Но не будет обид, не будет раздражения и злости, не будет уничижительных обесценивания и действительно испорченных отношений. Потому что если не будет агрессии и обиды, то не будет и ответных «наездов». Потому что мужчина мог и не знать, что должен написать смску. Может быть, у него что-то не получилось, а может и вправду в больницу попал, а тут ему приходит такой сюрприз: «Ты обо мне не думаешь! Никогда мне больше не звони!». Не слишком приятно дальше развивать отношения.

## **Популярные Иррациональные Убеждения.**

Когда иррациональные убеждения начинают регулировать отношения между мужчиной и женщиной, они оказываются разрушительными для этих отношений и оставляют их носителей в одиночестве.

Существуют наиболее популярные иррациональные убеждения, которые присущи именно женщинам, и именно в разрезе отношений. Таких сильных иррациональных убеждений я выделил семь, и все они собраны в этой книге. На самом деле таких убеждений намного больше, но я выделил именно те, которые встречаются наиболее часто. Исходя из моей практики, они присутствуют в го-



ловах женщин, которые не могут построить отношения, у которых отношения давно и регулярно не получаются.

Начиная со следующей главы, я буду по одному описывать каждое из иррациональных убеждений. Каждое убеждение мы рассмотрим с разных сторон: откуда оно берётся, каковы могут быть его культурные корни и источники возникновения. Вы увидите, какие естественные следствия есть у каждого убеждения, если его придерживаться.

И если в результате пристального рассмотрения какого-либо убеждения вы придёте к тому, что оно иррационально, то есть, не соответствует действительности, не полезно и не оправданно, то вы сможете сформировать Рациональную альтернативу этому убеждению.

В конце каждой главы вы найдёте практическое задание, и я рекомендую не просто выполнять эти задания, а делать это сразу после прочтения каждой главы. Эти задания направлены на то, чтобы оспорить иррациональное убеждение и утвердиться в рациональной, полезной альтернативе.

Будет лучше всего, если вначале вы просмотрите оглавление этой части, потому что в каждом заголовке сформулировано иррациональное убеждение. Прислушайтесь к себе. Действительно ли вы считаете так, или вы действительно не согласны с каждым конкретным приведенным здесь убеждением. Слова, в которых они могут быть сформулированы, в вашей голове могут звучать несколько иначе, но иметь тот же смысл. Важна основная идея, выраженная в заголовке.

После этого проранжируйте все семь ИУ, расставьте их по порядку, от самого крепкого иррационального убеждения, такого, в которое вы свято верите, и, по нисходящей, до того, в которое вы верите так себе, слабенько.

Начинать прорабатывать их лучше с самого слабого. Вы берёте самое простое убеждение, которое находится в самом низу вашей иерархии ИУ, в которое вы верите меньше всего, находите и читаете соответствующую главу. После прочтения главы и выполнения задания вы переходите к следующему убеждению. Двигаясь от убеждения к убеждению, от наиболее простых, несложных для





вас, до наиболее сложных, вы значительно очистите свою голову от большого количества иррационального мусора, который только портит вам жизнь.

## **Зачем нужно избавляться от иррациональных убеждений?**

Избавиться от иррациональных убеждений нужно для того, чтобы обладать намного большими возможностями активно влиять на собственную жизнь и получать лучшие результаты. Именно вы можете влиять на свою жизнь, а не ваши иррациональные убеждения, и именно вы можете решать, как строить свою жизнь и свои отношения. Избавившись от иррациональных убеждений, вы сможете строить счастливые отношения, которые будут свободны от лишних обид, злости и беспомощности.

Каждое иррациональное убеждение, по сути своей – требование. Мы пытаемся предъявлять требования к реальности, чтобы она была такой, как мы хотим. Не такой, какая она есть, а именно такой, как мы считаем, что она должна быть. Но реальности, в общем-то, все равно чего мы от нее хотим. Когда мы предъявляем требования, мы не ищем других вариантов, не задаемся вопросом, как можно было бы справиться с этим иначе. Поэтому Иррациональные Убеждения вредны.



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

Убеждение	Страница

### **Иррациональные убеждения, которые будут рассмотрены в этой книге:**

1. Любовь должна быть.
2. Мне нужна только моя вторая половинка.
3. Я его люблю, поэтому он мне должен.
4. Мне тридцать, а я еще не замужем.
5. Нормальных мужчин не осталось.
6. Я никому не интересна.
7. Инициативу должен проявлять мужчина.





## Глава 2. ЛЮБОВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ.

Иррациональное убеждение, о котором здесь пойдет речь, потрясает своей основательностью и распространенностью. Я думаю, что называя это убеждение иррациональным, я нарвусь на какое-то количество негодования. Однако, оно действительно иррационально. Убеждение довольно простое и на первый взгляд, только на первый взгляд, соответствующее реальности. Звучит оно очень просто: **«Любовь должна быть».**

Если начать исследовать это убеждение глубже, мы найдем и множество дополнений и вариантов. Например, что любовь не просто должна быть, но должна быть с первого взгляда, взаимная и навсегда. Любовь должна быть взаимной, любовь должна быть захватывающей, волшебной, неземной. Любовь должна быть одна и на всю жизнь. И, в конце концов, любовь в браке, в отношениях **должна быть.**

Любовь, таким образом, признается совершенно необходимым и неотъемлемым компонентом отношений. Я прямо уже предвижу, что вы говорите: да, конечно, а как же иначе? Давайте посмотрим, как можно иначе. Здесь есть несколько моментов.

Очень часто мы путаем такие две вещи как любовь и влюбленность. Влюбленность – это состояние, которое связано, большей частью, с нашими гормонами, и как показывают исследования, влюбленность живет не больше трех лет. То есть, влюбленность проходит, причем проходит неизбежно. Нет никакой возможности всю жизнь любить одного и того же человека так же свежо и ярко как в первые дни вашего знакомства. Это, к сожалению, объективные данные, и я не вижу возможности их оспорить. Я думаю, что если вы поговорите со своими более старшими подругами или с подругами своего возраста, кто давно замужем, или, может быть, обратитесь к своему опыту, я думаю, что вы все-таки согласитесь, что это так. Чувства со временем угасают, и это естественно. Это естественно и обусловлено физиологически. Потому что любое постоянное воздействие приводит к тому, что интенсивность реакции на него снижается (наша психика имеет свойство адаптироваться к любому монотонному воздействию).





Тот гормональный всплеск, всплеск чувств, эмоций, переживаний, который бывает в самом начале, неизбежно сходит на нет. Да, эмоциональный всплеск бывает в начале, но это проходит.

В противовес влюбленности, любовь имеет более низкую интенсивность. То есть, любовь – более спокойное чувство. И если влюбленность с нами случается, происходит независимо от нашего желания, то любовь – это выбор. Сознательный выбор.

Я не знаю, есть ли какая-то возможность влюбиться по указке, выбрать человека и намеренно влюбиться в него. Со мной такого не происходило, и я не слышал о том, чтобы такое происходило у других. Любовь, в противовес этому, осознанный процесс, это намерение любить. И когда человек реализует намерение любить, тогда в нем могут просыпаться, развиваться и крепнуть действительно мощные чувства к другому, к своему партнеру. Да, это не будет так же волшебно как влюбленность, но можно любить, разлюбить, полюбить снова, и это такой процесс, который не течет равномерно и это достаточно управляемый процесс.

### **Любовь должна быть одна и на всю жизнь.**

Как и откуда появилась такая идея, что любовь должна быть одна и на всю жизнь? Откуда? Из религиозных догматов? Из женских романов? Из статей в розовых бложиках? Возможно. А разве соответствует эта идея действительной реальности?

*Люди влюбляются несколько раз в течение жизни. Есть люди, которые не влюбляются вообще. Есть люди, которые строят отношения с одним человеком, и они прекрасны, но потом что-то может разладиться, и они разойдутся. Потом они могут построить другие прекрасные отношения с другим человеком. В реальности любовь одна и на всю жизнь необязательна и обычно не существует. Так, вероятно, бывает, но чаще бывает не так. И поэтому, когда вы следуете этой идее, думаете, что придет какая-то одна любовь и будет на всю жизнь, это мешает вам развиваться. Это мешает вам обращать внимание*





*на партнеров, которые вам просто подходят. Не принц на всю жизнь, а просто хорошая партия.*

### **Любовь должна быть яркой и «неземной».**

Почему? Вам недостаточно просто хороших, тёплых, душевных, комфортных отношений? Ваши цели состоят в хороших отношениях или в идеальных отношениях? Если в идеальных, то это беда. Это прямая дорога к одиночеству. Если вы ожидаете идеальных отношений и отбрасываете просто подходящие отношения, так можно никогда не дожидаться отношений идеальных, да и вообще никаких. Потому что идеальных отношений в этом несовершенном мире не существует, к сожалению. Хотя, может, и к счастью. Кто знает? Может быть идеальные отношения скучны. Я не призываю связывать свою жизнь с кем попало, но и гоняться за несбыточными мечтами не советую. Найдите подходящего человека и стройте хорошую жизнь с ним.

### **Любовь должна быть с первого взгляда.**

Это тоже не очень понятное убеждение. Есть масса всяких свидетельств, когда люди долгое время друг с другом находятся в одном пространстве, притираются, общаются, возможно, по работе и еще по какой-то необходимости, и через некоторое время у них вспыхивает чувство. Бывает так? Бывает. Поэтому любовь не обязательно должна быть с первого взгляда.

### **Любовь должна быть взаимной.**

Для чего любовь должна быть взаимной? Для того, чтобы я мог быть счастлив в отношениях, любовь должна быть взаимной? Не знаю, не уверен. Почему? Ведь кроме того, что у меня есть эмоциональные потребности, которые кстати могут вполне удовлетво-



ряться даже тогда, когда я не испытываю феерических чувств к человеку, но он испытывает такие чувства ко мне.

У меня есть эмоциональные потребности, сексуальные, материальные, потребности в поддержке, в заботе, в продолжении рода. В конце концов, мне хочется комфорта и всего остального. Это масса потребностей, которые удовлетворяются в отношениях, удовлетворяются в браке. Почему любовь обязательно должна быть взаимной для того чтобы мои потребности в отношениях были удовлетворены?

### **Брак обязательно должен строиться на любви.**

Нет любви в браке – семья не семья. Откуда такая уверенность? Я знаю массу браков, которые строятся на уважении, и эти браки значительно более крепкие и душевные, чем браки, основанные на преходящей страсти. Любовь является достаточным основанием для вступления в брак. Да, с этим я согласен. По факту это так. Но когда отношения развиваются, на самом деле, если даже любовь не прошла, но есть какие-то непреодолимые противоречия между супругами, если они кардинально разнятся по мировоззрению, если они не умеют коммуницировать, не умеют общаться и улаживать разногласия, будут ли такие отношения счастливыми?

Если они не совпадают по всем остальным параметрам и единственное, что их объединяло – эта физиологическая вспышка, гормональный всплеск и животная тяга, а эта тяга проходит, тогда как быть дальше? Мы не умеем развивать отношения. Мы не умеем уважать своего партнера. Мы не умеем отстаивать свои границы. Мы не умеем давать ему то, что ему нужно, а не то, что у нас лишнее. Мы не умеем выстраивать отношения. Все. Отношения распадаются. Поэтому сказать, что любовь обязательно должна быть в браке, и тогда брак будет счастливым я не готов. Это равнозначно тому, что мы подписываем под подавляющим большинством браков смертный приговор.





## Откуда они взялись такие Иррациональные Убеждения?

Все это произошло потому, что веками воспевалась романтическая любовь. В фильмах, в книгах, в стихах, в песнях, в балладах, в рассказах. Почитать женские романы, так это такие сказки и феерии, которые в реальной жизни не встречаются. Это все равно как «отфотошопить» отношения. Можно взять фотографию любого человека и внести некоторые исправления, сделать из него писаного красавца или красавицу, вы же это знаете. То же самое делается во всех культурных источниках – фильмы, книги, песни, баллады и все остальное. Воспевается чистая, незамутненная всяким бытом и прочими реалиями жизни вроде болезней и утреннего запаха изо рта, возвышенная любовь. Это приятно, это здорово, об этом нравится думать, но когда мы придерживаемся таких возвышенных идеалов в реальной жизни, то мы разбиваемся о камни действительности.

Если вы придерживаетесь, идеи любви с первого взгляда, то вы вполне легко проходите в старых девах всю жизнь, так и не встретив никого. Если вы будете ожидать для вступления в отношения, и дальше, в брак, какой-то взаимной неземной любви, удел, скорее всего, будет тот же самый. Если речь идет о том, что любовь должна быть одна и на всю жизнь, то придерживаясь этого убеждения, даже встретив эту любовь, вы не станете счастливы. Очень может быть, что на протяжении вашей совместной жизни, длительной, с объектом своей взаимной любви, вдруг вы почувствуете влечение к какому-то другому человеку. Что с вами будет? Вы себя заживо сожжете просто-напросто. Вы себя казните, потому что так нельзя, если вы убеждены, что любовь должна быть одна и на всю жизнь. Да ещё и своему «нынешнему» мозг вынесете – ведь он не «тот самый» как оказалось.

Я не призываю вас, конечно, кидаться в объятия любого джентльмена, которому вы понравитесь. Нет, конечно. Вы вполне можете делать выбор в сторону, скажем так, своего основного партнера, и я поддерживаю такой выбор. Но это не означает, что раз вы почувствовали что-то к другому человеку, значит вы какая-то



неправильная или отвратительная, или плохая. Однако, если вы будете придерживаться убеждения «любовь одна и на всю жизнь», скорее всего это может вызвать серьезные противоречия.

Пробежавшись, может быть, несколько по верхам, обвинив романтическую любовь и все эти красивые сказки о любви, я лично не могу найти доказательств, подтверждающих, что убеждение, которое мы рассматриваем в этой главе, верное. Убеждение, гласящее, что любовь в браке обязательно должна быть. То есть, как будто бы любовь – это необходимое и достаточное условие для счастливых отношений. Нет, не достаточное. И не необходимое. Только желательное.

Каким образом мы можем сформулировать **рациональную альтернативу** этим иррациональным идеям? На самом деле из урока в урок формулировка будет очень похожей, потому что, по сути, наша задача заключается в том, чтобы изменить догматическое требование **«должно быть так, и никак иначе»** на **предпочтение**.

*«Я бы предпочла, чтобы у меня была одна любовь на всю жизнь. Чтобы моя любовь была захватывающей и неземной. Чтобы чувства никогда не угасали. Чтобы я полюбила своего суженого с первого взгляда, либо мы друг друга полюбили с первого взгляда, чтобы вступить в брак по любви, а не из-за каких-то других соображений. Я бы предпочла, чтобы так было».*

И здесь я совершенно буду с вами согласен. И вправду было бы лучше, если бы вы действительно получили все это. Взаимную и вечную прекрасную любовь с первого взгляда, и вступили в длинные отношения, и умерли в итоге в один день со своим возлюбленным. Да, вероятно, это было бы лучше.

Но в реальной жизни не всегда происходит то, что было бы лучше. В реальной жизни есть много всяких вариантов. Правильным будет не требовать от действительности, а предпочитать. **Я бы предпочла, чтобы это было.** Но если этого не происходит, тогда вопрос очень простой: каков мой план для счастливой жизни, если это будет не так?





*«Если я не встретила человека, которого полюбила с первого взгляда, если я знаю, что на самом деле это совсем не обязательно – любить с первого взгляда – тогда я могу присмотреться к людям, которые меня окружают, получше. Я могу поискать. Я могу посмотреть и присмотреться, и понимать, что любовь может прийти в процессе отношений. Я могу вступить в брак, потому что есть просто подходящий хороший человек для этого. Не обязательно супер, экстрa, мега какой-то, потому что есть масса всяких потребностей, которые будут удовлетворены в этом браке».*

**И тогда, резюмируя, скажу, что наша полная формулировка будет такой:**

***Я бы предпочла, чтобы в моей жизни была любовь с первого взгляда, взаимная, захватывающая, неземная, одна на всю жизнь, и чтобы это привело к созданию семьи, и эта любовь никогда не угасала. Я бы предпочла, чтобы так было. Но из моего желания вовсе не следует, что именно так и должно быть. Потому что речь идет всего лишь о желании. О моём личном предпочтении. И если это все не так, то как тогда я намерена стать счастливой?***



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 2.**

#### **Могут ли быть хорошие отношения без любви.**

В качестве задания к этой главе, вам нужно поискать информацию о том, могут ли сложиться хорошие отношения без любви. Поспрашивайте знакомых, которые имеют отношения, кажущиеся вам хорошими. Спрашивайте людей, которые имеют хорошие семьи, имеют длительные отношения, но, может быть, не в браке. Поспрашивайте ваших знакомых, знакомых ваших знакомых, поищите информацию в интернете. Только не надо читать женские журналы и женские романы. Потому что к реальности это не имеет никакого отношения. Поищите реальные случаи. Поищите информацию о том, могут ли быть счастливые браки, я хочу подчеркнуть, счастливые, счастливые отношения, при этом не обязательно с очень яркой любовью. Могут ли быть хорошие отношения без любви?





### Глава 3. МНЕ НУЖНА ТОЛЬКО МОЯ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА.

В этой главе я хочу продолжить тему необходимой любви, и у меня есть еще концентрированный список идей по этому поводу. Следующее иррациональное убеждение звучит таким образом: **«Мне нужна только моя вторая половинка».**

Я считаю, что легенда о двух половинках – одна из самых вредных для отношений легенд и мифов, которые изобрело человечество. Я помню, что в детстве, когда я услышал эту легенду о двух половинках, меня волновал вопрос, если это правда, то как же мне быть тогда? А вдруг моя вторая половинка живет где-нибудь в Зимбабве? А я ее, может быть, никогда не встречу? Как тогда быть? Или вторые половинки как-то концентрированно разбросаны по городам? А если я живу в каком-нибудь маленьком селе? Моя вторая половинка тогда где должна быть? Тоже рядышком? Вот интересно, да? А если вообще моя вторая половинка живет не в том времени даже, если она уже умерла или еще не родилась? Как тогда быть с этими вторыми половинками?

Вот очень, очень это было мне непонятно. Почему мне как целому человеку, как цельному существу, вообще нужна какая-то вторая половинка? Это тоже не ясно. Без второго человека, без этой самой «второй половинки» я, получается, ущербный? А если я вторую половину свою встречу лет в пятьдесят или семьдесят? Ну, давайте в пятьдесят. Тогда что, я большую часть жизни проживу ущербным? А если я не успею встретить свою вторую половину? Тогда как? Я всю жизнь проживу ущербным? Мне не нравится эта идея.

К тому же, у этой идеи о вторых половинках есть довольно жуткое следствие. Мы все знаем, что это такой миф, красивая легенда, о том, что мужчина и женщина – две половинки одного целого.

И какое же следствие? Очень простое: я никогда не буду удовлетворен в браке и в отношениях. Знаете почему? А потому что, допустим, если я еще не встретил свою вторую половинку, то естественно я не могу быть счастливым, и удовлетворен в текущих отношениях, потому что это не вторая половинка.

Если я все-таки встретил вторую половинку, то, так как мне, в общем-то, никто не сказал, и я никак в точности не знаю, каковы





параметры моей второй половинки, то я буду все время сомневаться, она ли это, или нет. И опять же, не смогу быть счастливым, потому что я не смогу быть уверен, вторая ли это моя половинка или не она.

На платформе идеи о двух половинках пыльным цветом вырастают следующие иррациональные убеждения:

**«Никто другой, кроме моей второй половинки,  
мне не подходит».**

А откуда я знаю, какая она, моя вторая половинка? И здесь кроется еще одно иррациональное убеждение, что мой партнер, мой спутник жизни должен быть таким-то. То есть, существует некая картинка. Причем, на самом деле, что очень забавно, на мой взгляд, эти картинки вторых половинок совершенно нами не осознаются, они не прорисованы в точности. Мы просто нахватались каких-то образов из разных фильмов, книг, из портрета родителей и т.п. Например, если с мамой у меня были очень хорошие отношения, я стану искать женщину, похожую на маму. Если я девочка, то на папу, или какого-то значимого взрослого. То есть, я как-то формирую примерную картину второй половинки, но так как я в точности не знаю какова она, то как я могу быть уверен, что я ее найду, или хотя бы узнаю, когда найду?

Есть еще один забавный момент. Если мы с вами в точности пропишем наш портрет второй половинки, как она нам представляется, то очень может быть, что при детальном рассмотрении окажется, что этот человек нам вообще не нравится и не подходит. Выяснится, что с ним невозможно жить, что мы ищем человека с теми чертами, которые на самом деле нам не подходят. Именно поэтому очень часто женщины вступают в отношения с какими-нибудь наркоманами или алкоголиками, или еще с какими-либо неподходящими мужчинами, в заведомо ущербные отношения.

Из этого вытекает и еще один очень интересный момент. Если я исхожу из идеи о двух половинках, то я предполагаю, что **«Судьба сама нас сведет»**. То есть, это произойдет само по себе и делать мне ничего не нужно – божественный промысел нас сведёт. То



есть, если она в Зимбабве живет, я вдруг, каким-то образом запишусь в какую-то миссию в ООН или Врачи Без Границ, или еще как-нибудь, и туда поеду, и там ее встречу. Или как это случится? А если, допустим, судьба сама меня сведет с ней, значит, я не должен предпринимать никаких усилий? Так ведь получается? Я тогда могу закрыться дома на все замки и просидеть там 20 лет? И каким-то мистическим образом я все-таки встречу свою вторую половинку? Это будет почтальонша или почтальон, который принесет мне телеграмму, и я открою ее, и это окажется именно она или он? Так это должно быть?

И еще одно убеждение совершенно меня забавляет: **«Когда я встречу ЕГО я сразу почувствую»**. А что это будет за чувство? Как именно можно понять, что это именно он? В искусстве целительства есть такая техника: чтобы легче достигать цели, чтобы более точно достигать, нужно эту цель очень ясно описать. Представить, чуть ли не пощупать ее. Потому что вопрос, как мы узнаем, что мы добились цели, очень важен для того, чтобы быть удовлетворенными в итоге. Если про деньги говорить, тут понятно – сколько денег и как именно это должно быть выражено, недвижимость, банковский счёт, наличные или еще что-то. Но мы не будем говорить про деньги.

Будем говорить про отношения, про человека. Что это должно быть за чувство? Смотрите, как физиологически получается интересно: наша природа сталкивает друг с другом особей, которые способны дать наиболее приспособленное потомство. Тут очень хорошо для эволюции будет, если набор генов будет разный. Мы неосознанно узнаем таких особей по запаху. Они нам нравятся, нравится запах, начинается гормональная реакция, и мы начинаем переживать чувство этой самой влюбленности. Нас тянет друг к другу. Это классно. Это оно и есть? Это то самое чувство, которое гарантирует нам «половинчатость», в смысле воссоединения? Это оно? Может быть, но, скорее всего, нет. Скорее всего, это чувство, которое помогает выживать человечеству как виду, воспроизводить потомство. И это то чувство, которое гарантированно проходит, заканчивается, как только репродуктивная миссия выполнена.



Тогда вы задумываетесь: «ай-ай-ай, наверное, это не моя вторая половинка...» и идете искать еще какую-то другую «вторую половинку». И тогда мы бегаем и бегаем по кругу. И если мы следуем за этими иррациональными идеями, не исследуя, не задавая себе вопросов «а с какой стати это так?», «а действительно ли это так?», «а что хорошего мне принесет следование таким убеждениям?». Когда мы этого не делаем, мы вынуждены тыкаться как слепые котята и не достигать удовлетворения. Потому что мы просто не знаем, каково это удовлетворение будет, как должно выглядеть. Мы не видим возможностей для удовлетворения, мы не видим различных вариантов.

Теперь мы можем переходить к формулированию рационального утверждения, или еще рано? Или вы еще все-таки будете продолжать цепляться за идею о двух половинках? Решать вам. Я для себя сделал совершенно очевидный для меня вывод о том, что никаких вторых половинок не существует. Я меняюсь с течением времени. Меняются мои чувства, меняются мои предпочтения, меняются мои интересы. И что ж тогда получается? На каждом этапе моей жизни будет новая половинка? Или та половинка, которую я нашел в 18 лет, она будет также синхронно изменяться вместе со мной на протяжении еще 50-ти лет? Нонсенс!

Если я так думаю, то я буду требовать от своей, как бы второй половинки, от своего партнера, от своего спутника (вот это намного лучше, чем вторая половинка), чтобы он соответствовал моей идее о том, что это моя вторая половинка. Что моя вторая половинка должна быть такой как я ее определил. Когда есть идея о том, что моя вторая половинка должна быть какой-то «такой», какой-то конкретно «такой-то», тогда получается, что я от своего партнера требую «таковости». Именно требую. Не просто я думаю о том, что было бы хорошо, чтобы так-то он себя повел или иначе. Нет – я требую. Ты должен быть таким-то – это раз. А два – это то, что на этапе поиска партнера я очень сильно сужаю свои возможности. Я не задаю себе вопрос «а кто еще мог бы мне подойти?», «а почему именно вот это качество мне нравится в противоположном поле вообще?».





В общем, все эти убеждения я признаю полностью иррациональными и вредными, если им следовать. Намного лучше было бы, на мой взгляд, сформировать рациональную альтернативу этому, которая бы звучала примерно так:

**«Может быть, где-то на этой планете, среди семи миллиардов людей, в то время, в котором я живу, есть человек, который идеально мне подходит в спутники жизни. Подходит сейчас и будет подходить всегда, на протяжении всей моей жизни, несмотря на все мои трансформации. Может быть, такой человек есть. Вероятность этого мы не можем исключать, хотя она на самом деле очень мала. Но так может быть, что я этого человека не встречу за тот короткий промежуток времени, что я живу на этой планете. (Даже если это 80, 90, 100 лет, все равно в историческом масштабе это довольно маленькое количество времени. Несмотря на развитие социальных сетей, мы все равно действительно близко контактируем с очень небольшим количеством людей.) И вероятно я не встречу такого человека, даже если он существует. Хотя это тоже совсем не факт. И допустим, наш план А, что да, я встречу свою половинку, которая будет какой-то такой, как я еще сама не знаю какой. Что нас как-то сведет судьба, что когда я его встречу сразу пойму и так далее. Может быть. Не будем отбрасывать такую вероятность, что так будет. Но даже если этого не произойдет, то я все равно смогу найти возможности прожить эту жизнь настолько счастливо насколько это возможно, и построить отношения с тем человеком, который пусть и не идеально мне подходит, но это вполне могут быть хорошие отношения с достойным человеком. Хорошие, удовлетворительные, даже отличные отношения, но не идеальные».**

Потому, что ведь именно об этом и речь. Эта легенда о половинках – это сказка об идеальности, но мы знаем, что в этом мире, в реальном мире, идеальности не существует. По крайней мере, не было найдено до сих пор.



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 3.**

#### **Каким должен быть ваш избранник.**

1. Возьмите лист бумаги и подробно опишите, каким, на ваш взгляд, должен быть ваш избранник. Потратьте на это столько времени, сколько захотите, сколько нужно. Это не обязательно делать за день, за два, или за 10 минут. Уделите этому столько времени, сколько потребуется, чтобы описать наиболее полный и подробный портрет. Чем подробней, тем лучше. Волосы, цвет глаз, поведение, предпочтения, интересы. Все, все, все, что вы только сможете по этому поводу написать.

2. Когда вы это закончите, попытайтесь себе вообразить этого человека, и попытайтесь себе вообразить отношения с этим человеком, и как они будут складываться. Как вы дальше будете жить, когда его встретите? Здесь могут быть довольно интересные открытия.

3. После этого подумайте о том, какие еще варианты могли бы быть и набросайте еще два-три портрета вашего избранника, которые бы вам подошли.

Вначале вы представляете и описываете идеальный образ. Потом вы пытаетесь себе представить жизнь и взаимодействие с этим идеальным образом, и третий пункт – вы смотрите, кто еще вам может подойти.





## Глава 4. Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, ПОЭТОМУ ТЫ МНЕ ДОЛЖЕН

В этой главе я хочу поговорить с вами об очень мощном убеждении, которое насквозь иррационально, но, к моему сожалению, очень часто встречается, и которое сильно мешает строить отношения, особенно если они уже начались. Звучит оно так: **«Я тебя люблю, поэтому ты мне должен»**.

Возможно, это не звучит в вашей голове именно в такой формулировке, но очень часто женщинам кажется, что если они любят какого-то человека, то это уже является достаточным основанием для того, чтобы чего-то от него требовать. Это на самом деле удивительно.

Есть еще вариации. Например: **«Если любит, то должен делать то-то и то-то, и при этом сам этого хотеть»**. То есть, если он вас любит, он должен... и сразу целый список: дарить цветы, проявлять внимание, завтрак в постель... Какой у вас лично список, что он вам должен, если он любит? И причем, он еще и сам **должен хотеть** это для вас делать, а не просто делать.

Вот это удивительно. То есть, если я не голоден, а время обеда, то я должен хотеть есть? Я могу, конечно, поесть, если время обеда, но разве я должен хотеть? А если я не хочу? Если, допустим, в данный момент времени я не хочу принести свой жене букет цветов? Вот нет у меня сейчас такого желания. Принесу или не принесу – это другой вопрос. Я хочу принести и принесу, или я не хочу принести и все равно принесу, это не имеет сейчас значения.

**Почему я должен этого хотеть?** Даже если я ее люблю. Тем более, совершенно непонятно, почему другой человек, другого пола, с другими воззрениями и взглядами на ситуацию, и с другими, возможно, ценностями и пониманиями, с другой картинкой отношений чем у вас, **почему этот другой человек должен хотеть делать, и делать именно то, чего вам хочется от него в данный конкретный момент?**

Тем более непонятно, как он вообще будет об этом догадываться? Но у вас по этому поводу есть такое вот прозрение, что **«если он любит, сам все поймет и сам догадается»**. А это, простите, как произойдет? У него телепатические способности вдруг открываются, если



у него есть любовь? Или он должен ежесекундно присматриваться к изменениям в выражении вашего лица? Сопоставлять мельчайшие микровыражения с какими-то своими действиями или с контекстом, с окружением? Он должен каким-то мистическим образом быть проныцательным психологом, ваш избранник? Более того, даже если он действительно психолог, разве он должен круглосуточно следить за изменениями вашего настроения, и пытаться подстроиться и найти способ удовлетворить ваши желания?

Мне совершенно непонятно, откуда берутся эти идеи? Вам бы так хотелось? Конечно. Я могу предположить, что многие женщины неосознанно ищут в своем партнере, может быть, не столько партнера, сколько отца и покровителя. Особенно, если у такой женщины отец не присутствовал в ее жизни. Может быть, он умер, может быть ушел из семьи или что-то еще. Тогда вы ищете в своих супругах не какого-то равноправного партнера и спутника жизни, который имеет полное право на свои собственные идеи по поводу супружества, а вы ждете от него отеческой заботы. Но он же вам не отец.

Есть еще интересные следствия, может быть не совсем явные, но, тем не менее, довольно интересные. **«В хороших отношениях проблем быть не должно»**. А это еще почему? Почему не должно быть проблем, каких-то сложностей, которые разрешаются или не разрешаются. Это почему? А потому, что есть **идея о том, что если есть в отношениях любовь, то проблем не будет, проблем быть не должно**. Каковы источники этого притянутого за уши суждения?

Каковы его источники мне совершенно непонятно. И вообще, все, что связано с любовью и с какими-то следствиями из этой любви – все это кажется мне очень сильно надуманным. Я часто вспоминаю, как моя мама в моем детстве, когда я не убирал в комнате или не доедал борщ, который она мне приготовила, говорила мне: «Ты меня не любишь». Я говорил: «Мам, почему?» – «Ну, потому что ты в комнате не убрал». Я помню, что я никак не мог взять в толк, как эти вещи связаны между собой.

Любовь – это чувство, которое испытываю я. Да, конечно, я люблю свою маму, и да, это чувство, которое я переживаю, это мое чувство. Почему, если я люблю маму, я должен убирать в комна-





те или я должен доедать борщ, который она приготовила? Потому что я должен ценить ее труд? Я могу ценить ее труд, но почему, если я ее люблю, я должен что-то делать? Это мне как в детстве не было понятно, так непонятно и до сих пор.

Логической связи между любовью как чувством, которое переживает человек, и необходимостью действовать особым образом, совершенно никакой нет. Если я люблю какую-то конкретную женщину, я могу, конечно же, делать в ее сторону какие-то шаги, и да, эти шаги могут быть как уместными, так и неуместными. Я могу принести ей цветы, когда ей этого не хочется, или не принести тогда, когда ей этого хочется, или подарить то, что ей не нужно или не нравится, но, в конце концов, я же не всевидящий, я же не телепат.

**И вообще-то неясно, почему мое чувство, мое личное, персональное чувство меня должно к чему-то обязывать по отношению к объекту моей любви?**

Когда вы следуете этим идеям, что ваш партнер должен как-то сам догадываться, если он любит, а он вдруг не догадывается, что тогда происходит с вами? Что происходит с вашими отношениями? Вы на него обижаетесь. Вместо того, чтобы объяснить ему, вместо того, чтобы дать ему это явно понять, показать, указать, подкрепить, обучить его вас любить, а вернее, проявлять любовь.

## Любовь и её проявления.

Я могу любить, но вообще никак не проявлять свою любовь. А могу любить и проявлять свою любовь неадекватно. Как в младших классах мальчишки, которые влюбляются в какую-то девочку, начинают дергать ее за косички. Это проявление любви. Не самое, наверное, удачное, но, тем не менее, проявление. **Любовь и проявление любви – это совершенно разные вещи.**

Когда вы думаете, что если он любит, то сам обо всем догадается, вы тем самым роете себе яму. Вместо того, чтобы объяснить ему, научить его вас любить, научить его проявлять любовь к вам так, как вам этого хочется, как вам это нравится, вместо этого вы от него требуете, ничего не объясняя. Конечно же, у него есть масса





вариантов попасть впросак. И как только он попадает впросак, тут вы уже восклицаете: «Ага! Вот видишь, ты меня не любишь!». Начинаются обвинения, которые на самом деле совершенно не способствуют развитию отношений.

Есть вещи, которые мы видим очень по-разному. Я не имею сейчас в виду нас как разнополюх существ, я имею в виду нас всех как разных людей. Мы многое видим по-разному. И то, что вам кажется важным, архиважным, таковым может не являться для вашего мужчины, и то же самое наоборот. Что-то, что он считает важным, может не казаться таковым вам. Но разве мы должны угадывать такие вещи? Я думаю, что нет.

Если он любит, то он не становится от этого телепатом. И естественно, даже если он любит и испытывает любовь, он совершенно не обязан проявлять ее так, как вам это нравится. И уж тем более, если любовь **у вас**, это совершенно не значит, что он все время должен идти у вас на поводу и делать только то, что хочется вам. Совсем нет. Это же не отменяет его индивидуальности, как, конечно, не отменяет и вашей.

И, конечно же, мы, мужчины, очень часто попадаем в похожую ловушку, но она звучит у нас несколько иначе. Мы часто попадаем в такую ловушку, что раз она моя жена или моя девушка, то она должна делать что-то такое. Мы попадаем в ролевую модель и сильно по этому поводу паримся. У женщин же это все очень сильно закручено на любви.

### **Идея о том, что если есть любовь, то не будет проблем.**

Как будто бы любовь – это такая сила, которая вообще все нивелирует, и вообще убирает всякие проблемы. Если я не умею договариваться с людьми, если я жесткий, ригидный человек, то как этот факт будет изменен любовью? Я вдруг стану красноречивым? Чаще всего, наоборот. Чаще всего любовь как раз и отбивает возможность говорить гладко и велеречиво. Я такое много раз встречал. Один мой клиент говорил: «Я иду к девушке, в которую влюбился. Я хочу подойти, сказать, и каждый раз прохожу мимо,



потому, что ком в горле застрял». Если я конфликтный, не умею улаживать проблемы, если я не умею прислушиваться к другому человеку, то, как эти мои недостатки исправит любовь? Никак.

Поэтому, на самом-то деле, существуют сложности в отношениях, вне зависимости от того, есть ли между партнёрами любовь, или нет. Это очень важно понять.

Если вы следуете этим убеждениям и идеям о том, что «я тебя люблю, поэтому ты мне должен», «если любит, то сам все поймет», «если любит, то должен поступать так-то и так-то», что «если есть любовь, то проблем в отношениях не будет». Если вы следуете этим идеям, куда вы приходите? Вы приходите к разбитому корыту. Вы начинаете требовать от своего избранника. Не просить с возможностью отказа, а требовать. Вы начинаете давить, начинаете обижаться, делать обиженное лицо, вставать в позу и, по сути, становиться таким человеком, с которым отношений уже не хочется.

Представьте себе человека, который будет по отношению к вам действовать так же:

- предъявлять претензии на вообще непонятно каких основаниях;
- постоянно от вас что-то требовать;
- обижаться;
- не разговаривать;
- как-то ещё вас наказывать за невыполнение своих требований

Долго вы будете с таким человеком продолжать общение? Хотите ли вы вообще общаться с таким человеком? Я думаю, нет. И раз это так, то давайте мы с вами поступим следующим образом. Давайте мы сформулируем рациональное утверждение, которое, как вы помните, строится на предпочтении.

**«Я бы предпочла, чтобы мой любимый делал все так, как хочется мне, тогда, когда мне этого хочется, и по собственному побуждению, без моих просьб. Но из моего желания вовсе не следует, что именно так и должно быть. И если это не так, если так не происходит, то это вовсе не значит, что он меня не любит. И из этого уж точно не следует, что его за это надо наказывать».**



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 4.**

#### **Ваши требования в отношениях**

Во всех отношениях, не только в любовных, проследите за своими требованиями. Начните вести дневник. Каждый раз, когда вы ловите себя на том, что вы от человека чего-то требуете, запишите это. Чего и в какой момент вы требуете от конкретного человека. Это также работает и в дружеских отношениях, и в трудовом коллективе, и тем более, в отношениях любовных. Зафиксируйте, чего вы требуете, и попробуйте дать себе ответ, **на каком основании вы требуете этого от человека.**

Будет очень хорошо, если в тот момент, когда вы поймаете себя на том, что вы требуете чего-то от этого человека, вы переформулируете это требование в предпочтение и поговорите с собой таким образом:

***«Я бы предпочла, чтобы мой любимый, или моя подруга делали так-то и так-то. Но из того, что я так хочу, вовсе не следует, что они должны так делать. И если они так не делают, то ничего катастрофического, ничего страшного не происходит. Это может быть просто неприятно. Но неприятности, как известно, нами довольно легко переживаются».***





## Глава 5. МНЕ ТРИДЦАТЬ, А Я ЕЩЁ НЕ ЗАМУЖЕМ

Убеждение звучит примерно так: **«Мне уже 30, а я все еще не замужем»**. Или 32 или 28, 27, 25 или 35, 41, 54 – без разницы. Сколько угодно. Здесь число подставляем любое. Очень забавно мне слышать, когда девушка двадцати двух лет говорит: «Вот, мне уже 22, а я еще не замужем». Так и хочется ей сказать по-отечески: «У вас все еще впереди». Но, тем не менее, давайте рассмотрим, чем же это убеждение о том, что необходимо, якобы, к какому-то сроку обязательно выйти замуж, плохо. Что в нем не так, и каковы последствия?

Очень часто вместе с таким убеждением сосуществуют такое убеждение: **«Женщине совершенно необходим мужчина»**. Будто совершенно необходим. Без мужчины женщина вымирает, да?

**«Если до сих пор не вышла, то уже никогда и не получится»** – такое убеждение тоже встречается.

А если подойти разумно? Почему вы считаете, что если вы не вышли замуж, к примеру, до тридцати лет, то значит у вас никогда не получится. Это почему? Я не вижу разумных оснований для такого суждения, здесь нет логической взаимосвязи. Я могу совершать тысячи ошибок, но у меня может получиться один раз. Например, в спорте можно терпеть очень много поражений, и потом выиграть свой самый главный чемпионат, и такое случается часто. Поэтому, даже если вы сейчас еще не замужем к какому-то сроку, который на самом деле выдуман, то это совершенно не значит, что вы никогда не сможете выйти замуж, и тем более не значит, что вы не сможете быть счастливой. Да, это определенные культурные нормы, но об этом поговорим чуть позже.

Если мы задаем себе вопрос «А для чего вообще выходить замуж?», то многие говорят: «Чтобы родить ребенка». А почему, чтобы родить ребенка, нужно обязательно быть замужем? Потому что так принято? Но, ведь если что-то принято, это не значит, что это истина в последней инстанции.

А сколько мы можем видеть вокруг себя примеров, когда женщины рожают детей, будучи в браке, а потом этот брак рушится и они остаются в одиночестве с ребёнком на руках. Разве эта ситуация лучше?



Еще есть иррациональное убеждение, что **без брака невозможно быть счастливым**. А это еще почему? Неужели есть только одна формула счастья для женщины? Быть замужем. То есть, других формул для счастья вообще не существует?

И еще один подсознательный вирус: **«У меня уже были неудачные отношения, и значит, больше не получится»**. Ничего подобного. У вас может быть сколько угодно неудачных отношений, но они не в счет. У вас могут, и вероятно, получаться отношения, если вы будете работать над собой и двигаться в эту сторону. Больше понимать себя, учиться строить отношения, развиваться, улучшаться и в конечном итоге, если вы работаете в этом направлении – у вас действительно получатся отношения. Это произойдет, и не имеет никакого значения, сколько неудачных отношений у вас было до этого.

**Откуда взялось убеждение, что женщина должна к какому-то сроку обязательно выйти замуж?**

### **Физиология и культура.**

Это убеждение – рудимент, ненужный остаток исторически сложившихся нормативов в нашей культуре. Так же это следствие физиологических страхов женщин, основанных на старой, неразвитой медицине и низкой продолжительности жизни в прошлом.

За рубежом это давно не так. Я абсолютно точно знаю, что в Европе в 30-35 лет женщины считаются еще молодыми, и они еще не хотят рожать детей, не хотят заводить отношения раз и навсегда. Они еще развиваются, они еще хотят познавать новое, строить карьеру, смотреть мир. Так что вряд ли можно сказать, что есть какие-то объективные основания для этого.

### **Конкуренция.**

Да, мужчины смотрят на молоденьких девочек. Для чего? Давай-те по-честному. Для чего они смотрят? Секс – это только лишь не-





большая часть отношений. Может быть важная, но это далеко не все отношения. Хороший секс в паре важен, но это далеко не всё.

У женщин, у которых есть жизненный опыт, есть масса преимуществ перед молодыми девочками. Масса преимуществ, просто не все умеют ими пользоваться. Так получалось раньше, что женщина в 30 уже выглядит старухой. Она и в голове старуха, и выглядит старухой. Одевается плохо, не следит за собой, стареет кожа. Так было, но сейчас есть косметические средства, есть фитнес, есть масса способов продлить молодость и привлекательность. Так почему же вы ставите на себе крест уже в 30 лет? Если женщина не замужем – все, вариантов нет? Почему? Да, возможно 20, 50, 100 лет назад это было так, возможно были сложности с тем, чтобы женщине старше 18-ти лет выйти замуж, но сейчас это не так.

Сейчас вполне легитимны и свободные отношения, и повторные браки, и я среди своих клиенток встречал много женщин, которые выходили замуж второй или третий раз. И тогда их отношения оказывались именно «теми самыми». И все предыдущие отношения, браки, которые совершались в 18-20 лет распадалась, и служили им источником опыта, источником мудрости. И уже в новых отношениях они не повторяли ошибок.

А разве нет мужчин среднего возраста, которые хотят создать семью? Есть. Многие из них уже обожглись на каких-то отношениях ранее. Многие из них уже разведены, и все еще хотят создать семью. Но они при этом хотят «нормальную» женщину. «Нормальную» мы здесь берем в кавычки. Только от вас зависит, будете ли вы именно такой. **Поэтому, несмотря на то, что корни этого убеждения исторически довольно понятны, в современных реалиях это не соответствует действительности.**

## **Можно выйти замуж в любом возрасте.**

Поворотной точкой такого понимания для меня послужила одна консультация несколько лет назад. У меня на консультации была женщина. Она из России, но давным-давно уехала во Францию, и приезжала к дочке. У нее разладились отношения с ее француз-



ским мужем. И вот здесь, в России, она пришла ко мне на консультацию. Ей было 44 года на тот момент, и она размышляла: «Стоит ли мне упираться в эти отношения или поискать себе какого-нибудь другого мужчину».

Я тогда сказал ей: «Ну, вам же 44. Ну, сколько вы еще будете менять мужчин? Сколько еще у вас шансов?». На что она, вообще ни секунды не сомневаясь, ответила: «О! Что вы, что вы. Это здесь женщины считают себя старухами уже в 30 лет, а там люди до глубокой старости встречаются, женятся, заводят отношения». И вот после этого у меня в голове что-то действительно перевернулось.

**Проблема в том, что на самом деле наши женщины считают себя старухами, вот, что важно.**

*И когда вы считаете себя старухой, вы не проявляетесь настолько, насколько вы можете проявиться. Вы не демонстрируете, не показываете свои прекрасные качества, которые у вас есть. Вы ставите на себе крест. А как ваш предполагаемый партнер сможет рассмотреть то, что вы глубоко прячете? Поэтому прекратите старить себя. На самом деле, независимо от возраста, у вас всегда есть шанс найти мужчину, с которым вы можете построить те отношения, которые вы хотите.*

**«Женщине совершенно необходим мужчина для счастья».** Чем плохо это убеждение? Если мы следуем ему, что получается? Получаются какие-то истерические поиски. Нечто совершенно необходимо нам, мы впадаем в панику, боимся, вдруг мы этого не получим. Представьте себе эти два жестоких убеждения в одной голове.

**«Мне уже столько-то лет, а я еще не замужем, но при этом мне совершенно необходим мужчина для счастья».** Представьте себе гремучую смесь в виде этих двух убеждений в одной голове. Это постоянный стресс. Постоянно, ежесекундно, когда появляется в голове мысль «О, ужас я не замужем» и тут же появляется «Ай-ай-ай, я должна быть замужем». «Ай-ай-ай, если я не замужем, то я какая-то ущербная» или «Все, счастье мне не доступно. Мне совершенно необходим мужчина как воздух». И все





это накручивается до невероятных высот. Как в таком состоянии вы действительно сможете найти мужчину построить с ним отношения? Практически никак.

Вот негативные следствия от этих иррациональных убеждений. «Я должна быть замужем, но я не замужем». Хотя, на самом деле, совершенно не понятно, почему «должна». Кто это сказал? Разве нет других вариантов, быть счастливой? Ведь можно же сказать себе: «Да, было бы классно, если бы я к своему возрасту была замужем». Причем часто, когда женщина говорит «замужем» ей не нужен любой брак, она хочет вступить в идеальный брак.

***Попробуйте сказать себе: «Да, было бы классно, если бы я к этому возрасту была бы замужем, но так получается, что сейчас я не замужем. Я пока не нашла того мужчину или что-то не получилось. Непонятно почему, по каким-то причинам я не замужем. И это не то, чего я бы хотела, но разве это забирает у меня возможность быть счастливой как-то иначе?»***

Послушайте, я понимаю, что раз уж вы купили эту книгу, то счастье в одиночестве – это не то, чего вы хотите. Но если вы будете хвататься за своего потенциального мужа как утопающий за спасательный круг, то просто задушите его в своих объятиях. И оттолкнёте от себя. Гарантированно. Поэтому успокойтесь и подумайте, разве женщина не может как-то иначе, кроме как в отношениях с мужчиной, быть счастливой? Разве единственный источник положительных переживаний – это мужчина? Давайте честно – единственный источник радости и удовольствия, разве это мужчина? Нет. Это не так. В жизни любого человека есть множество вещей, которые дают ему положительные переживания, и отношения – только одна из них.

Я не призываю вас к тому, чтобы напрочь отказываться от отношений. Нет, конечно. Если вы их хотите, двигайтесь в эту сторону, развивайтесь, не вопрос, но давайте избавимся от идеи, что вы «должны» быть замужем, а вне замужества жизнь отвратительна. Эта идея не выдерживает никакой критики.





**Вы не «должны» быть замужем. Вы хотите быть замужем. И это большая разница.**

И тогда, если представить себе на секундочку, что вы спокойно относитесь к тому, что вы в данный момент не замужем, что произойдет? Если вы исходите из того, что в данный момент вы не замужем, но вы вполне хороша, самооценка у вас не падает, вы имеете возможность быть счастливой, вы находите эти возможности в огромном окружающем вас пространстве.

И тогда вы спокойны, вы легки, вы не пытаетесь кинуться в любые отношения, какие только есть, с каким-нибудь забулдыгой или наркоманом. Вы цените себя. И когда вы цените себя, другие люди тоже ценят вас. Вы несете себя по жизни с достоинством, и на это приятно смотреть. И поверьте, мужчины начнут появляться. И тогда вы сможете, адекватно с ними общаться. Не с истерической позиции «мне необходимо срочно замуж». Когда вы впиваетесь в мужчину «замуж, замуж, замуж, замуж...», он пугается и не хочет вообще никак с вами общаться. А общаться нужно, нужно понять, что вы подходите друг другу.

У меня в кабинете очень часто сидят мужчины, которые имеют отношения, живут гражданским браком или как-то длительное время встречаются, и когда их женщина начинает душить их за горло «давай, давай замуж», они начинают испытывать очень большой дискомфорт и пытаются выйти из отношений. Было бы хорошо, чтобы замужество, женитьба, были бы некоторым естественным следствием развития отношений. Когда внутри вас истерический вопль «я должна быть замужем», вы распугиваете мужчин, и травмируете таким образом себя.

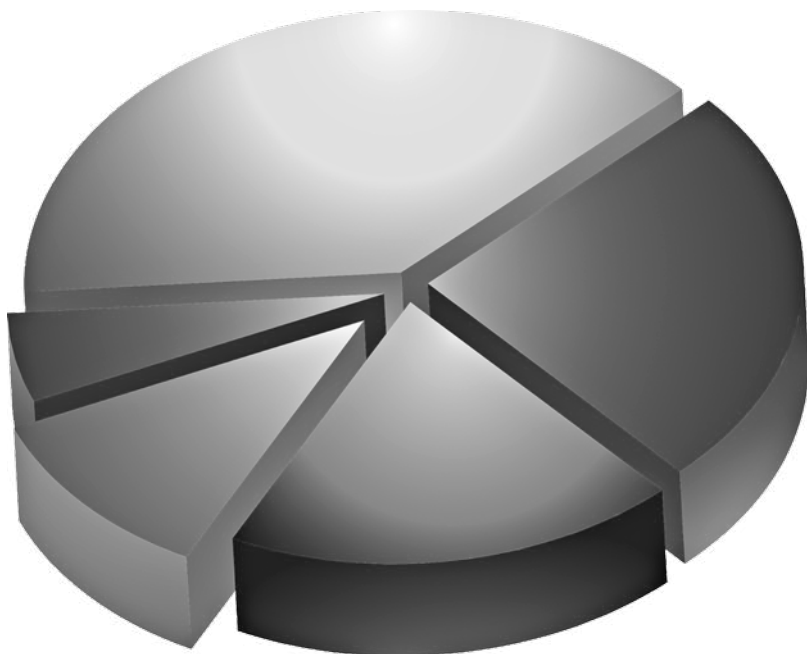
***Наше рациональное утверждение будет таким: «Да, было бы просто отлично, если бы в данный момент, к своему возрасту, я была бы замужем, в счастливом браке. Но из того, что я так хочу, или что так было бы лучше, во-все не следует, что так должно быть. И если это не так, то ничего ужасного или отвратительного не происходит. Да, это может быть грустно и неприятно. Но, даже если***





**сейчас я не замужем – это не означает, что я никогда не построю отношения, это не означает, что я какая-то никчемная, и это не забирает у меня возможность быть счастливой. И раз я пока не замужем, я подумаю, каким образом я могу хорошо устроить свою жизнь сейчас в таком состоянии, которое есть».**

Подведу итог, что на самом деле нет никаких обязательств, долгов или физических законов, которые бы обязывали вас быть к данному моменту замужем. И если вы сейчас не замужем, то это совершенно не означает, что вы никогда не выйдете замуж, что вы какая-то ущербная, и что счастья вам в жизни не видать. Совершенно не означает. Поэтому успокойтесь и займитесь своей жизнью.





## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 5. Круг жизни.**

Я хочу, чтобы вы сделали следующее: возьмите лист бумаги и нарисуйте на нём большой круг. Представьте себе, что этот круг – ваша жизнь. Это все, что в вашей жизни происходит, все чем она наполнена.

Теперь выделите в этом круге какую-то часть, которая будет отведена отношениям, замужеству, семейной жизни. Сделайте это так, будто вы отрезаете ломтик пиццы. Пусть эта часть будет любого размера, такого, какой вам кажется, занимают отношения в вашей жизни, или вы бы хотели, чтобы занимали. Пусть это будет даже очень большой «ломтик пиццы», но ведь остается же еще что-то. И после того, как вы отведете в круге место для отношений, заполните чем-либо и оставшееся место.

Это может быть работа, друзья, хобби, поездки, рукоделие, прогулки, посиделки в кафе, книги, фильмы, что угодно. Заполните по частям круг всем, что вы делаете в жизни. Подумайте, сколько места занимает каждая часть, и обозначьте ее. Сколько места в вашей жизни занимает работа, общение с друзьями, и все остальное. Это очень важное упражнение, потому что вы, сфокусировавшись на одной идее «срочно замуж и счастья не будет предела» можете просто забывать обо всем том, что ещё для вас важно. Забывать о том, что у вас есть еще родственники, друзья, карьера, шопинг, любимые подруги, книги, увлечения, хобби. Подписывайте каждую обозначенную часть круга, чтобы видеть, что она означает.

Может получиться так, что для того, чтобы обозначить что-то еще, какой-то кусочек придется откусить от той части, которую вы отвели отношениям. Значит откусываем.

Что у вас получится в итоге? Вы увидите, что ваша жизнь состоит не только из отношений с мужчинами, не только из замужества, но и из многих других вещей. Вы убедитесь, что в вашей жизни есть много важных для вас вещей.





## Глава 6. НОРМАЛЬНЫХ МУЖЧИН НЕ ОСТАЛОСЬ

Убеждение, о котором мы будем говорить в этой главе, я тоже очень часто слышу от своих клиенток: **«Нормальных мужчин не осталось»**. И есть еще такой вариант: **«Нормальных мужчин не осталось, а те, кто есть, они меня не достойны, или они все кривые-косые, нормальных всех расхватали, и они все женатые, а те, которые остались те уже так – шлак»**.

Такая проблема сродни проблеме отцов и детей – она вечная. Каждое поколение с ней сталкивается. «Нормальных мужчин» постоянно не остается.

Откуда взялось такое убеждение? Мне сложно предположить, откуда оно взялось. Пожалуй, это такое поветрие. Так просто принято говорить: «Чего ты не замужешь? – А нормальных мужиков нет».

Но вы знаете, что интересно? Некоторые мои клиенты – неженатые мужчины в возрасте 30-45 лет, совершенно нормальные, на мой взгляд, многие из них вполне прилично зарабатывают, у многих из них нормальная внешность. И знаете, что они говорят? Наверное, вы уже догадались. Когда я спрашиваю их, почему они до сих пор не женаты, они отвечают: «А где нормальные женщины? Жениться не на ком!».

И тогда я вообще в растерянности. Тогда я не понимаю. Одни говорят, что нет нормальных мужчин, другие говорят, что нет нормальных женщин. Что у нас вообще с человечеством происходит? Может быть, когда вы говорите, что нормальных мужчин не осталось, вы имеете в виду какой-то идеализированный образ мужчины? Но где вы видели таких мужчин? Это мужья ваших подруг? Да ну...

Что вы видите? Часто вы видите фасад, который демонстрируется напоказ. А жить с ними может быть очень, очень сложно. Я очень часто сталкиваюсь с тем, что женщины хотят эдаких сильных брутальных мужчин, за которыми как за каменной стеной, с которыми не страшно, и приятно посмотреть, и можно им гордиться, и хочется с ним иметь детей.

Но умеют ли эти женщины жить с такими мужчинами? Ведь он же брутальный. Он грубоват. Он, может быть, не хочет слушать ваше



нытье. Может быть, внимания не окажет достаточного для вас. Не понянчит, когда вам хочется. Таков он. Это все равно, что пытаться обнимать острый нож в попытке получить от него ласку. Можно порезаться.

Умеете ли вы обращаться с «нормальными» мужчинами? Можете ли вы с ними жить? А существуют ли они вообще такие «нормальные», без «побочек» и отрицательных сторон? У всех, у мужчин, у женщин, есть всегда некая сторона, которую условно можно назвать темной стороной. Но мы же не хотим принимать эту сторону другого человека. Мы хотим нюхать розу, а не колотиться о шипы.

Идея о том, что нормальных мужиков не осталось, мне кажется досужей, и не имеющей под собой никаких оснований. Норма предполагает какие-то рамки. Откуда мы взяли такие рамки, совершенно непонятно. Насколько эти рамки реальны и применимы к обычной жизни? Насколько вообще эти рамки хороши, правильны? Тоже совершенно не ясно.

Допустим, что нормальных мужиков не осталось. Когда вы говорите «нормальных», скорее всего вы имеете в виду некий идеал мужчины. Но, допустим, такие «нормальные» есть и их действительно мало, а это значит, что конкуренция за них высока. А вы сможете выдержать эту конкурентную борьбу? Вы способны победить в этой борьбе? Вы достаточно хороши для того, чтобы претендовать на такого «нормального мужика»?

Может быть, все-таки посмотрим на мужчин более человеческим взглядом, и будем чуть-чуть прощать их недостатки? Может быть, так будем поступать? Если вы прощаете себе свои недостатки, то может быть, стоит простить их и мужчинам? И не искать какого-то «нормального» (читай – «идеального») мужчину, а посмотрим попристальней на тех, кто есть, на тех, кто нас окружает.

Подходят они вам или не подходят? Не будем смотреть, «нормальный» он или «не нормальный», а подходит он вам или не подходит? И задавать себе вопрос: «А я ему подхожу или не подхожу?»

Если вы будете следовать такому убеждению, что нормальных мужчин не осталось, а те, кто есть, вас не достойны, то к чему вы можете прийти? Вы будете придирчиво смотреть на всех мужчин, которые вообще в принципе есть, на тех, которые проявляют симпа-





тию к вам, и возможно, вы будете отталкивать их от себя.

«Не нормальный» – это клеймо. Вы ему поставили диагноз – «не нормальный», навесили ярлык, и дальше не обращаете внимания. А вдруг вы ошиблись с диагнозом? Может быть, если присмотреться лучше, то это вполне подходящий для вас мужчина?

Как вам кажется, притягивает ли людей высокомерие? «Вы не достойны меня» - говорите вы очередному претенденту всем своим видом. Я думаю, высокомерие не притягивает. И тогда, когда вы следуете этому убеждению – это прямой путь к компании одиноких подруг за бутылкой вина. И когда вы друг другу будете в таких компаниях рассказывать о том, почему вы не замужем, вы так и скажете: «Да нормальных мужчин не осталось». Вместо того, чтобы общаться с реальными мужчинами, вы будете искать «нормального», и не находить. Потому, что ваш стиль поиска таков, чтобы не находить. Ищите реальных, а не «нормальных» или «не нормальных».

Учитесь строить отношения с обычными людьми, учитесь прощать недостатки других, и работать над своими недостатками. Конечно, вместо этого проще сказать: «А, нормальных не осталось».

Это что касается следствий этого убеждения. Но, по традиции, нам было бы очень неплохо сейчас вывести рациональное утверждение.

Рациональным, пожалуй, было бы отказаться от ярлыков и штампов, отказаться от того, чтобы, как я это называю, общаться с «такими людьми как...» (посмотрели на человека: «О! Да я, таких, как он, знаю»). Если пообщаться лично с этим человеком, персонально с ним, не подходить к нему как к классу явлений, а персонально с ним пообщаться, может оказаться, что это хороший и приятный человек.

Я давным-давно вывел для себя такую метафору, что любой человек как роза. Мягкие лепестки, хорошо пахнет, и острые шипы. Если не там взяться, то можно уколоться. Очень часто нормальность или ненормальность мужчины зависит не столько от самого мужчины, сколько от того, с какой стороны в данный момент вы к нему подошли, от вашего умения обращаться с этим мужчиной. Да, я не спорю, конечно же, есть разные мужчины, как и разные женщины. Есть такие, которые нам больше нравятся, те, кто в целом, например, со-

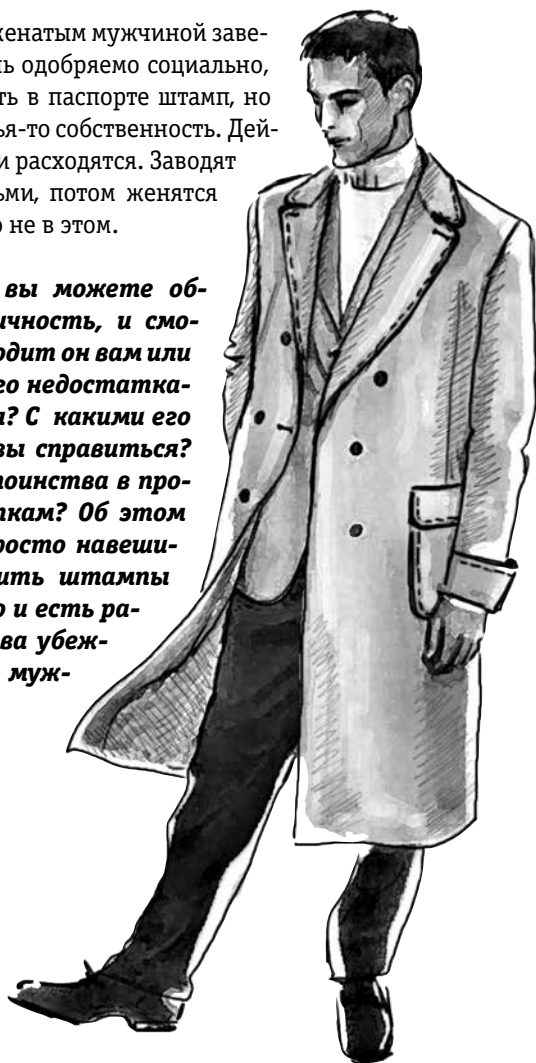


циально одобряемы или не одобряемы. Я не призываю вас вступать в отношения с кем попало. Так делать не нужно. **Я лишь призываю вас смотреть на личность, а не клеить ярлык нормы или не нормы.**

**И это была бы рациональная идея. Мужчины есть. Мужчин достаточно много. Достаточно много мужчин неженатых.**

Хотя, иной раз можно и с женатым мужчиной завести отношения. Это не очень одобряемо социально, если он женат, и у него есть в паспорте штамп, но это же не означает, что он чья-то собственность. Действительно бывает, что люди расходятся. Заводят отношения с другими людьми, потом женятся и живут счастливо. Но дело не в этом.

Важно то, что **теперь вы можете обращать внимание на личность, и смотреть на человека, подходит он вам или не подходит. С какими его недостатками вы готовы смириться? С какими его недостатками вы готовы справиться? И какие у него есть достоинства в противовес этим недостаткам? Об этом следует думать, а не просто навешивать ярлыки или ставить штампы «норма – не норма». Это и есть рациональная альтернатива убеждению, что нормальных мужчин не осталось.**





## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 6.**

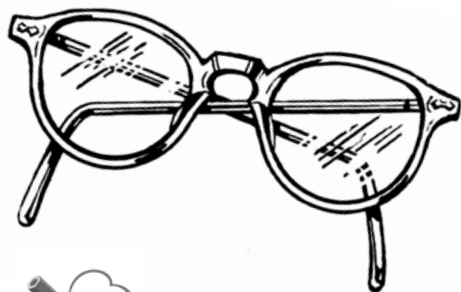
#### **Наблюдение за мужчинами.**

Понаблюдайте следующие несколько дней за всеми мужчинами, которые будут попадаться вам на пути. Абсолютно за всеми. В общественном транспорте, на парковках, на заправках, на работе – везде, где вы встречаетесь с мужчинами. Попробуйте посмотреть непредвзятым взглядом. Не пытайтесь отнести его к какому-то классу мужчин, а посмотрите персонально на человека. Рассмотрите его внимательно. Глаза, нос, губы, лицо, походку, осанку, манеру одеваться. Попробуйте найти в нем что-то, что вам понравится. Ищите это **в каждом**, в каждом мужчине, которого вы будете разглядывать.

Если дифференцировать такой образ, выделяя детали, то может быть, вам и не понравится этот мужчина в общем, но найдется какая-то деталь (она точно есть, ее просто нужно найти), о которой можно сказать: «Да, вот эта деталь у него хороша».

Наблюдайте записывайте результаты наблюдений в две колонки. В одной колонке запишите ситуацию, мужчину, обозначьте его как-либо, чтобы вы понимали, о ком идет речь. В другой колонке рядом запишите элемент, какую-то деталь его личности, может быть голос, походку, какой-то нюанс, движение или что-то еще, то что вам в нем понравилось.

Было бы очень хорошо, если бы вы сделали это задание, прежде, чем продолжить читать эту книгу.







## Глава 7. Я НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНА

В этой главе мы поговорим об убеждении, связанном с самооценкой: **«Я никому не интересна».**

Например: **«Я никому не интересна, потому что, я слишком толстая или слишком худая, слишком какая-то еще, у меня длинный нос, кривые ноги, не того цвета волосы...»** Или бывают более глубокие варианты: **«Я вообще не достойна счастья», «я не достойна хорошего мужчины».** Очень часто в моем кабинете бывают клиентки, которые, на мой мужской субъективный взгляд, весьма привлекательны. Когда они начинают мне рассказывать про то, что у них кривые ноги я спрашиваю: «Где?». Они говорят: «Ну, вот же, вот же, вот посмотрите». Я не вижу этого. Я, мужчина, понятия не имею, почему эти ноги можно считать кривыми. Я слышу и другие подобные вещи, по поводу изъянов, которые женщины находят у себя, и считают, что эти изъяны видны всем. Но я не вижу их. Тогда у меня возникает вопрос. Для кого вообще эти женские стандарты красоты?

Они для того, чтобы нравиться мужчинам, или они для того, чтобы сличать себя с фотомоделями, и рвать на себе волосы, что вы не такая? У женщин часто присутствует такая самокритика, перерастающая в самобичевание, которым они занимаются излишне часто.

Как вы понимаете, убеждение «я никому не интересна» насковозь иррационально. Хотя бы потому, что совсем никому не интересными быть невозможно. Вообще быть не интересным человеком невозможно. Тем более невозможно быть самым неинтересным человеком на свете, потому что такой человек именно этим и будет интересен. У каждого человека есть какие-нибудь достоинства и недостатки, хотя еще неизвестно, что вообще нужно считать достоинствами, а что недостатками. У каждого человека есть свои уникальные особенности. По-другому просто не может быть. И дело в том, насколько мы сами себя ценим за достоинства или недостатки, за те качества, те особенности и нюансы нашей личности, которые мы сами же обзываем достоинствами или недостатками.





**Откуда берется убежденность женщин в том, что они никому не интересны?** Возможно, из опыта. Возможно, был неудачный, болезненный опыт оценки вашей привлекательности другими людьми или, особенно, оценки другими значимыми людьми. Возможно, кто-то когда-то вас уязвил и сказал, что вы «не такая», и вы придали этому слишком большое значение и придаете его до сих пор. Возможно, ваши родители принижали вас.

К моему великому изумлению и невероятному сожалению матери очень часто унижают своих дочерей, очень часто говорят им: «Ты некрасивая, у тебя ничего не получится, да кто на тебя такую посмотрит». Так нельзя делать! Это же просто преступление! Но, так бывает, и бывает очень и очень часто. Если в вашем случае это не так, то поверьте мне, есть огромное количество женщин, которых собственные родные матери постоянно убеждали в их непривлекательности. И вырастая, такая девушка продолжает считать, что она непривлекательна, даже не отдавая себе отчёт в своих мыслях. И продолжает «гнобить» себя так же, как в детстве это делала мать. Проблема здесь в том, что мы продолжаем верить тем негативным оценкам, которые когда-то были кем-то даны. Мы продолжаем верить в них сейчас, и поэтому чувствуем себя плохо.

Есть еще один момент, связанный с оценкой собственной непривлекательности или недостойности в связи с драматичными событиями отвержения в прошлом. Например, юноша, в которого вы влюбились отверг вас, да ещё и, быть может посмеялся. У вас остался осадок, если вы сделали вывод, что вы не привлекательны и никому не интересны, то совершили логическую ошибку. Когда мы верим оценкам других людей, даже очень значимых для нас людей, верим на слово, не проверяя, мы совершаем логическую ошибку. Мы путаем истину с предположением и делаем неправомерный вывод на основании недостаточных данных. И когда мы на основании каких-то событий или на основании неприятия нас кем-то, делаем вывод, что мы не привлекательны, что мы недостойны или неинтересны, мы совершаем ошибку, против истины и против себя.

Если, допустим, взять сто человек, каждому из них дать одинаковые кусочки яблока, кто-то скажет, что это яблоко вкусное, кто-то



скажет, что невкусное, кому-то оно покажется полностью лишённым вкуса, кому-то оно покажется кислым, кому-то сладким и т.д.

Как эти частные оценки будут характеризовать само яблоко? Никак! Если один говорит вкусное, другой говорит невкусное, то каково это яблоко на самом деле? Некорректно говорить о том, что яблоко вкусное или невкусное. Яблоко может быть жёлтым или круглым, но оно не может быть объективно вкусным или невкусным от того, что оно кому-то нравится или не нравится. Точно так же мы не можем сделать вывод о том, что мы никому не интересны, если нами не заинтересовался какой-то конкретный человек. Это всего лишь частный случай, который никак вас и вашу ценность и интересность не характеризует. Это очень важно.

### **Что плохого в том, чтобы придерживаться убеждения «Я никому не интересна»?**

Вы не замечаете обращенных на вас заинтересованных взглядов, не замечаете интереса, который пробуждаете в каких-то людях, потому что у вас есть идея, что вы не интересны. А если к вам проявляют внимание, вы можете посчитать, что либо он какой-то дурачок, либо «прикалывается». Потому что «я же какая-то не такая, кривая или косая. А раз он на меня такую кривую клюет, значит, он дурачок». Он дурачок, да и вообще нормальных мужиков нет.

Мы не замечаем положительного отклика и не строим наши отношения. Даже не пытаемся! Мы не можем позволить себе проявить инициативу, считая себя неинтересными: «А вдруг я улыбнусь ему, а он подумает, что я дура, корова, или еще что-то в этом роде?». То есть, таким образом, вы отсекаете от себя все возможности, которые в огромном количестве дает вам жизнь. Вы отрезаете от себя все эти возможности, руководствуясь всего лишь каким-то надуманным и, на самом деле, давно уже устаревшим утверждением относительно того, что вы «никому не интересны».

В действительности же разные мужчины предпочитают разных женщин. Есть мужчины, которым нравятся полные женщины. Есть мужчины, которым нравятся худые женщины. Есть мужчины, кото-





рым не нравятся модели и «куклы Барби». Есть очень разные мужчины. И разным мужчинам нравятся разные женщины.

Если вы точно знаете, что у вас есть хорошие качества, если вы принимаете себя, если вы себе нравитесь, вне зависимости от собственной внешности или других нюансов, которые, в принципе, надуманы, вы будете допускать, что вы можете нравиться не только себе, но и кому-то еще. Но если мы сами себе кажемся неинтересными и непривлекательными, то мы все время несчастны. Тем более, что никакая суперпривлекательная внешность не гарантирует счастья в семейной жизни. Чтобы быть счастливой в семейной жизни, нужно много еще чего уметь, а не только быть расписной красавицей.

У меня была клиентка, довольно полная женщина, которая ни секунды не парится по поводу того, что она полная. Она всегда звезда танцполов. У нее нет и вообще никогда не было проблем с поклонниками. У нее есть отношения с мужчиной, довольно сложные из-за ее сложного характера, но полные взаимного притяжения. Мы очень хорошо с ней проработали этот момент, и отношения, насколько мне известно, очень хорошо восстановились. И вот, когда я наблюдал за ней в процессе нашей работы, я понимал, что она ни секунды не сомневалась в том, что она хороша. Она могла сомневаться в том, что другие хороши, но в себе она не сомневалась ни секунды, и она всегда притягивала внимание. Она танцевала, когда ей хотелось танцевать, она общалась, когда ей хотелось общаться, она флиртвала тогда, когда ей хотелось флиртовать.

Но если бы на какую-то долю секунды она себе стала рассказывать, что она не имеет на это права, потому что она «толстая», тогда у нее и не было бы ни поклонников, ни отношений. Помните старую русскую пословицу: «Назови человека сто раз свиньей, и он захрюкает». Так вот если вы постоянно, миллион раз рассказываете себе, что вы никчемная, какой же вы тогда станете? А если вы себя не цените, кто вас тогда оценит? Кто вас оценит положительно, если вы сами не цените себя? Если вы не цените себя, каким образом вы сможете донести до другого свою ценность? Очень сомнительно, что это произойдет. Поэтому



убеждение о собственной «неинтересности» не только безосновательное, но еще и вредное.

Я еще раз хочу подчеркнуть безосновательность этого убеждения, потому что никак, никоим образом, оценки других людей, не умаляют нашего собственного достоинства, не уменьшают нашей ценности. Даже если вам рассказывала мама в детстве, даже если вы имели какие-то отношения, в которых вас унижали, даже если вас отвергли значимые для вас люди, тем не менее, вашей ценности никто не может забрать. Это просто физически невозможно.

Чесно говоря, лично я о себе высокого мнения, и вместе с тем прекрасно понимаю, что я могу не нравиться многим людям, я могу не понравиться конкретно вам. Почему? Да по тысяче причин. У меня, может быть, не такой нос, я, может быть, как-то не так себя веду, вам может не понравиться мой стиль изложения или то, что я пишу. Одна моя клиентка сказала, что, если бы не суперрекомендации от её знакомых – моих клиентов, она бы никогда ко мне не пришла на консультации. Когда я спросил почему, она сказала потому, что на фотографии я очень вальяжно сижу в кресле. По ее представлению, вальяжность – это нехорошо. То есть, мы можем не понравиться людям по тысячам причин, которые к нам имеют какое-то отдаленное отношение, а то и вовсе никакого. Но, если я не понравился какому-то конкретному человеку разве я от этого становлюсь менее ценным как личность? Нет. Вообще нет. И вы также. И даже если у вас был весь негативный опыт в прошлом, то, как вы цените себя сейчас, зависит не от него, а от того, что вы постоянно себе рассказываете. От того, какие мысли вы постоянно прокручиваете в своей голове. Когда вы постоянно себя «гнобите», вы действительно начинаете чувствовать себя никчемными и ничтожными. Но вы чувствуете себя так не потому, что вы таковыми являетесь, а потому, что вы себе об этом рассказываете. Необходимо пересмотреть отношение к себе, и создать рациональную альтернативу иррациональному убеждению, что вы никому не интересны, что вы «не такая».





***«Я есть такая, какая я есть. Те недостатки, которые я считаю недостатками, или то, что другие люди считают недостатками, на самом деле, это всего лишь мои особенности. Да, у меня есть какие-то недостатки, но у меня есть еще и масса достоинств. Есть люди, которые не могут оценить моих достоинств, и смотрят только на мои недостатки. Да, есть и такие. Но есть и люди, которые могут оценить меня по достоинству, не замечая моих недостатков. В целом, любой человек соткан как из достоинств, так и из недостатков. Никто из нас не лучше и не хуже другого, конечно же, в том числе и я».***





## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 7.**

#### **Поднимаем самооценку.**

Это задание поможет вам поднять свою самооценку. Возьмите чистый лист бумаги и запишите **10 пунктов, за которые вас можно ценить**. Напишите сверху заголовок: «За что меня можно ценить», и ниже десять пунктов. Я гарантирую, что у вас эти десять пунктов есть. Это не обязательно должны быть какие-то космические вещи. Это должно быть что-то, за что вас действительно можно ценить. Как минимум десять пунктов есть у каждого человека. Возможно, вы не привыкли так думать о себе, но я хочу, чтобы вы нашли десять честных пунктов, за которые вы сами можете себя ценить.

Чтобы вам было легче выполнять это задание, спрашивайте у людей, у всех людей. Не только у ваших близких, потому что к их словам вы, наверное, не очень хорошо будете прислушиваться, и конечно не надо спрашивать у ваших злопыхателей и ненавистников. Спрашивайте у близких, и спрашивайте у нейтральных людей одну простую вещь: **«За что меня можно ценить?»**. Именно в такой формулировке. Без всяких «если», без всяких «ну», «возможно» и тому подобной неуверенной чепухи.

Поверьте мне, когда вы сделаете это упражнение, вы удивитесь, что на самом деле многим людям вы действительно интересны, и многие люди находят в вас что-то, за что вас можно ценить.





## Глава 8. ИНИЦИАТИВУ ДОЛЖЕН ПРОЯВЛЯТЬ МУЖЧИНА

В этой главе я хочу поговорить об убеждении, не смотря на 21 век и эмансипацию, всё ещё присутствующее в головах многих людей. Не знаю, есть ли оно у вас, но оно действительно существует в этом мире. Убеждение такое: **«Инициативу должен проявлять мужчина».**

Вы уже знаете, что любое слово «должен» – это категорическое требование. Будто нечто должно быть таким, как мы этого хотим, не таким, как есть, а каким, по нашему мнению, должно быть. Нынче очень популярна одна идея, в реалистичности которой я не очень уверен. Идея о том, что мужчина – это охотник, завоеватель, что ему интересна добыча, и ему совершенно необходимо завоевать женщину. Да, вероятно, каким-то мужчинам это действительно интересно. Интересно ли это всем достойным мужчинам? Сомневаюсь. Сказать, что это в мужской природе? Такая идея очень тиражируется женскими журналами, но не знаю. Если говорить лично обо мне, то я в принципе не люблю конкуренцию и биться из-за, простите, «самки» с другими самцами мне никогда не представлялось интересным. По крайней мере, на этапе знакомства. Поэтому все идеи о недоступности женщины, о том, что женщина должна демонстрировать недоступность, и тогда нужный ей мужчина станет ее добиваться, представляются мне сомнительными. Да, на ком-то это сработает. Да, у кого-то возникнет такой азарт, у кого-то из мужчин возникнет азарт завоевателя, азарт покорителя, но только знаете в чем здесь проблема? Когда женщина будет завоевана, она перестанет быть интересна. И к этому моменту мы еще вернемся. А на самом деле, что такое завоевана? Когда такой завоеватель вас «уложит на лопатки» (затащит в постель), то на этом, в принципе, его миссия будет окончена. И поэтому игра в неприступную царевну и завоевателя, довольно интересна, но ведет ли она вас туда, куда вы хотите прийти, а именно к удачному замужеству и долгим счастливым отношениям? Не знаю. Вероятно, иногда да, но вводить это в правило, и уж тем более требовать этого в качестве закона, не представляется разумным.





Откуда взялось такое мнение, что мужчина должен проявлять инициативу? Естественно, оно имеет культурные корни и, естественно, исторические. Ни для кого не секрет, что большую часть времени человеческой истории общество было патриархальным. То есть, мужчины всем заправляли. Когда это были небольшие закрытые патриархальные сообщества, то женщину, которая сама проявляет инициативу, очень легко могли окрестить гулящей, и тогда она теряла свою привлекательность в качестве жены, в качестве спутницы. Так было раньше. Но разве это всё ещё так?

Давайте посмотрим на тот мир, в котором мы сейчас живем, в данный момент, в данный исторический период. Сейчас феминизм шагает семимильными шагами по планете, мир в целом стал более феминным. Многие руководящие должности занимают женщины. Часто женщины зарабатывают больше, чем мужчины. Это происходит сейчас. Равноправие не на словах, не в качестве идеи, а равноправие на деле сейчас уже больше реальность, чем это было когда-то. Несмотря на то, что в нашей стране до сих пор присутствует некоторый шовинизм по отношению к женщинам (мужчина доминирует, мужчина главный), женщины во многом действительно имеют равные с мужчинами права и возможности.

*Если и мужчины, и женщины одинаково ценные, равноправные существа, одинаково заинтересованные в отношениях, то мужчина совсем не обязательно должен проявлять инициативу в контактах с женщиной. Так что же вам мешает самим проявлять инициативу? В общем, только одно – иррациональное убеждение!*

Здесь хочу заметить, что инициатива инициативе рознь. Одно дело, если взять и подойти, сказать: «Привет, меня зовут Маша. Давай будем с тобой жить вместе». Кстати, тоже вариант. В моей юности был случай, когда мне было лет 16, я ехал в автобусе и мне очень понравилась одна девушка. Я очень пристально наблюдал за ней. Она подошла ко мне, протянула руку и сказала: «Оля». Я пробормотал: «Костя», отвернулся и был очень смущен. Наше знакомство, таким образом, не состоялось. Будто бы, этот эпизод, который я сейчас рас-





сказал, подтверждает идею о том, что инициативу должен проявлять мужчина, но давайте посмотрим. В действительности я же не проявлял никакой инициативы, я просто смотрел. Наше знакомство не состоялось. Но оно бы гарантировано не состоялось, если бы она вообще никак себя не проявила. То есть, ее инициатива дала хоть какие-то шансы, и не будь я таким застенчивым в свои 16, всё было бы иначе. Ну, и, может быть, ей и не нужен такой застенчивый. Ее такое прямое вмешательство меня смутило тогда. Потом я вырос и такие вещи перестали меня смущать и, напротив, начали нравиться.

**Важно понять, что инициативу можно проявлять по-разному.** В этой истории сыграл роль не сам факт инициативы со стороны той девушки, а та форма, в какой эта инициатива была проявлена. Ведь инициативу можно проявлять очень по-разному. На эту тему есть анекдот, который мне очень нравится:

Встречаются две супружеские пары, и женщина из одной пары, рассказывает, как они живут. Рассказывает, что живут они в двух разных комнатах, в которых смежная перегородка, и когда мужу хочется секса, он стучит в стену, и она приходит. На что вторая женщина спрашивает: «Послушай, а как быть, когда тебе хочется секса?» — И первая отвечает ей: «А тогда я просто открываю дверь и говорю: «Дорогой, ты стучал?»

Ведь это тоже инициатива, согласитесь, но несколько иного свойства. В искусстве быть женщиной, и в искусстве проявлять инициативу по-женски нужно, конечно же, практиковаться и совершенствоваться. Проявляя инициативу можно это делать не агрессивно, не напрямую, не подавляюще. Ведь я могу подойти к девушке и сказать: «Привет. Ты мне нравишься. Давай будем знакомиться или встречаться». А могу подойти к девушке и как бы случайно зацепить ее. Потом сказать: «Ой, простите. Я вас зацепил» или сделать еще что-либо в этом духе. Женщина – то же самое. Она может подойти к понравившемуся мужчине и прямо ему сказать: «Привет, чувак. Как дела? Давай будем общаться, а потом поженимся». А может просто присесть рядом, уронить сумочку «случайно» и, таким образом, проявить инициативу.



**Женщина может привнести себя в жизнь мужчины.** И вот если понимать инициативу в таком ключе, инициативу не в виде вторжения, не в виде агрессии, а инициативу в виде принесения себя в чью-то жизнь, это будет соответствовать и культурным нормам, и рамкам приличия. Ведь можно же потихонечку подкрадываться к своей, так называемой «жертве», шаг за шагом увеличивая количество себя в его жизни и мягко подталкивая, провоцируя его на инициативу. Не обязательно хватать и брать силой, хотя, на самом деле, я скажу вам как мужчина, что время от времени это тоже очень привлекает, когда женщина проявляет такую открытую, агрессивную инициативу.

Так что можем считать, что не так уж и соответствует действительности идея о том, что мужчина должен проявлять инициативу, что женщине это не к лицу, и вредно для отношений. Нет, не вредно. Вопрос не в проявлении инициативы, вопрос в форме и уместности.

**А что плохого в том, что вы будете следовать идее, что «инициативу должен проявлять мужчина»?** Если вы будете следовать идее о том, что инициативу должен проявлять мужчина, как вы будете действовать? Вы вообще не будете действовать, или вы будете действовать как серая мышка, как незаметное существо. И вас действительно никто не заметит.

Если вы спрячетесь в самом дальнем углу своей квартиры и будете сидеть тихо-тихо и «не отвечать», шанс на то, что вас заметят, подойдут и начнут общаться, начнут проявлять инициативу и добиваться вашего внимания, очень сильно снижается. Привнесите себя в жизнь другого человека, сделайте себя доступной для инициативы. Только не путайте это с сексуальной доступностью и распушенностью. Сделайте себя открытой для инициативы. Дайте вашему избраннику возможность эту инициативу проявить. Проявите активность таким образом, чтобы создать вокруг него такое поле, в котором не проявить инициативу в вашу сторону будет почти невозможно. Это будет отличная стратегия.

Теперь, если вы решили избавиться от убеждения «инициативу должен проявлять мужчина, а я просто подожду принца», нужна рациональная альтернатива. Она будет очень простой, и, как обычно, долженствование мы заменим на предпочтение.



***«Я бы предпочла, мне бы очень хотелось, чтобы тот мужчина, который мне понравился, проявлял инициативу в мою сторону и сам меня добивался, а я была бы его принцессой. Он бы убивал дракона, спасал меня, совершал подвиги. Мне бы это понравилось. Но если этого не происходит, никакой катастрофы нет. Я знаю, что делать в этом случае. Я привнесу себя в его жизнь и спровоцирую его проявить инициативу».***

Представьте себе такую картину. Вокруг недоступные принцессы, притом, не просто не проявляющие инициативу, не просто ожидающие в сторонке, не просто ожидающие инициативы от партнера, а еще и всячески эту инициативу пресекающие и демонстрирующие свою неприступность. Да, временами это может раззадорить, и тут, конечно, нужно очень тонко играть. Нужно видеть мужчину. Но играть. Приблизиться, отдалиться, приблизиться, отдалиться. Когда-то дать ему почувствовать себя на коне, когда-то наоборот немного его потушить, но это уже тонкости психологической игры. Но вы себе представьте мир сплошь из прекрасных принцесс, отвергающих отважных рыцарей. Что это будет? Рыцари все перемрут совершая подвиги, и не за кого будет выходить замуж.

Но изначально вопрос в том, кому нужно замуж? Или вы хотите, чтобы вы получали отношения, которые вам нужны, при этом не делая ничего? Так это не работает.

Теперь вы понимаете, что мужчина не обязан проявлять инициативу. Он может это делать, но совершенно не обязан. Тем более, конкретный понравившийся вам мужчина. Ведь вы же можете ему просто не понравиться. Или он стеснительный. Почему он должен проявлять инициативу? Берите свою жизнь в свои руки и учитесь, проявлять инициативу по-женски.

**Учитесь делать себя прицельно доступными для инициативы выбранного партнера, таким образом, проявляя инициативу. Это будет отличная стратегия, замечательная.**



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 8.**

#### **Проявляем инициативу.**

Задание будет состоять в том, чтобы пробовать, пытаться проявлять инициативу, и делать это тонко. Вы – женщина, а это означает, что дар хитрости, мудрости и манипуляций у вас в крови. Пробуйте проявлять инициативу в разных формах, не бойтесь экспериментировать. Ведь только через эксперимент, только через опыт и анализ к нам приходит навык, мудрость и мастерство. Поэтому пробуйте. Позвоните кому-нибудь из ваших знакомых, кто вам нравится и, не дожидаясь ответа, повесьте трубку, как будто ошиблись номером. Сбросьте пустую смску, как бы случайно. Случайно зацепите кого-то в универмаге, выроните что-нибудь рядом. Используйте женские хитрости, но проявляйте инициативу своим особенным образом. Читая следующие главы, вы научитесь делать это более тонко, узнаете, как обезопасить себя, и что делать после того, как ваша инициатива принесла результаты. Все это мы будем подробно изучать.

Я ещё раз призываю вас к тому, чтобы учиться проявлять инициативу по-женски и не ждать в сторонке пока какой-нибудь заезжий принц обратит на вас своё высочайшее внимание. Берите свою жизнь в собственные руки. Вам это вполне по плечу.



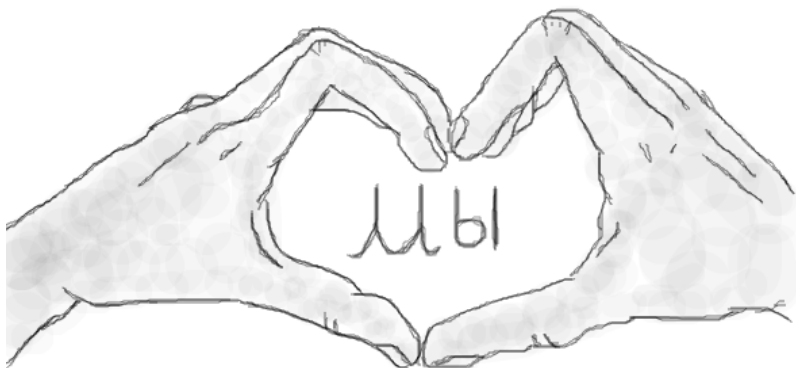


## ЧАСТЬ II.

# МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Когда я начал работать над этой книгой, я планировал написать в ней о том, какой мужчины видят идеальную женщину, о том, что именно в женщине привлекает мужчин. Я переработал горы информации, общался с мужчинами разных возрастных групп, национальностей, социальных групп и вероисповеданий, проводил исследования, и понял, что на самом деле не существует обобщенных, общечеловеческих представлений некоего обобщенного мужчины о некой обобщенной женщине, потому что мужчину, как и женщину, нельзя выделить из культуры, в которой они существуют. А в разных культурах мы можем найти действительно разные представления о женщине. Это первое, что следует знать.

Второй вывод, к которому я пришел в своих поисках, заключается в том, что невозможно создать собирательный образ женщины, который заключал бы в себе всех женщин, или, хотя бы, большинство. Ведь очень многое зависит от роли женщины, от того, кто она для мужчины. Например, требования к жене и требования к любовнице – это совсем не одни и те же требования. Женщина может быть и матерью, и к ней мужчина предъявляет одни требования, тогда как требования к жене будут совсем другими, а к любовнице – третьими. Женщина может быть и другом для мужчины, и здесь тоже будут свои представления о ней, о том, что мужчина хочет получать от нее, какой хочет ее видеть и что ей давать.





## Глава 9. О ПРИРОДЕ ВЛЕЧЕНИЯ

У каждого мужчины есть свое индивидуальное представление о спутнице жизни. Это представление может быть неосознанным, может меняться в течение жизни, но оно всегда есть. В рамках одной и той же культуры представления разных мужчин, могут быть и схожими, но, тем не менее, будет и множество существенных различий.

### Почему так происходит?

*Говоря простыми словами, у каждого мужчины формируется представление об «идеальной женщине» под воздействием его уникального жизненного опыта. Например, мужчина, если у него были хорошие отношения с матерью, будет бессознательно искать женщину, похожую на мать. Если же отношения с матерью плохие, тогда он ищет женщину, которая является противоположностью его матери.*

Мать в данном случае – это не обязательно биологическая мать. Это может быть какая-либо значимая женщина, которая в детстве произвела большое впечатление на мальчика, которая играла значительную роль в его жизни в раннем возрасте. Это может быть, в том числе, и мамина подруга, и воспитательница, и первая учительница. Все эти женщины могут оказывать влияние на представление о будущей спутнице жизни будущего мужчины. К этому представлению можно добавить ранние эротические переживания мужчины. Такие значимые переживания могут появляться у мужчин в достаточно молодом возрасте, возможно в 8-10 лет, когда просыпается подростковая сексуальность. Специалистами было установлено, что первые сильные эротические переживания накладывают очень большой отпечаток на представления взрослого мужчины о женщине, которую он хочет видеть рядом как спутника жизни.

Нужно понимать, что есть вещи, которые мужчина готов позволять одной женщине, но не готов позволять другой. Поэтому мы





сфокусируем внимание на том, чего **ваш** мужчина хочет именно **от вас**. Это исследовательская работа, и мы будем, шаг за шагом, проводить ее в дальнейших заданиях. Вам необходимо, с помощью этой книги, ответить на вопрос: **«Чего этот конкретный мужчина хочет конкретно от меня?»**

Чаще всего мужчины очень открыто говорят о том, чего им хочется. Правда, они сами могут не понимать, что говорят **это**. Тем не менее, они это говорят. Поэтому нужно внимательно слушать их, слышать то, о чем они жалуются. Об этом я напишу отдельно, и мы подробно рассмотрим этот момент, а сейчас я хочу сфокусироваться на трех вещах, которые необходимо понимать.

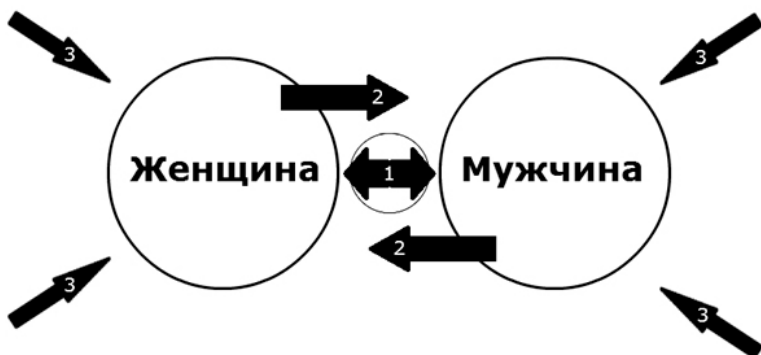
**1. Почему мужчина бросает женщину, и почему вообще пары распадаются.**

**2. Почему мужчина изменяет.** Каковы причины измен, и что толкает мужчину на измену. Не заставляет, а именно толкает.

**3. Почему мужчины вступают в отношения.**

### Силы влечения и отталкивания

Для начала давайте поразмышляем над природой влечения людей друг к другу. Мы можем представить себе мужчину и женщину графически в виде двух кругов.







Силы разрыва, **силы отталкивания (1)**, как я их назвал, – это то, что партнеров друг от друга отдаляет, отталкивает. Это дискомфорт, который изначально присущ совместности. Дискомфорт может уменьшаться или нарастать. Находясь в совместных отношениях, вы можете регулировать это сами, и то, как вы выстраиваете свои отношения, влияет на степень дискомфорта в ваших отношениях.

Когда **силы влечения (2)** и притяжения друг к другу значительно превышают степень дискомфорта, силу отталкивания друг от друга, тогда естественным образом у людей появляется мотив, чтобы быть вместе. Более того, в этом случае высокий уровень мотивации к тому, чтобы преодолевать все трудности, которые неизбежно присущи, особенно длительной совместности. Усвоить это очень важно, и к этому вопросу мы еще вернемся в следующей главе о природе совместности.

Таким образом, когда люди долго друг с другом вместе, естественным образом все их нелицеприятные части, которые они не показывали во время знакомства и конфетно-букетного периода, вылезают наружу и увеличивают дискомфорт.

Но есть и еще одна сила, которая толкает людей друг к другу – это **социальное давление (3)**, нормы и мораль. Какого рода могут быть эти нормы? Например, можно разводиться или нельзя, в каких случаях и по каким причинам. Это может быть давление социума в виде родственников, которые не советуют разводиться, поскольку это может пошатнуть ваш социальный статус. В общем, это все внешние причины, которые давят на семью и заставляют подчиняться. Получается, что существует две силы, которые способны удерживать людей в отношениях – сила влечения, которая помогает им притягиваться, и сила социального давления, которая толкает их друг к другу, заставляет быть вместе.





## Глава 10. ИНИЦИАТИВУ ДОЛЖЕН ПРОЯВЛЯТЬ МУЖЧИНА

Вначале я хочу обратить ваше внимание на то, что человек не может развиваться, будучи оторванным от общества. Все мы становимся людьми, такими, какие мы есть, в процессе социализации, в процессе приобретения социального опыта, взаимодействия и общения в коллективе с другими людьми. Семью же, или пару, состоящую в отношениях, в совместности, можно назвать частным случаем коллектива.

Природа человеческой совместности, человеческой общности, противоречива и изначально конфликтна. Это парадоксально. С одной стороны, человеку необходимо взаимодействие с другими людьми, вне которого жизнь нельзя даже помыслить, но, с другой стороны, мы являемся обособленными существами с персональными интересами, и поэтому в таком необходимом для нас взаимодействии изначально заложена возможность конфликта. В экзистенциальной философии, психологии и психотерапии уделяется очень много внимания проблеме взаимопонимания между людьми, проблема со-бытия и эта проблема заключается в том, что невозможно полностью понять другого человека. Невозможно стать с другим одним целым и в полном смысле слова разделить своё бытие с другим. Мы не можем понять другого человека до конца, так же, как и сами не можем быть до конца поняты другими.

Человек стремится в коллектив, стремится к совместности, но совместность всегда дискомфортна. Если вы думаете, что в отношениях **всегда и всё** должно быть хорошо и комфортно, то это не так. Это просто невозможно.

С чем это связано? Вступая в отношения с другим человеком, мы вынуждены так или иначе взаимодействовать с ним. Но так как люди не могут идеально подходить друг другу, то всё равно приходится притираться, искать компромиссы, договариваться и, в интересах семьи, отдавать нечто, что в западной семейной психотерапии называется «семейным налогом». Нечто своё приходится отдавать другому – своё время, свои усилия, свои финансы, свой комфорт и т.п. Хочется это делать или нет и какого размера будет этот налог – другой разговор, но так или иначе, будучи в совместности приходится ограни-



чивать себя и свои проявления. Мы не можем поступать только так, как нам вздумается, потому что мы не одни в этих отношениях, мы взаимодействуем с другим их участником. Мы не только сдерживаем свои собственные проявления, которые могут не нравиться нашему партнеру или разрушать нашу совместность, но также нам приходится и мириться с проявлениями партнера, которые, в свою очередь, могут не слишком нравиться нам. Ведь довольно часто другие люди не оправдывают наших ожиданий, так же как и мы не можем соответствовать ожиданиям других. Каждый человек индивидуален и волен быть каким пожелает, но совместное бытие накладывает на эту индивидуальность определенные ограничения.

Все это может приводить к возникновению в паре конфликтов, и даже если уметь справляться с этими конфликтами, уметь находить общий язык и принимать другого, даже в этом случае может присутствовать, пусть даже небольшая степень дискомфорта. Таким образом, мы приходим к тому, что дискомфорт изначально присущ человеческим отношениям, и, если кратко подытожить, он связан с необходимостью отдавать «семейный налог», с необходимостью мириться с проявлениями другого человека, и с невозможностью полного, абсолютного понимания между людьми.

Человеческая природа такова, что люди стремятся получать удовольствие и избегать дискомфорта, поэтому в нас может нарастать тяга разорвать эти отношения. Она может быть очень слабой, она может не проявляться, но, тем не менее, это имеет отношение к тем силам разрыва, о которых вы уже знаете. Иными словами, силы разрыва или отталкивания – это в том числе и стремление личности к максимальной индивидуальности и автономности.

*Но если человеческие отношения по своей природе являются дискомфортными, а мы стремимся к удовольствию, то почему нас все-таки тянет в отношения, в совместность?*

## **Мотивы, побуждающие к совместности.**

Я выделил четыре группы мотивов, которые побуждают людей быть вместе. Руководствуясь этими мотивами люди вступают в от-





ношения и готовы преодолевать возможный дискомфорт, связанный с этим.

**Первая группа** мотивов вытекает из **объективной необходимости** быть вместе. Мы объединяемся с другими, поскольку какие-то вещи проще делать только находясь во взаимодействии с другими людьми, а что-то даже невозможно делать, самостоятельно. Например, вдвоем легче растить детей, зарабатывать деньги, вести хозяйство, выплачивать ипотеку. Вместе люди могут сделать больше, добиться большего, чем в одиночку. То есть, для осуществления какой-либо деятельности, которую мы не в состоянии осуществить самостоятельно, нам приходится объединяться, вступать в отношения, взаимодействовать, создавать семью.

**Вторую группу** мотивов составляет **невротическое стремление к совместности**. Эта часть связана с определенным несовершенством личности. Человек навязчиво стремится разделить свое бытие с другим человеком, поскольку не является цельной натурой, обладая теми или иными недостатками, страхами и комплексами. Люди, чрезмерно сфокусированные на поиске партнёра, притом идеального, часто делают это из страха одиночества, такие люди не способны выносить собственную жизнь, справляться с ней самостоятельно. Для этих людей собственное бытие невыносимо, и они ищут человека, на которого могут переложить бремя собственной жизни. Это попытка найти в другом что-то, что позволит компенсировать собственное несовершенство, неидеальность. Например, так происходит, когда неуверенный в себе человек стремится к объединению со своей противоположностью, с человеком, который уверен в себе и способен компенсировать эту неуверенность, помочь справиться с ситуациями где эта уверенность необходима, или защитить, поддержать, помочь.

Чем более совершенна и целостна личность, тем она более самодостаточна, и тем менее отчаянно она нуждается в отношениях, роль которых заключается почти исключительно в компенсации собственного несовершенства. Человек, например, легко переживающий уединение, не будет бросаться в первые попавшиеся отношения лишь бы они были. Если же страх одиночества толкает как можно быстрее вступить в отношения при первой же подвер-



нувшейся возможности, не разобравшись толком, подходят ли эти отношения в остальном, подходят ли друг другу эти люди, такие отношения, скорее всего, не принесут счастья.

Бывает и так, что, в случае таких невротических отношений, когда партнеры нужны друг другу только для того, чтобы компенсировать недостатки, отношения распадаются после того, как один из партнеров проходит психотерапию, избавляется от собственного невроза. Тогда тот человек, который был нужен ему для компенсации, перестает быть нужным, поскольку больше нечего компенсировать. Союз, основанный на ущербности перестает существовать, когда личность начинает приближаться к своей целостности, избавляясь от комплексов и психологических травм.

**Третья группа** мотивов, побуждающих людей объединяться, это **выученное стремление к совместности**. С самого детства, существуя в обществе, среди людей, мы смотрим на них и на то, что они делают. Мы видим и слышим, что происходит вокруг нас, видим, как люди объединяются и создают семьи, и мы выучиваем это стремление быть вместе. Другие люди, и в первую очередь родители, посредством воспитания, обучения, собственным примером демонстрируют нам модели поведения, которые мы перенимаем, заучиваем и следуем им.

Иногда я слышу от своих клиенток заявления, подобные этому: «Если честно, мне не очень и хочется замуж, но все мои подруги уже вышли, родители тоже постоянно подталкивают меня к замужеству, постоянно спрашивают, когда же уже я выйду. Может быть я какая-то неправильная, потому что не хочу замуж?». Человек обладает убеждением, что «замуж обязательно надо», потому что «так принято», «все так делают», воспринимая это как данность и не задумываясь: «А нужно ли замуж лично мне и прямо сейчас? Хочу ли я замуж? Действительно ли это необходимо мне? Чувствую ли я свою личную потребность в этом?».

Ведь бывает так, что в данный момент у какой-либо женщины нет объективной необходимости в замужестве, нет и желания связывать свою жизнь узами барка. Она может быть самодостаточной, обеспеченной, гармоничной личностью, и ее жизнь без замужества может ее полностью устраивать. Её вполне могут удовлет-





ворять эпизодические отношения или более-менее постоянные отношения свободных форматов. Но, тем не менее, выученное стремление побуждает ее искать себе мужа и тяготиться его отсутствием.

К **четвертой группе** я отнес **биологические факторы**, то есть те побуждающие вступать в отношения мотивы или, правильной будет сказать, инстинкты, которые заложены в нас природой. Это сексуальный инстинкт, определяющий влечение друг к другу, это инстинкт размножения, и инстинкт самосохранения. Это то, что на биологическом уровне побуждает нас стремиться разделять свои жизни с другими людьми.



## **ЗАДАНИЕ К ГЛАВЕ**

### **Задание 9.**

#### **Определение вашей мотивации.**

Ваша задача – выяснить и записать вашу персональную мотивацию, то есть, определить те силы притяжения, которые побуждают вас быть с вашим мужчиной или искать его, если он пока не присутствует в вашей жизни. Почему вы стремитесь к созданию семьи? Зачем вам нужен мужчина? Например, вы можете стремиться к улучшению жизнедеятельности, так как вместе легче что-либо делать, например, улучшать благосостояние или проводить досуг, либо вы стремитесь компенсировать какие-либо свои недостатки, или вы хотите выйти замуж потому что так принято? Возможно, вам ближе четвертая группа мотивов и от отношений вы хотите в основном секса хорошего и много.

Вы можете обнаружить, что обладаете мотивами не только из одной группы, и даже не из двух. Высока вероятность и того, что вы найдете у себя все группы мотивов, побуждающих вас вступить в отношения и создать семью, но очень важно, чтобы вы выяснили ведущий, преобладающий мотив. Допустим, при наличии мотивов из первой и из четвертой группы, более значимой для вас будет мотивация, относящаяся только к одной из этих групп, и вам нужно ясно определить, к какой именно.

Это позволит вам выявить ваши ожидания от отношений, понять, что вы хотите получить в отношениях больше всего, ради чего вы стремитесь к отношениям в первую очередь, а что менее значимо. Вы сможете лучше понять свои требования к вашему избраннику, понять, каким он должен быть, и не пытаться добиться от него всего и сразу. Потому что часто женщины хотят от своего мужчины противоположных вещей одновременно. Например, чтобы он и много зарабатывал, и при этом много времени проводил с ними дома (часто построение карьеры или бизнеса требует много времени и сил). Соответственно, наиболее желательными будут такой тип отношений и такой мужчина, в отношениях с ко-





торым можно удовлетворить самые значимые потребности, которые определяют ведущую группу мотивов.

Обратите внимание на вторую группу мотивов. Если вы поймали себя на мысли о невротическом стремлении к отношениям, возможно, вначале стоит поработать над собой, над своей целостностью, решить какие-то проблемы с помощью психолога, проработать некоторые уязвимые места. Потому что, как вы уже знаете, если это произойдет позже, и не будет других мотивов к построению совместности, то она окажется под угрозой.

## **Задание 10.**

### **Подводные камни длительной совместности.**

Если у вас уже есть опыт длительных отношений, или у вас были отношения, которые распались, чтобы лучше разобраться с силами отталкивания, разрыва, которые мешают вам быть вместе, найдите в списке и отметьте причины, по которым это произошло. Вы сможете лучше понять, что разрушает ваши отношения, и постараться проработать слабые места. Возможно, как избежать некоторых проблем, вы уже знаете, а как преодолеть некоторые другие факторы разрыва, вам станет известно из следующих глав этой книги и в результате работы над следующими заданиями.

1. Скука, однообразие.
2. Угасание интереса, в том числе сексуального.
3. Замена «розовых очков» на «серые», придирчивость, фокусировка на недостатках.
4. Взаимное обвинение и перекладывание ответственности за отношения.
5. Несоответствие текущего положения дел в браке ожиданиям от партнёра или от брака.
6. Различные темпы и векторы развития, изменение интересов, уменьшение или отсутствие общих точек.
7. Изменение ожиданий от партнёра и брака (часто неосознаваемое).





8. Накапливаются обиды и неудовлетворённость (валим всё «в одну кучу» при каждом конфликте).

9. Столкновение семейных сценариев.

10. Влияние близких родственников.

11. Стёртые личные границы.

12. Изменение отношений на «братские» и беззастенчивость (никто никого не стесняется).

13. Коммуникативные трудности, неумение договариваться и решать проблемы сообща.

14. Нормативные кризисы:

- принятие на себя супружеских обязанностей. Его переживает молодая семья без детей;

- рождение первого ребенка. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности;

- поступление ребенка в школу. Очередное перераспределение обязанностей между супругами, связанное с появлением школьника в семье;

- вступление ребенка в подростковый возраст. Пересмотр правил и форм общения с подрастающим ребенком;

- покидание выросшими детьми отчего дома;

- «опустевшее гнездо», когда последний выросший ребенок покидает родительский дом. Поиск новых способов и смыслов супружеского взаимодействия и общения;

- период, когда кто-то из партнеров остается один после смерти другого. В этот период важно найти силы и по-новому построить отношения с семьями детей, найти новые интересы и смыслы в жизни.

15. Личностные кризисы одного из супругов.

16. Снижение значимости, важности партнёра.

17. Ненормативные кризисы семьи:

- измена;

- смерть близких;

- резкое ухудшение финансового положения;

- резкое улучшение финансового положения;

- тяжёлая болезнь одного из супругов;

- несчастный случай.



## Глава 11. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ УХОДЯТ

Почему случается то, что пары распадаются, мужчины уходят, или, как мы говорим, «бросают» женщин?

Происходит это, потому что сила влечения мужчины ослабевает, и очень часто процесс ослабления влечения сопровождается нарастанием дискомфорта в паре. А в совокупности с неумением этот дискомфорт разряжать, с неумением преодолевать конфликты, дискомфорт разрастается до такой степени, что становится гораздо сильнее влечения, которое и так слабеет. Естественно, сила отталкивания выталкивает мужчину из отношений.

А что же происходит с другой соединяющей силой, с социальным давлением? В современном обществе сложилась такая общечеловеческая тенденция, которая наблюдается не только в России, но и в Европе, Америке, Азии, что запреты на расторжение брака все больше теряют свою силу. Поэтому мужчина с большой легкостью может выйти из этих отношений как, впрочем, и женщина. И даже наличие общих детей уже не являются железобетонными основаниями для крепкого брака.

### Почему мужчине проще выйти из отношений?

Это тоже обусловлено определенными причинами. Когда основным мотивом для вступления в брак было половое влечение, когда это самое влечение, а вместе с ним и мотивация быть вместе с этой конкретной женщиной уменьшаются, когда с течением времени притупляется, теряется острота переживаний, а социального давления практически нет – довольно естественным становится разрыв отношений, если он не влечёт за собой негативных последствий для мужчины. А в нашей культуре негативных последствий для разведённых мужчин практически нет никаких.

Когда силы, сближающие людей друг с другом уменьшаются, а дискомфорт увеличивается, мужчины могут начать вести себя некорректно по отношению к женщинам, а женщины в ответ начинают «бороться за свои права и достоинство», что еще больше



увеличивает дискомфорт. И всё, мужчина покидает отношения. А если в этом процессе начинает принимать участие еще и другая женщина, что тоже не редкость, то вектор влечения разворачивается в другую сторону, к ней, и мужчине становится достаточно легко покинуть отношения.

### **Что в таком случае нужно делать?**

Первое, к чему нужно стремиться – чтобы силы отталкивания и дискомфорт в паре были наименьшими. Необходимо стараться свести к минимуму факторы, отталкивающие вас друг от друга, и не подпитывать их.

Второе – нужно стремиться к тому, чтобы влечение мужчины было постоянным, может быть даже возрастающим, но за этим влечением нужно следить, и прилагать определенное количество усилий, потому что само по себе, без вашего участия, оно вряд ли будет сохраняться на должном уровне.

Давайте подведем итоги. Мужчины уходят, бросают женщин, потому что влечение падает, а дискомфорт нарастает. А усугубляется это тем, что в нашей современной культуре, бросать женщину не слишком предосудительно. Сейчас это не является настолько постыдным и социально-неприемлемым поступком, как было в советское время, и вялый общественный отклик не может служить достаточным основанием для сохранения отношений.





## Глава 12. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ?

В этой главе мы с вами поговорим о причинах, по которым мужчины изменяют. Было бы не вполне корректным говорить, что это причины, которые касаются исключительно мужчин. Хотя, пожалуй, есть одна причина, исключительно мужская.

*Возвращаясь к своим выводам, к которым я пришел в процессе написания этой книги, хочу обратить внимание на одну важную вещь. Чем больше я погружался в тему отношений, исследование причин поддержания отношений и причин разрыва отношений, тем больше я приходил к пониманию того, что, на самом деле, мы можем не делить людей в паре на мужчин и женщин. Да, так принято, но это деление довольно искусственное. Конечно, между нами есть различия в физиологии, но что касается отношений, эти различия не столь критичны. Более значимы гендерные различия, то, что определено социальными нормами и ролями. У нас есть представления о том, что положено делать женщине, а что положено делать мужчине. Но культура меняется, мир меняется, цивилизация развивается, и то, что было положено или не положено женщине сто лет назад, или пятьдесят лет назад, очень отличается от современных требований и представлений. Тем более, что культуры в разных точках планеты и в наше время могут очень сильно различаться.*

### Три группы причин, по которым мужчины изменяют.

**Первая группа** – это причины, связанные с отношениями в паре, и в них можно выделить два важных момента. Часто женщины, которым изменяют мужчины, увлекаются самобичеванием. Начинают думать, что только они во всем виноваты, что это все из-за них, а значит они плохие, неправильные, не такие. **Но это не обязательно так.**

Когда я опишу все группы причин, вы сможете определить, почему конкретно ваш мужчина, сделал именно так (если вы когда-то пережили измену). Вы будете знать, на что больше обращать



внимание, чтобы производить профилактику измен. Первая группа причин включает то, о чем написано выше – дискомфорт, сила отталкивания, сила разрыва.

*Дискомфорт присущ человеческим отношениям. Это данность. Поэтому вопрос не в том, будет ли присутствовать в ваших отношениях дискомфорт время от времени, или не будет. Вопрос в том, что необходимо сделать, чтобы этот дискомфорт мог находить разрешение внутри пары и не стал хронически превышать силы, сближающие вас.*

Если два человека поругались, если у них возник какой-то конфликт, то очень важно, чтобы этот конфликт разрешился внутри пары, между двумя людьми. Чтобы они смогли в итоге услышать друг друга, или наорать друг на друга, заняться сексом, побить посуду, сделать что угодно, но внутри, в отношениях, не уходя на сторону, туда, где, как кажется, лучше и проще. Проблемы пары нужно решать в паре.

Гораздо хуже, если один из партнеров замыкается и начинает решать этот конфликт на стороне, используя для решения возникшего дискомфорта другого человека. Это может быть любовница, друзья или кто-либо и что-либо еще.

*Если человек получает разрядку в другом месте, не внутри пары, потому что, внутри пары нет возможности разрядиться, нет возможности разрешить этот конфликт, то это рано или поздно может привести к тому, что человек начнет решать все свои проблемы и реализовывать все свои потребности на стороне.*

Соответственно, находиться в этих отношениях, быть в этой паре человеку будет незачем, и некогда. Это очень важно понять. Очень важно помнить, что дискомфорт, который возникает между супругами, партнерами, часто неизбежен, и важно, чтобы этот дискомфорт находил возможность разрешаться в паре, там же, где он возник. Проблемы нужно устранять там,





где они возникли, сосредоточить свои усилия в тех отношениях, которые важно сохранить и наладить.

**Второй важный момент** в первой группе причин – это фрустрация потребностей. Это означает, что у каждого из нас возникают разного рода потребности: сексуальные потребности, потребности в заботе, в принятии, в любви, да, в конце концов, во вкусной пище, в полноценном сне и т.д.. Что произойдет, если именно в этих отношениях, в этой паре нет возможности удовлетворить их?

*Я хочу отметить, что не все потребности можно удовлетворить внутри пары, но и не все потребности обязательно удовлетворяют внутри пары. Тем не менее, если человек не может удовлетворить важные для него потребности в паре, то у него, рано или поздно, наступает разочарование и отторжение партнера, отказ от неудовлетворяющей совместности. Это тоже будет увеличивать дискомфорт и силу отталкивания. Вполне логично, что человек, у которого хронически не удовлетворены его потребности, будет искать возможности их удовлетворения на стороне.*

Сюда же, в первую группу причин, можно отнести измену из мести. Можно сказать примерно следующее: «Я на тебя обиделся (лась), пойду тебе сейчас отомщу – с кем-то пересплю». Возможно, это глупо, но так бывает.

Следующая, **вторая группа причин**, которые толкают мужчин на измену, это **внутриличностные причины**. Когда мы говорим «измена», мы уже по умолчанию, подразумеваем измену сексуальную, то есть вступление в половой контакт с другим человеком вне пары. Когда я говорю внутриличностные, я имею в виду причины, которые с парой не связаны. Это причины связаны с конкретным человеком, у которого они возникают, это его личные причины, касающиеся только его одного. Например, существует такое явление, которое еще не внесено в реестр заболеваний, но, тем не менее, уже четко диагностируется и имеет свои описания.



Это сексуальная зависимость. Действительно существуют люди, как мужчины, так и женщины, которые просто зависимы от секса. И они меняют, меняют, меняют партнеров не потому, что им этого хочется, а потому что не могут этого не делать. Присмотритесь, не является ли ваш мужчина сексоманом. Это и относится к тем самым внутриличностным причинам.

Какая еще внутриличностная причина может быть? Это может быть неуверенность в себе. Мужчины очень часто (женщины тоже, но мужчины значительно чаще) пытаются доказать свою маскулинность. Мужчина доказывает, что он настоящий самец, настоящий мужчина, и доказывает он это вступая в большое количество половых связей с разными женщинами. Таким образом он доказывает себе, что «я могу все», что «я такой крутой».

Давайте возьмем еще одну причину – стереотип образа «мачо». Мужчина как бы «отрабатывает диагноз», одевая на себя такую маску, образ, что он мачо, он крутой – у него жена, десять любовниц, и он может себе это позволить. И дальше он следует этому, соответствует, подтверждает. **Это выученная измена. Это не измена персонально Вам.**

Есть еще одна внутриличностная причина – любопытство. Измена ради любопытства. Мужчине интересно – смогу или не смогу? Ему интересно как там у другой женщины, как будет с ней. Может быть, будет что-то по-другому. Такое своеобразное стремление к новизне, измена ради любопытства.

Следующая причина для измены, которая тоже относится к группе внутриличностных – компенсация личной тревожности. Бывает, что мужчина тревожен, поскольку у него такая психическая особенность, и он имеет любовницу про запас. Он испытывает тревогу – вдруг вы с ним разведетесь, вдруг вы завтра его бросите? А ему что делать? И он обеспечивает себе запасной аэродром. Это тоже причина для измены. Ему эта любовница, может, и особо не нравится, но... она должна быть про запас.

Другая, очень частая причина сексуальных измен – сексуальная неудовлетворенность в паре. Она может возникать из-за разности сексуальных темпераментов. У мужчин, зачастую, сексуальный темперамент выше. Мужчине, к примеру, хочется каждый день





по два-три раза, а вам, допустим, раз в неделю. Соответственно, его потребности фрустрируются, особенно если вы относитесь к сексу неблагоприятно, без удовольствия, возможно, даже, как к повинности. Рано или поздно он пытается найти выход, не очень приемлемый для вас, а именно – у него появляются отношения, уровень и характер сексуальности в которых соответствует его темпераменту, его предпочтениям. То же самое касается сексуальной неудовлетворенности, связанной не только с активностью, но и с большим количеством запретов. Понятно, что не все фантазии могут и должны быть реализованы, но если есть какие-то более-менее приемлемые фантазии мужчин, то, наверное, будет лучше все-таки их удовлетворить, как, собственно, и вполне естественно со стороны мужчин удовлетворять фантазии женщин.

*Сексуальная удовлетворенность в паре – часто является единственной основой крепких и продолжительных браков. Это то, что очень сближает и может удерживать партнеров вместе долгие годы, даже, если по многим другим параметрам они не слишком подходят друг другу.*

## **Почему не нужно заниматься самобичеванием?**

Внутриличностные причины измены в большинстве нельзя называть изменами персонально Вам. В некотором смысле это и не измена вовсе – это связь на стороне. Я имею ввиду, что здесь часто нет аспекта целенаправленного предательства и ваша личность в этом акте не имеет решающего значения. Это просто измена сама по себе, как факт. На вашем месте могла быть любая другая женщина, неважно насколько «хорошая» и «правильная», в сравнении с вами, и мужчина все равно мог бы изменять. Это как раз тот случай, когда проблема скорее в нём самом. В этом случае не нужно заниматься самобичеванием. Хотя конечно, следует задуматься, что вы могли сделать не так, и какие ваши действия могли подтолкнуть мужчину к измене. Да, дело может быть и в вашем отношении к мужчине, и в каких-то ваших действиях,





и в том, насколько хорошо и комфортно мужчине именно с вами, но, возможно, причина кроется в индивидуальных особенностях самого мужчины, и не связана с вами напрямую. Проанализируйте это, постарайтесь понять, какие причины имеют место быть, и помните, что вы всегда можете приложить определенные усилия, чтобы изменить ситуацию. В любом случае, самобичевание и плохое отношение как к себе, так и к мужчине, отстранение от него, оскорбления и снижение его самооценки только ухудшат ситуацию. Ведь мы уже знаем, что нагнетание дискомфорта будет лишь отталкивать партнера.

Третья группа причин – **социокультурные причины**. Первая из них заключается в том, что в современном обществе изменять своей жене – круто, по крайней мере, в России, или, по крайней мере, в некий актуальный период времени, для определённой возрастной группы. Что успешный мужчина должен иметь в представлении многих? Деньги, власть, семью, свободу. Соответственно, кроме жены, «должны» быть еще какие-то половые связи, иначе на него будут косо смотреть, думать, что, может быть, что-то с ним не так? Это, конечно, не эпидемия, но это то, что я очень часто наблюдаю. Это такие культурно сформированные измены. Опять же, это не измены персонально вам, и это даже не значит, что он вообще хочет изменять. Просто это положено по статусу – иметь любовницу, может быть, чтобы другие одобряли его. Это то, что можно назвать ритуальными изменами. Это даже изменой называть сложно. Предательством – да. Как вы будете к этому относиться – решать лично вам, но, тем не менее, мы можем говорить о том, что существует некая группа причин, которую можно называть группой ритуальных причин для походов «налево».

Есть еще класс измен, который мне сложно отнести к какой-либо группе – это **ситуативные измены**. Такие, после которых обычно говорят: «Я не понимаю, как так получилось». Когда такое говорят мужчины, да и женщины тоже – это правда. Они действительно могут не понимать, как это получилось. Бывает, что складывается ситуация, в которой может вспыхнуть какой-то импульс:





алкоголь, командировка, какая-то женщина. Сам не успел понять, как все закрутилось и до чего дошло. Утром проснулся с сожалениями и мыслями «Что я наделал!». Так бывает. Как относиться к такого рода изменам – дело ваше, но часто бывает так, что одной такой случайной измены и осознания своей ошибки, сопряжённое с сильным страхом потери любимого человека достаточно, чтобы ничего подобного не повторилось никогда.

**Давайте подведем итоги, и еще раз назовем три основные группы причин, по которым мужчины могут изменять.**

**Первая группа** связана с отношениями в паре. Здесь важно уделить внимание двум вещам:

- дискомфорт или конфликт должны иметь возможность разрядки, и разрешаться внутри пары;
- важно следить за тем, чтобы партнер имел возможность удовлетворять свои потребности внутри пары, то есть с вами, а не где-то на стороне.

**Вторая группа** – внутриличностные причины: тревожность, сексуальная зависимость, низкая самооценка.

**И третья группа** – ритуальные измены, которые мы определили как условно «одобряемые». И сюда же отнесем маленький подкласс – ситуативные измены.



## Глава 13. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ?

В этой главе мы рассмотрим причины, по которым люди вообще занимаются сексом. Может показаться, что люди занимаются сексом исключительно ради деторождения или для удовольствия. Но это не так.

### **Девять причин, по которым люди занимаются сексом.**

Существует целых девять причин, чтобы заниматься сексом. Причем, чувственное наслаждение, которое является одной из находящихся на поверхности причин для вступления в половую связь – это только третья по значимости и частоте причина.

**Первая причина для занятий сексом** – релаксация. Чаще всего люди занимаются сексом для того, чтобы сбросить напряжение. Причем не всегда это сексуальное напряжение. Да, если долго воздерживаемся от секса, будет накапливаться сексуальное напряжение, и человек захочет получить не столько удовольствие, сколько разрядку. Также люди часто занимаются сексом для того, чтобы сбросить нервное напряжение, не связанное с сексуальностью. Многие женщины отрицательно относятся к мастурбации. По крайней мере, многих очень сильно удивляет и обижает, когда их мужчины мастурбируют. Они считают это каким-то ужасом, и даже предательством, хотя на самом деле в этом нет никакого предательства и ничего ужасного. Мастурбация – это очень распространенное явление, и чаще всего мужчины мастурбируют не столько для получения удовольствия, сколько для получения разрядки.

**Вторая причина – это деторождение.** Тут все очевидно. Люди действительно занимаются сексом для того, чтобы родить детей. Часто бывает так, что с первого раза это не получается, но приняв решение, пара занимается сексом до победного конца – до тех пор, пока тест не покажет 2 полоски.

**Третья причина – чувственное наслаждение.** Эту причину я уже упоминал ранее. Чувственное наслаждение обязательно со-





пряжено с эротическими переживаниями, с фантазиями, с ощущениями в теле, с активацией эrogenных зон, а не только лишь половых органов. К сожалению, подавляющее большинство людей, не слишком хорошо умеет заниматься сексом. И было бы неплохо всем взрослым людям не забывать развиваться и в этом направлении. Потому что, эrogenные зоны, прикосновения к которым доставляет удовольствие, не сосредоточены исключительно в области половых органов. Однако, люди этим часто пренебрегают, особенно, когда уже длительное время вместе. Секс приобретает такой молниеносный, стремительный характер в стиле «давай сделаем это по-быстрому». Конечно, когда в паре есть дети, особенно маленькие, предаваться наслаждениям, по 2-3 часа валяясь в кровати, исследовать тела друг друга, и дарить друг другу наслаждение часо не представляется возможным. Но надо искать время и возможности для того, чтобы получать удовольствие от друг друга.

**Четвертая причина для занятий сексом – это любопытство.** Часто интересно, «а как же оно там?», «а как всё получится?». Любопытство, чаще всего, не может быть достаточной причиной длительных регулярных отношений, так как с удовлетворением любопытства с каждым конкретным человеком, исчезает и причина для секса с ним. Скорее, любопытство толкает на вступление в мимолетную сексуальную связь.

**Пятая причина – секс выступает, как средство коммуникации, как средство поддержания отношений.** Занимаясь сексом друг с другом, люди показывают принадлежность друг к другу, готовность отдавать. Секс в таком случае выступает как средство общения.

**Шестая причина для занятий сексом – это самоутверждение или доминирование.** Женщины часто ограничиваются флиртом, чтобы доказать себе, что они могут быть интересными и желанными для мужчин. Мужчины же, чаще всего, переходят непосредственно к делу, доказывая себе, что они самцы хоть куда, что они могут это сделать, и делают. Секс в паре, может выступать как средство доминирования, чтобы показать, кто главный. Например, в местах лишения свободы, такой насильственно-домини-



рующий секс служит для того, чтобы наказать провинившегося и установить свою власть над ним. Такое тоже бывает. Месть, кстати, тоже является одним из мотивов для занятий сексом.

**Седьмая причина заключается в том, что, занимаясь сексом, вступая в половую связь, человек может преследовать совсем не сексуальные цели.** Самый яркий пример этого – проституция. Люди занимаются сексом совсем не ради секса или удовольствия, а ради заработка. Банально, но факт. Также распространены случаи вступления в сексуальную связь с начальником, чтобы получить повышение по службе, или прибавку к зарплате, упрочить свое положение. То есть, секс используется как способ торговли для получения каких-то выгод, которые с сексом совершенно не связаны напрямую.

**Восьмая причина, по которой люди занимаются сексом – поддержание ритуала.** В этом случае вспоминается известную фразу «супружеский долг». На мой взгляд – абсурд. Какой долг? Сколько конкретно я должен? Как будто его отдают или взимают, но, тем не менее, супружеский долг – это очень яркое понятие, которое раскрывает суть сексуальных ритуалов. Спим, потому, что так надо! И люди решительно идут в опостылевшую постель отдавать супружеский долг друг другу.

**Девятая причина – секс, как средство компенсации.** То, что называется обратной сублимацией. Если вы что-то читали про психологию, про психоанализ, то там есть термин «сублимация». Это означает, что человек свою нерастраченную сексуальную энергию перенаправляет в какое-нибудь другое русло, с сексом не связанное. Допустим, ему хочется заняться сексом, а он вместо этого идет колоть дрова как в известном фильме в Андриано Челентано. Либо сексуальная энергия находит свое отражение в творчестве. Так вот, в данном случае, наблюдается обратный процесс, обратная сублимация, когда мужчина, не реализовавшийся в профессиональном смысле, пытается компенсировать свое чувство неудачника, занимаясь сексом с большим количеством женщин. Бывает способ компенсировать свои неудачи в чем-то, посредством успехов на любовном фронте. Сюда, наверное, можно отнести слова из знаменитой песни: «не везет мне в смерти –





повезет в любви». Или пословицу: «не везет в картах, повезет в любви». Вот такое средство компенсации.

**Какие причины заниматься сексом вы теперь знаете:**

- релаксация;
- деторождение;
- чувственное наслаждение;
- любопытство;
- коммуникация и секс средство поддержания отношений;
- самоутверждение и доминирование, унижение и месть;
- несексуальные цели;
- поддержание ритуала;
- обратная сублимация, секс как средство компенсации социальных неудач.

Если внимательно посмотреть на этот список причин, то можно увидеть, что эти же причины побуждают и вступать в отношения, побуждают заводить длительные отношения и даже жениться.

Например, если мужчина хочет получать регулярную разрядку, ему нужен регулярный секс? Да. И он будет стремиться иметь партнершу, с которой он будет заниматься сексом регулярно. Если мужчина хочет продолжения рода и детей, это причина для того чтобы вступить в отношения? Тоже да. Чувственное наслаждение – это тоже про регулярный секс. Любопытство, тоже может побуждать вступить в отношения. По большому счету, ритуальные причины тоже повод для вступления в брак. Когда я спрашивал своих друзей, почему они в итоге женились, многие из них говорили: «Ну, ты знаешь, мне просто уже было пора, мне уже был 31 год» или 32, 30, 28 ... – неважно, сколько, просто уже пора жениться. Женитьба одобряется социумом и культурой, и даже предписывается, равно как и устанавливаются негласные сроки «своевременной» женитьбы, когда «уже пора», и так или иначе, это надо сделать. Поэтому, для понимания того, для чего мужчины вообще вступают в отношения, вам нужно, наверное, еще раз пересмотреть и переосмыслить девять причин для занятий сексом.









ОНА ГОВОРИТ





## ЧАСТЬ III.

### ОПЫТ НАДЕЖДЫ

*Меня зовут Надежда, и некоторые главы этой книги будут написаны от моего имени. Дело в том, что когда мы с Константином обсуждали книгу, он сказал такую фразу: «А ведь я ни разу сам не ходил замуж». После этого он попросил меня рассказать о том, как я применяла все его советы, рекомендации, как это помогло мне на практике, что оказалось самым важным, что было сложным и так далее.*

*Я поделюсь своим опытом с вами. Конечно, нередко мне казалось, что то, что он говорит – это просто нереально. Нереально поступать правильно в каждой, отдельно взятой ситуации, потому что вся жизнь состоит из самых разнообразных ситуаций, и мы постоянно должны делать выбор, мы постоянно должны что-то делать. Нереально просто запомнить все и поступать каждый раз правильно.*

*Так мне казалось в самом начале. Так, возможно, покажется и вам, когда вы придете на консультацию к психологу, или будете читать эту книгу и применять советы, о которых прочтёте. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что правильный выбор происходит из правильных принципов, основополагающих принципов, которые мы принимаем изначально. Я расскажу вам о том, какие принципы помогли мне, именно мне изменить свою жизнь, и скорее всего, они помогут и вам.*

#### Глава 14. КАК ВЫБРАТЬ МУЖЧИНУ.

Самое первое, что для меня было важно усвоить – факт, что каждая ситуация моей жизни ставит передо мной выбор. Я всегда выбираю, понимая, что та ситуация, в которой я нахожусь в данный момент – результат моего предыдущего выбора.

Если мы находимся не с тем мужчиной, который нас устраивает, то это только лишь потому, что мы в свое время его вы-



брали. Почему мы пришли именно сюда, почему мы там, где мы находимся? И я говорю «мы», потому что вы сейчас читаете эту книгу, возможно, потому что у вас проблемы с мужчиной, и я с вами, потому что у меня очень долгое время тоже были проблемы с мужчинами.

И вот как вам следует думать об этом:

Почему **я** встретила такого мужчину, с которым **у меня** стали возникать проблемы? Существует несколько вариантов: либо **я выбрала** *неправильного мужчину*, либо *неправильный мужчина выбрал меня*, либо **у меня сейчас проблемы** *в отношениях*.

Необходимо разобраться, почему так произошло. Почему на данный момент я не удовлетворена своими отношениями? Почему, например, я выбрала *неправильного мужчину*? Может быть, этот мужчина не подходит лично мне?

В моем случае это была ситуация, когда очень нравятся, безумно цепляют «плохие парни». Была и ситуация, когда *неправильный мужчина выбрал меня*. В принципе ситуация та же самая, просто есть женщины, которые считают, что право выбора должно быть за мужчиной.

*То есть, мы отдаем право выбора другому человеку, а по сути, это основополагающий выбор нашей жизни. Вся наша дальнейшая жизнь будет зависеть от того, какого партнера мы выбрали, и поэтому этот выбор ни в коем случае нельзя отдавать кому-то другому.*

## Какой мужчина вам нужен?

Мы разберем, какой же мужчина нам, женщинам, на самом деле, нужен. Если у нас проблемы с тем или иным типом мужчин, например, с «плохими парнями», давайте поймем и осознаем, почему мы выбираем их, почему они нам нравятся. Если мы имеем проблему с тем, что отдаем право выбора, мы примем решение, что отныне наш выбор будет активным.





Прежде, чем приступать к разбору проблем в отношениях, мы постараемся понять, как прежде строилась наша жизнь. Хотели мы того или нет, осознавали мы или нет, но мы в каждой ситуации нашей жизни делали выбор, и жизнь постоянно состояла из тех или иных, следующих друг за другом выборов, которые, в конечном итоге давали результат. Выбор мы делали чаще всего неосознанно, и в следующей главе я затрону вопрос о том, как делая тот же неосознанный выбор, делать его уже себе во благо, а не себе во вред.

Допустим, тот результат, который мы имеем на данный момент, нас не радует, не устраивает. Мы должны посмотреть назад. Результат этот получился вследствие какого выбора. Что мы сделали такого, чтобы получить данный конкретный результат? Почему он нас не устраивает и что нам нужно изменить? Какой выбор сделать, чтобы получить другой, устраивающий нас результат?

Сначала мы рассмотрим результат, который мы хотим получить, а потом посмотрим какой выбор нам нужно для этого сделать.

Что мы имеем? Либо плохие отношения с мужчиной, либо мужчины, которые не подходят нам для наших отношений, либо отношения, которые не ведут к светлому будущему. Давайте думать почему. Есть такая знаменитая технология, широко распространенная в интернете – описание своего будущего избранника. Надо написать список из нескольких пунктов, описать, каков будет твой будущий избранник, описать его подробно. Затем через месяц, через 2 недели, через год – к тебе в жизнь придет именно такой мужчина, и ты будешь с ним счастлива.

Почему я думаю, что это не работает? Потому что, если бы это работало, если бы все было так просто, то все женщины были бы давным-давно счастливы, все были бы давным-давно замужем, и никого бы не мучала эта проблема, как найти мужчину.

Почему я думаю, что это слишком наивно, брать и писать список качеств? Потому что, когда мы пишем такой список, мы просто изначально ориентируемся в неправильную сторону. Будет ли нам полезно, будет ли для нас иметь значение цвет волос будущего избранника или цвет его глаз, будет ли иметь для нас значение, на



какой работе он работает? Опосредованно – будет. Сейчас мы поймем почему. То есть, мы пишем в список, к нам приходит в жизнь этот человек, у нас завязывается роман, и вдруг мы видим, что этот роман ни к чему в очередной раз не приводит. Почему? Да потому что мы просто не разобрались в том, почему прежде происходило то же самое, почему романы не приводили ни к чему хорошему, а лишь к разочарованиям, боли и разрыву. Если мы разберемся в этих причинах, то мы как раз и узнаем, как этого избежать в дальнейшем. А не будем описывать и искать избранника по каким-то внешним признакам.

Единственный список, в котором я вообще вижу смысл – это список собственных ценностей. У каждого из нас есть какие-то ценности, мы все живем своими ценностями, и у разных людей ценности разные. Для большинства женщин основной ценностью является семейное счастье, но оно не является самым первым в списке приоритетов для большинства мужчин. Поэтому мы начинаем с того, что составляем список своих собственных ценностей.

### **Если мы знаем себя, нам будет легче понять, какой именно мужчина нам нужен.**

И давайте представим такую ситуацию: допустим, мы написали список ценностей, и мы примерно знаем, какой нам нужен мужчина. Мы пишем список ценностей нашего будущего избранника, и давайте посмотрим, обязательно ли, чтобы эти ценности совпадали на 100%. Полностью они могут и не совпадать. Если у мужчины профессиональные достижения будут на первом месте в списке ценностей, а семейное счастье на втором, что это будет означать? Это будет означать, что он способен отложить свадьбу на месяц, или он способен уехать в длительную командировку, но это вовсе не означает, что он способен напрочь забросить семью. А вот если у него семья будет ниже 5-го места, а на первых пяти будут другие пункты, то тогда с таким мужчиной у вас непременно возникнут проблемы. Вряд ли на самом деле вы получите именно то, что вы хотите от такого мужчины. Проанализируйте свои пре-





дыдущие романы и, возможно, текущие отношения, проанализируйте ценности ваших мужчин. Посмотрите, насколько совпадали ваши и его ценности. Да, может присутствовать и буря чувств, и море страстей, но если посмотреть трезвым взглядом, то ценности ваши были абсолютно разными. И получалось так, что вы просто сидели, как будто бы вместе, но на самом деле два разных поезда уносили вас в разные части света. Да, ваши рельсы один раз пересеклись, но после этого пересечения, вы направились в разные стороны, пошли своей дорогой. Потому роман закончился ничем. А возможно даже очень болезненным разрывом.

## Какими должны быть ваши отношения?

*Для того, чтобы получить счастье в семейной жизни, очень важно ориентироваться не столько на внешность, сколько на систему ценностей своего предполагаемого партнера. Это самое первое, что важно определить.*

Во-первых, сделайте выводы из предыдущих отношений, поймите свою систему ценностей, поймите систему ценностей своих партнеров и составьте портрет своего будущего избранника исходя из его системы ценностей. Не внешность, не густота и цвет волос, не цвет глаз важны. Важна именно его система ценностей.

Вы можете спросить: «А как же любовь? Как же то самое волшебное чувство? Неужели теперь нужно просто забыть о том, что любовь вообще существует, и что к ней надо стремиться?»

Давайте попробуем сравнить мужчину с конфетой. Первое, что бросается в глаза – яркий фантик, который мы видим, вступив с ним в близкие отношения. Мы снимаем этот фантик, и больше уже никогда его не увидим. Мы всегда будем видеть только то, что находится под этим фантиком. И если нам это не нравится, то отношения наши не принесут нам радость.

Планируя будущего избранника, есть смысл планировать не фантик, а саму конфету, планировать именно то, что внутри, то, с чем мы будем всю жизнь. И планировать это нужно и важно таким образом, чтобы понимать, что это принесет нам радость. Фантик



можно потом нарисовать своими собственными руками, поверьте мне на слово. Толстый может похудеть, усатый может сбрить усы.

Когда я занималась знакомствами в интернет для женщин, я замечала такую картину неоднократно. Женщина садится выбирать мужчину на сайте знакомств, листает страницы, листает, и говорит: «Так, этот некрасивый, этот толстый, этот усатый, я усатых не люблю». И она выбирает парня красивого, симпатичного, атлетического сложения, явно с пикаперским профайлом, и пишет ему. И после многих таких впечатлений, женщина патетически восклицает: «Все мужики козлы. Им всем одного надо». Но на самом деле, именно **уровень, на котором производится выбор**, он просто не оставляет женщине шансов на то, чтобы получить хотя бы что-нибудь приблизительно близкое к тому, чего она хочет.

В начале я обещала, что я расскажу о том, как справляться со склонностью, с влечением к «плохим парням», что же с этим делать. В юности я немало пострадала от этого своего влечения. Я дважды была замужем. Оба раза это были мужчины харизматичные. Первый мой муж был художником, мне было 16 лет, мы ходили в рваных джинсах, у него были длинные волосы, он очень красиво играл на гитаре, у него был неземной голос, он так красиво пел, он был звездой местного масштаба. Я вступила в бой за него, я победила, я отбила его у кучи других девчонок. Но ситуация оказалась такой: «За что боролась – на то и напоролись». Совместная жизнь была невыносимой. Все кончилось очень неприятно. Второй раз произошло примерно то же самое. Яркий, харизматичный мужчина, неземная любовь, ослепительная влюбленность. Опять же, я отбила его у кучи других девчонок. Я была рада своей победе. Но наслаждаться мне пришлось недолго, потому что, на самом деле никакого счастья с этим мужчиной я не получила, потому что купилась исключительно на фантик. И плюс еще на свое влечение, влечение к плохим парням.

Потом я очень много времени посвятила проработке причин этого влечения к плохим парням. Причины, на самом деле, вполне очевидны. Когда мужчина позиционирует себя, как альфа-лидер, как альфа-самец, то, естественно, у нас срабатывает некий биологический триггер. Мы хотим такого мужчину, который оставит





нам сильные гены. Кроме биологических, есть и другие причины.

Как лично я справляюсь с влечением к «плохим парням», которое до сих пор не покинуло меня полностью? Теперь, я уже взрослый человек, теперь я понимаю, что для меня важна спокойная, нормальная, размеренная жизнь, что я хочу в своей жизни, именно в личной, семейной жизни. Я хочу спокойствия, комфорта и уверенности в том, что у меня все будет хорошо. Я хочу быть уверена, что смогу спокойно рожать детей, не беспокоясь о том, к чему приведет наш брак завтра, не волноваться, что он распадется через год или два, не бояться, что мои дети останутся без отца. Для меня это важно.

*Когда я чувствую, что у меня возникает влечение, когда я вижу «плохого парня», когда я ощущаю в себе всколыхнувшиеся чувства, то это похоже на то, как я прохожу мимо кондитерской – я вдыхаю аромат пирожных, я получаю удовольствие, и я иду дальше. Я не покупаю пирожные, я не получаю негативного результата в виде лишних калорий и жировых отложений. Я просто получила немного своего удовольствия и просто пошла дальше.*

То же самое мы можем делать с той категорией мужчин, о которых мы постоянно обжигаемся. Мы можем посмотреть, порадоваться глазами, может быть даже пофантазировать, но нам вовсе не обязательно вступать с ними в контакт. Наше волнение, даже сама влюбленность, не обязывают нас к действию. И это самый правильный вариант. Это **единственный способ понюхать розу и не уколоться о шипы – надо просто не брать ее в руки.**

Теперь, чтобы вы могли, используя этот опыт и рекомендации, разобраться в своих отношениях, я предлагаю вам выполнить несколько заданий.

Чтобы сделать какие-то выводы из предыдущих негативных отношений, вы должны записать, почему вас цепляют, к примеру, «плохие парни». На другом листе вам нужно записать свои ценности, а также определить и записать, каковы были ценности ваших предыдущих мужчин – тех, с которыми у вас были длительные отношения. Возможно, это определение продемонстрирует вам, почему эти отношения распались. И, третье, что необходи-





мо определить и записать, каковы должны быть ценности вашего избранника, того мужчины, с которым вы будете по-настоящему счастливы в вашей жизни.

Я рекомендую прямо сейчас ненадолго отложить чтение этой книги, и приступить к выполнению заданий. Чем скорее вы это сделаете, тем лучше вы будете понимать свои отношения, и тем полезней для вас будет дальнейшее чтение этой книги.

Чтобы вам было легче, здесь же приведены инструкции к каждому заданию, и небольшие примеры, наглядно показывающие, как можно выполнять задания.





## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 11. «Плохие парни».**

Вначале нужно решить вопрос с «плохими парнями». Если этот пункт не актуален, переходите сразу к следующему. Тянет ли вас к ним? Если проблема «плохих парней» – ваш случай, то в приложении вы найдете классификацию из книги Трейси Кэббот. Она, на первый взгляд, может показаться забавной и шуточной, но в каждой шутке есть доля шутки, а остальное – чистая правда.

Запишите на листе бумаге ответы на такие вопросы:

Почему вы выбираете плохих парней?

Вы – спасатель?

Вы жертва?

Запишите ниже свои причины, по которым вы выбираете «плохих парней».

Вы хотите, чтобы было по-другому? Сделайте выбор!

### **Задание 12. Ваши личные ценности.**

Определите свои личные ценности и запишите их на отдельном листе бумаги.

Есть несколько способов их прояснить:

Составьте список своих достижений за последние 10 лет.

Оцените, на что вы расходуете свое время.

Куда вы расходуете свои деньги.

#### **Пример:**

##### **Личные ценности:**

1. Семейное счастье.
2. Финансовая стабильность.
3. Порядок, стабильность, покой.
4. Внутренняя гармония, мир с самой собой.
5. Хорошее физическое самочувствие, здоровье и безопасность.
6. Удовольствие, смех, шутки.
7. Творчество, самовыражение.



8. Рост, личное развитие, использование своего потенциала.
  9. Принадлежность к чему-либо, «включенность», корни.
  10. Свобода, независимость.
  11. Достижения.
  12. Бессмертие (через детей, славу или влияние).
  13. Статус, уважение, признание другими.
  14. Приключения, новый опыт.
  15. Зарабатывание денег, обогащение.
  16. Социальная служба, помощь другим, улучшение общества.
  17. Самоуважение, гордость, чувство собственной индивидуальности.
  18. Сотрудничество, тесные деловые отношения с людьми.
  20. Авторитет, власть, влияние на других.
- Вы можете взять этот список, и проранжировать ценности по-своему, в том порядке, в каком они наиболее важны для вас. Можете что-то вычеркнуть или добавить что-то своё.

### **Задание 13. Ценности ваших мужчин.**

Вспомните мужчин, с которыми у Вас были длительные отношения. Составьте список их ведущих ценностей. Пусть это будет хотя бы 3-5 пунктов для каждого мужчины.

### **Задание 14. Сравнение ценностей.**

Сравните список ваших ценностей со списком ценностей ваших мужчин. Послужило ли различие в системе ценностей причиной или дополнительным фактором расставания?

### **Задание 15. Желаемые ценности вашего партнера.**

Решите, какие ценности должны быть у Вашего партнера, чтобы вам было с ним комфортно. Напишите список минимум из 5 пунктов.





## **Приложение.**

### **Классификация «Плохих парней»**

(Классификация Трейси Кэббот)

#### **1. Подвижник.**

Подвижник – человек, посвятивший себя целиком и безраздельно какому-то высшему делу, преданный чему-то значительному и масштабному, например, медицине или служению обществу. Подвижник – восхитительный член общества и плохой партнер в браке. Он уделяет вам минимум внимания, и устает так сильно, что в свободное время может только спать.

Ваша любовь друг к другу для него – не более чем песчинка по сравнению со вселенским величием его всепоглощающего дела, однако у этого человека все же есть одно преимущество. На него можно положиться в некоторых вопросах. Он всегда знает, который сейчас час, и заранее планирует свидания. Если занятость помешает ему прийти, он обязательно позвонит вам или принесет искренние извинения.

Подвижником легко увлечься. На первый взгляд он кажется прекрасным гражданином, привлекательным, успешным, трудолюбивым и умным человеком. Ваша мать всегда мечтала о том, чтобы вы вышли замуж именно за такого мужчину.

Вас преследуют мысли о браке с этим человеком, потому что Подвижник сулит финансовую защищенность и явно нуждается в жене. Обретя её, он смог бы уделять больше времени своим коматозным пациентам или исследованию доисторических рептилий. Избавившись от забот о таких мелочах, как приготовление пищи и уборка дома, он сэкономит драгоценные минуты. На самом деле эти функции отлично выполнил бы робот, но Подвижнику нужна супруга, которая способна молчаливо сидеть на торжественных обедах в честь мужа, и при этом хорошо выглядеть.

Если вы попытаетесь оторвать его от работы, он заставит вас почувствовать себя навязчивой и никчемной, поставит под сомнение наличие у вас гражданской совести, предложит вам заняться какой-нибудь благотворительной деятельностью. Если это вызо-



вет у вас раздражение, не жалуйтесь матери или друзьям – они займут сторону вашего супруга.

Все восхищаются подвижником, но он не способен ответить на вашу любовь. Если вы не хотите постоянно страдать в браке от одиночества, не связывайтесь с таким человеком.

## 2. Гуру.

Гуру всегда предан какой-то идее. Как правило, он уже был женат и разочаровался в браке. Внутренний голос говорит ему о том, что вы оба должны быть выше такой банальности, как супружество. Он с презрением относится к зарабатыванию денег, регулярному питанию, кофе, туфлям на высоких каблуках, макияжу, окраске волос, телевидению, психиатрии, официальной религии, спорту, и всему остальному, что позволяло вам на протяжении многих лет сохранять психическое здоровье.

Естественно, вы насторожитесь, встретив человека с фанатичным блеском в глазах и глубоким интересом к вашей «психической энергии», но его искренность и спонтанность покажутся вам очаровательными. Он понимает вашу внутреннюю сущность. Он излучает любовь. Он не отводит от вас взгляда. Смотря вам в глаза, он проникает в ваши самые сокровенные тайны.

Гуру часто оказывается лидером с множеством последователей, выполняющих его указания. Вам придется признать его особый статус, превратиться в его ученицу, поклоняться его делу и выполнять все его распоряжения.

Он может посвятить себя какому-то новому бизнесу или системе многоуровневых продаж. Чем бы ни занимался Гуру, он рассчитывает, что вы пожертвуете вашим временем и собственностью ради его дела. Вас будут окружать люди, с жадностью впитывающие в себя каждое его слово. От вас будут ждать поклонения Гуру, немедленного выполнения всех его желаний. Вам придется принимать, угощать и даже любить его последователей.

Гуру – потрясающий любовник, потому что он считает себя Богом, призванным обратить вас в свою веру. Он хочет, чтобы вы навсегда запомнили его величие.





Когда вы полностью примите его религию, согласитесь предоставить ваш дом и собственность ему и его последователям, он начнет испытывать вашу преданность.

Чтобы избавиться от гуру, достаточно запретить ему устраивать собрания в вашем доме.

### **3. «Бомба замедленного действия».**

«Бомба замедленного действия» – классический пример обладателя неустойчивой психики, скрытой под маской нормальности. Встречаются следующие разновидности: латентный алкоголик, одержимый игрок или Дон-Жуан, наркоман, человек, склонный к насилию и просто «псих». Если бы вы смогли увидеть скрытую сущность этого человека, то убежали бы от него за сто верст. Проблема заключается в том, что «Бомба замедленного действия» может казаться очень симпатичным и очаровательным существом, поэтому услышать, как тикает часовой механизм, порой нелегко.

Поначалу он столь обворожителен, что вы невольно попадаете под его чары. Затем, когда вам начинает казаться, что наконец-то вас посетила взаимная и истинная любовь, происходит взрыв. Конечно, вы не поймете сразу, что это – только «первая ласточка».

Во время ссоры «Бомба замедленного действия» не просто выходит из себя. Такой человек может сломать вам челюсть. Он не просто влюбляется в другую женщину. Он убегает от вас к вашей лучшей подруге, когда вы находитесь на седьмом месяце беременности. Он не просто теряет работу – он совершает преступную растрату и полагает, что вы должны защищать его на суде. Он не просто проигрывает деньги на скачках, а пускает на ветер все ваши сбережения.

Впоследствии он будет клясться, что исправится, никогда не станет снова играть, обманывать, влезать в долги, не будет бить вас, не будет терять рассудок. Если он крепко привязал вас к себе, вы простите его и будете надеяться, что все наладится.

Но ваши ожидания не оправдываются, и все признаки этого существовали давно. Бывшая жена не разговаривает с ним, бывшая сожительница угодила с нервным расстройством в «психушку», его



постоянно собирается убить чей-то ревнивый муж или разъяренная женщина. Он ненавидит свою работу и всегда хотел быть актером. Однажды даже записался на курсы драматического мастерства.

Жить с таким человеком – все равно что лететь в самолете после того, как пилот катапультировался. Вы испытываете соблазн дожидаться нового расцвета вашего романа, рискуя при этом своей жизнью.

Мужчина этого типа обладает больной психикой, почти всегда склонен губить самого себя и часто оказывается весьма опасным партнером. Если вы сблизились с таким человеком, поймите, что вылечить его невозможно. Вы можете расстаться с ним, или уподобиться ему.

Если вы прислушаетесь, то услышите тиканье часового механизма. «Бомба замедленного действия» с удовольствием рассказывает о своей полной опасностях жизни: о том, как экс-супруга пыталась задавить его машиной, а какой-то тип едва не застрелил его из ревности.

Бегите, как только услышите тиканье, а не после взрыва.

#### **4. Непоседа.**

Непоседа не способен принять решение. Он ни в чем не уверен – включая и то, нужны ли вы ему. Главная причина его нерешительности – жадность. Он хочет получить все. Находясь с вами, он ежеминутно переживает из-за того, что упускает что-то другое.

Непоседа никогда не назначает свидание заблаговременно, он боится, что в последний миг ему подвернется нечто более соблазнительное, и тогда договоренность с вами сделает его несчастным и заставит сожалеть весь вечер об упущенной возможности. Он часто отменяет свидания, особенно когда первоначальная страсть начинает угасать – для этого ему достаточно встретить кого-то, кто покажется ему красивее вас. Он вечно находится в поиске, даже после нескольких лет брака.

Его общество никогда не доставит вам удовольствия, потому что он не способен наслаждаться тем, что имеет в данную минуту. Он всегда рисует в своем воображении более хорошенькое личико,





более пышный бюст, более длинные ноги. Ни одна реальная женщина не способна соответствовать его фантазиям.

Непоседа может в мгновение ока сменить свою жизненную философию. Он часто меняет профессии, дома, распродает свои вещи и мчится куда-то. Ничто не способно приносить ему удовлетворение в течение длительного времени. Он думает, что новые приобретения сделают его счастливым. На самом деле ему нужны не вы, а интенсивная помощь психотерапевта.

## **5. Наставник.**

Наставник – прирожденный критик, который судит обо всем с позиции собственного совершенства. При знакомстве он тотчас поведаст вам обо всех своих званиях и достижениях, даст понять, как вам повезло, что он обратил на вас внимание. Конечно, на вас произведет впечатление его хороший вкус. Своими критическими замечаниями в адрес всех и вся он как бы говорит, что вы – два совершенства. Если это вам не очевидно, он просветит вас на сей счет.

Ему точно известно, как вам следует одеваться, накладывать макияж, даже чистить зубы. Пока вы соглашаетесь, он счастлив. Наставник точно знает, что способно вас сделать счастливой. Он будет направлять вашу карьеру, подсказывать вам, как вы должны разговаривать с вашей матерью, каковы ваши предпочтения в сексе. Он убежден, что сильнее всего вы нуждаетесь в нем самом.

Со временем неизбежно придет момент, когда ваши отношения с Наставником начнут портиться. Он вдруг обнаружит, что вы не стираете пыль с верхнего торца дверей. Ваше первое несовершенство развяжет ему руки. С этого дня он станет разрушать вашу уверенность в себе, уничтожать ваше самоуважение. Внезапно вы заметите, что утратили способность выполнять простые действия, которые всегда совершали почти автоматически. Вы варите кофе, и кофе «убегает». Вы жарите цыпленка, и он остается замороженным внутри. Вас постоянно преследуют неудачи.

Отношения катятся под гору. Вскоре ничтожное нарушение правил, установленных Наставником, превращает его в разъяренного зверя, а вас – в несчастное существо с заплаканным лицом.





## 6. Бомж.

Узнать Бомжа просто: проведя в вашей квартире ночь, он останется у вас. Он не позвонит к себе домой, потому что у него нет дома. Собака Бомжа находится в машине вместе с остальной его собственностью. У этого человека всегда при себе запас одежды как минимум на месяц.

Он всегда появляется «сидящим на мели» и будет находиться у вас, пока вы кормите и любите его. Он привлекателен, добр, охотно помогает вам по дому и является отличным любовником. Он превосходно умеет приспосабливаться к новой обстановке. Однако, конечно, никуда не приглашает вас. Он либо собирает-ся сколотить состояние, либо только что потерял его и занятно рассказывает о своих приключениях. Он знает, что вы станете его кормилицей в трудную минуту.

Сколько бы вы ни отдавали Бомжу, он ничем не отплатит вам – разве что своей игрой на гитаре и сексом. Когда вам покажется, что он получил от вас все, съел всю имеющуюся в вашей квартире пищу, допил остатки вина и утомил вас, Бомж скажет: «У меня в багажнике много грязного белья. Ты позволишь бросить его в твою стиральную машину?» Потом ему потребуется корм для огромного дога, бумага и ручка, чтобы написать письмо матери, и, конечно, почтовая марка. Наконец он спросит, нет ли у вас большого свитера, который вы могли бы ему одолжить.

Поначалу Бомж может быть в постели нежным, чутким, даже почтительным, он осчастливит вас чудесной прелюдией. Однако потом вдруг вспомнит о каком-то важном деле, которым должен срочно заняться, и покинет вас. Вы почувствуете, что окончательное расставание не за горами. Когда он переберется к следующей «кормилице», ваша квартира покажется вам опустевшей, словно после гибели любимой золотой рыбки.

## 7. Аферист

Главная цель его жизни – породниться с семьей «крестного отца». Он испытывает губительную страсть к криминальному бизнесу и презирает «честных трудяг». Его нетрудно распознать,





но он умело использует романтическую тягу женщин к людям из преступного мира.

Он заставит вас стремиться к завоеванию его доверия. К тому же вы любопытны от природы. Вам не терпится узнать все о его сомнительных друзьях. Конечно, когда он расскажет вам о своей криминальной деятельности, вы почувствуете себя польщенной. Вы наконец удостоились его драгоценного доверия.

Следующий шаг – участие в его делах. Он даже предложит вам долю. Все, что от вас требуется – это подержать триста фунтов марихуаны на вашем чердаке в течение пары недель. Или сделать покупки с помощью украденной им кредитной карты. Он убедит вас в том, что вам ничего не угрожает.

Даже если вас не арестуют, вы скоро обнаружите, что ваши нервы находятся в отвратительном состоянии. Может быть, это вызвано тем, что он показал вам все свои шрамы и сломанные кости, принес пистолет в вашу квартиру. Вы думаете, что ЦРУ прослушивает ваш телефон, глотаете по три таблетки успокоительного в день и продолжаете жить в страхе.

Если вы продолжите этот роман – ради постоянного волнения, отличного секса или чего-то еще, – ситуация быстро осложнится. Аферист начнет относиться к вам, как к своей сообщнице. Все, чем вы владеете, перейдет к нему. Проще всего избавиться от Афериста, сказав ему, что полиция, похоже, следит за вашим домом.

## **8. Пациент.**

Пациент хочет, чтобы вы заботились о нем. Его мать была не очень любящей и нежной, поэтому он до сих пор ищет женщину, способную дать ему то, чего он не получил в детстве. Он пойдет на все ради эксплуатации вашего материнского инстинкта.

Постоянно нуждающийся в сочувствии, Пациент способен так искусно симулировать болезнь, что заболевает на самом деле. Вы обязаны сидеть возле этого человека, держать его за руку, вырезать вросшие ногти и мазать кремом обгоревшую на солнце кожу. Он способен имитировать любую болезнь, причиняя себе любой вред.



Будьте уверены – у Пациента невыносимо разболится зуб во время празднования вашего дня рождения. Вы будете постоянно отвозить его в больницу. Каждая катастрофа требует новой диеты, витаминов и тщательной заботы о регулярном отправлении естественных потребностей.

Он благодарен вам за уход и опеку, которые высасывает из вас, словно материнское молоко. Если слабое здоровье Пациента требует немедленного внимания, вы должны тотчас бежать к нему, бросив все свои дела. Конечно, это относится и к сексу, поэтому вы всегда спешите ублажить партнера.

Во время оргазма Пациент кричит так громко, что вы боитесь, переживет ли он его. Потом вместо нежных слов вы слышите хриплый стон, с которым он бросается на кровать, прижав руки к груди. Вы постоянно молитесь о том, чтобы он не умер, лежа на вас.

Вы можете разочаровать Пациента, спрятав все находящиеся у вас дома лекарства, включая аспирин. Скажите ему, что вы верите в излечение с помощью самовнушения, что все болезни порождены излишней мнительностью. Не восполняйте запасы лейкопластыря, когда он использует их. Услышав очередной стон, скажите, что придете на помощь, когда закончите сеанс медитации. Жалуйтесь на всевозможные женские проблемы, которые могут оказаться заразными. Заставьте его лечь в больницу, постоянно говоря о том, что он ужасно выглядит.

## 9. Инвалид.

Инвалид – «ходячий больной» современного общества. Он ещё не пришел в себя после недавнего развода. Он живет в доме гостиничного типа и пользуется предоставленными арендатором пластмассовыми тарелками и армейскими оловянными кружками. В его скудно обставленной квартире нет книг и фотографий. Вы не найдете там никаких признаков здоровых эмоций и следов былых привязанностей.

Инвалид, вероятно, встанет на ноги, но на это уйдут годы. Вам не следует становиться первой женщиной, с которой он сблизится после развода. Его сердце ещё кровоточит, он слиш-





ком поглощен собственной болью и потерей, чтобы стать для вас хорошим партнером.

Он думает о своей бывшей жене, о мужчине, с которым она спит, о финансовых последствиях развода, о потерянном доме, о детях, с которыми ему пришлось расстаться. Он боится, что алименты окажутся для него слишком тяжелым бременем.

Конечно, бывшая жена забрала кое-что из его личных вещей, и он надеется вернуть их себе. Он думает о своем мангале, купленном им до брака двадцать лет тому назад, о пластмассовой обезьянке, полученной в качестве приза за победу в матче по софтболю, о наборе инструментов, которым теперь пользуется приятель его бывшей жены. Желание получить назад эти вещи сильнее потребности в новых отношениях.

Секс с Инвалидом оказывается, как правило, ужасным. Он не может добиться эрекции или же она быстро пропадает. Если же он все-таки проник в вас, ему никак не удастся испытать оргазм. Когда это наконец происходит, он испытывает чувство вины.

Чтобы избавиться от Инвалида, отказывайтесь выслушивать его рассказы о бывшей жене, разводе, детях, прошлом, понесенных потерях. Не проявляйте сочувствия, не помогайте ему получить назад его мангал. Скажите Инвалиду, что считаете его бывшую жену чудесным человеком.

## 10. Добрый Сказочник.

Устоять против чар Доброго Сказочника почти невозможно. Его козырь заключается в том, что он кажется добрее всех, кого вы уже встречали. Он словно появился для того, чтобы продемонстрировать вам, что такое настоящая любовь. «Только дай мне шанс», – умоляет он.

Добрый Сказочник спешит разгадать ваши тайные фантазии. Он хочет сделать вас счастливой, поэтому изо всех сил старается подходить к вашему идеалу. Он обещает осуществить ваши чаяния, даже толком не поняв их. Он любит, любит, любит вас! Он не отводит от вас глаз или рук. Даже если этот человек чем-то настораживает вас, вы делаете вид, будто все в порядке, потому что он все же действительно любит вас, а это уже кое-что.



Очень скоро он становится как бы вашим родственником, членом семьи. Ваши родители постоянно спрашивают о нем. Они тоже верят, что Добрый Сказочник защитит вас от всего мира, что вас крупно повезло.

О чем бы вы ни мечтали – о браке, карьере, семье, путешествиях, – Добрый Сказочник готов превратить это в реальность. Он не только заблаговременно назначает вам свидания, но и планирует массу чудес на всю вашу жизнь.

Фантазии, которыми Добрый Сказочник соблазняет вас, подобны морковке, которая маячит перед ослом, тянущим поклажу. Эфемерная надежда придает вам силы. Вскоре перспектива потерять Доброго Сказочника становится равнозначной мысли о том, что вы никогда не сможете осуществить все чудесные планы, которые он строит для вас. Вы видите, как вместе с его любовью от вас ускользают дома, путешествия, истинная любовь, брак и дети, и изо всех сил стараетесь продлить этот роман. У вас нет шансов победить в этой борьбе. Добрый Сказочник – фантазия, отчасти ваша собственная, его обещания не стоят и той бумаги, на которой они написаны. В конце концов вы начинаете замечать, что все, о чем вы говорили, на самом деле не сбывается.

В этот момент вам следует понять, что ваш роман закончился. Перестаньте смотреть на этого человека с восхищением в глазах, и он сам оставит вас.





## Глава 15. ИСТОКИ ЖЕНСКОЙ ПРИРОДЫ.

*В этой главе рассказывается об истоках женской природы. На самом деле, в начале чтения, возможно, вам будет не совсем понятно, почему речь идет именно о женственности и о женской природе. Но в процессе чтения и постепенного прохождения по всей логической цепочке, логическая взаимосвязь будет становиться все более отчетливой.*

Я думаю, что вы со мной согласитесь, если я скажу, что эмоции формируют нашу жизнь. Почему я это утверждаю? Когда мы подумаем, как мы жили, когда мы оглянемся назад, то мы вспомним скорее не факты, а эмоции, которые мы испытывали.

На одни и те же факты, у разных людей может происходить разная эмоциональная реакция. И поэтому, оглядываясь назад, имея примерно одну и ту же жизнь, одному человеку покажется, что это жизнь замечательная и прекрасная, а другому человеку покажется, что это было ужасно. Как пример, я могу вам рассказать, что в родительской семье между моими родителями были не очень хорошие отношения, и атмосфера часто была напряженной.

В «лихие 90-ые», когда годами не давали зарплату на заводе, жили мы, по-простому говоря, впроголодь. Иногда была такая ситуация, что неделями я страдала от желания, хотя бы как-то ощутить твердую пищу у себя во рту, хоть что-то, что можно жевать. Неделями не было нормальной еды, которую реально можно пожевать и проглотить. В тот момент я очень страдала от голода, от холода, дома еле-еле отапливались. Холод и голод приносили мне безмерные страдания. И я думала, что жизнь, это что-то такое очень ужасное, тяжелое, я чувствовала себя очень несчастной.

Несколько похожая ситуация была, когда я училась в университете, но эмоции мои были абсолютно другими. Подход мой к расходованию своих средств был таким: по максимуму я покупала себе одежду, а на то, что оставалась я жила. А хватит там, на еду, или не хватит – это уже было для меня совершенно неважно, поскольку голодать я привыкла с детства. И поэтому особых страданий от того, что у меня почти нет еды, а такое, бывало, длилось неделями, я не испытывала.



Ну нет, и нет. И не надо. Мы развлекались всевозможными доступными способами, которые не требуют денег. Мы устраивали фотосессии в нижнем белье, очень весело и здорово проводили время, даже несмотря на то, что мы не ели по несколько дней. Это абсолютно не мешало нам быть счастливыми.

И получается, что ситуация одна и та же, а эмоции, которые остаются в воспоминаниях – абсолютно разные. Поэтому я говорю, что эмоции формируют нашу жизнь.

### **Эмоциональные шаблоны.**

Я вспоминаю свою студенческую жизнь очень с большой теплотой. Тогда было здорово. И я думаю, что и вы в своей жизни можете найти массу таких примеров. Почему мы об этом говорим? Потому что, когда мы думаем о несчастных отношениях с мужчинами, во многом вопрос заключается в том, какие эмоции мы выбираем для себя. Если мужчина уходит, женщина чувствует себя брошенной. Знаете почему? Ведь это даже не мы выбираем это состояние. Это общественный шаблон, когда мужчина и женщина разводятся, женщина считается брошенной, а мужчина считается свободным. Это действительно просто шаблон, шаблон общественный, шаблон мышления. И мы просто следуем этому шаблону. Мы не думаем о том, что если мужчина ушел, значит, у него были причины, значит, он был, возможно, несчастен в отношениях. Если он был неудовлетворен в отношениях, значит, возможно, были причины, которые не дают нам быть вместе. Возможно у нас разные цели, разные жизненные позиции, разные жизненные ценности. И даже если бы он не ушел, а мы бы продолжали быть вместе, то, скорее всего, это совместное было бы гораздо более несчастным, чем этот разрыв и расставание. Поэтому, когда мы выбираем эмоции, мы выбираем чувствовать себя несчастными, мы выбираем чувствовать себя страдающими, мы не отдаем себе отчета в том, что это наш выбор. Мы так себя чувствуем, потому что мы так выбрали себя чувствовать. Мы делаем выбор из своей жизни, основываясь на эмоциях, а не на логике. Мы выбираем, что купить, основываясь на эмоциях, мы выбираем, что, какую одежду на себя надеть, основываясь на эмоциях.



Можно сказать, что наша жизнь – результат наших эмоциональных шаблонов. Поскольку все результаты, которые мы имеем в жизни – результат определенных выборов, а выбор мы делаем на эмоциях, то все результаты, которые мы получили в жизни, и которые мы имеем на данный момент – это результат наших действий по определенным эмоциональным шаблонам.

Чтобы вы могли использовать это понимание в вашей жизни, в конце этой главы приведено упражнение по выявлению эмоциональных шаблонов. Обязательно выполните его.

Очень важно осознанно решить для себя, что эмоции целиком и полностью в вашей власти, и они не зависят от других людей. Другой человек может сделать что-то, но как вы на это отреагируете – это всегда ваш выбор. То есть, например, человек может говорить: «Я страдаю от того, что меня не уважают или от того, что меня оскорбляют», но это его выбор, принимать ли оскорбление, принимать ли неуважительное поведение другого человека. Если вы это не принимаете, то оскорбление остается с тем, кто его произнес. Если вы хотите хорошо жить, значит, вам надо взять на себя ответственность за свои эмоции.

## **Концепции отношений мужчины и женщины**

Теперь мы перейдем к более интересной теме и займемся женским вопросом. Давайте рассмотрим патриархальную концепцию отношений мужчины и женщины. Получается так, что концепция эта довольно невыгодна для женщин. Концепция заключается в том, что до конца 19 века считалось, что секс – это нечто, что нужно мужчине, что женщина не испытывает удовольствия от секса. Поскольку женщина проявляла такую незаинтересованность, а она была обязана эту незаинтересованность проявлять, потому как обратное считалось дурным тоном, то мужчина испытывал постоянный сексуальный голод. То есть, в патриархальной концепции, женщина отдает супружеский долг, она дает нечто мужчине. Слово «давать» очень распространено и сейчас, и оно как раз, берет корни в этой патриархальной концепции, а изначально даже и в биоло-





гической, но мы не будем в это углубляться. Женщина что-то дает, то есть, ей самой это, вроде бы, не нужно, и она проявляет некое благородство, она должна это гадкое, скользкое, мерзкое дело вытерпеть ради того, чтобы выполнить свой супружеский долг.

Мужчина удовлетворяет свои «низменные» потребности, потому что он этого хочет, женщина этого не хочет. Он хочет, он порочен. Женщина, напротив, такая благородная, она всю эту гадость терпит, и поэтому женщина заслуживает компенсации. Мужчина должен заплатить за свои мерзкие потребности и всю гадость, что пришлось вытерпеть от него женщине.

Уже на этом этапе женщина проигрывает мужчине. Мужчина платит женщине, он платит ей подарками, получается, что он ее материально обеспечивает. Она ему нужна для удовлетворения низменных потребностей, поэтому он должен ее обеспечивать материально. И после того, как он заплатил ей материально, он уже не должен ей ничего эмоционально. Он заплатил, и он больше ничего не должен. Он не должен ей личного общения, он не должен ей внимания, любви, близости. Если он заплатил ей материально, он свой долг перед ней выполнил. В патриархальных обществах южных стран, зачастую, между мужчиной и женщиной, кроме общих детей, вообще ничего не существует.

У нас страна полупатриархальная, и когда в семье используется такой подход, женщина ощущает недостаток общения, недостаток внимания, недостаток любви и близости. Она не понимает, почему мужчине интересно пойти к своим друзьям, быть с ними, почему ему неинтересно сидеть с ней, разговаривать с ней, почему ему этого не хочется. Но причина заложена как раз именно в этом. То есть, по факту, в патриархальной концепции заложена торговля сексом. Связь между мужчиной и женщиной происходит всего лишь на одном уровне. Больше никакой связи у пары нет.

### **Есть ли в этом плюсы и минусы? Давайте разберемся.**

Плюсы для женщины в том, что это проторенный путь. Не одно поколение уже этим путем прошло, значит, тут точно мы не ошибемся. Над собой работать не надо, думать о чем-то – не надо,





значит, можно обижаться на мужчину. Кстати, это большой плюс, это всегда очень большой плюс. Плюс всегда у того, кто оставляет за собой право обижаться. У него очень большой моральный выигрыш от этого. Потому что можно расслабиться и ничего не делать. Не надо ничего менять, я просто скажу, что «он – козел, потому что все мужики козлы». И на этом можно остановиться.

Но минусы тут тоже есть. Например, пока незамужняя женщина с таким подходом общается с мужчинами, то ее преследует постоянное беспокойство: «А вдруг мой товар возьмут бесплатно?» То есть, вдруг мужчина с ней переспит, а потом испарится? И соответствующую «оплату», сатисфакцию она не получит. Она ему что-то дала, а он не заплатил своим вниманием, своими цветами, ресторанами и прочим.

Еще один минус заключается в том, что когда мужчина насытился именно этой женщиной, ему становится неинтересно, и удержать его уже больше нечем. Такое происходит, если общение строится только на одном уровне, о котором мы говорили, если женщина свою ценность выстраивает только на этом. Ведь во всех книгах для женщин пишется «секс не раньше, чем на третьем свидании», «секс на первом свидании – это табу». И вот, получается, следующая этим канонам женщина видит свою ценность только в сексе. Всё. Главный козырь выложен, и он единственный. В такой ситуации у женщины не остается способов влияния, она сидит со своим товаром и смотрит, как бы ей не продешевить. Это априори проигрышная позиция.

Когда женщина не закичивается именно на возможности секса с ней, как единственной ее ценности как личности, тогда и влияние на мужчину она оказывает гораздо больше. И даже если секс случился на первом свидании, за такой женщиной мужчины будут потом галопом скакать. Они будут и под окнами серенады петь, и цветы таскать наутро. Это все будет, надо только уметь правильно влиять на мужчин.

*Как это выглядит в старинной патриархальной концепции? Всё очень просто: у вас товар – у нас купец. Женщина продает секс, мужчина его покупает. Обмен произошел и взаимные интересы аннулированы. Никто никому больше ничего не должен. Причем, это может происходить как и в единичном случае, так*



*и в более длительных отношениях. Мужчина и женщина встречались какое-то время, два или три свидания, произошел секс, и мужчина пропал.*

Как это происходит? Например, они встречались месяца три, у них был хороший секс, женщина думала, что это роман, мужчина же просто не мог насытиться. И когда мужчина насытился сексом именно с этой женщиной, а это может произойти через 2 недели, через 3 месяца, может через полгода или год – он насытился и ушел. Особенно, если женщина использовала те самые обычные уловки патриархальной женщины, то есть: «Раз я тебе даю, значит, ты мне должен: водить меня в рестораны, покупать мне какие-то подарки...». Если отношения изначально были поставлены на такие рельсы, то мужчина уходит, как только он насытился сексом.

*Взамен этому, как весьма выгодную и разумную альтернативу, я вижу в установлении личного общения.*

Первоначально взаимный интерес может устанавливаться на уровне общения. Хотя чаще, когда речь идет об общении лицом к лицу, интерес между мужчиной и женщиной устанавливается сначала сексуальный. При знакомстве в интернет гораздо чаще встречается, что интерес устанавливается именно интеллектуальный. Собеседники не видят друг друга, они какое-то время взаимодействуют на интеллектуальном уровне, но ничто не мешает выстраивать и вторую линию общения.

Основа личного общения заключается в чувстве комфорта. Если мужчине с вами хорошо, если ему с вами комфортно, он будет продолжать с вами общаться ради этого чувства. Дальше я расскажу, как создать такой комфорт, как вызвать в мужчине интерес, и как его поддерживать.

*К тому моменту, когда уже устанавливается сексуальная связь, когда начинаются интимные отношения с мужчиной, в отношениях оказываются задействованными все три линии – и чувство комфорта, и связь на интеллектуальном уровне и на сексуальном. Поэтому разорвать их становится уже значи-*





тельно сложнее. Заинтересованность мужчины в продолжении таких отношений, уже не только на сексуальном уровне. Самку можно найти любую – это не имеет значения. Если у мужчины есть связь с женщиной на нескольких уровнях, то мысли о разрыве отношений уже так просто не появятся.

## Что важно определить для личного общения?

Очень важно в самом начале определить – кто я. В чем моя ценность в личном общении? Это очень важно ясно осознавать при общении с мужчиной, чтобы никогда в отношениях не чувствовать себя недооцененной. Если женщина видит, что этот мужчина в принципе не способен оценить ее именно как личность, то не имеет смысла обращать внимание и тратить свое время на него.

Если вызывает затруднения определить в чем моя ценность, можно задать себе вопрос: «В чем я себя реализовала?» или «В чем я хочу себя реализовать?», если вы чувствуете себя на данный момент еще нереализованной. Составьте план самореализации, потому что **нет ничего хуже для начала отношений, чем заниженная самооценка и позиция ущербности.**

Когда мы вступаем в отношения с женщиной, у нас возникает к нему привязанность по многим параметрам. И мы думаем, что эта связь с женщиной – это нечто, что находится в нем. На самом деле, влечение – это нечто, что находится именно в нас. Привязанность, влюбленность, любовь – это чувства, которые находятся в нас. Мы направляем их на женщину, но на самом деле они не заключены в женщину, они в нем не находятся. Они находятся в нас, и мы просто можем взять и вернуть их назад, если по каким-то причинам у нас с этим женщиной не складывается.

Нам очень важно осознавать, что влюбленность – всего лишь проявление нашей сексуальности. Когда мы испытываем чувство влюбленности к человеку, важно понимать, что в любое время мы властны это прекратить. Точно так же, когда мы длительное время состоим в интимных отношениях с женщиной, и у нас возникает к нему сексуальная привязанность, нам очень важно понимать, что все это находится в нас. Если мы на уровне



интеллекта понимаем, что нам не стоит быть с этим мужчиной, если этот мужчина причиняет нам боль, либо он просто не намерен строить долговременные отношения, то так или иначе, это закончится разрывом, потерей времени, возможно, даже очень длительного времени, нескольких лет.

Часто женщина находится в отношениях с мужчиной, хотя и понимает, что этот мужчина никогда на ней не женится. Но все равно, женщина думает, что лучше такие отношения, чем никаких, и может быть он образумится. Важно знать, есть ли у этих отношений перспективы, или же их нет. Если у этих отношений нет перспектив, если они не делают нас счастливыми, то из таких отношений лучше выйти, и найти себе того человека, с которым вы будете счастливы.

Когда мы осознаем, что все эти вещи – сексуальность, влюбленность – являются частью нас, мы сможем в любое время забрать их назад, вернуть себе себя. Мы не часть мужчины, мы не сливаемся с ним в единое целое. Мы можем взять это и забрать назад, принять решение, что нам эти отношения не нужны. И нам будет легко расстаться.

Теперь я перейду к рассказу о первобытных истоках женственности, и расскажу о сложившихся издавна представлениях, которые очень глубоко засели в нашем подсознании, потому что навязывались нам с самого детства. Давайте рассмотрим библейскую легенду про Адама и Еву. Все знают, что жена Адама – это Ева. Она дала ему яблоко, он его съел, и за это их выгнали из рая. Но не все знают, так как это не очень хорошо известно, что вначале у Адама была другая жена. Его женой была Лилит. Она была создана из глины, так же как и сам Адам, и она была равна своему мужу, но он не показался ей интересным. Ей стало с ним скучно. Тогда она взмахнула руками и улетела. Она не захотела жить с Адамом.

Что мы видим здесь? То, что женщина, которая равна мужчине, сама выбирает с кем ей быть, в зависимости от того, хочет она этого или нет.

Ева, другая жена Адама, была создана из его ребра. Но это еще полбеды. После того, как было съедено это злосчастное яблоко,





Бог проклял Еву и сказал: «Умножу скорбь твою, и в муках будешь рожать детей». Это, конечно, не дословно, но самое главное – «умножу влечение твое к мужу твоему». То есть влечение женщины к мужчине изначально даже в Библии является проклятием Божьим. Именно бесконтрольное влечение к мужчине. Это я хочу подчеркнуть. Если даже в библейской легенде это является проклятием, не пора ли нам это библейское проклятье с себя снять?

Мне, все-таки, ближе и симпатичнее типаж Лилит. Она счастливее, чем несчастная Ева, на которую свалили все грехи мира. Это только ваш выбор: быть Евой, вечно виноватой и несчастной, или быть Лилит, которая свободна, которая сама выбирает, которая сама решает, и которая абсолютно во всем равна мужчине.

*Я хочу подчеркнуть, что основа нашей женственности – это не наша вагина. Основа нашей женственности заключается в нашем поведении, в способе именно по-женски достигать целей. Сила женщины в ее мудрости. Возможно, вы слышали из ведических высказываний, что мужчина – это покоритель материальной природы, а женщина – это та, которая побеждает без войны.*

**Какие задания нужно сделать после прочтения этой главы:** вначале вам необходимо проанализировать свои эмоциональные шаблоны. Затем нужно понять, была ли у вас в отношениях торговля сексом? Если да, то можно проанализировать позитивные и негативные моменты, которые принесла такая позиция, и, исходя из этого, принять решение, стоит ли ее использовать в дальнейшем.

Еще одно задание – определение своей ценности. В чем ваша ценность для мужчины? Что вы можете дать мужчине? Советую не писать «Я могу дать ему секс». Теперь вы уже знаете почему этого делать не следует. Конечно, если у вас есть какие-то необычные сексуальные навыки, такие как владение интимными мышцами, например, это можно написать в числе ценностей, но я надеюсь, что это все-таки не будет единственной ценностью, которую вы видите в себе как в женщине. Потому что это было бы очень печально. Строить отношения на одном сексе невозможно и бесполезно.



## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 16. Анализ эмоциональных шаблонов.**

Подумайте и выявите свои эмоциональные шаблоны. Например, как вы реагируете на обиду, как вы реагируете на оскорбление? Все ваши реакции на какую-то ситуацию нужно записать на листе бумаги, используя схему по выявлению эмоциональных шаблонов, которая приведена ниже.

*Какова моя реакция, когда:*

- мне кто-то грубит – ...*
- у меня что-то не получается – ...*
- надо мной подшучивают – ...*
- мне отказывают в просьбе – ...*
- подтверждается моя правота в спорной ситуации – ...*
- я не встречаю понимания близкого человека – ...*

### **Задание 17. Торговля сексом.**

*Замечаете ли вы позицию «торговли сексом» у себя или своих знакомых?*

*Используете ли вы ее сейчас?*

*Если уже нет, использовали ли в прошлом? Что помогло от нее отказаться?*

### **Задание 18. Определение своей ценности.**

*Подумайте и ответьте на следующие вопросы:*

*В чем ваша ценность, как личности? Для вас самой.*

*В чем ваша ценность для мужчины?*

*Каковы ваши сильные стороны в общении?*

Лучше всего, если вы запишете свои ответы. Это поможет вам лучше сконцентрироваться и не спеша обдумать эти вопросы максимально глубоко. Впоследствии вы всегда сможете вернуться к этому материалу, если он понадобится вам для выполнения других заданий или для закрепления результатов.





## Глава 16. МАГНЕТИЧЕСКАЯ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ

Эта глава, посвященная притягательности очень важна. Дело в том, что после нее речь пойдет о флирте и создании отношений с мужчинами, и это будет очень интересная часть книги, однако приступить к ее изучению невозможно без надлежащей проработки материала этой главы. Работа эта будет заключаться в очищении себя от негатива. Если этого не сделать, то флирт с мужчиной будет выглядеть, может быть, даже комично или глупо, как угодно, но только не так, как нужно. Поэтому обязательно уделите очень глубокое внимание этой главе, чтобы получить хороший результат в следующей.

Первое, что нам нужно сделать – определить свое исходное состояние. Возможно, сейчас вы находитесь в состоянии излучения негатива или в состоянии наполненности собственными страхами. Это может быть страх перед отношениями с женщиной, или некая пустота, апатия, когда негатива нет, но при этом нет и ничего хорошего.

### Излучение негатива

*Излучение негатива – бич современной женщины. Это наиболее распространенная проблема, которая не дает построить женщине отношения с мужчинами. Излучение негатива не просто не дает построить отношения с мужчинами, но даже не дает завязать с женщиной хорошее добротное знакомство.*

Около 80 процентов женщин, из тех, что обратились ко мне (К.Л.) по проблемам взаимоотношений, «срезались» именно на этом – на излучении негатива. Женщина начинала общаться с женщиной, и даже еще при общении в интернет, еще не доходя до первого свидания, она производила на женщину такое неприятное впечатление, что он спешил от нее поскорее избавиться, распрощаться и прекратить контакты. Такое случалось очень часто. Одна из наиболее распространенных причин, из-за которых женщине





сложно вступить в отношения с мужчинами – накопленный в прошлом негатив не позволяет ей двигаться дальше, не позволяет не только строить отношения, но даже знакомиться.

*Согласитесь, нам всем приятно находиться рядом с людьми позитивными, общаться с людьми, которые относятся к нам хорошо, и вовсе неприятно общаться с людьми, которые относятся к нам плохо. Согласитесь, никто из вас не захочет общаться с мужчиной, который тут же начнет навешивать на вас ярлыки, сбрасывать на вас какие-то свои проблемы. Но правда такова – очень многие женщины при знакомстве с мужчиной начинают делать именно это.*

Давайте посмотрим, каковы могут быть проявления негатива, мешающие установлению и развитию хороших отношений.

**Непрятие мужчины.** Помните фразу из фильма «Самая обаятельная и привлекательная» – «А, для меня, мужчина, как класс, вообще не существует». Она очень хорошо иллюстрирует это негативное неприятие. Другой пример – образ Людмилы Прокофьевны из фильма «Служебный роман» – женщина-начальник, женщина-человек, но не женщина-женщина. Она не принимает мужчин.

**Нападки на мужчин.** Это самое распространенное действие, когда женщина наполнена своим негативом, и любому, попавшему в поле ее зрения мужчине, она начинает «втыкать иголки», говорить неприятные вещи. Все свои претензии, которые были накоплены к предыдущим мужчинам, она высказывает любому попавшему в поле ее зрения мужчине. Даже, если этот мужчина просто стоит рядом в метро, когда у женщины накипело, а такое нередко происходит, она просто так выплескивает и фонтанирует на него своим негативом. Это создает вокруг женщины очень большое пространство, в которое никто не хочет заходить. Женщина становится одинокой, еще больше озлобляется и снова выплёскивает свою озлобленность на подвернувшихся мужчин. Получается замкнутый круг.

**Неприступность.** Женщина боится отношений с мужчинами и





ведет себя неприступно. Многие мужчины не настолько уверены в себе, чтобы брать штурмом такие крепости. Кстати, именно неприступность, является очень привлекательной для прожженных пикаперов и ловеласов всех мастей, которые относятся к женщине со спортивным интересом: «А получится ее уломать или не получится?». И нередко женщина, которая культивирует в себе неприступность, является мишенью для таких мужчин, а контакты с такой категорией мужчин еще более укрепляют ее в мысли, что всем мужчинам не стоит доверять.

Недоверие мужчинам – это очень неприятно. Какие-бы отношения не возникали, как бы мужчина ни старался, такая женщина всегда ведет себя замкнуто. Она не пускает мужчину в свое замкнутое пространство, мужчине приходится пробиваться туда, преодолевая барьер. Но суть в том, что мужчина не знает, что он получит в результате. Какова будет эта женщина, хорошо ли будет ему с ней? Сейчас он видит, что рядом с этой женщиной не тепло, рядом с ней холодно. Он видит, что колючая и неприступная. Зачем ему это преодолевать? Зачем ему тратить свои силы, если он может найти теплую, мягкую, пушистую, которая будет его принимать, которая будет его ласкать и любить. И поэтому, когда у человека нет дополнительной мотивации и «толстой кожи», он не будет завоевывать, он не будет брать штурмом крепость, продираясь сквозь отрешённость и «колючки». Запомните, что неприступность и недоверие – это проигрышные позиции для женщин. Если вы в себе это чувствуете, отследите и разберитесь с этим. От таких чувств надо избавляться.

**Насмешки над мужчинами.** Это очень похоже на нападки, но только в более мягкой форме.

**Навязчивость и угодливость.** Эти два проявления тоже являются следствием прежнего негативного опыта в отношениях с мужчинами. Женщину часто отвергали, и она думает, что угождая мужчине, становясь приторно-сладкой, угодливой, она заслужит его расположение. Конечно, каждый человек в глубине души понимает, как обстоят дела. И это поведение отталкивает от нее мужчин, и даже сама женщина может понимать это. Я слышал, как многие женщины говорят: «Я слишком хорошая, слишком добрая,



и мужчины видят это, а они хотят, чтобы рядом с ними была стерва». Но это на самом деле не так. В реальности мужчина просто видит, что происходит что-то не то, что на него давят, им манипулируют. И как любой человек, он просто хочет нормального человеческого отношения, без крена в отрицательную или слащаво-положительную сторону.

## Женские страхи

Страхи – это еще одна причина, которая мешает строить отношения с мужчинами. Если у женщины был неудачный роман, это могло оставить после себя какие-либо психологические последствия. Самый первый страх – это страх отказа. Этот страх рождается даже когда у нас никакого романа еще и не было. Возможно, этот страх мог родиться еще на школьных вечеринках, когда девочку никто не приглашал потанцевать, и ей начинает казаться, что ей отказали все. Ощущение собственной невостребованности может развиваться, порой, в очень раннем возрасте. Бывает также, что девочка проявила какую-то инициативу по отношению к мальчику, или девушка к парню, или женщина к мужчине, и встретила негативную реакцию. И после этого, страх отказа, поселился в ней, и она его постоянно ощущает. Этот страх мешает женщине знакомиться в реальности и даже в интернете, он мешает ей проявлять какую-то активность, он мешает ей даже просто флиртовать где-то на работе или в метро. Она не может позволить себе встретиться глазами с мужчиной, потому что она думает, «если я на него посмотрю, я встречу презрительный взгляд, который будет для меня оскорбителен, мне будет больно, мне будет неприятно».

**Страх нового болезненного разрыва.** Любая женщина, любой мужчина, который пережил хоть раз в жизни роман с болезненным расставанием, уже имеет этот страх, и нередко этот страх сидит в человеке, и не дает завязывать отношения. Мы начинаем более придирчиво выбирать себе партнера. Мы начинаем видеть какие-то недостатки, какие-то проблемы там, где их нет. Вы после первого свидания не идете на второе, потому что человек, напри-



мер, не в той руке держал чашку кофе и это напомнило вам вашего бывшего. Вы начинаете перестраховываться, потому что очень сильно боитесь очередного болезненного разрыва.

**Страх близости.** Это тоже очень большой страх, который не дает нам продолжать отношения. Часто так бывает, что человек, которому присущ этот страх, ведёт себя как покупатель в магазине, у которого нет денег на покупку – он зашёл «просто посмотреть». Такой человек выискивает недостатки товара, чтобы оправдать свою финансовую несостоятельность. Так женщина ходит на свидания и каждый раз говорит: «Ну, этот – не тот, у этого такой недостаток, у того – сякой недостаток». Но на самом деле в ней сидит страх близости – она просто не умеет выстраивать отношения и поэтому боится их.

Очень важно проанализировать свои страхи. Возможно, вы найдете у себя что-то из перечисленных здесь страхов, а может быть обнаружится что-то, о чем здесь не упомянуто, но вы уже примерно представляете, на что это может быть похоже. Все страхи, которые вы в себе обнаружите, вам нужно будет записать.

*Нет смысла держаться за то, что делает нас несчастными. Вы можете разобраться и распрощаться с этим, и сделать шаг навстречу тому, чтобы стать счастливой.*

Что происходит при таком общении, когда вы наполнены негативом, когда вас сковывает тревога и страхи? Вы приходите на свидание, какое-то время притворяетесь очень милой, какое-то время у вас всё полностью под контролем, вы производите впечатление. Но, стоит расслабиться, и то, чем вы наполнены изнутри, просачивается наружу, и именно это производит впечатление на собеседника.

Это могут быть и жесты, язык нашего тела, поза. Например, если мы ходим, ссутулившись или вжав голову в плечи, то никогда мы не сможем произвести впечатление уверенного человека. Точно так же, если вы имеете внутреннее восприятие мужчины как врага, как объект, несущий вам негативные переживания и опасность,



то вы рано или поздно начинаете его атаковать или расставлять ловушки. Возможно даже не на первом свидании, может быть на втором и на третьем, может быть после того, как вы вступите с ним в интимные отношения. Можно держаться до последнего, но после того, как интимные отношения состоялись, считается, что некий барьер преодолен и тогда люди дают себе волю и начинают вести себя совершенно по-другому – весь негатив проявляется. Кто-то, правда, держится, даже до свадьбы, до того момента, как мужчина предложит руку и сердце.

Но на самом деле, более выгодная позиция – быть, а не казаться. Быть хорошей, быть привлекательной, быть позитивной, а не притворяться ей, потому что, притворяться вечно все равно невозможно. Внутренние проблемы все равно рано или поздно вылезут. Когда женщина переполняется негативом, он так или иначе будет выбиваться наружу. Все наверняка видели прорыв канализации? И когда женщина начинает похожим образом фонтанировать негативом – ни один уважающий себя мужчина не станет это терпеть. Конечно, рядом с такой женщиной может остаться какой-то невротичный мужчина. Но это же не наш случай! Нам-то нужен очень хороший спутник жизни, как можно более высокого класса. Ведь мы такого хотим? Ни один нормальный мужчина не станет терпеть, если мы ему на голову будем вываливать все гадкое и неприятное, что накопили в себе за годы до встречи с ним. Это не тот способ, которым можно получить себе хорошего мужа. Поэтому давайте над этим работать. Мужчина, который убежит от вас в такой ситуации, абсолютно правильно сделает. И если вы встретите мужчину, который будет выливать на вас такой фонтан негатива, то вам я рекомендую делать то же самое – как можно скорее избавьтесь от этого мужчины и больше с ним не общайтесь. Это не тот человек, с которым вы сможете жить счастливо.

Нельзя забывать и про такие понятия как **пустота** и **апатия**. В этом случае четкого негатива не чувствуется, нет определенных выраженных страхов, но вместе с тем нет и позитива, и движения, влечения в сторону мужчины. Возможно, этот негатив находится в подавленном состоянии. Возможно, вы загнали его очень глубоко внутрь себя, и вы чувствуете апатию, отсутствие энтузиаз-





ма, нет никакого драйва или интереса к жизни, вы не чувствуете вдохновения. Мужчины появляются в поле зрения, но они просто проходят мимо. Им не за что зацепиться, так как женщина находится в абсолютно ровном состоянии безразличия.

## Состояние наполненности

Какое же состояние способно привлечь мужчину в вашу жизнь? Одно единственное – **состояние наполненности позитивными эмоциями**. Только в этом состоянии вы чувствуете вдохновение, у вас потрясающее весеннее настроение, состояние влюбленности в жизнь. В этом состоянии вы ощущаете и драйв, и энтузиазм, и интерес к мужчине, и радость от общения с мужчиной. Очень важно войти в это состояние, и научиться вызывать его в себе произвольно. Но до тех пор, пока вы не избавитесь от всего негатива, который накопили, войти в это состояние вам не удастся. Можно, конечно, пребывать в нем какое-то короткое время, но вас будет очень быстро из него вышибать. Поэтому проработать негатив – самый первый шаг, который нужно сделать, прежде чем вообще начинать знакомиться с мужчинами.

Важно помнить при этом, что наполненность должна состоять не просто из любых случайных позитивных эмоций. Нужно наполнять себя теми эмоциями, которые имеют отношения к мужчинам. Вспомните те счастливые минуты, когда вы получали внимание со стороны мужчины. Как вы себя при этом чувствовали? Вспомните именно то, что вас радовало, то, что вам было приятно, когда мужчина проявил к вам внимание, когда вы почувствовали на себе, что нравитесь ему.

Нам надо войти в состояние «я нравлюсь», «я – звезда», «я – королева», «я нравлюсь себе», «я нравлюсь всем». Для этого надо подтянуть как можно больше эмоций, которые связаны с мужским восхищением. Ищите их в себе, ищите эти воспоминания. Возможно, это было недавно, возможно это было на какой-то вечеринке. Может быть, в ближайшем прошлом этих воспоминаний нет, но углубляйтесь дальше и дальше в прошлое,



ищите их. Именно воспоминания о том, как вами восхищались мужчины. Даже если их нет поблизости, в ближайшем прошлом, углубляйтесь еще дальше – школьные вечеринки, танцы, как вас пригласили первый раз танцевать. Очень важно найти эти воспоминания и связанные с ним эмоции, вызванные мужским восхищением, мужским поклонением.

Именно эти эмоции надо в себе возвращать, культивировать. Вам нужны именно они. И то состояние, которое вы будете в себе культивировать, которое вы будте учиться произвольно вызывать в себе – это наполненность эмоциями мужского восхищения.

Для чего вам нужно это состояние? Оно нужно вам для того, чтобы начать излучать. Сначала необходимо накопить в себе эти эмоции, а потом начать излучать их вовне. Женщинам, которые проходят этот барьер наполненности часто говорят: «Ты вся светишься, что с тобой происходит?». Именно это должно произойти и с вами. И когда это произойдет, то начнется нечто невероятное. Вокруг вас появится определенная атмосфера.

Конечно, за один вечер вряд ли удастся этого достичь, но мы должны следовать этому алгоритму движения, и пока этот этап не будет пройден, к следующему переходить не имеет смысла – все равно ничего не получится. Все, что будет происходить, должно происходить именно в том состоянии, когда вы светитесь, когда вы излучаете, например, состояние легкой влюбленности ни в кого конкретно, но окружающие мужчины улавливают это состояние, и тогда у них начинает появляться состояние легкой влюбленности в вас.

Почему? Потому что здесь есть то, что им нужно, то, чего им хочется. А именно – ваша эмоциональная насыщенная атмосфера, состояние игривости, некоторой сексуальности. Мужчинам будет хотеться такого общения, им будет хотеться находиться рядом с женщиной, которая вся светится. Вы увидите как мужчины, все окружающие мужчины, может быть даже из соседних офисов, с других этажей, начнут заходить к вам под всевозможными предлогами, невероятными и смешными. Стоит только посмотреть на какого-то мужчину, просто проходя мимо него, сказать ему «Привет!», и этот мужчина уже будет искать повода с вами познакомиться.





миться, заговорить. Пусть не ухаживать за вами, пусть это будет даже женатый мужчина, не имеющий никаких намерений, но ему будет хотеться общаться с вами.

Мужчины должны хотеть общаться, тянуться к вам. А для того, чтобы они тянулись, надо источать нектар приятных позитивных эмоций, на которые они будут лететь, как пчелы на мед. Задача ясна? Тогда, не откладывая, выполняйте следующее задание.

## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 19. Обретаем наполненность**

Итак, что конкретно нам нужно сделать?

Разобраться с собственным негативом и обрести состояние наполненности. Конечно, такую работу лучше делать с психологом один на один или в группе, но мы с вами попробуем решить эту проблему экспресс-методом самостоятельно.

Для того, чтобы не выливать негатив, связанный с прошлыми отношениями на голову вашего нынешнего избранника, в первую очередь это негатив нужно осознать. Признать, что он есть, поймать его за руку и не давать возможности излиться на ни в чём не повинного человека.

Чтобы проработать прошлый негатив выпишите его. Для этого сначала составьте список негативных эмоций, связанных с мужчинами в прошлом. Затем напишите письмо каждому из источников вашего негатива по формуле:

1. Из-за того, что ты \_\_\_\_\_ (бросил меня, предал и т.п.), я чувствую \_\_\_\_\_ (мне очень обидно, горько, страшно и т.п.), за это я тебя \_\_\_\_\_ (ненавижу, презираю и т.п.)

2. И вместе с тем, у нас были хорошие моменты, в которых я чувствовала \_\_\_\_\_ (себя счастливой, в безопасности, уютно и т.п.), за это тебе большое спасибо

3. Жаль, что у нас не получилось, возможно в этом есть и моя вина, но я прощаю тебя и себя и буду счастлива с другим. Никакие





мои \_\_\_\_\_ (обиды, страхи, чувство вины и т.п.) не мешают мне быть счастливой. Прошрое я оставляю в прошлом.

Такие письма отправлять адресату совсем не обязательно. Но написать нужно, чтобы отпустить негатив, избавиться от него. После того, как напишите письмо обязательно прочтите его вслух. Во время написания или чтения таких писем может возникнуть сильная эмоциональная реакция – вы можете заплакать или загрустить. Это не страшно. Это нормативный процесс отпускания прошлого. Не стоит на этом заикливаться, позвольте прошлому остаться в прошлом.

Далее нам нужно найти состояние наполненности. Для этого запишите свои ответы на следующие вопросы:

1. Какие действия мужчин приводят вас в состояние «наполненности»? Цветы, подарки, флирт, комплименты. Выберите что-либо из приведенных вариантов или напишите свои. Таких вещей может быть несколько.

2. Пребываете ли вы сейчас в состоянии «наполненности» положительными эмоциями? Если нет, то бывало ли это с вами раньше? Как вы это чувствовали (или чувствуете сейчас)? Опишите это состояние.

3. Уделите себе несколько минут уединения и вообразите себе те моменты в прошлом, когда вы пребывали в состоянии эмоциональной «наполненности» и погрузитесь в переживания.

4. Возьмите себе за правило время от времени подпитываться от своих воспоминаний и учитесь обращать внимание на моменты, когда вы чувствуете себя наполненной в настоящем.





## Глава 17. ОСНОВЫ ФЛИРТА

Теперь, когда мы проработали негатив, и научились вызывать в себе состояние наполненности, мы можем приступить к изучению основ флирта.

*Основной принцип флирта заключается в том, чтобы быть отличной от других. Надо непременно усвоить, что концепция флирта заключается в том, что флирт – это игра. В этой игре все зависит только от вас. То, что происходит на данный момент с мужчиной, делаете с ним вы. Если мяч полетел куда-то не туда, то это потому, что вы неправильно по нему ударили.*

Отношения с мужчинами надо воспринимать так: **«Будет происходить только то, что я сделаю»**. Представьте, что перед вами шахматная доска. Вот на этой доске вы играете, переставляете фигуры, вы можете сыграть неумело, возможно, неправильно. Но это все не потому, что игра неправильная, а потому что именно вы делаете неправильный шаг.

И соответственно любое поведение нашего собеседника, любое поведение мужчины – это обратная связь, на то, что делаете вы. Вы сделали – он отреагировал. Если его реакция вам не нравится, значит, вы сделали не так. Значит, надо подумать, как следовало поступить, чтобы получить то, что вам нужно получить от него.

С этого момента, когда вы принимаете такой образ мышления, ситуация меняется для вас навсегда. Она меняется вообще на всю оставшуюся жизнь. Почему? Потому что пусть даже у вас сейчас и нет навыков манипуляции мужчинами, нет навыков эффективного общения, но когда вы принимаете на себя такую ответственность, то эти навыки появляются с невероятной скоростью.

**Каково же должно быть ваше состояние для того, чтобы флирт с мужчинами доставлял вам удовольствие, радость, чтобы он работал в вашу пользу?**



Есть такое настроение **«уверенная в себе и игривая»**. Мы уже разобрались с негативом и страхом, теперь нам надо изучить, как транслировать в окружающую среду образ звезды. И этот образ звезды подразумевает привлечение, а не давление.

## Образ звезды

Слово «звезда», в данном случае, я использую, чтобы обозначить две противоположности: звезда и мышка. Определенной терминологии на данный момент не существует, поэтому я беру на себя смелость и выдумываю свою терминологию. Когда вы осваиваете образ звезды, то естественно, непременным атрибутом является уверенность в себе. Но когда у вас есть такая непробиваемая уверенность в себе, вы абсолютно не пытаетесь изобразить из себя неприступную крепость. Вам легко общаться на позиции, что вы простая, обычная девушка. Женщина же неуверенная в себе, всеми доступными способами старается подчеркнуть свою важность, что является очень большой промашкой, потому что, чем больше человек на этом заикливается, тем очевиднее становится для окружающих, что это не так.

Женщина в образе звезды очень легко говорит обо всем. Когда женщина беспокоится, когда она все зажата и не уверена в себе, она думает, давит что-то из себя и давит свой мозг, как лимон, пытаясь что-то из него выжать, думая, что же сказать или сделать. Когда вы уверены в себе, когда вам хорошо и комфортно общаться, вы легко задаете вопросы, потому что это нормально. Когда женщина в себе не уверена, она постоянно ищет одобрения, она хочет сказать о себе что-то такое, чтобы собеседник ее одобрил.

Уверенная в себе женщина легко проявляет свой интерес, и ей абсолютно не кажется зазорным, что она может показаться мужчине навязчивой или слишком заинтересованной, она не будет изображать неприступность. Женщина неуверенная притворяется незаинтересованной.

Когда женщина в себе уверена, она сразу, априори предполагает, что она нравится мужчине. Это очень выгодная позиция. Жен-



щина, которая признает свою сексуальность, тоже является очень привлекательной и создает определенную атмосферу. В противном случае, когда неуверенная в себе женщина изо всех сил пытается понравиться, чаще всего это производит обратное впечатление.

И еще очень важно получать удовольствие в процессе общения. Когда мы решили, что это игра, когда мы решили, что все, что будет сейчас происходить, это только тренировка наших навыков – данный конкретный мужчина абсолютно не имеет судьбоносного значения в нашей жизни. Мы играем, мы тренируемся, и, если нам понравится играть с этим мужчиной, мы будем играть с ним дальше. Если играть с ним не понравится, мы больше не будем с ним встречаться.

Поэтому вам не приходится потеть и производить впечатление, вы можете просто поиграть. И, конечно же, игра доставляет удовольствие, даже если вам не понравился мужчина, с которым вы играли, игра все равно доставила удовольствие.

Вот она – разница в подходе. Образ звезды транслирует дерзость, вызов. Такое общение затрагивает, завораживает, оно очень интересно и доставляет удовольствие. Когда мы все делаем правильно, мужчина включается в игру, и это становится удовольствием для обоих. Когда женщина несчастна, когда она вся раздерганная, в образе «тряпки», с такой женщиной мужчина больше не захочет встречаться. Потому что проблем и неприятных вещей в жизни хватает и без этого. Зачем еще на себя цеплять лишние?

**Как нам расслабиться для того, чтобы ощутить себя более уверенно, для того, чтобы не напрягаться во время общения?**

Прежде всего, давайте подумаем почему мы напрягаемся? Мы можем беспокоиться о том, что нас неправильно воспримут, мы можем беспокоиться о том, что на нас будут какие-то нападки, возможно даже скрытые оскорбления. Такое бывает нередко, когда человек говорит что-то, и мы вдруг понимаем, что на самом деле это скрытое оскорбление.

Как на это лучше всего реагировать? Представьте, что человек, который вас оскорбляет, он как лягушонок, прыгает. А что



делаете в этот момент вы? Вы берете и закрываете его в оболочку своего неприятия. И после этого человек понимает, что все его нападки, все его оскорбления остались там, внутри этой оболочки, в которую вы его, как по волшебству, взяли и закрыли. Он видит, что все его оскорбления остались с ним вместе, они абсолютно не задевают вас.

Почему я привела в примере образ лягушонка? Потому что, человек, который совершает нападки на своего собеседника, он делает это не оттого, что он сильнее – он делает это из своей слабости, оттого, что у него что-то не в порядке, у него что-то болит. Это то же самое, что и в случае с женщиной, которая наполнена негативом. Если мужчина на вас нападает, значит, в нем фонтанирует негатив, значит в нем, какая-то боль. Поэтому просто закройте его и все.

Для того, чтобы чувствовать себя расслабленной с мужчиной, можно представить, что вы разговариваете с мальчиком. Это очень хорошо помогает. Представьте себе, каким он был, когда ему было 3-4 года. Разговаривайте с ним именно так, как будто перед вами сидит четырех- или пятилетний мальчик. Как будто он очень по-доброму к вам настроен, очень глубоко заинтересован в том, чтобы с вами общаться. Общаясь с такой позиции, вы не будете испытывать никакого напряжения. Просто будьте уверены в себе и чувствуйте, что вы в абсолютной безопасности. Нет никаких проблем в общении. Будьте с ним нежной, веселой, ласковой, и он отплатит вам тем же. Вы увидите, какова будет реакция.

## **Как создать притяжение?**

Чтобы притягивать мужчину, словно магнитом, нужно создать легкую сексуальную атмосферу. Я расскажу, как это сделать.

Что обычно происходит на свидании? Когда женщина идет на свидание с мужчиной, ее голова занята важными для нее вещами. Она думает: «А какие у меня с этим мужчиной будут дети?», «Уважает ли он меня?», «О чем мне с ним там побеседовать?». Она думает про любовь. Все эти вещи она держит у себя в голове. Она





видит этого мужчину в первый раз. Очень мало шансов, что именно этот мужчина первый раз встреченный ею, подойдет ей. Но, тем не менее, женщина думает обо всех этих вещах. Она думает о том, как она будет с ним дальше жить.

Как говорил Вадим Шлахтер: «Когда женщина разговаривает с мужчиной, у нее в мозгу прокручивается очень быстро длинный телесериал из тысячи серий, а у мужчины в мозгу прокручивается короткий порнофильм». Так и происходит.

Насколько нам это выгодно? Я призываю вас просто прекратить думать о создании совместного будущего до того, как вы примете решение, что вам нужен именно этот мужчина. Для начала, давайте укоренимся на первом этапе. На этапе, когда мы ставим своей задачей просто научиться очаровывать любого мужчину. Таким образом мы почувствуем свои силы, почувствуем свою власть над мужчинами, свою женскую привлекательность. Мы углубимся в это чувство и наполнимся этими эмоциями. Только после этого мы дадим себе задачу искать того самого, искать подходящего, с которым мы хотели бы создать семью.

*Если вы задумываетесь о подборе мужчины из состояния ущербности, то такого ущербного вы и найдете. Если вы задумываетесь об этом из состояния изобилия, то только тогда, только в таком состоянии можно найти хорошего подходящего мужчину.*

Мы будем выбирать из того, что мы хотим. По максимуму, самого лучшего. А не лишь бы какого. Поэтому, убираем все мысли о совместном будущем, о детях, о том, надежный он или ненадежный. Это все мы будем обдумывать только тогда, когда выберем мужчину, которого мы хотим, и поймем, походит он нам, или нет. Когда мы стоим на этапе обучения навыкам женского очарования, все остальное излишне.

Какова же должна быть ситуация, чтобы свидание было для вас выгодно? Все ваши мысли должны быть только об этом мужчине. Не обязательно даже это должно быть свидание. Я призываю вас тренировать свои навыки на всех мужчинах, которые вас окружа-



ют. Абсолютно на всех. Коллеги по работе, мужчина, с которым вы встречаетесь, или пересекаетесь в своем подъезде.

Сейчас ваша задача просто тренировать свои навыки. И для того, чтобы их оттачивать, важно понять и суметь на интуитивном уровне распознать, чем же занят мужской мозг. Это умение распознавать полезно не только с мужчинами, оно полезно везде. Например, я могу сказать вам, что немало экзаменов в университете я сдавала на пятерку, тогда как в действительности я не знала предмет на эту оценку. Но я сдавала на пятерку, потому что я очень сильно присоединялась к преподавателю, достигала этого самого пресловутого раппорта, и было такое ощущение, что я считываю ответы на вопросы напрямую из его головы. Вот этого и нужно достичь.

Это, конечно, высший пилотаж, но вы будете тренироваться и посмотрите, насколько далеко зайдут ваши навыки. Мужчине сложнее обучаться таким вещам. Женщине таким вещам обучаться легко. Женская природа заключается в восприимчивости. И поэтому, если вы поставите себе целью этому научиться, то вы непременно научитесь.

*Общаясь с мужчиной, мы полностью сосредотачиваемся на том, чтобы понять его, на том, чтобы настроиться на него. Априори, мы знаем, что каждый мужчина думает о сексе. И поэтому, для создания легкой сексуальной атмосферы, надо всего лишь активировать у него определенные «точки». Надо слегка надавить на них для того, чтобы они активировались в вашу сторону.*

Как мы это делаем? Мы посылаем в мозг мужчины картинку. Мы можем произнести какую-то фразу, которая будет у него ассоциироваться с сексом. Эта фраза не должна иметь прямую ассоциацию с сексом. То есть, это не фраза: «Давай мы с тобой переспим». Прямой сексуальной ассоциации нам не нужно. Эта фраза должна иметь очень отдаленную, косвенную ассоциацию, которая просто заставит его задуматься. Ведь всё, что мы говорим, всё наше общение сводится к тому, что мы перебрасываемся





картинками из мозга в мозг. И мы делаем это на уровне второй сигнальной системы – через свою речь.

Когда мы закинули в мозг мужчине картинку какой-то фразой, после этого нам важно знать, что она уже там. Пусть мужчина даже не показывает, что на него это произвело впечатление, хотя зачастую это видно. У него меняется мимика. Но если мужчина хорошо владеет собой, то, конечно, он примет меры для того, чтобы не показать этого. И потом нам только останется подтверждать, усиливать эффект. Мы подтверждаем это взглядами, мимикой, голосом. Конечная цель заключается в том, чтобы мозг мужчины целиком и полностью переключился на вас. После того, как такой эффект будет достигнут, самое главное – не перегнуть палку. Чтобы у мужчины не возникло ощущения, что ему транслируют сообщение «Давай сейчас с тобой займемся сексом», что женщина сама призывает его к этому. Такие женщины не вызывают интереса.

*Искусство флирта заключается в том, чтобы не дать повода, к тому, чтобы что-то делать, но дать повод к тому, чтобы что-то думать. Важно, чтобы флирт не перешел в какую-то пошлость и в вульгарность, так как это совершенно разные вещи.*

## **В чем заключается сообщение флирта?**

Сообщение флирта – это чередование доступности и неприступности. Вы забрасываете картинку в мозг мужчины, и эта картинка запускает реакцию в его мозгу. Далее эту реакцию нужно подкрепить взглядами. Конечно, не надо постоянно на него смотреть. Но периодические особые специфические взгляды очень хорошо подкрепляют эту реакцию, подогревают ее.

## **Мимика.**

Коронный прием – это небольшие движения губ. Если нужно привести пример, то я бы сделала нарезку из сериала «Маргоша».





В сериале очень хорошо прорисован необходимый для нас образ. Маргарита Реброва – леди-босс, которая ни в коем случае не может позволить себе вульгарность или пошлость, или показать себя доступной. В то же время она очень сексуальна. Ее мимика – это готовый пример, как тренировать свою мимику. Все, что она делает – это как раз и есть та мимика, которая стопроцентно способна соблазнить любого мужчину. И взгляд тоже. Мимика и взгляд там прорисованы шедеврально.

### **Как можно помочь себе голосом?**

Как и в случае с мимическими приемами, не надо делать это постоянно, на протяжении всего свидания, или на протяжении всего контакта с мужчиной. Достаточно это сделать один или два раза. Иначе будет перебор. Один или два раза надо произнести фразу таким голосом, каким мы говорим с женщиной в постели. Например, глядя в меню, можно очень интимно и доверительно спросить: «Ну что, ты уже выбрал?». И после этого снова перейти на свой обычный голос, как будто ничего и не произошло. Такое чередование будет выдергивать мужчину из реальности. После этого, когда вы видите, что мужчина сильно разогревается, начинает затрагивать в разговоре специфические темы, его можно немножко остудить.

Когда вы переходите в режим неприступности – мужчина теряет. Вроде бы он уже разогнался, разогрелся, разбежался, и тут раз... тормозят. Он не понимает, что происходит. Ему хочется продолжения, ему хочется обратно в то состояние. И вы какое-то время держите его в напряжении, а потом снова даете ему кусочек тепла. Или более нежным, или таким голосом, как будто вы уже с ним глубоко и близко знакомы, как будто у вас уже давным-давно интимные отношения. И когда вы видите, что он снова включился – тормозите. Такая тактика дает стопроцентный результат.

Но я хочу заострить ваше внимание на том, что, когда я говорю «вы тормозите», это не значит, что нужно вылить на него «ведро





холодной воды». Это значит, что вы просто чуть-чуть притормаживаете, чтобы вам не пришлось его резко отшивать. Состояние мужчины нужно постоянно мониторить, и следить за тем, чтобы оно было таким, как нужно вам. Чтобы температура его мозга была ровно такая, какая нужна вам в данный момент.

Если, например, это коллега по работе, его нельзя сильно разогревать, иначе потом он будет надоедать вам. Если это мужчина, который пришел на первое свидание, цель которого – познакомиться, привязать его к себе, то такого мужчину можно разогреть посильнее. Поэтому тут все зависит от вас. Как вы сделаете, так и будет.

Учтите, что к разным мужчинам нужен разный подход. Среднестатистическому мужчине со средней самооценкой (замечу, что большинство мужчин имеют несколько заниженную самооценку, как, собственно говоря, и большинство людей) всегда будут приятны ласка и комплименты. Но, комплименты не должны быть чрезмерно слащавыми, они должны быть продуманными. Например, среднему мужчине можно сказать, что он красавец.

Мужчины с высокой самооценкой на комплименты не падки, потому что они к ним привыкли. Такие мужчины гораздо лучше реагируют на дерзость и шлепки. Если вы такому мужчине скажете, например: «Ну да, ничего, ничего» – это будет для него как бы такое пощипывание. Ведь он привык к более восхищенным словам и оценкам. И более высокий уровень, когда вы чувствуете себя уверенно, когда ваша самооценка тоже очень высока, вы можете позволить себе похвалить такого высокорангового мужчину и сказать: «Ну да, ты красавец!» или «Да, конечно, такому сексуальному красавцу как тебе...», произнося эти слова таким тоном, что он поймет, что вас абсолютно не затрагивает его крутизна, его красота или сексуальность. Но чтобы донести до мужчины такое сообщение, надо быть очень уверенной в себе при общении с мужчинами. Сказать красавчику, что он красавчик, сказать так, чтобы он понял, что он не красавчик, и вас абсолютно не задевает его внешность, его шарм, его обаяние. Это будет похоже на то, что вы его погладили, но это поглаживание будет как хлесткий шлепок. Мужчин с высокой самооценкой затрагивают такие дерзкие шлепки. Обычными способами их уже не проймешь.



Такая дерзкая игра гораздо интереснее, она гораздо больше заводит. И соответственно, мужчины высокоранговые, мужчины с высокой самооценкой, они и в общении более интересны, и романы с ними более интересны, ну и соответственно, жить вы хотите с мужчиной, который может вам многое дать. А это как раз мужчина с высокой самооценкой.

Игра с мужчиной, обладающим высокой самооценкой, отличается большей хлесткостью, большей остротой эмоций и дерзостью. Если женщина сама по природе лидер, то ей, может быть, больше подойдет средний мужчина, чтобы не конкурировать с ним.

Еще раз пройдем кратко по всем пунктам. Мы с вами условились, что к этой главе мы приступаем, обладая позитивной эмоциональной атмосферой. То есть, вы светитесь, излучаете флюиды, привлекающие мужчину. Чтобы вовлечь мужчину в свою сферу, вы забрасываете ему в мозг картинки, подкрепляя это мимикой и голосом. Находясь в вашей сфере, он начинает разогреваться, а вы периодически оттуда выходите, отстраняетесь, чтобы он терялся. Потом вы снова возвращаетесь к нему, ему хорошо с вами, он снова согревается, потом вы снова выходите. Так мужчина будет постоянно находиться в напряжении, а мозг его будет работать только на то, чтобы вы постоянно находились в комфортном для него состоянии. На этом основывается флирт.

Поэтому, после того как вы войдете в образ звезды, начинайте тренировать свои навыки во флирте. Делайте это везде, испытывайте разные категории окружающих вас мужчин. Ваша задача просто расстреливать их своим обаянием!





## Глава 18. ПРОРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ

Теперь, когда вы усвоили предыдущие главы, мы можем переходить к этапу знакомства. Я хочу еще раз подчеркнуть – чтобы осваивать какой-либо новый навык, необходимо быть уверенным в том, что у вас уже прочно освоен предыдущий. Важно понимать, что если вы не получаете ожидаемого результата, то это не потому, что не работает система, а потому, что еще не в совершенстве освоены ваши навыки. И чем дальше вы будете их осваивать и совершенствовать, тем лучше и красивее у вас все будет получаться. Я нисколько не сомневаюсь, что получится у всех. Навыки не приходят за 5 минут, они не приходят за один вечер. Их надо тренировать и прорабатывать.

Давайте вспомним биологическую модель взаимодействия мужского и женского начала. Цель мужской особи – осеменить как можно больше самок. Цель женской особи – получить как можно больше вариантов для выбора. Так происходит в природе, но посмотрите, ведь и мужчины делают то же самое. Разговаривая со своими подругами, я давно замечала такую удивительную и непонятную вещь: в песне поется, что на 10 девчонок по статистике 9 ребят. Но я много раз замечала, что у каждой более-менее симпатичной женщины есть трое, четверо или пятеро, а то и больше поклонников.

Это происходит потому, что каждый мужчина, ухаживает за тремя-пятью женщинами. Он не знает, где ему повезет, и поэтому он стреляет по всем направлениям. И поскольку мы знаем, что мужчины придерживаются этой самой биологической модели, имеет смысл придерживаться ее и нам.

*Я за то, чтобы в моей жизни был один мужчина. Я за то, чтобы жить в любви и верности со своим мужем, и никаких посторонних мужчин мне не нужно. Но для того, чтобы выбрать достойного мужчину, для того, чтобы иметь возможность выбора, нужно тренировать свои навыки. Для того чтобы нам было из кого выбирать, чтобы мы не зацепились за первого попавшегося мужчину.*



Это не модель семейного счастья. Модель семейного счастья – это когда вы выбрали того, кто показался лучшим, и он считает, что ему посчастливилось быть с такой женщиной как вы. В такой ситуации будет хорошо вам обоим. Но цель всего, что мы будем делать в процессе знакомства с мужчинами – это не выйти замуж за какого-то конкретного мужчину, а создать свиту поклонников. И эта свита поклонников даст вам ощущение того, что вы – королева. Вы не будете чувствовать себя одинокой или невостребованной, но, самое главное, все это поможет совершенствовать навыки общения с мужчинами.

Важно, чтобы работала установка – мы не хватаемся ни за одного мужчину. Наша задача – превратить мужчину в своего поклонника. Зачем? Ну, во-первых, эмоциональная выгода. Чтобы чувствовать себя востребованной, желанной, уникальной, чтобы нас наполняли эти эмоции и чувства. Мы говорили о том, что надо наполниться эмоциями, почувствовать, что вы светитесь. Но когда нас этими эмоциями восхищения никто не наполняет, то наполниться ими самостоятельно довольно трудно. Поэтому, когда я о них говорю, я призываю использовать вашу память, надеясь, что вам есть что вспомнить. В противном случае придется опираться на будущее, а этот путь намного труднее.

Ну, и не забудем о материальной выгоде. Все мы живем в бренном и практичном мире, и на самом деле материальная выгода от общения с мужчинами есть. Глупо ее не признавать. Мы можем о ней не говорить, делая вид, что мы все такие чистоплюйки, но я вообще за то, чтобы обо всем говорить откровенно. Во-первых, это и мужская физическая помощь. Вам, например, будет с кем сходить на рынок, или по магазинам, будет, кому носить ваши сумки. Во-вторых, это эмоциональная поддержка. Согласитесь, одно дело, когда вы за бутылкой вина встречаетесь только со своими подругами, и совсем другое дело, когда вам есть кому позвонить и сказать: «Мне сегодня очень грустно, приезжай ко мне» или «Давай с тобой встретимся в ресторане». И вас будет утешать мужчина.

У мужчин есть такая поговорка: «Пессимист плачется в жилетку, а оптимист плачется в декольте». А оптимистка пусть плачется в





жилетку, в мужскую жилетку. Все-таки эмоциональная поддержка от мужчины – это несколько иное. И она тоже дает иное качество эмоций. Третья материальна выгода – это коннект, связь. Через одного мужчину всегда можно сконнектиться с другим мужчиной. Напоминаю, что мужчина может быть не только вашим поклонником, но и поклонником других женщин тоже. И это абсолютно нормально.

Что надо делать? Для начала мы будем развивать в себе способность к ситуационным знакомствам, мы будем развивать сеть своих связей, и мы научимся знакомиться в интернет. Большинство женщин на данный момент разочарованы в интернет-знакомствах. Почему? А – неправильный подход и ожидание; Б – неправильная стратегия. Знакомствам в интернет мы посвятим отдельную главу, затронем даже и международные знакомства, если кто-то имеет желание найти мужа за рубежом. Это тоже вполне реально.

*Вначале поговорим о связи с мужчиной вообще, рассмотрим, какой она может быть. Ведь у нас всегда были в жизни связи с мужчинами, но связь – это не всегда означает, что мужчина присутствует в ней как половой партнер. Если вы повспоминаете, то наверняка найдете множество связей с мужчинами, когда между вами не было секса, но какая-то связь все равно была. Она могла быть дружеской, или это была связь коллег по работе.*

## **Факторы, влияющие на силу связи и на ее устойчивость к разрыву**

**Рациональные факторы** – это общие цели, это функции, которые вы выполняете для него, и которые он выполняет для вас. Вам этот человек зачем-то нужен, и поэтому у вас с ним есть связь, поэтому вы с ним общаетесь. Есть какая-то польза, которую вы приносите друг другу, есть его важность, значимость в вашей жизни, и есть такая вещь, как общий контекст. Например, он находится в той же компании, в которой вы часто бываете, или он работает рядом. На улице вы здороваетесь, а если вы случайно встречаетесь



в каком-то кафе в обеденный перерыв, вы можете сесть за один столик, поговорить. Это и есть общий контекст.

Эти рациональные факторы являются довольно хрупкими, они не способны удержать прочную связь. Прочную связь удерживают только иррациональные факторы.

**Иррациональные факторы** – это общие интересы, взаимное эмоциональное притяжение друг к другу, общие ценности и мировоззрение. Конечно, ценности и мировоззрение – это довольно рациональные вещи, но я их сюда поместила, потому что это не то, что можно взять и потрогать руками. Эти связи очень сильные. У нас образуется очень сильная связь с человеком, с которым у нас были общие переживания. Если у нас есть какой-то коллега по работе, и между нами была только функциональная связь, но вдруг мы попали в какую-то передрагу, застряли, к примеру, вместе в лифте, что-то пережили вместе, тогда образуется эмоциональная связь, которая гораздо прочнее функциональной.

Для того чтобы из слабой связи с человеком сделать сильную связь, надо в эту связь добавить иррациональных факторов. Иначе эти отношения можно не считать за связь. Если исчезнет рациональный фактор – связь разорвется. Например, вы уйдете на другое место работы и больше никогда не вспомните друг о друге.

Для того чтобы устанавливать сильные связи, очень важна самоидентификация. Вы должны четко знать ответ на вопрос: «Кто я?».

*Я много раз видела, что даже женщины, которые ведут интернет-тренинги, идентифицируют себя по функциям. Кто я? Если вы говорите: «я – врач» или «я – эколог-биолог», «я – жена», «я – мать», «я – дочь», «я – сестра», «я – подруга», «я – любовница», то вы перечисляете только свои функции. А если мы идентифицируем себя только со своей функцией, то у нас никогда не будет фундамента для прочных отношений, потому что любую функцию очень легко заменить.*

Функция – это то, как человека можно использовать, это обозначение, в каком качестве, в какой роли он может быть в жизни другого человека. И если вы ставите себя в положение такого



функционального звена, вас становится легко заменить. Убрать одно звено, и поставить на его место другое, то есть, поставить на ваше место другого человека, который будет выполнять ту же самую функцию.

*Сейчас вам необходимо взять лист бумаги, определить и написать на нем все свои связи. Напишите список всех своих знакомых. Впишите туда и своих родителей, и всех родственников, всех знакомых мужчин и женщин, всех, с кем вы взаимодействуете. И определите, каковы ваши связи с этими людьми. Подумайте, это эмоциональные или функциональные связи? Если функциональные, то определите и запишите, какова ваша функция в этих связях. Оцените, с кем больше эмоциональных связей у вас: с мужчинами или с женщинами. И с кем больше функциональных? Это будет очень интересный и показательный анализ.*

## **Как определиться с самоидентификацией?**

Когда я задаю вопрос «Кто я?», я задаю вопрос о самоидентификации. Как с ней определиться? Чтобы не вводить вас в смущение, я вам признаюсь, что я и сама для себя еще не ответила на этот вопрос. Я только сумела оттолкнуться от противного. Я долгое время пыталась ответить на этот вопрос, так как я работаю в такой сфере, где непрерывно приходится в этот вопрос упираться. Единственное, что я смогла для себя определить – это оттолкнуться от того, что я точно **не функция**.

Для примера я вам приведу свои факторы, в чем я вижу свою ценность. Возможно, по аналогии вы напишите для себя, в чем вы видите вашу ценность.

## **В чем моя ценность для людей, с которыми я общаюсь?**

Это мое мировоззрение. Я с детства увлекалась всевозможными религиями и философией. Первую книжку по йоге я прочитала в





пять лет, и до сих пор ее помню. Я очень люблю литературу: русскую и зарубежную. Я обожаю поэзию. Я люблю музыку, я могу сказать, что я неплохо разбираюсь в современной музыке, я изучаю музыкальные жанры, я хорошо разбираюсь в Нью Эйдж музыке.

Если постоянно практиковаться в одном направлении, женщина уже достигает результатов, она уже имеет гораздо больше контекста для общения с мужчиной. Мои интересы сконцентрированы в мужской сфере. Это – бизнес, финансы, трейдинг, маркетинг, реклама, пиар. Все эти вещи затрагивают мужскую сферу. Поэтому мне легко найти общность с мужчинами уже не из нижней социальной сферы, а с верхушки. Не для всякого сантехника актуальны мировоззренческие проблемы, дихотомия добра и зла в православной и католической религии. Он не будет об этом говорить, ему это неинтересно. Но эти темы открывают мне доступ к мужчинам другого уровня, дают общность с ними.

Мои увлечения тоже очень много значат для общения с мужчинами. Это – аниме, юмор, я люблю «черный» юмор, саркастический, я изучаю технологию юмора, я играю в РПГ. Очень многие мужчины играют в компьютерные игры, даже терминология компьютерных игр уже сама по себе сближает. И еще я люблю кино. Когда я говорю «кино» – это не значит, что я имею в виду голливудские новинки. Я изучаю различные стили и направления. На данный момент, последнее мое увлечение – это нуар 50-х годов. Я люблю арт-хаус.

Увлечения и хобби дают возможность сблизиться, по-особому проводить время. Дартс, стрельба – это тоже такие вещи, которые сближают с мужчиной.

А кулинария – это вообще козырь. Для женщины очень важно уметь хорошо готовить. Потому что, если у вас не будет такого большого разнообразия интересов и увлечений, то мужчину можно завоевать одним только кулинарным пунктом.

Помните, чем этих пунктов больше, тем больше стрел вылетает из вашего арбалета. Вот так я определяю свою ценность для мужчин, и получается, что мировоззрение и интересы становятся объединяющим фактором в общении с мужчинами.





А хобби и увлечения – это совместные занятия, это то, как мы можем проводить время.

Ведь у мужчины в голове тоже не пустота, как некоторые считают. У него там полным-полно всяких архиважных вещей. И если он не может сопоставить их с тем, что находится в голове у нас, то никакой связи не возникает. То есть, связь может возникнуть ниже пояса, она возникает очень легко, и тут не надо никакой премудрости. Но эта связь, как мы уже рассматривали, функциональна, и она очень быстро пропадает. Одно функциональное звено очень легко заменяется другим, и результат от этого не меняется, тогда как связь на общем мировоззрении и общих интересах возникает далеко не с каждым человеком, но и разорвать ее гораздо труднее. У мужчины сразу возникает чувство в сторону женщины, с которой у него устанавливается такая связь.

Как я уже писала, отношения с мужчинами бывают не обязательно сексуальными. Именно дружба, даже пусть с налетом некоторого эротизма, может принести массу и пользы, и удовольствия для обоих партнеров. Я расскажу о своих вариантах дружбы с мужчинами, но для начала, задумайтесь и определите, в чем ваша ценность.

Функциональной ценностью может быть и секс, и материальная выгода, если у вас какое-то важное положение на работе, либо вы просто хорошо зарабатываете. Мужчина вполне может искать и материальную выгоду, а не только секс. И когда вы видите в себе только лишь функциональную ценность, но нет фундамента для построения прочных отношений, именно в таких ситуациях и происходит то, на что жалуются многие женщины: «Мужчины приходят и уходят, они уходят и приходят, и они не задерживаются, и я не могу понять, в чем дело». А дело в том, что отсутствует ценность. Причем сама по себе ценность в вас наверняка есть, но ошибка в том, что вы не транслируете эту ценность на мужчину, соответственно, он этой ценности в вас и не видит.

Вы не создаете с ним общность, общее пространство. Поэтому его нечем зацепить, и поэтому же через какое-то время он ухо-



дит. Он просто хочет заменить функциональное звено, и ничего более.

Дальше, если в эмоциональной сфере у нас одна банальщина, то, опять же, у нас нет фундамента. У нас могут складываться замечательные и крепкие отношения с мужчинами, которые нам совсем не нужны. Но наверняка вам хочется большой и чистой любви с очень достойным мужчиной. Не просто с кем попало, с таким, которого можно найти без всяких тренингов.

В нашей голове может господствовать та самая банальщина, которая называется, обывательским мировоззрением. Мы часто думаем то, что нам говорит телевизор, мы верим в то, что нам сообщает масс-медиа, за кого вышла замуж какая-нибудь супер-звезда, и так далее – и этим бывает забита вся наша голова

*Если наше мировоззрение, интересы, увлечения и хобби банальны, скучны и неинтересны, то, конечно, достойному, оригинальному, статусному мужчине просто не за что с нами зацепиться, кроме секса. И когда ему надоедает секс, он меняет одно функциональное звено на другое. И его ничем не удержать.*

Давайте вернемся к заданию о своей ценности и пропишем свое мировоззрение. Пишите всё, чем вы живете, увлекаетесь, чем интересуетесь. И запомните, что иногда достаточно всего одного увлечения, но яркого, по настоящему интересного вам, того, чем вы занимаетесь серьезно, и для каких-то людей вы уже сможете этим заинтересовать. Например, если вы увлекаетесь православной религией. В этом тоже может быть ваша необычность и оригинальность, при одном условии – это действительно то, чем вы по-настоящему увлечены, а не просто то, что как-то худо-бедно присутствует в вашей жизни само собой. Я видела женщин, которые увлеклись музыкой, я опять же, не имею в виду не всю подряд музыку, которую крутят постоянно по телевизору, а интересную, сложную, необычную. И только на одном этом факторе они научились выстраивать общее пространство с мужчиной. Даже один фактор позволяет выйти в общее ментальное пространство.





## **Как найти общее ментальное пространство? Как уз- нать, в какую сторону расти?**

Если в багаже у женщины будет, например, вязание крючком и засолка помидоров, ей легко будет выстроить отношения с мужчиной простого, самого элементарного социального уровня и ментального устройства. Таким мужчинам важно, чтобы женщина была физиологически просто женщиной, чтобы она умела готовить, поддерживать домашний уют, вести хозяйство. Таким мужчинам многого не надо. И если вам нужен такой мужчина, окей, будьте такой женщиной. В этом нет ничего неправильного. Но, если вы хотите мужчину выше среднего, то сначала нам нужна свита.

### **Свита поклонников.**

Давайте разберемся, чем же такая свита может быть нам выгодна. Материальная выгода может заключаться в том, что у поклонника можно занять денег, от мужчины можно получить абсолютно безвозмездную финансовую помощь. И, конечно же, можно получить самого мужчину в доме. Чтобы он делал то, что вам нужно – настроил компьютер, вбил гвоздь, вынес мусор.

Если вы думаете, что ради безвозмездной финансовой помощи с мужчиной необходимо заниматься сексом, то это большая ошибка. На самом деле наибольшее удовлетворение мужчина получает тогда, когда оказывает помощь именно безвозмездно, когда он финансово помогает женщине, с которой он даже не спит.

Именно эмоциональная связь, о которой мы говорили, мировоззренческая связь является настолько сильным фактором, что она делает мужчину готовым на все ради вас.

Естественно, я против того, чтобы нагло и беспардонно «отжимать» деньги – это цинично и бесовестно. Я против этого. Но бывают ситуации, когда нам нужна помощь и нам некому ее оказать. И нам очень важно иметь в своем окружении таких людей, которые помогли бы в трудную минуту. Гораздо реже в этом плане



можно рассчитывать на своих подруг, и гораздо чаще нам могут помочь мужчины, с которыми установилась эмоциональная связь. Такой мужчина может помогать вам регулярно и вам необязательно с ним спать.

На самом деле, более надежная связь, и более надежные отношения, это отношения с мужчиной, с которым у вас нет секса. Но тут важна и эмоциональная выгода. Ведь вам надо разделять с кем-то свои увлечения и хобби. И почему обязательно вы должны ходить только на девичники, и только в окружении женщин. Гораздо приятнее, когда рядом хороший, умный, стильный мужчина. Вы разделяете с ним интересы, увлечения, хобби, мировоззрение и больше не чувствуете себя одинокой. Вы чувствуете свою востребованность.

Такое общение помогает поднять и укрепить самооценку. Вы больше никогда не будете чувствовать, что хороших мужчин не осталось. Вы будете чувствовать, что мужчин полным-полно, они классные, и они все хотят вас, а уж вы будете самостоятельно выбирать, кого хотите вы. А вы хотите не всех. Это совершенно другой подход к жизни. Это совершенно другой подход к замужеству. Чувствуете разницу? Либо вы хватаетесь за кого-то как за последний шанс, думая, что вдруг другого больше не будет, либо вы выбираете из огромного количества. Это совершенно разные ощущения.

Нужно отбирать мужчин в свою свиту. То есть, мы знакомимся с конкретной целью узнать, подходит этот мужчина для того, чтобы быть в нашей свите, или он этого не заслуживает. Вот в чем цель знакомств. Мы не пытаемся выловить, отловить мужчину для того, чтобы его на себе женить. Мы просто смотрим, заслуживает ли он того, чтобы быть в свите.

Каковы критерии отбора? Возможны такие: этому мужчине можно позвонить в два часа ночи, и он придет, этот мужчина может занять денег, или он может дать денег безвозмездно, этот мужчина разделяет ваши интересы. Определение критериев – это самостоятельное задание.

Напишите, по каким критериям вы будете отбирать мужчин в свою свиту, в свой фан-клуб. Это нужно для того, чтобы решить,





кому и сколько уделить внимания, потому что мужчины вам будут встречаться разные, и значение их в вашей жизни будет разное. Одни мужчины требуют много внимания, и они много дадут взамен. Другие мужчины могут дать меньше и, соответственно, вы тоже даете им намного меньше внимания.

Определяя критерий, сразу решите, чем вы готовы за это платить. Это может быть время, это могут быть деньги. Казалось бы, почему это вы должны ему платить? Но я сейчас расскажу о ситуации, когда это может быть так, и когда это может быть полезно. Например, на то, чтобы изучить интересы мужчины, вы погружаетесь в тему, читаете, неделю ковыряетесь в интернете, становитесь знатоком. Но бывает так, что изучение чего-либо связано с определенными вложениями и тратами. Ведь знания – очень ценный ресурс, и часто получить качественные знания не так-то просто, и тем более, не бесплатно.

Я пять лет изучала ведическую культуру, и там уделяется очень большое внимание еде, использованию специй, и тому, как с помощью еды повлиять на самочувствие и эмоции человека. Это очень интересно, и это очень перспективно.

Вы можете платить сексом. Вернее не так. Платить сексом – это плохо. Но можно заниматься сексом с тем, кого вы выбрали. У вас есть свита поклонников, пока вы не замужем, вам тоже хочется секса. И вы можете выбрать из них кого-то, с кем вы будете спать. Это нормально. Я против пуританского отношения к сексу. Я за то, чтобы иметь здоровое отношение ко всему, но если ваши принципы этого не позволяют, нет проблем. А если хочется секса, то выберите себе мужчину и занимайтесь с ним сексом. Но не относитесь к нему, как к человеку, за которого вы страстно хотите замуж.

У мужчин есть очень здоровая привычка – они относятся к сексу, как к сексу. «Я с этим человеком занимаюсь сексом, и все».

Но ни в коем случае не надо сексом платить. Не надо думать, что вы что-то должны, если мужчина для вас что-то сделал. Вы никому ничего не должны. Секс – это то, что вы делаете сами для себя, для своего удовольствия, и никак иначе.



## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 20. Связи**

Запишите на листе бумаги все свои связи. Фактически это значит составить список всех знакомых, с которыми вы общаетесь. Бабушек и дедушек можно не писать, но если они активно влияют на ваш круг общения – то пишите и их тоже.

Оцените эти связи. Какие из них – функциональные, а какие – эмоциональные.

Проанализируйте, с кем у вас больше функциональных связей – с мужчинами или с женщинами.

Проанализируйте, с кем больше эмоциональных связей.

### **Задание 21. Окружение**

Напишите критерии отбора в свою свиту.

Что вы хотите, чтобы эти люди привнесли в вашу жизнь?

Что вы готовы им за это дать? Время, внимание, эмоции, заботу, общение, понимание, поддержку, разделить их интересы. Или совсем ничего? Это тоже вариант. Важно знать свою позицию.

Иногда бывает, что человек не может понять, почему отношения не складываются и связи не прочны. И нередко причина в том, что он не вкладывает в отношения ничего со своей стороны. Убедитесь в том, что это не ваш случай. А если ваш, то хотите ли вы это изменить?





## Глава 19. МУЖЧИНА – АГЕНТ ВЛИЯНИЯ

Я хочу рассказать вам еще об одном, самом большом козыре, который можно заполучить в свою свиту поклонников. Это мужчина, которого я назвала агентом влияния.

Агент влияния – это мужчина, который может сделать женщину королевой, который даст ей такие эмоции, и такую сногшибательную и непробиваемую уверенность в себе, которая поднимет ее на вершину волны, и вознесет на самую высокую точку. Если сейчас, на данный момент, у вас есть проблемы с самооценкой и уверенностью, то именно отношения с агентом влияния помогут эти проблемы решить.

Для понимания, я расскажу о двух мужчинах, которые были в моей жизни. Это были отношения без секса, это были отношения, которые я могу назвать эротической дружбой. С этими мужчинами мне много раз доводилось спать в обнимку. Один из таких мужчин был типичным альфа-лидером. У него было большое окружение, которое было готово делать все, что угодно, по первому его слову, и даже старалось угадывать его желания. Быть королевой при таком короле – это незабываемый жизненный опыт, который вложил очень много в мою самооценку. Если бы не эти двое мужчин, я не знаю, как бы я чувствовала и оценивала себя. Думаю, что моя самооценка и уверенность в себе, были бы на более низком уровне.

Мужчина, который многое дает, он многого и требует взамен. Что под этим подразумевается? Я помню, как отмечала с группой получение диплома. В конце концов это мероприятие превратилось в слезливую вечеринку. Мы выпили море шампанского, мы пили и плакали. И чем больше мы пили, тем больше мы плакали. Когда я приехала домой, настроение было паршивым, я лежала на своей кровати и не хотела ничего делать. Ко мне пришел Ваня. Он сразу понял, в чем дело. И он был, наверное, единственным человеком во всем мире, которому было позволено трогать меня в таком настроении. Он взял меня на руки (благо ему двухметровому меня маленькую было легко носить), вынес из дома и понес в сауну. Сделал несколько звонков, сбежалась свита, чтобы меня





веселить. После сауны мы пошли в ночной клуб. Мое дурное настроение было развеяно. Такие вещи происходили неоднократно.

Это дорогого стоит, чтобы в жизни был человек, который может просто одним взмахом своей руки исцелить хандру, развеять плохое настроение, который чувствует себя вправе это делать. И за отношения с таким мужчиной, конечно же, надо платить. И мы должны понимать, что мы готовы платить, и чем мы готовы платить. Для меня это было мое время. Не могу сказать, что мне всегда это нравилось. Иногда мне приходилось платить своим временем, даже когда я этого не хотела. Мне приходилось позволять этому человеку очень многое, но ради того, что он для меня делал, это стоило позволять. Он имел право заявиться на любую вечеринку, на которой я находилась. Если он решал, что в этот день вечеринка будет у него, он просто находил меня, где бы я ни была, он заходил, извинялся перед присутствующими, брал меня на руки и уносил к себе, чтобы я была королевой только на его балу.

Что это давало мне? Когда я появлялась в его компании, в обществе, которое он вокруг себя собирал, девушки искали моей дружбы, парни бросались целовать мне руки. Я не знаю, как можно достичь такого эффекта. Но, тем не менее, как-то он это делал. И согласитесь, что возможность почувствовать себя звездой, она стоит того, чтобы позволить мужчине брать и носить себя на руках тогда, когда ему вздумается. Еще раз подчеркну, между нами никогда не было секса.

Второй мужчина, о котором я хочу рассказать, был не таким сильным альфа-лидером. Он вообще не был лидером, но это был человек-хаб – этот человек, который имел потрясающее количество связей. Я жила в незнакомом городе, я только переехала, и он был одним из первых, с кем я познакомилась. Мне нужен был просто мужчина, что называется, по хозяйству. Но я очень быстро поняла, что это человек-хаб, который может дать гораздо больше, чем просто помочь по хозяйству. И в этом качестве он, конечно, тоже был у меня задействован. Я сразу же дала ему карт-бланш, и даже ключи от своей квартиры.

Что он делал для меня? В первую очередь он давал мне связи. Что бы мне ни могло понадобиться, я всегда могла сказать: «Мне нужно





вот это», и к вечеру у меня это уже было. Какой-то человек сам приезжал и привозил мне то, что мне нужно. Чаще всего мне даже не приходилось куда-то ходить самой. Его отец работал в администрации города, и поэтому во многие места можно было войти с «черного» входа. У него было много своих личных связей, и у него было много связей через его отца, в более высоких кругах, куда другим способом на тот момент было просто невозможно пробраться. Вот этим он как раз и был полезен мне. Что мне пришлось за это дать ему?

Мне приходилось отдавать ему свое внимание. Он приходил ко мне почти каждый день, он у меня ел, он был моим соседом. Он мог заходить ко мне без стука, и он мог открывать мою квартиру своим ключом, ходить ко мне, когда меня нет. Он имел право прийти ко мне в два часа ночи, он имел право звонить мне, когда захочет, даже если просто ему грустно. Он имел право зайти ко мне и попросить меня подняться с постели, и выслушать его проблему или его мысли. Таков был формат отношений.

И в этих отношениях как раз была ситуация, когда, условно говоря, я платила деньги. Этот человек имел такое огромное количество связей за счет того, что он был, что называется, озорной гуляка. Всем было приятно проводить с ним время. Знаете, есть люди, которые имеют ценность функциональную, такие всегда нужны по работе, а есть люди, которые имеют ценность эмоциональную. Ни с кем так невозможно расслабиться, как с человеком, который имеет вкус к тому, чтобы гулять и веселиться. И этот мужчина был как раз таким человеком. Люди довольно высокого статуса не мыслили своих вечеринок, своих развлечений без этого парня. Он мог любую, скучнейшую, банальную вечеринку превратить в фейерверк, безумную феерию, которую никогда не забыть ни одному участнику. И за это его ценили очень высоко. Но соответственно, при таком своем характере, он был частенько на мели. Я не давала ему денег безвозмездно, но иногда мне приходилось занимать ему денег. Это были небольшие суммы. Я понимала, что, когда он мне их отдаст, то отдаст только лишь для того, чтобы через неделю снова попросить. И я воспринимала это, как фактор отношения с этим человеком. Он дает мне очень многое, и за то, что он дает, я согласна платить и своим временем, и своими эмоциями, которые я в него вливаю.



Что ему от меня было нужно? Излить душу, почувствовать, что он оценен, не просто какими-то девчонками, которых у него было множество. Он хотел быть оценен девушкой статусной, важной для него. И ему было очень важно чувствовать, что он важен для меня. Возможно, эти его ночные появления и были своеобразной проверкой собственной важности. Он как бы хотел убедиться, будут ли с ним нянчиться, будут ли с ним возиться? И я с ним нянчилась, и я с ним возилась, потому что отдача, которую я получала, она была несоизмеримо больше.

Чем же настолько больше важны и полезны отношения с агентом влияния? Если бы мы жили в идеальном мире, то все бы происходило так: наша самооценка зависела бы исключительно от нас, и никто кроме нас не решал бы, повысится она или понизится. Соответственно, она никогда бы и не понижалась. Но проблема в том, что мир не идеален, мы тоже не идеальны. Действия и оценки других людей, так или иначе, влияют на нашу самооценку. Поэтому каждый день что-то происходит, что поднимает нашу самооценку, либо снижает.

А что делает мужчина – агент влияния? Он очень сильно повышает нашу самооценку. И он добавляет нам самооценки не только от себя одного, а от многих других людей, от всей сферы своего влияния. Естественно, что такой результат можно получить только за годы работы над собой. Уважение группы людей, большого количества людей, почтение большого количества людей, восхищение большого количества людей. А агент влияния уже имеет на данный момент какую-то свою сферу влияния. И в моем случае, это были мужчины с огромными сферами влияния. Чтобы попасть в эту сферу самостоятельно, мне пришлось бы потратить очень много времени, и то – не факт, что мне бы это удалось. Ведь они приобрели эти сферы влияния за счет того, какими людьми они являлись, для них это было естественно. Но я такой не была, а потому способов получить в свое распоряжение эти сферы влияния у меня не было.

Я платила мужчинам своим временем, своим вниманием, а они дали мне свои сферы. Только так я и могла получить это, соприкоснувшись душой с этими мужчинами. За то, что я была с ними вместе,





за то, что мы находились в одной вселенной, которая была у нас одна на двоих, их благодарность не знала границ. И они были готовы подарить мне весь мир. Такие отношения очень дорогого стоят.

Каковы отношения с мужчиной – агентом влияния? Если в вашем окружении есть такой мужчина, подумайте о том, чтобы сделать его своим поклонником. Обозрите окружающих вас мужчин. Есть среди них агент влияния? Напишите о нем в рабочей тетради. Хотите ли вы очаровать такого мужчину? Этот мужчина может быть и женатым. Подчеркну и повторюсь: отношения с мужчиной – это не всегда секс. Самые лучшие отношения, которые дают вам максимум эмоций – это отношения, в которых нет секса. Эти отношения могут давать очень большой эмоциональный подъем и дают максимум позитива. Во время секса происходит некая разрядка, и накал отношений, подъем эмоций снижается. Этот высокий уровень эмоций не нужен в семейной жизни. Да, в семейной жизни с мужем мы живем регулярной половой жизнью. Нам не нужен постоянный эмоциональный подъем. Но в жизни эмоции играют очень большую роль. И отсутствие секса с женщиной, с которым у вас очень необычные, нестандартные, очень эмоциональные отношения, поднимает эти отношения на очень высокий эмоциональный уровень.

Какой карт-бланш вы готовы дать такому мужчине? Я уже приводила пример, что в моей жизни было двое мужчин, которые имели карт-бланш. Они могли звонить мне ночью, они могли приходить ко мне ночью, могли забирать меня и носить на руках туда, куда им нужно, как куклу – из одного места взял, и в другое место посадил. Да, я дала им такой карт-бланш. Потому что то, что я получала, было несоизмеримо больше. А какая мне, по большому счету, разница, на какой вечеринке веселиться?

Оцените и напишите в рабочей тетради, знакомы ли вам мужчины – агенты влияния. Хотите ли вы иметь отношения с таким мужчиной? Что вы хотите получить от таких отношений, и что вы готовы дать взамен?

Теперь, после такой интересной и вдохновляющей темы, мы переходим к теме самого знакомства. Без четкого, яркого, детального понимания, зачем нам нужно знакомиться, у нас не будет вдохновения к знакомствам, либо у нас будет неправильный настрой.



Поэтому я так много внимания уделила тому, чтобы рассказать, зачем и почему это можно делать.

## **Случайное знакомство.**

Случайное знакомство, как вы понимаете, на самом деле не случайно. Когда вы приступили к освоению этого блока знаний, вы уже знаете, что знакомиться с мужчинами нужно постоянно. Нужно запустить этот конвейер, чтобы он работал на вас каждый день.

## **Каковы факторы случайного знакомства?**

Факторы случайного знакомства – это общий контекст, общее пространство и общая цель. Например, вы стоите на остановке, ждете автобус. Несколько мужчин стоят на этой же остановке. У вас общий контекст, общее пространство – остановка – и у вас общая цель – вы все ждете автобус. В этом контексте вполне закономерно какое бы то ни было случайное знакомство. Выработайте привычку обращать внимание на окружающих вас мужчин. Конечно, тут приходится оценивать исключительно внешне, а оценивая по внешности, нередко можно ошибиться. Но если вы не будете практиковаться, то вы никогда и не научитесь.

Приведу еще один пример из моей жизни. Я очень люблю книги. Люблю книги бумажные, хотя, в последнее время мне пришлось от них избавиться. Очень люблю старые книги, в которых чувствуется столетняя история их хозяев. В торговом зале книжного магазина, куда я зашла, было очень много людей, все друг с другом переговаривались, кто-то говорил с продавцом. Стоял такой обычный гул, который мы слышим в любом магазине. И вдруг я мое сознание отчетливо выделяет разговор одного человека с продавцом: «А где я могу найти Платона? – Философия у нас — вот там на стеллаже».

Философия – это мой конек с детства. Я всегда интересовалась философией, и поэтому, даже если я не читала Платона, я все рав-





но смогу составить разговор с человеком. Мне интересен человек, который интересуется философией. Поэтому я сразу оглядываюсь, ищу глазами этого человека. Я нахожу его, это мужчина за сорок (мне тогда было двадцать), с длинной бородой, и уже с некоторой проседью. Но меня это нисколько не смущает, потому что я не ишу в нем себе мужа или любовника, я ишу в нем компонент своего окружения. И это абсолютно разные вещи.

Умный человек, как компонент окружения, всегда дает большой выигрыш, если стать с ним друзьями. Человек, которого я встретила в книжном – женатый мужчина, за сорок, кандидат наук, гуру небольшого сообщества. Это был очень сильный человек в моем окружении. Он тоже был агентом влияния, но с ним у меня не было таких близких отношений. Тем не менее, общение с ним принесло мне немало пользы, как моральной, так и материальной.

*Привычка постоянно осуществлять мониторинг окружающего пространства и наблюдать, не появился ли в поле зрения интересный мужчина, очень важна. Начинайте вырабатывать ее прямо с сегодняшнего дня. Появился в поле зрения интересный мужчина – подходим, знакомимся.*

Случайные знакомства могут происходить где угодно: в лифте, в метро, в поезде, на остановке, в автобусе, в очереди. Для того, чтобы таких мест было еще больше, можно начать ходить в спортзал, в бассейн, на выставки. Когда я говорю про выставки, я имею в виду такие, где можно встретить много мужчин: например, выставка охотничьего оружия, или выставка собак. Можно начать ходить в спорт-бар. Но туда, естественно желательно ходить с подругами – не одной. Можно также посещать специализированные спортивные клубы (горнолыжный, теннисный, клуб сноубордистов). Тир, боулинг, бильярд – это такие вещи, которые любят мужчины. Туда можно начать ходить со своими подругами. Такие места очень хороши для случайных ситуативных знакомств.

*Каковы правила случайного знакомства? Нет смысла ждать пока на вас обратят внимание. Повод для знакомства нужно*



*создавать, и делать это нужно именно вам. И помните правило тридцати секунд: если рядом с вами находится мужчина, то за первые 30 секунд нужно кинуть повод для знакомства. Но только в том случае, если мужчина вам нравится. Если он кажется вам неприятным, то ни в коем случае этого не нужно делать.*

Каким может быть повод? У англичан есть понятие «смол ток» (small-talk) – это маленький разговор. В чем его преимущество? Его очень легко освоить, и он оставляет за нами выбор – продолжать ли общение с этим человеком, оставлять ли ему свои контакты. Какова его структура? Вы находитесь рядом с человеком, например, едете с мужчиной в лифте, и вы произносите какую-нибудь фразу-утверждение. Не вопрос, обращенный к нему, а просто утверждение. Если он заинтересован в общении, то он подхватывает, и может что-то ответить. Если же он не заинтересован, он промолчит. Вам от этого никакого ущерба.

Если он не ответит вам – не огорчайтесь. Человек может быть не заинтересован в том, чтобы общаться прямо сейчас, по массе различных причин, а вовсе не потому, что вы показались ему непривлекательной или некрасивой. У него могут быть проблемы с женой, с его девушкой, проблемы на работе, или, возможно, он устал или простужен и у него температура. Поэтому, если мужчина не поддержал разговор, вам от этого никакого ущерба, и не нужно думать, что дело в вашей непривлекательности.

Смол ток – это лотерейный билет. Вы даете мужчине шанс познакомиться с вами. Это не агрессивный способ, он не предполагает, что мужчина, может испугаться или смутиться, если он робок. Он может подхватить общение, а может не подхватить. Это его выбор. Но, вам всегда важно понимать, каков конечный результат, которого вы хотите.

В ходе этого маленького разговорчика вы можете оценить мужчину. Хотите ли вы продолжить с ним общение, или же нет? Например, вы едете с мужчиной в лифте и бросаете фразу: «Интересно, с какой скоростью едет лифт?». Забавная фраза, которая ни к чему не обязывает, но располагает ко всевозможным шуткам. Если вам не нравится, как он пошутил на эту тему, вы можете не продолжать с ним общаться.



Инициация общения имеет целью не познакомиться с этим мужчиной, не получить его телефон или дать свой. Цель инициации общения – узнать, каков этот человек, чтобы вы могли принять решение, заслуживает ли этот человек вашего внимания и стоит ли продолжать с ним беседу. И только потом вы можете решить, можно ли дать ему свой номер телефона, если он попросит. Мужчина может и не попросить ваш номер. Не всегда такое бывает, что мужчина просит номер телефона. Но если попросит, и если он вам нравится, дайте ему номер телефона.

Здесь тоже есть небольшая хитрость. Вам надо завести отдельный телефон, отдельную сим-карту и отдельный номер. И это будет ваш телефон для общения с мужчинами, иначе в скором времени вас могут завалить звонками на ваш основной номер. И, естественно, в каждом телефоне есть «черный список». Если мужчина вас достает, вы просто выключаете его из своей жизни. Таким образом, для вас нет никакого риска в том, чтобы дать человеку свой номер.

Чтобы не писать номер телефона на клочках бумаги – это выглядит не очень интересно и довольно глупо – сделайте себе визитки. Можно сделать себе визитки, на которых, помимо номера телефона, написать что-нибудь юморное или забавное, и это будет запоминающимся фактором, который выделит вас среди других девушек.

Скажу сразу, что мужчины могут собирать номера телефонов для того, чтобы вызванивать женщин, искать, кто с ним в этот вечер переспит. Но помня о том, что это игра вы можете вступить в игру с другими игроками. В этой игре можно и выиграть, и проиграть – все зависит от твоего уровня и игровых навыков. Но если не начать совершенствовать свои навыки прямо сейчас, то вы никогда не начнете выигрывать.

Поэтому просто вступайте в игру, совершенствуйте свои навыки, и со временем вы начнете выигрывать, и даже будете интересоваться, есть ли более сильные партнеры, есть ли более сильные игроки. Вам будет интересно пробовать свои силы, будут интересные случаи, которые требуют принять вызов и победить.





## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 22. Мужчина – агент влияния**

Если для вас не очевидно, зачем нужны отношения с мужчиной – агентом влияния, то вот подсказка: большая часть его сферы общения состоит из мужчин.

Есть ли в вашем поле зрения мужчина – агент влияния? Напишите о нем.

Хотите ли вы сделать его своим поклонником? Возможно у вас были отношения с таким мужчиной в прошлом.

### **Задание 23. Small talk**

Используете ли вы технологию «small talk»?

Если да, напишите ваши «фирменные» фразы для инициации беседы.

Если нет, придумайте как можно больше фраз для начала беседы в различных обстоятельствах. Помните, что лучшая импровизация – та, что заготовлена заранее.





## Глава 20. МИР У ВАШИХ НОГ

В этой главе я расскажу о том, для чего необходимо расширить канал общения с мужчинами, и как вы можете это сделать.

*До сих пор большая часть времени у вас была занята самокопанием, общением с собой, еще часть была занята общением с другими женщинами, с подругами, и совсем небольшая часть уходила на общение с мужчинами. Теперь необходимо начать работать над следующим шагом – сократить общение с другими женщинами, чтобы расширить канал для общения с мужчинами.*

### Как расширить канал общения с мужчинами?

Во-первых, нужно работать над своими связями, работать с агентами влияния. Я отдельно выделила агентов влияния, потому что у них очень большая сфера влияния, и через одного агента влияния можно выйти на огромное количество других мужчин. Таким же образом нужно работать со всеми, кого мы знаем, и кто может нас вывести в нужные нам круги. Можно использовать случайные знакомства, как в повседневных местах, так и осваивать новые места, где можно случайно знакомиться с мужчинами. И еще можно использовать интернет.

Используя интернет, мы будем говорить о создании своего бренда и его продвижении. Я использую здесь условную маркетинговую терминологию, так как это удобно, и она как нельзя лучше подходит к смыслу и контексту данной ситуации.

Случайные знакомства и часть связей мы уже рассмотрели в прошлой главе. В этой главе речь пойдет о том, как использовать остальные связи и интернет.

### Как мы можем использовать своих знакомых?

У вас есть друзья, есть родственники, коллеги, просто знакомые, с которыми вы общаетесь чаще или реже. Каждый из ваших зна-



комых представляет определенный круг, сферу своих интересов. И каждого вашего знакомого вы можете рассматривать как проводника в определенные круги. Сейчас я поясню, как это работает.

*Например, у вас есть подруга, которая закончила музыкальную школу. У нее есть музыкальные круги – это ее друзья по колледжу, возможно, друзья из группы, в которой она играла, другие люди из музыкальной тусовки. А теперь она работает в маркетинговой компании и занимается пиаром и рекламой. Соответственно, у нее есть еще один круг – это ее коллеги по работе: рекламисты и пиарщики. Допустим, она увлекается сноубордом. И это ее третий круг – сноубордисты, спортсмены, люди, с которыми она общается в своих поездках, когда занимается сноубордингом.*

Всех знакомых вы можете проанализировать с такой точки зрения: на какие круги вас может вывести этот человек? Если у вас есть знакомый мужчина той или иной профессии, то у него есть коллеги, у него есть друзья по институту. И вы можете понимать не только то, на какие круги он может вас вывести, но и что он может для вас сделать. Все зависит от того, чем он занимается.

Еще он может быть постоянным завсегдатаем боулинга. Допустим, в боулинг вы играть не умеете. Но в боулинге всегда можно встретить много мужчин. Поэтому, он может научить вас играть, он может познакомить вас со своими друзьями, с которыми он там бывает. Плюс еще и в том, что если какое-то место для вас непривычно, незнакомо, то начать туда ходить проще с человеком, который уже чувствует себя там комфортно. Можно использовать его как связующую нить с данным местом.

Или, например, он играет в компьютерные игры. Это тоже один из каналов, для знакомства с мужчинами. Канал этот не самый лучший, потому что лучшие каналы – это те, которые как можно быстрее ведут в реал. Но немало пар образовалось и между людьми, которые встретились в компьютерной игре. Знакомства с мужчинами в онлайн играх происходят буквально на каждом шагу. Знакомства эти непринужденные, ни к чему не обязыва-





ющие, и если вы хотите приобрести огромное количество знакомств с мужчинами по всей стране за короткий промежуток времени – зайдите на месяц в онлайн игру, и вы сможете завести там немало знакомств. Существует, однако, условное возрастное ограничение, потому что основной контингент играющих в онлайн игры – примерно от 20 до 35 лет. Если такой возрастной диапазон вас устраивает, то онлайн РПГ можно использовать для знакомств.

Мы можем использовать всех своих знакомых: коллег, друзей, родных, для того, чтобы выйти на их круги. Здесь есть важный момент, который я хочу упомянуть. Возможно, вы знаете какого-то конкретного мужчину, с которым хотите завязать знакомство или отношения. Пусть даже не близкие отношения, пусть для начала отношений придется просто взять его в свиту своих поклонников, но тем не менее. Поэтому если есть такой мужчина, нужно составить «коварный женский план».

Обязательно запишите имя этого мужчины, запланируйте себе срок, когда вы хотите с ним познакомиться и установить связь. Каким образом это можно сделать, и кто будет вашим коннектором, кто вас с ним соединит, вы определите, записывая рядом имена людей из круга вашего общения. А затем приступайте к действиям.

Давайте приступим к выполнению задания для этой главы. Составьте список своих знакомых, обозначьте всех перспективных знакомых, круги их связей, выделите круги, которые интересны вам. Выделите круги, в которых могут быть мужчины, подходящие вам. На этом я заострю ваше внимание – круги, которые соответствуют вашим интересам, и круги, где вы можете встретить интересных вам мужчин, могут не совпадать.

Составьте список конкретных мужчин, с которыми вы хотите познакомиться через ваших знакомых. Вполне возможно, что таких мужчин может и не быть в поле вашего зрения в данный момент. Но если есть – включите их в список.

Я хочу еще немного подробнее пояснять про круги, которые интересны вам, и круги, в которых могут быть интересующие вас мужчины. Я заостряю на этом внимание, потому что когда мы об этом глубоко не задумываемся, то можем предполагать, что муж-



чину, за которого хотели бы выйти замуж, следует искать в тех кругах, которые интересны нам.

В качестве примера я расскажу вам о своей ошибке. Мне всегда были интересны творческие люди. У меня было несколько романов с художниками, один роман с писателем. Вы уже догадываетесь, к чему я веду? Оказалось, что для меня невозможно жить с творческим человеком. Одно дело – иметь интерес к таким людям, и другое дело – жить с конкретным человеком. Если есть интерес – интересуйтесь, общайтесь, флиртуйте, сделайте его своим поклонником, но для совместной жизни имеет смысл выбирать человека, который близок вам по своим ценностям, и с которым вы реально сможете жить. Совершенно разные вещи: с одной стороны наш интерес, с другой – практическая, обычная жизнь. Имейте это в виду, чтобы не повторять моих ошибок.

### **Портрет вашего избранника.**

Чтобы вам было легче найти своего мужчину, вам нужно составить портрет своего избранника. И, как вы помните, мы не рисуем портретов стандартным образом – цвет волос, рост, телосложение и прочие не слишком важные вещи. Мы рисуем его психологический портрет. В одном из предыдущих заданий вы составляли список его ценностей. Теперь прочитайте его и подумайте, какую профессию может иметь человек с такими ценностями, какое хобби может иметь человек с такими ценностями. Отметьте это в рабочей тетради, и у вас будет примерный портрет нужного вам мужчины.

Важно знать, как можно познакомиться с таким человеком, и подробно представить, каков из себя этот человек, чем такие люди могут интересоваться. В социальных сетях вы можете найти группы, где они общаются, и вступить в эти группы. После этого рассмотрите членов группы. Заходите в каждый профиль, и рассматривайте интересы, увлечения, хобби, все, что касается этого человека, и постепенно, изучив несколько анкет, у вас сложится мнение о том, что же представляют собой люди данной категории.





Выделите их общие черты, интересы, увлечения. Вам нужно подумать и решить, что из вы могли бы изучить, чтобы стать ближе к людям выбранной вами категории. Если вам, например, нравится типаж бизнесмена, но у вас нет ничего общего с бизнесом, нет никаких знаний об этом, и вы не способны установить контакт интересов, вас будут оценивать исключительно по функционалу самец – самка. Функция самки – секс. Секс кончился – отношения распались. Поэтому, как вам уже известно, необходимо приблизиться к человеку не с функциональной стороны, а с эмоциональной. Это наиважнейший этап подготовки.

### **«Стань сама себе продюсером».** **Продвижение в интернет**

Давайте рассмотрим, из чего состоит продвижение себя, своего бренда, в интернет. Успешные знакомства в интернет сводятся к следующему: вы что-то из себя представляете и, таким образом, привлекаете того, кто вам нужен. Очень важно иметь свой личный блог, в котором вы будете рассказывать о себе. Это и есть составление своего персонального бренда и трансляция своей ценности, с которой мы разбирались очень подробно. Основные знакомства будут происходить в социальных сетях, а не на сайтах знакомств. На сайтах знакомств тоже можно регистрироваться, на свидания тоже можно ходить, но основная часть знакомств предполагается в социальных сетях.

Не забывайте и про форумы. Для того чтобы оценить, каков должен быть правильный подход и правильный настрой, я придумала фразу: «Стань сама себе продюсером». Это значит, что никто не возьмется за ваше продвижение. Вам придется делать это самостоятельно. Если вы сами не поможете себе – никто вам не поможет. Вам нужно создать собственный бренд, образ, который будет отражать вашу ценность и транслировать ее.



## Главное – это ваша уникальность.

Вы должны осознавать свою уникальность, чтобы выделяться среди всех остальных женщин, отстроиться от них, и для того, чтобы все свои качества превратить в выгоды. И, непременно, важна **доступность для общения**, потому что если вы не будете общаться, никто не сможет узнать о вашей уникальности и ценности. Доступность заключается в том, что вы приглашаете людей к общению и устанавливаете рамки. Каждый раз, когда речь идет о доступности, о том, чтобы давать свой телефон, любые свои контакты, может срабатывать стереотип, что женщина должна быть неприступной. Но если женщина будет неприступной, тогда никто так и не сможет к ней подойти. Но ведь цель не в том, чтобы заявить о себе миру, и остаться одинокой и неприступной, а в том, чтобы заявить о себе миру, и найти себе самого лучшего мужчину, которого вы только сможете выбрать.

## Уникальность и отстройка.

Что такое отстройка? Спросите себя: **«Чем я отличаюсь от других женщин?»**. Женщин много, и каждая женщина считает себя уникальной. И любой человек действительно является уникальным. Но очень важно выделить и транслировать то, в чем уникальность именно ваша. И это вы будете делать, исходя из своих ценностей, исходя из своих качеств, перечень которых вы уже должны были составить, выполняя задания.

Давайте порассуждаем о том, что такое модная внешность? Сегодня в тренде модельная внешность – удлиненные линии, стройность и тому подобное. Для примера я приведу свою внешность. Мой рост – 150 см, и я не обладаю особой стройностью. Несмотря на все подвиги мои в спортивном зале – ничего не происходит. Я тоже не чужда этому промыванию мозгов современных масс-медиа, и сама мечтаю превратиться в гламурный сухарик. Я изучаю много материалов на эту тему. Недавно мне в руки попали такие сногшибательные вещи от создателей американского шоу





«Biggest Looser», которые напрочь рвут шаблоны и все сложившиеся представления о том, как надо работать со своим телом, со своим весом, чтобы достичь максимальных результатов.

Вот моя внешность, абсолютно не модная, и порой мне случается рефлексировать на эту тему. Что в ней немодного? Это рост 150 см, это отсутствие модной стройности, когда все должно быть высушено до предела. У меня кудрявые волосы, а сейчас в моде прямые, но мои волосы не выпрямляются ничем, никакими средствами. Конечно, мне бы хотелось носить разные прически, но могу я себе позволить только одну – вот с этими кудрями.

Но каждый фактор можно обыгрывать. Мне мой рост казался только плюсом, потому что с самого детского сада мальчики всегда носили меня на руках, в прямом смысле. В школе случалось то же самое. Ко мне походил мальчик, брал меня на руки и нес. В моем случае получилось так, что мой маленький рост провоцирует мужчину на такие рыцарские чувства, на какие-то подвиги. Даже мужчина небольшого роста чувствует себя рядом со мной великаном, могучим исполином. Поэтому, когда во внешности есть что-то, что нас не устраивает, но что невозможно изменить, остается только это обыгрывать, превращая «недостатки» в настоящие достоинства.

Следующий фактор – это доступность, приглашение к общению. Когда вы ведете свой блог (личную страницу ВКонтакте, Фейсбук или Инстнаграм), не следует писать просто всё то, что пришло вам в голову. Вряд ли кому-то будет интересно читать такое. Люди всегда обращают внимание на провокацию. Поднимите какую-то спорную проблему и выскажите о ней нестандартное мнение. Это не должна быть чисто женская проблема. Это должна быть проблема, которая будет задевать мужчин, и тогда они придут к вам, и будут ее обсуждать. Когда на вашу заметку начинают писать отзывы, пусть даже гневные, сердитые комментарии, вы поймете, что именно этого вам и надо. Даже если вы рассердили человека – вы его задели. Самое главное – не оставить равнодушным.

Это довольно хорошая техника – сначала вызвать бурю эмоций, возможно, даже гневных, негативных эмоций, а потом эту бурю умирить. Но это требует тренировок. Если вы не очень уверены в своих силах, пишите сначала небольшие статьи на небольшие





провокационные темы. Есть разные сервисы, позволяющие вести блоги. Это очень удобно. Запись в микроблоге будут комментировать ваши друзья, и в этом заключается создание активной тусовки вокруг вашего аккаунта. Только таким образом можно стать заметной в интернете.

Вы, наверное, знаете, что во многих социальных сетях есть сервисы платного продвижения. Буквально за стоимость смс вы можете попасть в блок, который будет на виду у всех, и вам будут писать. Но для начала надо набрать большую тусовку своих друзей, конечно, в основном, мужчин, а только потом уже «звездить» в этой тусовке.

### **Активное общение и тренировка.**

Если кто-то написал вам что-то не очень приятное, это ни в коем случае не значит, что вы должны немедленно удалить свой аккаунт. Вы понимаете, что вы тренируетесь, и ко всему этому вы подходите как к тренировке. Когда вы отточите свои навыки, вы сможете разговаривать где угодно, с кем угодно, о чем угодно, и вам это будет доставлять удовольствие.

Принцип продвижения себя в интернет – это максимальное разветвление. Например, вы не просто регистрируете аккаунт и постоянно публикуете какие-то свои записи. Вы заносите свою музыку (наверняка кто-то будет вас находить именно по музыке), добавляете видео, фото, вступаете в различные тематические сообщества, тематические. Естественно, это должны быть такие сообщества, в которых есть мужчины. Пишите в этих сообществах осмысленные посты, и на вас будут обращать внимание. Действуйте во всех направлениях, не сидите, сложа руки.

### **Будьте оригинальны и будьте на виду.**

Вы обязательно должны быть не похожи на других. Очень важна отстройка от других. И вы должны быть видимы. Постоянно дей-





ствуйте, постоянно предпринимайте что-нибудь. Тогда обновления вашей страницы будут показываться на страницах ваших друзей, и вас будут находить люди, которые читают их, они будут становиться вашими друзьями, и ваши круги будут постоянно расти.

Что еще важно для продвижения в социальных сетях? Важно, чтобы ваш профайл был хорошо заполнен. В анкете обязательно заполните все ваши интересы, все, что можно только написать и заполнить. Важно иметь много хороших фото. Постоянно меняйте статус. Если не хватает фантазии, есть сайты, на которых можно найти множество готовых статусов. Вы легко найдете их, набрав в поиске, например, «статусы для одноклассников» или «статусы для Мой Мир».

Создайте хорошую запись «О себе», которая подразумевает вашу готовность к знакомству. Обозначьте, что вам интересны знакомства, что вам нравится общаться с мужчинами, что вы любите ходить на свидания, чтобы мужчина понял, что с вами есть за чем знакомиться. Используйте платные опции продвижения и непременно используйте самостоятельный поиск.

## **Каковы требования к фотографиям?**

Никаких застольных снимков. Это выглядит ужасно нелепо, когда вы сидите за накрытым столом, или уже не за накрытым, или вовсе за уже совсем раскрытым столом, или каким-либо еще. Выглядит это не очень оригинально. Еще хуже – фотографии с красным лицом после определенного количества выпитого. Ни в коем случае. Так же на фото не должно быть никаких подруг. У вас их может быть очень много, вы можете ими гордиться, но вы преследуете сейчас определенную цель, и она заключается не в том, чтобы ознакомить весь мир со своими подругами. Весь мир должен познакомиться именно с вами. Возможно, есть какое-то фото, очень удачное, но там вы с подругой. Да, его можно выложить. Но основной принцип таков – старайтесь делать фото без подруг. Только себя любимую и больше никого. Вас должно быть хорошо видно. Это должен быть не пейзаж или бескрайний пляж, на фоне которого видна маленькая



фигурка, практически сливающаяся в точку, и вы подписываете: «А вот это я». Нет, видно должно быть хорошо. Обязательно должна быть хотя бы одна фотография с лицом крупным планом, а также фото в полный рост, чтобы всем было ясно, как вы выглядите.

## **О подходе к интернет-знакомствам.**

Несколько слов о том, какой именно подход к интернет-знакомствам приносит успех. Почему женщины испытывают разочарование в интернет-знакомствах?

Типичный подход, приводящий к разочарованиям примерно таков:

*«Я ищу себе одного мужчину, за которого я хочу выйти замуж. В каждом мужчине, который мне пишет, я вижу принца, и уже представляю, как мы с ним крестим наших детей. Когда выясняется, что это не мой принц, я каждый раз впадаю в уныние. После этого у меня пропал интерес и желание со всеми знакомиться. Я уже сижу и думаю, что хороших мужчин не осталось, и все мужики – козлы. Иногда у меня снова просыпается интерес, создается настроение, тогда я опять захожу на сайт, но эти редкие заходы только утверждают меня в мысли, что хороших мужчин не осталось, и все мужики – козлы. В каждого мужчину, в каждый акт общения я вкладываю все свои эмоции, которые только у меня есть. И если что-то не получилось, то я разочаровываюсь вообще во всей жизни».*

Какой же подход будет давать тот результат, который вам нужен? Ведь он нужен вам? Вместо того, чтобы искать одного конкретного мужчину, нужно составить выборку мужчин, составить круг своего общения. Вы ищете себе поклонников, мужчин, с которыми вы будете общаться.

Когда мужчина постоянно присутствует в круге общения, можно посмотреть, на что он годеен, для чего он может пригодиться вам. Если же вы относитесь к мужчине по принципу «или женись – или умри» – это очень непродуктивный подход. Большинство мужчин при таком отношении просто исчезнет из вашего круга общения навсегда.





Начиная общаться, мы собираем информацию о человеке. Сейчас мы видим в нем не принца, как бы красиво он ни выглядел, и каким-бы интересным с человеческой точки зрения он ни казался. Мы всего лишь собираем о нем информацию. В процессе сбора информации мы проверяем, подходит ли он для вашего окружения, подходит ли он в мужья. Ведь невозможно ни за пять минут, ни за пять дней, ни за месяц узнать, подходит ли этот человек вам в мужья. Для того чтобы принять такое серьезное решение, с человеком нужно общаться гораздо дольше. И не только общаться, но и какое-то время пожить вместе, чтобы понять, что это за человек. За несколько свиданий вы этого никогда не узнаете. Зато можно выяснить, подходит ли этот человек для вашего окружения.

Если для вас это важно, если это ваша цель, ваша задача, занимайтесь этим каждый день. И помните – можно вкладывать в это и время, и деньги, но не эмоции. Эмоции нужно вкладывать только тех людей, которые действительно имеют для вас значение, но никак не в первых встречах, и не во всех без исключения. Поэтому не обращайте внимание на письма сексуально озабоченных типов, у которых не хватает ума даже четко сформулировать свое предложение. Таких писем может быть много, гораздо больше, чем писем от тех мужчин, с которыми вы сможете завязать знакомство. Не обращайте внимание на это явление. Просто удаляйте эти письма. Считайте, что это обычный спам.

Еще один типичный подход, который приносит разочарование – сидеть и ждать, пока вас кто-нибудь покорит, пока кто-нибудь возьмет вас замуж. Вы можете сидеть и обижаться, когда человек вдруг не оправдает ваших ожиданий. Вы можете разочаровываться, когда прошел уже целый месяц, а вы до сих пор не дождались своего избранника.

Подход, который приносит результат – это ежедневная работа над проектом. Выдать себя замуж – это ваш проект. Создать свиту поклонников – это ваш проект, и вы над ним работаете, и делаете это ежедневно. Экспериментируйте, смотрите, что работает лучше, что хуже, а что совсем не работает. Если что-то не работает – переставайте это делать. Делайте только то, что работает.



Ваша задача на этом этапе отточить свои навыки флирта и сформировать свою собственную свиту, из которой вы уже и будете выбирать самого достойного.

Тестирование своих навыков на реальных собеседниках, на живых мужчинах – это тоже важный элемент. Каждый мужчина – это ваш тренер, ваш учитель. Каждый человек, с которым вы общаетесь, дает вам обратную связь. Об этом нужно помнить. Все, что мы получаем от мира – это всего лишь обратная связь. Мир – это зеркало, которое отражает вас, как и каждого человека. Поэтому, если вы получаете что-то, что вам не нравится, надо задуматься и понять, что вы сделали для того, чтобы это получить.

Каждый человек, каждый мужчина, с которым вы общаетесь, учит вас новым навыкам в режиме реального времени. И это очень ценно. Когда вы уже выйдете замуж, такого потока общения не будет, и освоение новых навыков будет идти медленнее. А у большинства людей оно и вовсе прекращается. Поэтому пользуйтесь моментом, цените это время, потому что именно сейчас вы получите очень многое для своего личностного роста.

И, конечно, в конце главы, как обычно, задание. Скопируйте и сохраните ссылки на свои аккаунты в социальных сетях и на сайтах знакомств. Если у вас нет ни одного аккаунта – зарегистрируйтесь. И обязательно выполните все рекомендации по улучшению своего аккаунта, которые я перечислила.





## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 24. Круги связей**

Вернитесь к составленным спискам ваших знакомых. Опишите их круги связей. Каждый человек может дать вам как минимум два круга – рабочий и семейный (дружеский).

Составьте список получившихся кругов. Выделите круги, которые интересны вам. Выделите круги, в которых могут быть мужчины, подходящие вам по ценностям. Как вы помните, эти круги могут не совпадать.

Составьте список конкретных мужчин, с которыми вы хотите познакомиться через ваших знакомых. Коннектор, в данном случае, это тот человек, который и может познакомить вас с выбранным мужчиной.

<u>Имя мужчины</u>	<u>Когда – месяц</u>	<u>Как</u>	<u>Коннектор</u>

### **Задание 25. Портрет крупными штрихами**

Найдите и прочитайте составленный вами список ценностей вашего избранника

Какую профессию может иметь человек с такими ценностями? Каковы его хобби?

Подберите 5-6 вариантов.

### **Задание 26. Продвижение в интернет**

Приведите в порядок все ссылки на ваши аккаунты в социальных сетях и на сайтах знакомств. Если Вы еще нигде не зарегистрированы – зарегистрируйтесь.

Если ваш статус не позволяет вам продвигаться в социальных сетях обычным способом, есть вариант – завести отдельный «фейк»-аккаунт с фото, где вас невозможно идентифицировать по имени-фамилии.

Статусным женщинам очень подойдет личный блог. Он будет полезен всем, поэтому призываю всех завести личный блог.



## Глава 21. ДВА ПОДХОДА К ЗНАКОМСТВАМ

*Теперь, когда мы приблизились к самым интересным главам этой книги, я хочу напомнить вам, что освоить этот полезный и продуктивный материал было бы попросту невозможно без всего, что вы прошли в предыдущих главах. Я надеюсь, что вам удалось выполнить все задания, и вы хорошо потрудились, прорабатывая всё необходимое. Я обращаю на это ваше внимание, потому что сейчас начинается самая ответственная часть, и если у вас не будет внутренней силы, на обретение которой были направлены прошлые главы, то осилить весь последующий материал будет достаточно сложно. Весь предыдущий опыт, который вы получили, читая эту книгу, и то, что вам предстоит узнать – это звенья одной цепи.*

### Традиционный подход

Многим из нас, как мужчинам, так и женщинам, с детства внушалось, что завоевывать и покорять женщину должен мужчина. Поэтому традиционный подход, основанный на этом «правиле», заключается в ожидании, когда придет большой, сильный мужчина, покорит и завоюет вас, а вы немного посопротивляетесь (у кого-то другой сценарий – покорно сдаться, не сопротивляясь, но только самому достойному) и отдадитесь ему.

Правда заключается в том, что в жизни так не происходит. Конечно, всем хочется большого и сильного мужчину, который придет, завоюет, не станет спрашивать, а возьмет приступом ваш «замок», доказав, что он действительно сильный, большой и мужественный.

Этот подход – **подход жертвы**, и нужно отказаться от него как можно быстрее. Больше вы это практиковать не будете, по той простой причине, что это неэффективно. Если бы этот подход работал, никому бы не понадобились те знания, которые изложены в этой книге, всех бы уже давно завоевали и покорили. Правда часто бывает и так, что завоёвывает и покоряет совсем не тот, кто нужен.





## Подход охотника

Теперь я расскажу вам о другом подходе, который, в отличие от подхода жертвы гарантирует успех – **подход охотника**. Теперь вы сами будете решать, когда и с кем общаться, кого подпустить поближе, а кого не подпускать. И если вы решите, что хотите быть с тем или иным мужчиной, которого вы выбрали – вы с ним будете. Если же вы решите, что какой-либо мужчина вам не нужен, вы просто удалите его из своего окружения. **Теперь всё решаете только вы**, и после того, как вы займете эту позицию, ваша жизнь просто не сможет быть несчастливой.

В начале книги мы с вами осваивали искусство флирта и говорили о сексуальности, о том, чтобы возбуждать у мужчины в мозгу мысли о сексе. Но не забывайте, что надо отказываться от дешевых манипуляций. Знаете зачем? От них нужно отказаться, чтобы перейти к дорогим.

Флиртующая девушка, которая привлекает мужчину – это ваша внешняя оболочка, обертка, это то, что мужчина видит. Но он не видит, что скрывается под ней. А под ней скрывается **сталкер**<sup>1</sup>, который выслеживает, анализирует все поступки мужчины, и делает из них выводы, собирает информацию, пишет досье. Это досье сталкер сдает **охотнице**, и на основании полученной информации, охотница понимает, как «подстрелить» эту «дичь», где у ее цели уязвимые места, куда целиться.

Что делает сталкер? Сталкер анализирует мужчин и осуществляет калибровку, которую мы тоже рассматривали: слабому мужчине – ласка, сильному – шлепки. Чтобы подстроиться к мужчине, встроиться в его мироощущение, мы калибруем его лексикон, мы оцениваем, что и как он говорит, запоминаем и перенимаем это.

Если человек уже на первом этапе знакомства посылает сигналы, что он проблемный – не надо на себя натягивать проблемы. Вам сразу нужно принять решение, что этот мужчина не для ва-

---

<sup>1</sup>Сталкер (от англ. stalker) — тот, кто увлечён поиском и обследованием малоизвестных, нередко опасных для жизни мест, проводник по малоизвестным местам.





шего окружения, и остановиться. Привлекать к себе, в свое окружение следует только тех людей, которые помогут вам решать проблемы, а не создадут новые. В вашем окружении должны быть только такие мужчины, которые доставят вам радость, и общение с которыми будет для вас приятным.

Позже я расскажу о полном принятии, но оно не должно распространяться на людей, которые ведут себя плохо. Например, мужчина может быть заносчивым, бестактным, например, может начать указывать на какие-то ваши свои недостатки, с его точки зрения. Это не просто проявление бестактности. Когда малознакомый человек вдруг начинает выискивать у вас недостатки и указывать вам на них – это может говорить о том, что у него некоторые проблемы с самооценкой. И для того, чтобы возвыситься самому, он пытается принизить вас, он ищет, чем можно вас принизить, как можно от вас оттолкнуться и подпрыгнуть повыше. Лечить это – не ваша задача. Это как раз тот случай, который мы обозначили как фонтан негатива. Помните? Вам надо излучать позитив, и не допускать негативных выплесков, поскольку очень часто в этом случае мужчины будут отвергать вас. Точно так же и вам не следует допускать в свое окружение людей, излучающих подобные фонтаны негатива. **Ваша задача – находить тех людей, с которыми вам будет хорошо и приятно.**

Если мужчина говорит, что он плохой парень – верьте ему. Зря он этого говорить не будет. Это уже проверено на личном опыте и не один раз. Если мужчина говорит, что он плохой – верьте ему и держитесь от него подальше. Такого человека нужно убирать из окружения сразу же. Сворачивайте беседу, мило прощайтесь, заносите его в «черный список» и прилагайте все усилия, чтобы больше его не видеть.

### **Что такое полное принятие?**

Полное принятие – это потрясающая вещь. Почему и когда имеет смысл демонстрировать полное принятие. Только что речь шла о тех, кого принимать не следует – если человек конкретно показывает, что он проблемный, вы его отвергаете.





Если же вы приняли решение и выбрали конкретного мужчину для дальнейшего общения, вам нужно его раскрыть. Можно годами общаться с человеком, и не знать кто он, и с большинством людей именно так и происходит.

Большинство людей, с которыми мы общаемся, видят только то, что вы им показываете, то, что вы хотите им показать. Именно от этого 90% проблем в общении людей. Каждый настолько погружен в себя, что ему некогда и неинтересно анализировать другого человека. Ему не хочется понять другого человека, узнать кто это и какой он.

Поэтому то, что вы будете делать с мужчиной, даст настолько потрясающий результат, что подобного не получила, может быть, даже его бывшая жена, прожив с ним 10 – 20 лет. А вы можете сделать это за один вечер! Все зависит от того насколько вы разовьете навык **полного принятия**. Также это зависит и от вашего собеседника, потому что бывают люди более открытые, а бывают более скрытные, но что бы ни говорил мужчина, который перед вами, вы демонстрируете ему полное принятие – в этом секрет. Ведь на самом деле у вас нет причин не принимать этого человека, даже если что-то в его поведении вы не одобряете.

Например, я не употребляю алкоголь, и не курю. И более того, я считаю, что если человек регулярно выпивает и курит, значит у него серьезные проблемы. У меня есть основания так считать.

Речь идет не о том, что человек регулярно напивается. Мы сейчас не берем неисправимых алкоголиков. Я говорю о бытовом, гастрономическом употреблении алкоголя. Допустим, этот мужчина употребляет алкоголь раз в неделю. Но то, что вы это знаете, и даже если понимаете, что это может говорить о наличии у этого человека определенных проблем, это абсолютно не дает вам право соваться к этому человеку со своими советами и рекомендациями, если он этого не просил.

Не нужно демонстрировать свое отношение к человеку, основанное на этом факте, не нужно показывать ему, что вы об этом думаете. Вам нужно принять не только этот аспект его поведения, вам нужно принять человека в целом. Более того, вы даже можете в какой-то мере присоединиться к нему, например, шутить с ним на алкогольные темы, и вам обоим будет весело.



Что будет происходить, если вы это сделаете? Мужчина будет чувствовать себя комфортно с вами. Он не будет опасаться получить критику или неодобрение в ответ на свою откровенность. А чувствуя себя в безопасности, он не будет бояться открыться. Да, вы можете не принимать какой-то аспект поведения, но и не станете осуждать его.

Только полное принятие с вашей стороны дает возможность человеку раскрыться. Если мужчина не будет чувствовать, что вы его принимаете, он не раскроется перед вами, и вы не сможете узнать, что это за человек в действительности. Возможно, как раз в этом проблема женщин, которые говорят: «Мы уже давно встречаемся, а он не хочет проводить со мной свой досуг». Конечно, не всегда проблема в этом, но в некоторых случаях, и не так уж редко, дело может быть именно в этом.

Когда мужчина не чувствует себя полностью принимаемым, он понимает, что если он возьмет вас в свой мир, это будет напрягать вас обоих. Но при полном принятии мужчина хочет, чтобы вы сопутствовали ему везде. Он больше никуда не хочет ходить без вас, он хочет, чтобы вы были с ним везде, даже в сугубо мужских развлечениях, где женщине, казалось бы, совсем и не место. Несмотря на это он хочет, чтоб вы были вместе с ним и в таких случаях. Он хочет делить с вами абсолютно все.

Если задуматься, то полного принятия нам не давали даже родители. И мало кто мог нам его дать. Полное принятие – это то, что человек крайне редко получал в своей жизни, а большинство людей не получали вовсе. Поэтому, когда человек встречает полное принятие с вашей стороны, это делает его настолько счастливым, что он готов на все ради вас. Он очень хочет быть с вами всегда, проводить с вами как можно больше времени, чтобы вы разделили с ним всю его жизнь.

Каждому человеку хочется разделить с кем-то свою жизнь, но мир не идеален, и мы не идеальны, и поэтому все мы боимся, что другие люди нас осудят, сделают нам больно. Этого боятся и женщины, и мужчины. Мужчинам приходится даже сложнее, потому что, на самом деле, сильный пол, в каком-то смысле намного слабее нас, женщин. Мужчина в отношениях на сто про-





центов эмоционально зависим от женщины. Из-за этого мужчина очень сильно, катастрофически боится раскрыться. Ведь тогда он попадет в зависимость от женщины, в эмоциональную зависимость. Мужчины до последнего стараются оставаться закрытыми, не показывать своих чувств, но как только мужчина почувствует в вас безопасность, как только он почувствует, что вы принимаете его, тогда эта смелость появится, и вы станете для него самым дорогим человеком в жизни.

Самое удивительное, что этого можно добиться даже на первом свидании. Конечно, не обязательно каждый раз, приходя на первое свидание, вы будете достигать эффекта полного принятия и его результаты, но такое возможно.

А что происходит на свидании, если женщина придерживается традиционного подхода? Закрытый мозг у женщины и закрытый мозг у мужчины, общение протекает только на внешнем уровне, и ничего не происходит. Каждый просто продолжает играть свои роли, демонстрировать нечто внешнее, показное, то, что он привык демонстрировать другим. Например, мужчина может играть свою заезженную роль «бравого мужика на свидании», а женщина будет изображать «таинственную неприступность».

Когда же вы демонстрируете мужчине полное принятие, его замок открывается, потому что каждый хочет разделить свой внутренний мир с таким человеком, который будет его одобрять и принимать. И если вы сумеете полноценно воплотить полное принятие, результат будет просто потрясающим. В ситуации полного принятия люди становятся такими, какие они есть, они расслабляются, отбрасывают роли, и могут быть естественными.

Это сэкономит вам месяцы времени! Вы сможете понять, какой человек перед вами, и уже на первом или на втором свидании принять решение о том, продолжить это общение, или не продолжать. Если у вас не обнаруживается категорических «нет», я рекомендую продолжать общение. Ведь мы занимаемся тем, что составляем свиту поклонников, а представьте, насколько преданными вам будут люди, получающие от вас полное принятие.



## Этапы принятия

Чтобы открыть мужчину – вначале важно разогреть его. Это будет первым этапом. Важно нащупать тему, которая его заводит, на которую он будет с увлечением говорить. Это и будет неким этапом разогрева. Мужчина должен увлечься. После того, как вы его хорошенько разгоните, ему будет сложно остановиться. Он будет уже невнимательным к окружающему, будет не критичным к вам и вашим действиям, и тогда вам будет очень легко будет встроиться в его мир, дать ему такое чувство, что вы уже давным-давно вместе с ним, что вы знали друг друга уже сто лет, но только сейчас встретились.

Я часто слышу эти слова от других людей: «У меня такое ощущение, что я знаю тебя сто лет». И это все происходит не просто так, не случайно. Нужно постепенно прошупывать человека, узнавать, что его больше волнует, что его больше заводит: работа, семья, хобби. Задавайте открытые вопросы<sup>2</sup> на эти темы.

Для чего это нужно? Для того, чтобы понять, что вызывает у него больше энтузиазма. Если человек не особо разговорчив – его нужно разговорить, к этому нужно приложить усилия, и открытые вопросы помогут вам в этом. Отвечая на них, вашему собеседнику придется больше говорить, больше рассказывать. Возможно, он не будет готов сразу отвечать на личные вопросы, или слишком развернуто говорить о чем-то абстрактном. Для того, чтобы снять первую напряженность, достаточно просто поговорить о событиях дня. Можно спросить, что он сегодня делал, что произошло на работе, или что-либо подобное. Хитрость заключается в следующем: когда человек рассказывает события, мы вылавливаем из них ключевые моменты, и выясняем его отношение к ним.

Например, он может сказать: «На работе произошло то-то, и мне это понравилось». Спросите его: «Почему тебе это понравилось?». Или он говорит: «На работе произошло то-то», и говорит он это с кислым лицом. Тогда вы можете спросить: «Тебе, похоже, это не понравилось. Почему? Расскажи мне».

---

<sup>2</sup> Открытый вопрос сформулирован таким образом, что на него требуется развернутый ответ. На открытый вопрос нельзя ответить «да» или «нет». Например: «Как ты любишь проводить выходные?».





Как это работает? Каждая фраза, сказанная человеком – это информация. На любую информацию у обоих собеседников возникают эмоциональный отклик, и из этого состоит сообщение. Оно состоит из информации, которую оно несет, и эмоциональной реакции на эту информацию. Информационная составляющая – это факты. Человек сообщает нам факт, и вместе с этим он сообщает нам свое эмоциональное отношение к этому факту. А отношение к фактам и событиям будут показывать мировоззрение человека. Таким образом вы и будете узнавать его, не задавая при этом прямых вопросов.

Вы понимаете, если вы на первом же свидании спросите у человека: «А каковы твои ценности, каково твое мировоззрение?», вы вряд ли получите вразумительный ответ. Поэтому двигаться нужно именно таким хитрым путем, который здесь описан, и постепенно узнавать о человеке все, что вам нужно.

Когда этап разогрева пройден, начинается следующий – разгонка. Я называю этот этап «заманивание в капкан». Пока мужчина думает, что он просто разговаривает с женщиной, вы, тем временем, готовите для него ловушку, и заманиваете его туда. Он думает, что он идет в эту ловушку для того, чтобы получить что-то вкусное. Он походит все ближе и ближе, а вы все отходите назад. И, в конце концов, ловушка захлопывается, и мужчина остается внутри – он приходит домой после этой встречи, и не может ничего с собой поделать, он продолжает думать о вас.

Почему происходит именно так? Потому что наши мысли, наши потаенные секреты, о которых мы никому не говорим – это то, из чего состоит наш внутренний мир. Это наше ментальное пространство, и каждый человек, как вам уже известно, хочет с кем-нибудь его делить. Но при этом он хочет быть уверен, что его не отвергнут и не предадут, он хочет быть уверен, что это безопасно. И вот когда он встречается человека, с которым, наконец, эта заветная мечта исполняется (а в данном случае этим человеком оказывается вы), он не может забыть человека, который дал ему то, к чему он давно стремился. Когда вы к нему присоединяетесь, одобряете и принимаете, он чувствует, что вы разделяете с ним его пространство. А поскольку он ви-



дит в вас точно такого же человека, какой он сам, то он доверяет вам, и уверен, что вы его не осудите и не предадите. Он как бы вкладывает в вас частицу себя, он думает и ожидает, что вы во многом будете такой же, как он, что вы с ним схожи не только в чем-то одном. Он будет думать, что он найдет в вас еще больше общего, еще больше поддержки и разделения. Он словно превращается в маленького ребенка. Он звонит вам и говорит: «Я еще кое-что вспомнил, я еще вот что хотел сказать».

Если эта стадия достигнута, если вам удалось взрослого, солидного человека, возможно даже крупного руководителя, превратить в такого радостного ребенка, вы можете считать, что цель достигнута и этап разгона пройден. Ваша задача, как сталкера, в этот момент, слушать все слова и словосочетания, слушать все выражения. Человек говорит о себе своими словами. Здесь я не имею в виду определение ведущей репрезентативной системы как в НЛП. Я не заметила, чтобы это сильно помогло, когда визуалу мы говорим «ты видишь», аудиалу говорим «ты слышишь». Я не заметила, чтобы это было эффективно на практике. Нам важно другое, а именно – перейти на язык этого человека, говорить с ним на одном языке. Признаком того, что у вас это получилось, будет являться безудержное словоизвержение. Ваш собеседник говорит, говорит, говорит и не может остановиться. Он даже может понимать, что он постоянно и много говорит, и ведь это же не очень вежливо, надо же дать и собеседнику высказаться. В какой-то момент он о вас вспоминает и говорит: «Что я все о себе да, о себе, ты-то что-нибудь скажи». Вы говорите несколько слов, которые не уведят далеко от темы, и задаете ему вопрос, чтобы снова его включить. Конечно же, он не сможет удержаться от этого соблазна, и он снова начинает говорить, и говорить, и говорить. Из него неудержимо льется информация. Мужчина понимает, что из него все это изливается, и он счастлив от того, что он может, наконец-то, с кем-то это разделить.

Внимание! Когда это происходит, на этом этапе мужчина может расплакаться. Это не значит, что он – слабак, и это не значит, что он – нытик. Сила очень многих сильных мужчин очень





часто построена на каком-либо травматическом опыте. Для того, чтобы пережить, перепрыгнуть травматический опыт, человек выстраивает внешнюю личину – маску большого сильного мужика. В принципе, то же самое может происходить и с женщинами. Поэтому принимайте мужские слезы спокойно. Не думайте, что мужчина слабый, если он плачет. Слезы – это абсолютно нормальное эмоциональное проявление любого человека, независимо от пола, в этом нет ничего страшного. Суть в том, вы становитесь для этого мужчины человеком, перед которым не надо притворяться, вы становитесь для него самым дорогим человеком.

Мужчина будет считать это очень большим достижением – у него есть человек, может быть, единственный в мире, перед которым не надо притворяться.

На этом этапе ваша задача – внимательно слушать. Пока он говорит, пока он извергает свои чувства, эмоции, ваша задача ловить и анализировать каждое слово, чтобы понять, что это за человек. Например, если он что-то любит, то что именно, и почему именно это. Вопросы «зачем?» и «почему?» должны быть основными в вашем общении.

Все это важно узнавать, потому что разные люди могут любить одно и то же, но любить это они будут по разным причинам. И те причины, по которым какой-то конкретный человек что-то любит или, наоборот, не любит, они как раз и будут говорить о том, что за человек перед вами. Они будут показывать мотивацию.

Как правильно анализировать? Задавайте больше открытых вопросов. Узнавайте, что человек любит, что человек чувствует. Старайтесь понять, на каком языке он говорит, как выглядит его картина мира. Уточняйте, почему он это любит, почему он это чувствует. Если у вас будут появляться какие-то предположения, высказывайте их.

Если вы будете задавать очень много открытых вопросов, это может вызвать у человека дискомфорт и подозрение, но если он сильно увлечен, то чем больше будет открытых вопросов, тем лучше. Ваша задача выяснить, что важно для этого человека, и почему это важно для него. Через это вы сможете сделать выводы о мотивации человека.





А дальше происходит встраивание. Это весьма тонкий момент, потому что если вы вломитесь в человека как слон в посудную лавку, то вас сразу заметят и выгонят. Хуже всего, если вы начнете присоединяться к человеку по каким-нибудь книжным шаблонам, или используя какие-либо распространенные техники, например, НЛП. Человек будет чувствовать себя обманутым. Пробуйте подбирать свои собственные ключи к каждому человеку. Такая работа должна быть индивидуальной. Каждому – эксклюзив. Шаблонов здесь быть не должно, им здесь не место.

Например, когда он говорит: «Я люблю, чтобы меня признавала публика», то есть **проговаривает свой ведущий мотив**, не следует ему в ответ прямо заявлять что-то вроде: «Я тоже люблю выступать на сцене». Необходимо подобрать такие слова, чтобы у вашего собеседника создалось такое чувство, что вы всегда были рядом, что вы понимаете, о чем он говорит, что вы знаете, как это. Как будто вы уже делали это вместе. Говорите с ним языком человека, который был с ним рядом всю жизнь. Скажите ему: «А знаешь, когда выступаешь на сцене, и видишь, что в зале кто-то сидит и дремлет, прикольно разбудить его и сказать: «Так, мужчина, в пятом ряду с закрытыми глазами...». Так вы покажете ему, что вы не просто знаете, о чем он говорит, а что для вас это тоже важно, что вы тоже «в теме». Словно вы стояли там, на этой сцене, рядом с ним. Таким образом вы не просто встраиваетесь в разговор. Вы встраиваетесь в его чувства, в его прошлый опыт, даете ему понять, что вы с ним одного поля ягоды.







ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ





## Глава 22. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Эту главу мы посвятим важным и часто задающимся вопросам, накопившимся за период проведения обучающих тренингов. Я считаю, что эти вопросы необходимо разобрать по двум причинам. Во-первых, это бесценный опыт, который может быть полезен вам. Он поможет вам лучше понять то, что написано в этой книге, узнать нечто новое, под другим углом взглянуть на техники, которые здесь описаны. Во-вторых, поскольку все эти вопросы задаются довольно часто, они могли возникнуть и у вас. В этой главе вы найдете ответы на них. Вопросов накопилось достаточно много и все они очень важны. Это некое обобщение и прояснение уже пройденного материала, чтобы можно было максимально разобрать возможные неясности прежде, чем двинуться дальше.

### **Существует ли техника безопасности, чтобы не навредить человеку?**

Технология полного принятия провоцирует мужчину на очень сильное раскрытие, и поэтому в таком состоянии очень легко причинить человеку боль. Человек становится уязвимым перед вами и, конечно же, это накладывает на вас очень большую ответственность. Мы призываем вас обязательно соблюдать технику безопасности, и заключается она в следующем: «Все, что вы скажете, может быть использовано против вас». В данном случае речь идет о мужчине, о том, что все, что он скажет вам, вы сможете использовать. Но это будет использоваться не во вред ему, а только для того чтобы вы могли достичь своей цели – решить нужен ли вам этот человек и сблизиться с ним.

Объективно само по себе это не приносит мужчине вреда, но очень важно не причинить ему боль, поэтому вы должны соблюдать важное правило: **никогда, ни при каких обстоятельствах вы не должны упрекать мужчину, не использовать полученную информацию для того, чтобы причинить ему боль, не смеяться над ним, не критиковать его.** Нельзя ни-



каким образом причинять боль мужчине, который нам открылся. Вы можете подшучивать и подсмеиваться над какими-то другими вещами, но только не над тем, что важно для него, не над тем, что он вам доверил.

Не забывайте о правиле конфиденциальности: **никогда не рассказывайте другим людям то, что этот мужчина сообщил вам о себе.** Не обсуждайте это со своими подругами, не выносите эту информацию за пределы вашего общения с этим конкретным мужчиной. Сохраните то, что было доверено только вам. В противном случае, это может иметь негативные последствия не только для мужчины, но и для вас, и даже для тех, кто невольно стал третьим «участником» ваших отношений.

### **Что делать с человеком, с которым вы решили не продолжать общение?**

Может случиться так, что человек уже открылся перед вами, и узнав его ближе, вы поняли, что не хотите общаться с этим человеком. Вам нужно мягко уйти от общения, именно мягко, потому что если сделать это жестко, человек будет травмирован. Для него это будет очень тяжелый и неприятный опыт, который может заставить его надолго закрыться от близкого общения с другими людьми. Кроме того, он может разозлиться на вас и попытаться доставить неприятности.

Обратите внимание, если вы видите, что человек вдруг начинает слишком сильно провязываться к вам эмоционально уже после первой беседы. Такое может происходить, и это может быть показателем того, что это человек проблемный. Может случиться так, что вы сходите всего на одно свидание с женщиной, а он после этого будет звонить вам полгода. Это реальный случай, но на самом деле это не признак нормального человека. Нужно уметь мягко сворачивать беседу, мягко уходить, чтобы человеку не было обидно, но в тоже время он ясно понял, что общение закончено. Один из простых способов мягкого ухода – перевод беседы со значимых и глубоких тем на повседневные, ничего не значащие вещи.



## Что значит демонстрировать принятие?

Значит ли это, что это так просто, и нужно всего лишь не давать советов, не оценивать, кивать головой, молчать и улыбаться? Действительно, может показаться, что демонстрировать принятие, значит как бы показывать себя такой дурочкой, или куклой, которая все принимает и одобряет. Демонстрировать принятие – не значит быть куклой или дурочкой, но это обязательно означает не оценивать, не высказывать свою оценку, в том числе и невербально. Даже, если вы не согласны. То есть, не демонстрировать ее мимикой, жестами, какими-то неявными на первый взгляд знаками, которых вы даже сами можете не замечать. Именно поэтому мы и рассматривали модель «сталкер» и «охотница». Действуя из этих ролей, вы накапливаете информацию о конкретном человеке. И, конечно же, если вы мимикой или жестами, или словами продемонстрируете свою негативную оценку, или каким-то образом продемонстрируете осуждение, то больше ничего вы об этом человеке не узнаете. Он увидит, что вы его не принимаете, увидит, что то, что он говорит, вам не нравится. Тогда он сразу закроется, и на этом доверительное общение будет закончено. Цель данного метода не в том, чтобы показать какая вы умная или крутая, а в том, чтобы раскрыть человека, узнать его и приблизиться к нему.

Основная работа заключается в том, чтобы слушать и анализировать. Поначалу, возможно, это будет немного трудно и действительно будет напоминать работу, но со временем это войдет в привычку и будет получаться само собой.

Ни в коем случае не нужно молчать. Поддерживайте разговор, стимулируя тем самым мужчину больше говорить и больше открываться. Еще раз хочу напомнить, что важно узнать мотивы мужчины. Почему он поступает тем или иным образом, почему ему нравится что-либо, так как одинаковые поступки и предпочтения у разных людей могут строиться на совершенно разной мотивации.

Составляйте свою собственную энциклопедию. Доверительно общаясь с мужчинами долгое время, расспрашивая их, вы узнаете



о них очень многое, и спустя какое-то время даже будете понимать лучше мужчин в целом, а не только некоторых из них. Распространенная проблема женщин в том, что они не интересуются мужчиной. Они не интересуются мужчинами вообще, и своим мужчиной в частности, и это катастрофическое незнание мужчин приводит к тому, что мужчины бросают женщин, не ценят их, потому что между мужчиной и женщиной отсутствует близость, нет эмоционального контакта. Достичь этой близости можно только имея хорошие знания как минимум о своем мужчине. Накопление знаний о мужчинах в целом позволит вам глубже понять их, и их поступки, которые уже не будут казаться столь загадочными, неожиданными и, возможно, нелогичными.

### **Что значит встраиваться в мир мужчины?**

Встраиваться в мир мужчины, означает некое разделение его ментального пространства, его внутреннего мира. При этом не только вы должны понимать мужчину, но и он должен понимать вас, чтобы чувствовать, что вы с ним находитесь в одном пространстве, разделяете его язык, его видение мира, его мысли, интересы.

Конечно, как вы уже знаете, для этого нужна определенная компетентность в области интересов того мужчины, в мир которого вы хотите встроиться, и желательно, чтобы это была не просто информированность или начитанность, а чтобы вы могли продемонстрировать, что вам это действительно близко, и вы знаете все эти вещи изнутри, так же, как и он.

Вы исследуете область его интересов, вы показываете мужчине, что это в той или иной степени и область ваших интересов, например, если он писатель, вы можете проявить интерес к его виду творчества, обязательно попросить что-нибудь почитать, рассказать ему о своих попытках заниматься чем-либо подобным, или может быть, рассказать, что вы тоже пишете. Только не говорите так: «Я давным-давно попробовала написать рассказ, и оказалось, что это совсем не моё. Больше я ничего никогда не писала». Проявите интерес, проявите стремление быть в этой области.



Если вы прочтете какой-либо его текст, хвалите его, но не просто в двух словах «классно, понравилось», а развернуто. Обсудите прочитанное, найдите что-то, о чем вы можете высказать свое развернутое позитивное мнение, то есть, будьте в этом, в области его интересов, будьте положительно настроены к этому.

Очень важно запоминать язык, на котором говорит мужчина, его точку зрения, некоторые особенности, обороты речи. Это нужно для того, чтобы говорить с ним на одном языке, на том, который будет ему понятен с полуслова. Думайте вместе с ним, показывайте ему, что вы можете смотреть на мир его глазами, и описывать его языком.

## **Как по эмоциям сделать вывод о ценностях человека?**

Это может быть довольно непростой задачей. Ведь даже со своими ценностями не всегда легко разобраться. Может быть, вы уже столкнулись с этим, выполняя одно из заданий, где описывали свои ценности. Возможно, вы до сих пор не закончили список своих ценностей, и вам нужно больше времени, чтобы подумать и определиться.

Как это определяю я? Когда я только познакомилась со своим мужем, я была удивлена тем, что он любит романтические фильмы о любви, и это показатель того, что основная его ценность – отношения.

У меня есть знакомый, которого я знаю чуть ли не с самого рождения. Когда мы были подростками, он говорил: «Ненавижу этих уродов на иномарках». Тогда машин иностранного производства было немного, и это было отдельное название для машины. Его негативное отношение было мне понятно, я видела, что это зависть. Он как бы хотел сказать: «Почему не я на их месте? Почему не я сижу в этой машине?» Когда мы выросли, он не просто очень быстро сделал карьеру, он развился до владельца довольно большого бизнеса с недвижимостью и продажами земельных участков. Его достижения в бизнесе оказались очень большими, и его двигатель, который заставлял





его постоянно работать, проявлялся еще тогда, в юном возрасте. Он всегда и во всем хотел быть первым. Для него это было жизненно необходимо.

Недавно услышала от одного человека такую фразу: «Ну, тогда что, получается, работать просто за деньги?». Какой вывод можно сделать из нее? Для человека является ценностью достижение, признание, но никак не деньги и стабильность. Человек, который не хочет работать просто за деньги – это человек, для которого стабильность и деньги сами по себе не являются ценностями. Его ценности – признание, достижения, стремление добиться чего-либо в той области, которая ему интересна.

Не забывайте, что сделав для себя какое-то предположение, вы всегда можете проверить его, уточнить, задавая человеку вопросы. Вы всегда можете прояснить те части общей картины, которые непонятны, неочевидны, в которых вы сомневаетесь.

Также, чтобы понять ценности человека, еще можно отслеживать, на что он тратит свое время. Если человек после работы садится за телевизор, то в первую очередь он стремится к комфорту и стабильности. Это и есть его ценности.

Если человек предпочитает активно-спортивный досуг (рафтинг, сноуборд, пэйнтбол), то можно предположить, что его ценности – это приключения, новый опыт. Если человек трудоголик, если он задерживается на работе, если он берет дополнительную работу, если он в свободное от работы время развивает свой бизнес, то для него ценностью может являться финансовая стабильность, либо достижение, либо признание. Эти три ценности довольно сильно отличаются друг от друга, и только задавая вопросы, мы можем узнать, какая же из них важна для этого человека.

Даже элементарная игра на гитаре может быть признаком двух, очень разных ценностей. Одна – это самовыражение, а другая – это признание. Человек может играть на гитаре для того, чтобы хорошо показать себя в компании, быть оцененным.

Поэтому спрашивайте, интересуйтесь, понимайте, что движет человеком.



## **Как не дать полному принятию превратиться в угодность?**

Где проходит та тонкая грань, к которой лучше не приближаться. Ваша стратегия и поведение должны заключаться в том, чтобы в основном спрашивать мужчину и слушать его, а о себе рассказывать по минимуму, только тогда, когда он сам начнет спрашивать.

Ведь что вы получите, если будете постоянно рассказывать о себе? Ничего.

А что вы получите, если будете слушать мужчину? Вы получите этого мужчину, в любом качестве, в котором захотите. Поэтому здесь очевидно, что говорите вы, в основном, о нем, а не о себе, и внимательно слушаете. Но не рассказывать о себе – это не принцип. Если мужчина спрашивает вас, не стесняйтесь рассказывать. Не будет никакого вреда от того, что вы откроетесь и расскажете о себе. Просто не забывайте о том, что в центре разговора должен быть, все-таки, мужчина, его ценности, его истории и его мотивация.

Лично я мало рассказываю о себе в таких случаях не потому, что я хочу быть загадочной или стесняюсь, а просто потому, что для этого еще пока не пришло время. Я вовсе не скрытный человек и могу без проблем рассказать о себе, но в ситуации сближения с мужчиной у меня есть определенная задача, и я ее выполняю.

Если я захочу поговорить о себе и только о себе, если мне нужно будет выговориться, я предпочту заплатить деньги и пойти к психологу. Я расскажу ему о себе и получу от него рекомендации, которые дороже любых денег. Почему я считаю, что эти рекомендации дороже денег? Потому что они строят мою жизнь. Если у меня что-то не так, если у меня проблемы, я выстраиваю свою жизнь так, чтобы этих проблем не было. Поэтому о себе я предпочитаю говорить с психологом.

Поэтому беседу следует строить таким образом – ничего не нужно скрывать. Если вам задают вопросы, вы говорите, но говорите не для того, чтобы выговориться, а для поддержания разговора, и непременно остаетесь в рамках. Говорить нужно так, чтобы не увести разговор далеко от интересующей темы.



Что еще важно понять – это в чем принципиальное различие между угодливостью и принятием. Угодливый человек чувствует свою ущербность, свою недостаточность, и он ищет принятия и одобрения. Человек, который, наоборот, принимает, он как раз является самодостаточным, ему ничего не надо, в нем нет никакой ущербности.

Позиция угодливости заключается в предположении, что «Я – ничтожество, во мне нет ценности, во мне нет значимости». Позиция принятия исходит из противоположного: «Я – ценность, я имею власть принимать кого-то или не принимать. Я могу не принять, если не хочу, и человек, который со мной разговаривает, понимает это, и радуется, что именно я его приняла».

Человек, который угождает, ищет расположения. И, в свою очередь, расположения человека, который принимает, ищут другие люди. Собеседник будет искать расположение принимающего.

Когда вы угождаете кому-то, этот человек управляет вашими эмоциями. Когда вы принимаете другого, то уже вы будете управлять эмоциями этого человека.

Когда вы угождаете, вы получаете скрытое или явное пренебрежение. Если человек видит, что ему угождают, его может это напрягать или отталкивать. Угодливость может быть очень неприятной. Если же вы обеспечиваете принятие, то вы получите преклонение перед собой.

И не забывайте, что полное принятие – это все-таки приманка. Нельзя обеспечивать полное принятие 24 часа в сутки. Вы всего лишь приманиваете на него мужчину. Когда отношения начинают развиваться, тогда вы устанавливаете правила. Ошибка большинства женщин заключается в том, что они пытаются установить правила, когда еще нет никаких отношений. Мужчина видит это, и тогда он разворачивается и уходит. Зачем ему это нужно? Ему еще неизвестно будут ли продолжаться эти отношения, будет ли ему хорошо с этой женщиной, он не знает ее, но уже получает список правил, которые «должен» соблюдать, и соблюдать ради неизвестного ему, недостаточно значимого человека. Поэтому ключ ко всему – это ваша ценность для мужчины, а ключ к ощущению собственной ценности – высокая самооценка. До тех пор, пока нет



ценности, ни о каких правилах не может быть и речи. Мужчина просто развернется и уйдет.

Когда женщина оценивает и требует, мужчина будет опасаться ее. Но когда женщина принимает мужчину таким, какой он есть, он будет этой женщине доверять и ценить ее.

К оценивающим женщинам мужчины относятся потребительски, потому что раз он ничего не получает, значит и давать ничего не собирается, а вместо этого он намерен только брать. И, конечно, **оценивающей женщине мужчина постарается показать не то, что в нем есть на самом деле, а то, что будет повыше оценено.** Даже в том случае, если это вообще мужчине не свойственно. Это тоже своего рода приманка. Но вы помните, что приманка используется только для того, чтобы заполучить человека, и ее невозможно демонстрировать 24 часа в сутки. Она становится ненужной, как только будет достигнут результат.

В другой ситуации, когда человек чувствует, что его полностью принимают, он дарит, он дает принимающему то, что в нем есть, он хочет делиться этим, делиться собой. Да, это может быть не так идеально, как «работа» ради высокой оценки, но здесь тоже может оказаться немало хорошего, и при этом оно будет настоящим, не показным.

Когда я говорила о ценности свиты, я конкретизировала, что вполне нормально, если мужчина помогает женщине деньгами. Это не потому, что я сторонник товарно-денежных отношений между мужчиной и женщиной, а потому, что нередко происходит так, что мужчина испытывает благодарность к женщине, и не знает, как ее выразить. Конечно самый эквивалентный способ выражения благодарности – это эмоциональный, но часто случается так, что мужчина умеет выразить благодарность эмоционально, и тогда он прибегает к ближайшему простому и понятному способу выражения благодарности – он не может придумать ничего лучше, как купить ей что-нибудь подороже или просто достать бумажник и дать денег.

Важно понимать, почему это происходит. Раньше со мной случалось, что мужчины, с которыми я общалась, которым я обеспечивала принятие, стремились оказать мне материальную помощь. Раньше



я не понимала этого, не знала, почему это происходит. Только позже я поняла, что просто человек не может адекватно выразить свои эмоции. Но желая отдать что-то взамен, он отдает ту ценность, которая у него есть. Возможно, если бы у него в кармане лежал какой-то романтический сувенир, то вместо денег он подарил бы его. Но в кармане у него лежат только деньги, и поэтому именно их мужчина использует в этом обмене, выражая свою благодарность, отдавая взамен полученному то, что у него есть. Позиция полного принятия стимулирует делать подарки, дарить себя.

Когда вместо принятия мужчина чувствует в женщине позицию оценки, он этой женщине противостоит. Столкновение двух позиций – позиции оценивания и позиции потребления – создает ситуацию борьбы. Женщина занимается укреплением своего неприступного замка, чтобы не достаться лишь бы кому, а мужчина стремится получить как можно более высокую оценку, взять этот замок штурмом. Мужчина понимает, что если женщине что-либо не понравится, она оттолкнет его и уйдет, и он останется ни с чем. Я уже говорила о том, что это изначально проигрышная позиция и проигрышная ситуация.

Когда мужчина чувствует полное принятие со стороны женщины, он этой женщине поклоняется, он ее одаривает, потому что хочет отдавать, тогда как при позиции оценивания мужчина требует, потому что боится, что не получит свое. Отношения в этом случае будут складываться в стиле перетягивания каната – кто побольше получит и поменьше продешевит.

Мужчина чувствующий полное принятие будет хотеть сам исполнять ваши желания, он будет пытаться угадывать их, он будет прислушиваться к вам. Поэтому настройтесь на позицию полного принятия, и вы никогда не останетесь в проигрыше.

## **Как удерживать границы?**

Как удерживать границы, чтобы мужчина, находящийся среди ваших поклонников, не претендовал на секс? Если мужчина совсем не претендует на секс, это несколько подозрительно. Будет лучше,



если мужчина все-таки будет претендовать на секс. Но вы должны понимать, что если мужчина претендует на секс – это вовсе не значит, что вы должны ему этот секс обеспечить, когда человек на что-то претендует, это вовсе не значит, что он это обязательно получит. Но пусть претендует – это показатель того, что мужчина заинтересован.

На самом деле вы не устанавливаете дружбу. Всегда держите в уме тот факт, что дружбы между мужчиной и женщиной не существует, и вам нет надобности превращаться в подругу, или, что еще хуже, превращаться для мужчины в «своего парня». Это худший из вариантов, который может только случиться. Ни в коем случае нельзя превращаться для мужчины в своего парня, за исключением тех случаев, когда вам именно это и нужно.

Но такие случаи редки, ведь нам нужна свита из поклонников, и естественно, все эти поклонники должны надеяться (именно это их и держит рядом), что когда-нибудь им улыбнется удача. Поэтому пусть претендуют.

Возможно, что вопрос нужно сформулировать несколько иначе: **что делать, чтобы мужчина, претендующий на секс, не начал на этом жестко настаивать.** Мужчина начинает жестко настаивать на сексе, только когда он видит очень явные знаки со стороны женщины. Всегда важно калибровать поведение мужчины. Если вы видите, что он активизировался, нужно сдать назад. Если он активизировался сверх меры – нужно сдать назад резко. Если он просто достаточно активен – достаточно просто притормозить, чтобы мужчину, который находится в подогретом состоянии не довести до кипения. Если мужчина начинает твердо и настойчиво требовать, и ничего не помогает, такого мужчину надо удалить из круга общения, перестать контактировать с ним.

## Как удерживать на расстоянии открывшегося мужчину?

Нет ничего сложного в том, чтобы держать кого-либо на расстоянии. Если у вас состоялась откровенная беседа и человек открылся, конечно, потом он захочет продолжать общение. Но вы



сами выбираете, продолжать ли общаться с ним, или нет. Если вы не хотите продолжать общаться, вы разговариваете с ним более прохладно, отчужденно, не удлиняете разговоры. Как вы уже знаете, беседы можно переводить в более обыденное русло, можно уходить с позиции демонстрации полного принятия. Все это уже было описано в предыдущих главах.





## Глава 23. КАК СТАТЬ ДЛЯ НЕГО ЕДИНСТВЕННОЙ

Возможно, к этому моменту, у вас уже есть своя свита поклонников, и вы уже выбрали для себя конкретного мужчину, с которым вы хотите быть. В этой главе я расскажу, как войти в жизнь этого мужчины и стать для него единственной, оставив всех конкурентов далеко позади себя.

### Важные факторы.

Давайте рассмотрим важные факторы, важные для того, чтобы войти в жизнь мужчины и закрепиться там.

**Первый** фактор, который мы уже рассматривали в предыдущих главах, это **близость**.

**Второй**, тоже немаловажный фактор – **секс**.

**Третьим** фактором является **комфорт**, как телесный, так и **психологический**. Мужчине должно быть во всех отношениях комфортно с вами.

Когда отношения построены только на чем-то одном, например, на сексе, или эти отношения построены на основе общей работы, эта связь является недостаточно прочной, это словно одна или две тоненьких ниточки. Но чтобы связь была прочной, необходимо превратить ее в канат, сплетенный из множества таких тонких ниточек. Даже если какая-то связь оборвется, порвется одна или даже несколько нитей, то все остальные будут прочно удерживать вас в жизни этого мужчины.

Вы уже знаете, что необходимо строить связь с мужчиной, прежде всего, не на телесном уровне, а на уровне эмоциональной близости, на уровне проникновения в его ментальное пространство, но в любом случае совместные отношения с мужчиной невозможны без секса. Если в отношениях не будет секса, это будут дружеские отношения, деловые или партнерские, но это будут не любовные отношения.

Однако, секс таит в себе определенную проблему, потому что случается так, что после секса мужчина бросает женщину. Это мо-





жет произойти по двум причинам. Либо мужчине не понравился секс с этой женщиной, и такое может быть, либо, даже если ему понравилось, то может оказаться, что для него нет проблемы в том, чтобы найти другие сексуальные отношения. Если такой мужчина не находит в женщине ничего, кроме секса, который он может получить и в другом месте, то у него нет причин оставаться именно с ней, держаться за нее. Ваша ценность для этого мужчины должна строиться не на сексуальных отношениях, а на более глубоком уровне, но нельзя оставлять без внимания и сексуальную сферу, иначе отношения, построенные только лишь на вашей личной ценности, как я уже упоминала, могут превратиться в дружеские, в партнерские, но не в любовные.

Самое главное в сексуальных отношениях – это доверие. Сексуальные предпочтения у каждого человека свои, но без доверия мужчина не откроется перед женщиной. Если ему покажется, что вы можете дать ему негативную оценку, что вы можете критиковать его, если ему дискомфортно, он никогда не станет открывать свою интимную сферу, он будет защищать ее. Даже если у вас есть какие-либо сексуальные запреты или табу, нужно постараться высказать их таким образом, чтобы не обидеть, не задеть мужчину, не потерять его доверие. Однако, я рекомендую вам расширять свои рамки.

## **Как создать общее пространство.**

Подход, который разрушает отношения, это давление на мужчину. Женщина, которая давит на мужчину, требует от него, будет встречать сопротивление, и в итоге мужчина выйдет из таких отношений. Более мудрая позиция – вдохновлять мужчину, поддерживать его, не требуя и не заставляя. Вдохновленный мужчина способен достигать больших высот, многого добиваться, и он сам все делает для своей вдохновительницы.

Обычно женщины могут играть на грубых и очевидных вещах, используя банальные сексуальные манипуляции: «Если ты не сделаешь то, чего я хочу, секса не будет». Это довольно распростра-



ненные манипуляции, очевидные, и они разрушают отношения, потому что тем самым можно добиться того, что мужчина, который не получает секса от своей женщины, просто найдет его в другом месте. Есть и другие грубые манипуляции, но все они уже известны мужчинам. Проходя через те или иные отношения, построенные таким образом, которые могут раз за разом распадаться, мужчины начинают испытывать негатив по отношению к женщинам, они становятся подозрительными и готовыми защищаться. Они уже ждут от женщины определенных манипуляций: «Все женщины манипулируют этим, и она будет делать то же самое!».

Создание общего пространства – гораздо более тонкая игра, которая дает потрясающие результаты. Что нужно для этого? Вам очень важно найти самое сокровенное в душе мужчины, присоединиться к этому, и создать эксклюзивное пространство, которое будет только для вас двоих. То есть, вы получите доступ в то пространство, в которое обычно не проникает никто, и разделяя это пространство с мужчиной, расширяя его, вы можете быть уверены, что никто третий не проникнет сюда.

Найти в душе мужчины самые сокровенные места и получить туда доступ вам поможет только **полное принятие**. Только мужчина, чувствующий полное принятие с вашей стороны, сможет открыть вам сокровенные уголки своего личного пространства, он будет чувствовать себя свободно с вами, вести себя свободно и естественно. Ваша задача – наблюдать за мужчиной, и найти те вещи, на которые вы замечаете его очень сильную эмоциональную реакцию. Вы должны отследить именно очень сильную эмоциональную реакцию на какую-то тему в разговоре, на фильм, на ситуацию, на что-либо еще. И когда вы отследите это, вам нужно постараться узнать, почему была такая реакция, почему для него это интересно или значимо, расспросить мужчину об этом. Конечно, не нужно устраивать ему допрос. Все это делается только мягко, аккуратно, только из позиции полного принятия. Возможно, у вас уйдет не один день, чтобы выяснить, понять, что именно так зацепило мужчину, вы можете анализировать это и возвращаться к этой теме в разговоре с ним через день, через неделю, пока вы не получите полной ясности.



Очень важно отметить, что тайные желания, сокровенные мысли, которые вы можете обнаружить у мужчины, не всегда комфортны для вас, они не всегда презентабельны. Именно потому они тайные, поэтому они скрыты от посторонних. Используя выражение «тайные желания», я хочу также обратить ваше внимание на то, что это не обязательно означает сексуальные желания, речь идет не о сексе, а именно о самых секретных мыслях, может быть, о каких-то наивных детских мечтах, о том, кем он хотел стать, например, рок-звездой, и как он себе представлял это.

Тайные желания могут быть самыми разными, и они могут оказаться довольно неожиданными и странными, я рекомендую вам уходить как можно дальше от обывательской морали, от обывательских представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Я не призываю, конечно, ударяться в крайности. Не нужно разделять и поддерживать какие-то опасные или криминальные тайные желания. Но речь идет о том, что вам не следует осуждать тайные желания вашего мужчины, потому что просто желание – это одно, и совсем другое – это его исполнение. Вы можете поговорить с ним об этом, пофантазировать, возможно даже найти доступные, удобоваримые и социально приемлемые варианты воплощения этих желаний. Тогда вы никогда не потеряете этого мужчину и будете для него единственной женщиной в этом мире. Это самый сильный цемент для отношений, когда узнав какую-то тайну, вы присоединяетесь к ней. Присоединение подразумевает то, что вы, как минимум, узнав это, не стали критиковать и демонстрировать негатив по отношению к этому.

Ни в коем случае нельзя смеяться. Очень часто тайные желания идут из детства, и взрослому человеку они могут показаться смешными, нелепыми, но смеяться нельзя ни в коем случае. Его желания могут и напугать вас, но если он не делает ничего плохого, не спешите осуждать его или выражать агрессию. Наличие желания вовсе не означает, что человек обязательно намерен сделать это, воплотить его, это может означать, что ему просто нравится об этом думать, мечтать, представлять. И в этом вы можете поддержать его, присоединиться к нему, поговорить об этом. Это и будет ваше эксклюзивное пространство.





Только не нужно, присоединившись однажды, сразу ломиться в эту тайну, вышибая двери. В свои тайны других людей так просто не пускают. Присоединившись один раз, вы покажете ему, что вы принимаете эту его сторону, этот аспект. Какое-то время у мужчины может уйти на переваривание и оценку этого факта, потому что он вполне мог думать, что нет ни одного человека на земле, который мог бы это принять, и ему нужно будет привыкнуть к тому, что все оказалось несколько иначе. Все происходит постепенно. Со временем, вы сможете войти туда, потом вы будете чувствовать себя более свободно в этом пространстве, потом оно будет расширяться и в итоге эти отношения, общение в этом пространстве заполнят всё между вами. Мужчина разделит с вами ту сферу, в которую он никогда никого не впускал.

### **Препятствия на пути к общему пространству.**

Они могут возникать в самом начале отношений. Вы можете чувствовать, что у вас есть доступ в нечто сокровенное, но при этом у него остается довольно большая жизнь, не связанная с вами, отдельная от вас. Вам может доставлять дискомфорт то, что он делит с вами эксклюзивное пространство, но, например, не знакомит с родственниками или с друзьями. Это вопрос времени. Ни в коем случае не нужно давить на мужчину или торопить его, иначе вы потеряете всю вашу общность. Главное – ваше эксклюзивное пространство, а все остальное – вопрос времени. Вы можете испытывать негатив, дискомфорт по этому поводу, но не нужно выливать их на своего мужчину. Вы можете пойти пожаловаться подругам, поработать с психологом, разобраться с этим самостоятельно. Конечно, если он делает что-то, что вам не очень нравится, или вы хотели бы чего-то другого, вы можете высказывать свои пожелания или свое недовольство в том, что не касается ваших отношений, но не нужно выливать на него накопленный негатив по поводу того, что ваши отношения строятся не так, давить на отношения или на мужчину, пы-



таться что-то ускорять или требовать. Помните, что это начальная стадия отношений.

### **Другие женщины.**

Я могу рассказать вам один момент из своего личного опыта. Когда я начала встречаться со своим вторым мужем, вокруг него было много женщин, он был очень популярен. И на той стадии, когда я создавала это эксклюзивное пространство, мы еще не были в отношениях, и у него были другие женщины. Конечно, вначале меня это нервировало, но я сделала одно замечательное открытие: все женщины, которые присутствуют в жизни этого мужчины, играют мне на руку.

Потому что как только одна женщина, в данном случае, это была я, начинает создавать то самое эксклюзивное пространство, устанавливает связи на всех уровнях, о которых мы говорили, то все остальные женщины начинают разочаровывать этого мужчину. Они могут начинать давить на него, требовать, они будут чувствовать конкуренцию, но своим поведением они будут только разочаровывать мужчину и самостоятельно разрушать их отношения с ним, подталкивая его к той единственной, которая ведет себя иначе, которая создает эксклюзивное пространство и не давит.

Нет смысла требовать от мужчины верности или требовать от него, чтобы он выбрал вас. Пока мужчина сам не примет решение остаться с конкретной женщиной, никакие требования не заставят его сделать этот выбор. Зато эти требования и давление оттолкнут от него ту женщину, от которой они будут исходить. Требовать можно только тогда, когда вы уже имеете ценность, но не раньше.

*Поэтому пусть другие женщины не смущают вас. Если вы обладаете всеми необходимыми знаниями, чтобы установить прочную связь с мужчиной, а они – нет, то они будут только помогать вам, они будут только больше разочаровывать мужчину, который будет видеть всё больше ценности в вас.*





## **Ваши союзники.**

Очень важно для вас самих понимать свою собственную ценность, независимо от этого. Неважно, получите вы этого мужчину или нет, вы должны знать, что ваша ценность от этого не снизится, вы должны быть уверены в себе. Ваше понимание собственной, независимой ценности, ваша уверенность – это ваши союзники, которые будут помогать вам.

Еще один союзник женщины – искусность, искусность во всем. Женщины часто совершают ошибку, считая, что их должны покорять, а им вообще ничего не нужно уметь или делать. Либо женщина, следуя установке, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, научилась готовить, и больше ничего. Искусность же важна во всем. И в интимной жизни, и в ведении беседы, и в том, чтобы следить за своей внешностью.

Вашим союзником также является любовь к себе. Любовь к себе включает и заботу о себе, и высокую самооценку. Когда женщина восхищается собой, будет вызывать и восхищение мужчин. Женщина, которая не любит себя, пренебрегает собой и своей внешностью, не нравится себе, будет вызывать сходные чувства по отношению к ней.

Не забывайте о саморазвитии, о постоянных переменах к лучшему, о совершенствовании своих навыков. Я за то, чтобы никогда не останавливаться в этом. Это очень привлекает мужчин, тогда как однообразие отталкивает их. Если женщина будет для мужчины «прочитанной книгой», вряд ли она сможет вызвать у него интерес к себе.





## Глава 24. КАК СОБЛАЗНИТЬ И УСТОЯТЬ ОТ СОБЛАЗНА САМОЙ?

Часто случается так, что женщине нравится мужчина, который для нее труднодоступен, который не входит в ее окружение, но она очень хочет установить с ним связь, контакт, и, возможно, заполучить его себе в мужа или в свиту своих поклонников. Но как это сделать, чтобы самой при этом не оказаться в свите его поклонниц, чтобы не получилось так, что мужчина сам заполучил женщину, желающую заполучить его?

В нашем случае соблазнить – означает сделать так, чтобы мужчина влюбился в вас, потому что нет ничего сложного или трудного в том, чтобы просто развести мужчину на секс. Чтобы случился секс после которого мужчина уйдет и больше никогда о вас не вспомнит, не нужно прилагать никаких особых стараний, это может случиться само собой.

Что же нужно сделать, чтобы мужчина влюбился в вас? Формула любви состоит из четырёх компонентов – первые из них: **уважение, близость и доверие**. Эти три компонента образуют дружбу. Мужчина и женщина дружат, и женщина для него «свой пацан». Такое бывает нередко. Ни о каких отношениях в такой ситуации уже не может быть и речи.

Этот мужчина будет жаловаться вам на свою несчастную любовь, на проблемы с женщинами, но никогда не будет воспринимать как женщину вас. Для того, чтобы этого не произошло, нужно сразу добавлять еще один компонент – **влечение**. Тогда отношения изначально будут именно отношениями мужчины и женщины, а не мужчины с кем-то бесполом.

Как это сделать, особенно в случае, когда мужчина труднодоступен? Труднодоступный – не значит, что у него непременно высокий статус. Это значит только то, что он не входит в ваше окружение, и обычными способами его не достать. Например, он не общается в интернете, у вас нет выхода в его круги, и так далее. И вы никак не можете достать его привычными способами, его тяжело вытянуть на личное





общение. Тогда вам нужен какой-то другой повод для общения, нужна уважительная причина, по которой вы будете с ним общаться. Самая простая уважительная причина, которую только можно придумать – это работа. То есть, вы можете придумать, какую работу можно выполнять вместе с ним, либо на партнерских условиях, либо выполнять для него в качестве ассистента. Вы можете предложить ему какой-нибудь социальный проект, но это требует, разумеется, вашей социальной активности и компетентности. Здесь недостаточно просто «быть той, кто я есть всегда». Нужны активные действия, но если мужчина хорош, то он этого стоит.

Конечно, вам не обязательно лететь в космос или преодолевать межконтинентальные пространства. Цели должны быть реалистичными. Если у вас есть мотивация, если у вас есть основания полагать, что вам нужен именно этот конкретный мужчина, то все достижимо. Найдите уважительную причину для того, чтобы быть с ним рядом. Это не значит, что нужно каждый день сидеть с ним как секретарша в одном кабинете. Находиться рядом – означает быть в пределах досягаемости. Вы можете общаться нерегулярно, но у вас должен быть постоянный контакт, основа – общая тема, общий контекст для того, чтобы общаться, чтобы вы могли обратиться к нему в любой момент. Каким будет контекст вашего общения – нужно продумать. Кроме того, необходимо вызвать к себе уважение.

Уважение мужчины вызвать очень просто. Часто женщины говорят, что мужчины вообще не уважают женщин. На самом деле мужчины очень склонны уважать женщин, они даже скорее проявят уважение к женщине, чем к другому мужчине. Но для того, чтобы мужчина уважал вас, нужно быть достойной уважения.

В первую очередь, вы должны вести себя не так, как обычно ведут себя женщины. И добиться этого довольно просто, поскольку вы уже обладаете всеми необходимыми знаниями – вам нужно отследить его ценности, и проявить себя, показать себя с лучшей стороны в соответствии с его ценностями. И всё – уважение получено.





Если в отношениях мужчина-мужчина, возникает конкуренция, то с женщинами у мужчин конкуренции нет. Мужчина будет приятно удивлен и по достоинству оценит ваши заслуги.

Создавать доверие и близость необходимо через беседу. Когда мы говорим о сокровенном, то человек автоматически становится для нас особенным. Очень важно уметь разговаривать так, чтобы человек рассказывал вам то, что он не рассказывает никому. Для женщины очень важно обладать этим искусством не только для того, чтобы соблазнять мужчин, но и для того, чтобы достигать любых своих целей в жизни, для того, чтобы влиять на всех людей, в том числе и на других женщин.

И искусство это заключается в следующем, вы постепенно повышаете уровень доверительности в беседе. Очень важно уметь почувствовать, когда можно начать разговор. Если мужчина в данный момент не расположен разговаривать, не следует говорить с ним именно сейчас, чтобы он не чувствовал в вас человека, который напрягает. Когда же он охотно разговаривает, то вы его просто поддерживаете в этом.

Когда наступает такой правильный момент, люди склонны сами выходить на более глубокий уровень доверия. Если этого не происходит, можно спровоцировать и ускорить процесс, например, поделившись чем-то своим. Чем-то небольшим для начала. Вы можете поговорить о том, чего вы хотите. Например, сейчас у вас машина такая, а вы хотите другую.

Так вы будете создавать доверие и близость при помощи беседы, и при этом вы постоянно, при помощи флирта, должны создавать сексуальное напряжение. Однако, с флиртом важно не переусердствовать. Если мужчина увидит, что вы с ним откровенно флиртуете, это может вызвать у него негативную реакцию. Если же флиртовать утонченно, флиртуя, делать вид, что вы не флиртуете, соблазнять, но делать вид, что вы ничем подобным не занимаетесь – успех гарантирован. В случае, когда такая святая невинность будет принята за чистую монету, все ваши манипуляции осядут в подсознании мужчины. Его охранная система не будет срабатывать, и вы будете иметь полный доступ прямоиком к его подсознанию. А именно это вам и нужно.



## **В чем заключается преимущество женщин перед мужчинами?**

Дело в том, что у мужчин всегда есть некая доминанта на сексе. Мужчина думает о сексе постоянно, мужчина хочет секса почти непрерывно, и поэтому у мужчины большая сеть контактов. Для женщины секс, сам по себе, не является такой ценностью, и у женщины этой доминанты нет. Преимущество женщины, заключается в следующем: женщина может флиртовать с мужчиной и транслировать ему сексуальные сигналы, мужчина на такие сигналы всегда реагирует. Но если то же самое пытается сделать мужчина, если он отвечает на флирт, то он обычно говорит что-то несуразное, например, он может приняться рассказывать как он хорош в постели. Женщину такие вещи не впечатляют, они не возбуждают ее. Женщину возбуждают совсем другие вещи. Поэтому, мужчина, ответно флиртуя с женщиной и пытаясь создать у нее сексуальное напряжение, по сути, пытается надавить на кнопку, которой не существует. Ее просто нет в том месте, куда он давит. Таким образом, женщина полностью защищена с этой стороны, мужчина никак не может добраться до нее. В этом и состоит преимущество женщин перед мужчинами.

Получается следующее: у мужчины есть доминанта секса, но если в качестве сферы контакта вы выбираете работу, то на момент общения с вами в этом контексте у него доминантой будет являться работа. Вашей доминантой при этом является манипуляция. Вы изучаете этого мужчину, чтобы создать с ним близость и доверительные отношения, и вы можете флиртовать с ним при этом, чтобы ускорить установление близких отношений, естественно, так, чтобы это было не слишком заметно. Может быть, флирт между вами, со временем, станет общепринятым стилем общения, и это будет забавно, и это будет работать исключительно на вас, и не будет работать в обратную сторону, как бы мужчина ни старался.

До тех пор, пока мужчина не знает, в чем его преимущество, и как запустить этот процесс в обратную сторону, он против вас совершенно бессилен. Конечно, его сексуальная доминанта может



подавить вашу рабочую доминанту, особенно если мужчина молод и горяч. Но у вас в голове всегда должна быть одна только манипуляция, и больше ничего. Вы должны жестко и холодно думать, как вывести этого мужчину в нужное вам русло.

Когда отношения уже установлены, когда вы уже являетесь ценностью для мужчины, когда он начинает вас уважать, тогда можно выбраться за пределы работы, в нерабочую обстановку. И как только вы окажетесь вдвоем за пределами рабочей атмосферы, доминанта работы резко ужмется в маленькую точку, так как она в данных обстоятельствах не нужна, она отходит на второй план. А доминанта секса, как минимум, останется такой же, но скорее всего, она начнет расти. И когда имеются в наличии все остальные факторы: уважение, близость, доверительность, и в дополнение к этому растет влечение со стороны мужчины, он будет расценивать это состояние как свою влюбленность в вас. Он будет хотеть каким-то образом реализовать это состояние, его душа и тело будут тянуться к вам.

Таким образом, для того, чтобы вывести отношения в другое русло, чтобы мужчина ясно и отчетливо осознал, что он в вас влюблен, нужно вначале создать отношения, в которых есть уважение, доверительность, близость и влечение. А затем перенести общение в атмосферу, где все доминанты, установившиеся в ваших отношениях, отойдут на второй план (доминанта работы или какая-либо другая, кроме сексуальной). И тогда доминанта влечения выйдет на первый план, и мужчина четко и ясно признается себе, что он в вас влюблен.

## **В чем уязвимость женщины?**

Дело в том, что когда мужчина влюблен в женщину, и проявляет к ней повышенное внимание, то именно в этом случае женщине не выгодно заниматься с ним сексом. Этот секс будет проигрышным.

В этой ситуации нужно другое: нужно не проиграть, не поддаться, потому что у женщины есть уязвимость, и я вскоре объясню, в чем именно она заключается. Высока вероятность того, что со



стороны влюбленного мужчины начнутся маскулинные проявления в вашу сторону. Это могут быть всевозможные прикосновения (ему будет хотеться вас трогать как можно больше), так как мужчина хочет тактильного контакта со «своей» женщиной именно для того, чтобы чувствовать, что он ею владеет. Даже если он такого права официально не имеет, ему все равно хочется это почувствовать.

Когда мужчина делает такие вещи, биологическая, женская сущность реагирует на них – женщина всегда реагирует на такие проявления. Например, если вам будет плохо, он будет жалеть вас, обнимать, прижимать к себе. Он может поднять вас на руки и, на самом деле, женщина не может на это не реагировать, всё в ней откликается на такие действия, потому что это заложено в женской природе.

Это знают пикаперы<sup>3</sup>, и они этим активно пользуются. Если мужчина этого не знает, он может пытаться использовать обычные способы флирта, но это никогда не сработает. Сработать могут как раз прикосновения и ухаживание. Если вы это знаете, то это не будет для вас неожиданностью, но именно здесь кроется уязвимое место женщины.

Не обязательно мужчина будет знать о нем и осознанно вести себя так, чтобы добраться до него. Мужчина делает это по наитию, от избытка своих чувств, поскольку такое поведение тоже заложено в нем. Он хочет это сделать – и он это сделает. Тут уже трудно будет устоять. Когда это случится, вы почувствуете к нему очень сильное ответное влечение, и есть шанс потерять контроль над собственной эффективностью. Именно это может произойти в результате действий мужчины.

Очень жесткий и плохой вариант, когда мужчина действует насильственными методами: объятия и поцелуи через силу, когда женщина немного сопротивляется, но потом соглашается, потому что хочет согласиться. Женщина, в отличие от мужчины, не думает о сексе, и когда он, например, целует женщину против ее желания, он опасен для нее по двум причинам. Во-первых, когда женщина

<sup>3</sup> Пикап (англ. pick up) — система знакомства с целью соблазнения.



об этом не думает, то она не готова с этим бороться. Во-вторых, женщина сделана не из камня, даже если она контролирует ситуацию, у нее все равно тоже есть сексуальная доминанта, которая начинает усиливаться. В естественном состоянии она не такая сильная, как у мужчины, и женщина может держать ситуацию под контролем, но когда происходит физический контакт, женская сексуальная доминанта начинает резко расти. Появляется сексуальное влечение, которого женщина не ожидает, и она думает, что мужчина ее покори, и сдается.

На самом деле, это просто результат физического контакта. Это чистая биология и биохимия. Ничего волшебного или особенного в этот момент не происходит. Когда вы знаете, что такое может случиться, и чем для вас это опасно, у вас есть все силы для того, чтобы этому противостоять. Я думаю, что каждая женщина знает, как противостоять наплыву чувств и эмоций. Единственное, что может противостоять эмоциям и чувствам – это интеллект, который способен управлять чувствами и эмоциями. Конечно, это кратковременное средство, и долго сдерживать себя довольно трудно, но вы должны понимать, что у вас есть цель, и вы знаете, как достигнуть ее, и чего следует избегать.

Мужчина должен находиться в состоянии долгой осады, когда он постоянно испытывает к вам сексуальное влечение, не может его реализовать. Но при этом ни в коем случае женщина не должна оказаться в подобном положении сама.

Если допустить в подобной ситуации секс, последствия могут быть непредсказуемыми, но чаще всего они будут нежелательными. Например, после секса, когда сексуальное напряжение будет реализовано, мужчина может решить, что он совершил ошибку, ведь ваши отношения изначально были деловыми, а не романтическими. Вариантов, что после этого ваши отношения станут близкими и романтическими, не очень много. Это был порыв со стороны мужчины, это была его потеря контроля над собой. И когда он придет в себя, то скорее всего он осадит назад, и это будет практически полная ваша потеря – восстановить ваш контроль над ним будет очень сложно. Он будет подозрительным, он будет постоянно контролировать, он будет намеренно



и подчеркнуто держать дистанцию. Взять реванш значительно сложнее, чем выиграть сразу. Поэтому всегда помните о самоконтроле.

Для того, чтобы стать неуязвимой в этой ситуации, вам нужно быть всегда наготове, потому что случится это может в любой момент. Если вы нагнетаете напряжение, оно может прорваться даже по независящим от вас обстоятельствам и совершенно неожиданно, даже если вы ничего сделали. Всегда будьте наготове, знайте, что делать, когда это случится, и не сдавайтесь раньше времени. Сдаваться можно только тогда, когда будет подписан «брачный контракт». Когда у вас появятся отношения и вы станете парой, не раньше. Иначе лучшее, чего вы добьётесь – страстный разовый или нерегулярный секс.

Цель игры – это отношения. Мужчина должен увидеть, что по-другому больше никак. Вам нужно привести его к осознанию, что он влюблен, и что единственный выход – это начать отношения. Формально и официально: «Давай с тобой будем встречаться, давай с тобой будем парой». И он должен взять на себя некоторые обязательства, потому что отношения без обязательств – это не то, что вам нужно. Вряд ли отношения без обязательств способны сделать людей по-настоящему счастливыми.

Вступать в интимные отношения до того, как вы примете совместное решение быть вместе, и до того, как мужчина возьмет на себя некие обязательства, может оказаться большой ошибкой.

Я не говорю, что секс до свадьбы – это плохо, свадьба – это всего лишь один из этапов развития отношений. Но вот секс до отношений или вместо отношений – это ошибка. Если вы хотите отношений – делайте как я говорю.

Делайте все по алгоритму до тех пор, пока мужчина не будет готов взять на себя обязательства и вступить с вами в официальные отношения, когда он будет готов объявить друзьям и знакомым: это моя девушка. Увеличивайте уважение к себе, развивайте близость, доверие, и усиливайте влечение. Так вы сможете заполнить абсолютно любого мужчину, и будете застрахованы от любой неожиданности, от любого смелого хода с его стороны.









ОН ГОВОРИТ





## ЧАСТЬ IV.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Вы уже проделали большую работу, освоив большую часть книги. Но на этом еще рано останавливаться, и предстоит еще немного поработать. Вы уже знаете, как найти и завоевать мужчину, теперь же вам предстоит узнать, **как не потерять его**. Эта часть будет посвящена тому, как быть для него всегда привлекательной, как любить его, и как научить его любить вас. Вы узнаете, как стать счастливой в отношениях, как получать от них удовольствие, и сделать так, чтобы эти отношения оставались яркими, близкими и комфортными для вас и вашего мужчины.

## Глава 25. КАК БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ДЛЯ НЕГО

Я хочу обратить ваше внимание на то, что речь пойдет не о привлекательности как таковой. Сама по себе привлекательность, как абстрактное понятие нас не интересует. Вам нужно знать, как **быть привлекательной именно для своего мужчины**, а не для всех мужчин вообще.

Я дам вам четыре простых совета, которые помогут вам именно в этом – быть привлекательной именно для вашего мужчины.

Очень часто женщины красятся **для себя**, одеваются для себя, и совершенно непонятно, почему женщина одеваясь в ту одежду, которая не нравится её мужчине, расстраивается, что он не считает её привлекательной. Как же, в таком случае, нравиться своему мужчине, если одеваться так, как ему не нравится, и при этом гордо заявлять, что вы делаете это исключительно для себя? Такое поведение можно встретить довольно часто, как и связанные с ним проблемы в отношениях. Ведь если женщина хочет привлекать мужчину, а не саму себя, то и делать это необходимо для своего мужчины, а не только для себя.

Это основной и самый важный пункт. Давайте запомним его и будем иметь в виду, что сейчас нас не интересует привлекатель-



ность сама по себе. Если вы хотите привлекать не себя, своих подруг или посторонних мужчин, то вам следует освоить искусство привлекательности **для него**.

## **Как стать привлекательной в глазах своего мужчины?**

Первое, что нужно сделать – это изучить его, и знать его предпочтения, его пунктики. О том, как изучать мужчину я подробно расскажу в следующей главе, так как это умение требует отдельного рассмотрения.

Второе, чем нужно заняться для повышения своей привлекательности, после того, как вы изучили своего мужчину – начать себя «прокачивать». В этом вам поможет стандартный набор повышения женской привлекательности: косметолог, фитнес, диета, имидж, одежда и поведение. Когда вы изучите своего мужчину, и будете знать, что ему нравится, а что нет, вы сможете создать привлекательный образ себя для своего мужчины. Ведь привлекательность сама по себе не является чем-то однозначным. Она имеет множество проявлений и форм, то, что нравится одному оттолкнёт другого. Поэтому, зная своего мужчину, вы сможете не просто повысить свою привлекательность, а будете понимать, в каком направлении нужно двигаться в целом, чтобы он всегда оставался рядом с вами.

Ведь, если ваш мужчина все время нелестно отзывается о конкретном цвете вашей помады, зачем пользоваться именно этим цветом? Никто не призывает вас перестать пользоваться помадой вообще. Просто подберите другой цвет, который будет вам к лицу, который будет нравиться и вам, и вашему мужчине.

То же самое можно сказать и по поводу прически, одежды, обуви. Если мужчина негативно реагирует на какие-то конкретные изменения в вашей внешности, почему бы не попробовать направить эти изменения в несколько иное русло, чтобы это нравилось не только вам, но и вашему мужчине?

Это же относится и к поведению. Если вы замечаете у него стабильные негативные реакции на то, как вы себя ведете в каких-то



конкретных случаях, то зачем вы себя так ведете? Согласитесь, что не очень приятно общаться с людьми, которые ведут себя так, как нам не нравится.

Третьим шагом повышения привлекательности в глазах своего мужчины будет повышение своей самооценки. Часто женщины сами себя недооценивают, слишком зажимаются, слишком скованы, и это не позволяет им раскрыть в себе ценные, положительные и привлекательные качества, развить их. Я думаю, они есть в каждой женщине, но нужно дать им возможность выйти на поверхность, развить их, и демонстрировать окружающим, а не прятать глубоко внутри себя.

Четвертый, очень важный шаг, довольно прост в теории, и намного сложнее на практике. Заключается он в следующем: **не загружайте мужчину своими комплексами.**

*Мы уже говорили об этом в главе о негативе и наполненности в контексте знакомства и выбора партнёра, но не лишним будет напомнить об этом в русле развития и поддержания отношений с мужчиной, который уже стал вашим, возможно даже мужем.*

Если вы понимаете, что в вас скопилось много негатива, который вы выплескиваете на мужа по поводу и без, остановитесь. Не нужно выливать на его голову все свои негативные переживания и комплексы. Ведь избавлять вас от ваших комплексов – это не его работа. Лучше всего будет, если вы обратитесь к психологу, который поможет вам избавиться от негативных переживаний, и ваших внутренних проблем, которыми они вызваны.

Однажды ко мне на консультацию приходила семейная пара. Муж жаловался на то, что совершенно невозможно общаться с женой, которая частенько устраивает ему сцены ревности и закатывает скандалы. Оказалось, что всё потому, что она чувствует себя непривлекательной. Да, она располнела после рождения ребенка, и, хотя прошел уже год, она никак не может вернуться в прежнюю форму. Она устает дома, и ей кажется, что она плохо выглядит, что она неинтересна.

Возможно, отчасти, так и есть, но что получается, если постоянно на этом акцентироваться и преувеличивать? Их общение выглядело примерно так:



- Ты на меня совсем не смотришь, я тебе не нравлюсь.
- Ты мне нравишься, всё хорошо.
- Ничего не хорошо, я тебе не нравлюсь, мы не занимаемся сексом.
- Да нет же, нравишься! Давай займемся сексом!
- Нет, я не могу тебе нравиться, потому что я страшная и толстая, и поэтому ты меня не хочешь.
- Да почему ты так решила? Я хочу!
- Нет, это ты специально так говоришь, чтобы меня не обидеть, но на самом деле я страшная и толстая!

Поймите, что это не его работа – разбираться с вашими «заскоками». Он просто не умеет этого делать – не достаточно квалификации, он ваш муж, а не ваш психолог. Он может уговаривать вас, спорить, доказывать, что вы ему нравитесь, что он вас хочет, и даже если вы немного изменились не в лучшую сторону, то все же не превратились в толстую и некрасивую, но, если вы ничего не хотите слушать, если смотрите на все его аргументы через призму собственных страхов и комплексов – у него ничего не получится. Особенно когда вы продолжаете убеждать его в том, что у вас всё плохо, продолжаете сваливать на него ваши негативные переживания. Именно это скорее послужит поводом для ухудшения отношений, а вовсе не то, что вы немного поправились.

Ваш мужчина не должен лечить вас от ваших комплексов и избавлять от «тараканов». Сходите к психологу. Потратьте на это время и деньги, и это сторицей окупится вашим счастьем в отношениях. Как только вы осознали, что погружаетесь в свои комплексы – идите к психологу. Так вы сможете оградить вашего мужчину от негатива и поможете вам обоим.

Я очень часто слышу в своем кабинете, как мужчины жалуются на своих женщин: «Она выносит мозг». Речь идет, конечно, о разных вещах, но очень часто дело касается именно таких ситуаций нытья, жалоб и комплексов. Отследите свое поведение, научитесь его регулировать, и не вешайте на него свои «проблемы». «Не выносите мозг» вашему мужчине, и вы станете намного привлекательнее в его глазах.



Я повторю эти четыре правила, четыре шага повышения вашей привлекательности для вашего мужчины еще раз:

- изучайте его;
- «прокачивайте» себя, зная, чего он хочет;
- повышайте свою самооценку;
- и разберитесь со своими психологическими проблемами.

Если вы будете следовать этой схеме, ваша привлекательность невероятно вырастет в глазах вашего мужчины, а именно этого вам и нужно добиться.



## Глава 26. МУЖСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Как вы уже знаете, чтобы быть привлекательной для своего мужчины, его нужно изучить. На этапе знакомства, флирта и создания свиты вы уже занимались изучением своего будущего мужчины, но теперь вам следует изучить его более глубоко. Тем более это нужно сделать, если вы уже давно в отношениях и никогда раньше не занимались тем, чтобы изучить того, с кем рядом проводите свою жизнь.

Чтобы вам было легче изучать своего мужчину, и вы могли систематизировать этот процесс, я разработал таблицу предпочтений. Она содержит три строки: «Ему нравится», «Ему не нравится», «Он равнодушен», и 9 столбцов, в которых отражены разные группы проявлений: пища, одежда и аксессуары, люди, секс, информация, быт, досуг, ваши действия и в последнем столбце вы можете выбрать что-то на ваше усмотрение, если вы считаете, что это важная сфера, но вы не нашли ее в таблице.

	<u>Пища</u>	<u>Одежда и аксессуары</u>	<u>Люди</u>	<u>Секс</u>	<u>Информация</u>	<u>Быт</u>	<u>Досуг</u>	<u>Ваши действия</u>	<u>Свой вариант</u>
<u>Ему нравится</u>									
<u>Ему не нравится</u>									
<u>Он равнодушен</u>									



Каждую позицию вы должны заполнить. Напишите, что конкретно ему нравится в еде. Старайтесь избегать обобщений, и пишите как можно подробнее. Если это, например, мясо, то какое именно, как приготовленное, с каким соусом. Сделайте то же самое, когда будете писать, что ему не нравится – меньше обобщений и больше подробностей. Постарайтесь вспомнить как можно точнее.

По тому же принципу заполняйте и остальные столбцы. Что ему нравится в сексе? Что он любит, какие прикосновения. Любит ли он, когда вы проявляете инициативу или ему больше нравится, когда вы отдаете всю инициативу ему.

Важно записать и все то, к чему он равнодушен. Скорее всего, есть какие-то вещи, которые ему безразличны, но, тем не менее, какая-то слабая реакция на них есть. Эти вещи через некоторое время могут ему понравиться или не понравиться. Из таких вещей складывается ваш своеобразный запас действий, коридор действий. Это значит, что в тех вещах, к которым он равнодушен, вы можете не спрашивать его мнения, а действовать так, как вам захочется, не подвергаясь опасности получить негативную реакцию.

Еще один пункт, который я бы хотел уточнить – «информация». Речь идет о каналах получения информации, которые предпочитает ваш мужчина и типах информации. Здесь нужно отметить, какая информация ему нравится, какая не нравится. Возможно, ему нравится смотреть криминальные новости, где много насилия, или, может быть, он вообще не смотрит новости, а предпочитает какие-нибудь познавательные каналы. Читает ли он книги, какие жанры предпочитает, или, может быть, он читает газеты и журналы. Узнайте, какие сайты он любит посещать в интернете. Это многое скажет вам о его интересах.

Когда вы походите к изучению своего мужчины, не старайтесь оценить, хорошо это или плохо. Вы просто отмечаете факты и записываете их в таблицу. Я объясню, зачем это нужно, и как вам может пригодиться собранная информация. Когда охотник идет охотиться на того или иного зверя, он изучает его повадки. Что этот зверь ест, где он прячется, когда и как перемещается с места на место.

Если вы знаете всё это, вам будет понятно, где расставлять ловушки, в какое время, и что использовать в качестве приманки.





Поэтому вы изучаете все особенности вашего мужчины, собираете их в таблицу, и на эту таблицу предпочтений вы будете опираться, чтобы разобраться с тем, как же его любить.

## **Что еще нужно знать о своем мужчине?**

Желательно выяснить и записать его распорядок дня, каждого дня в течение недели. Это нужно, чтобы понимать, какова цикличность его настроения, когда и чем он обычно занят, на что тратит свое время. Это тоже поможет вам понять его ценности, поскольку ценности человека легче понять, зная, на что он тратит свое время и деньги.

Кроме того, знание его расписания поможет вашему общению. Например, если каждый день с 8 до 8:15 у него совещание на работе, вы знаете, что не надо ему звонить в 8:10 и говорить, что вам приснился плохой сон. Вы можете позвонить ему в 8:20. За 10 минут ничего не изменится, но вы не получите волну негатива от него. Или, если вы знаете, что каждый день он с 12 до 12:45 обедает, вы можете звонить ему в 12:40, когда он уже заканчивает обед, но ему еще не принесли счет. Он будет в благодушном настроении, с большим удовольствием вас выслушает, и вы скорее получите то, чего хотите. Поэтому изучайте его распорядок дня.

Следующее, что вам нужно узнать о вашем мужчине – его структура бюджета. На что он тратит деньги? Может быть, вы не знаете большую часть его трат, хотя, если вы присмотритесь, вспомните, то, скорее всего, вы обнаружите, что обладаете достаточной информацией, чтобы расписать структуру его бюджета. Возможно, в вашей паре так заведено, что вы даже не знаете, сколько он зарабатывает, и сколько на что тратит. Ничего страшного. Важно не то, сколько он тратит, а важно, на что, и с какой эмоциональной сопровождающей. На что он тратит деньги легко, а на что ему тратить деньги не нравится. Легко ли он тратит деньги на развлечения, на отдых, на театр или ресторан, или, может быть, он предпочитает экономить на этом, чтобы потратить на что-то другое? Так вы поймете, что для него важно и значимо.





Очень полезно следить за его эмоциональными реакциями, на любой стимул: на просмотренные фильмы, передачи, на ситуации из жизни, на рассказы друзей, политические дебаты. На что он эмоционально реагирует, и как конкретно он реагирует? Это тоже приблизит вас к пониманию его ценностей. Что для него важно, а что для него неважно. Важно здесь не столько то, что он говорит, сколько то, как он об этом говорит. Важны эмоции, потому что именно они показывают значимость. Если, например, мужчина увлеченно и с положительными эмоциями будет рассказывать, как прошел его день на работе, то становится понятно, что для него важна его работа и то, что он там в данный период делает, или то, чего он достиг. Он может делать акцент не на саму работу, а на свои достижения, и тогда вы поймете, что для него важно достигать чего-либо.

Чтобы вам было легче ориентироваться в ценностях, я специально создал список из наиболее распространенных глубинных ценностей, которые присутствуют в нашей современной культуре. Этот список вы найдете в конце главы. Вы можете прочитать его и отметить то, что, на ваш взгляд, важно для вашего мужчины. Этот же список ценностей будет важен и в том, чтобы находить другие способы реализовывать его ценности, не те способы, к которым он привык, а вам они не нравятся, а те, что реализуют его ценности и подходят вам. Все это мы будем рассматривать в главе о том, как строить и расширять взаимодействие с мужчиной.

Другое, о чем важно знать, это то, чего он боится и чего он хочет. Вам не обязательно спрашивать об этом напрямую. Вы можете слушать, что он говорит, и как он это говорит. То, что он рассказывает, сопровождается эмоциями с его стороны, которые и помогут понять вам его отношение к тому, что он говорит. Например, зависть очень ясно показывает, чего человек хочет. Злость и тревога, страх, показывают, чего человек боится. Чаще всего человек использует агрессию, чтобы преодолеть страх. Поэтому, если человек со злостью говорит о маньяках и насильниках, то можно заключить, что он боится, опасается. Может быть, он боится не за себя, а за близких людей, за вас, за детей. Наблюдайте и записывайте, чего он хочет и чего боится.



Кроме того, вам нужно знать, как выглядят эмоции вашего мужчины. Например, что он делает, когда злится, как это выглядит, какое у него выражение лица в этот момент, какое поведение, что и с какой интонацией он говорит. Это важно для того, чтобы вы могли понимать, что с ним происходит и калибровать его состояние. Зная, как выглядят различные эмоции вашего мужчины, вы можете определить его состояние, лучше понять его эмоциональное отношение к происходящему, понимать, в какой момент его лучше не трогать, а в какой момент наоборот. Несмотря на то, что женщины, в принципе, биологически предрасположены считывать эмоции собеседника, далеко не каждая женщина использует эту, данную природой, способность. Вместо этого женщина может в любой момент подойти к мужчине и сказать: «Пойди вынеси мусор», или «Пойди замени лампочку», и неважно в каком эмоциональном состоянии он будет находиться. При этом женщина скорее всего ожидает, что она непременно получит то, чего просит и удивляется, получая резкий отказ. А дело может быть в том, что мужчину, загруженного неприятностями на работе меньше всего, в данный момент волнует и мусор, и лампочка, и поход за подарками, и планирование поездки на отдых. Возможно, в этот момент ему нужна ваша поддержка, или он просто хочет, чтобы его не отвлекали. Именно это вам и нужно выяснить.

Поэтому выявляйте, как выглядят те или иные проявления эмоций у вашего мужчины: страх, гнев, грусть, радость. Как он выглядит, когда он устал, или, наоборот, полон сил и готов отправиться с вами на прогулку, в ресторан, или, может быть, помочь по дому. Как выглядит проявление его недовольства чем-либо, или как он показывает свое удовольствие. Составляйте эмоциональную карту вашего мужчины.

Также будет полезным и знание его поведенческих стереотипов – это стандартные реакции, автоматические способы реагировать на типичные раздражители. Вы можете изучить и знать, как и в каких ситуациях он себя ведет. Дело в том, что у каждого человека в течение жизни складываются определенные способы реагирования на те или иные типичные ситуации. Эти способы входят в привычку, и человек прибегает к ним автоматически, попадая в соответствующую ситуацию, и может даже не осознавать этого.



Вам нужно составить список его поведенческих стереотипов, которые вы сможете выявить. И это тоже нужно, чтобы понимать, как обращаться с мужчиной.

Если вы уже работали со списком его ценностей, возвращайтесь к нему снова после того, как будете узнавать что-то новое о своем мужчине. Когда вы узнаете, чего он хочет, чего он боится, когда вы найдете у него несколько поведенческих стереотипов. Все это будет давать вам информацию для того, чтобы лучше понять его ценности, лучше понять, что для него важно. Возможно, вы будете корректировать или дополнять список ценностей, отмечать какие-то новые пункты или вычеркивать уже отмеченные. Уточняйте этот список на основе той информации, которую вы уже смогли собрать.

Потом вы можете проверить, правильно ли вы определили его ценности. Вы можете как бы невзначай спросить: «Знаешь, а мне кажется, для тебя важна независимость, это так?». Возможно, ваш мужчина удивится, и если вы попали в точку, он подтвердит вашу догадку, согласившись с вами. Помните, что спрашивать нужно без осуждения, без подколки, без издевок. Может быть, для него важно физическое здоровье или общественные связи, или желание остаться на века в памяти людей. Может быть, это покажется вам не слишком важным, с вашей точки зрения, но помните, что это может оказаться крайне важно для него, поэтому относитесь к его ценностям с уважением.

*Я призываю вас не лениться, а кропотливо поработать, хотя и предвижу, что могут появиться такие мысли: «Почему я должна его изучать? Пусть он меня изучает!». Если вы хотите работать над вашими отношениями, если вы хотите выстроить те отношения, которые нужны вам, то именно вам и нужно приложить усилия. Самостоятельно отношения выстраиваться не будут. Принцип, которым следует руководствоваться – сначала отдавай, затем бери, сначала давай, затем получай, сначала давай, затем проси. Если вы хотите получить то, что вам нужно, у вас есть возможность осознанно что-то вложить в отношения. Помните, что отношения, хотя и общие, но жизнь все-таки ваша, и работать над ее улучшением можете только вы сами.*



## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 27. Таблица наблюдений.**

Берите бумагу и ручку, и начинайте свои наблюдения. Заполняйте таблицу предпочтений. В процессе заполнения таблицы предпочтений уточняйте то, что необходимо. Возможно, чтобы составить эту таблицу вам понадобится не один день. Также параллельно обратите внимание на следующее задание, и начинайте выполнять и его.

### **Задание 28. Наблюдения.**

1. Выделите группы предпочтений Вашего мужчины. Оцените их по степени важности, по шкале от 1 до 10. Какие группы предпочтений для него важны и насколько?

2. Узнайте его распорядок дня и запишите на отдельном листе, чтобы Вам легче было ориентироваться в нем.

3. Определите и запишите структуру бюджета.

4. Опишите его эмоциональные реакции на стимулы (фильмы, обсуждения, рассказы друзей, разговоры о политике, и т.д.).

5. Опишите, как выглядят его эмоции. Например: «Когда он злится, это выглядит так: \_\_\_\_\_».

6. Опишите, как он ведёт себя в различных ситуациях.

7. Что он хвалит, что осуждает, на что жалуется?

8. Чего хочет ваш мужчина и чего он боится?

9. Выявите его ценности. Выдвигайте предположения и проверяйте их вопросом «Мне кажется, что это для тебя важно, я права?».

Для удобства я привожу здесь список ценностей, который вы можете использовать. Помните, что вы можете добавить сюда и другие ценности, которых может не быть в этом списке, но которые, как вам покажется, важны для мужчины.



### **Список ценностей:**

1. Семейное счастье.
2. Порядок, стабильность, покой, безопасность.
3. Внутренняя гармония, мир с самой собой, духовный поиск.
5. Хорошее физическое самочувствие, здоровье.
6. Удовольствия.
7. Творчество, самовыражение.
8. Рост, личное развитие, использование своего потенциала.
9. Принадлежность к чему-либо, «включенность», корни.
10. Свобода, независимость.
11. Достижения.
12. Бессмертие (через детей, славу или влияние).
13. Статус, уважение, признание другими, внешняя привлекательность.
14. Приключения, новый опыт.
15. Зарабатывание денег, обогащение.
16. Помощь другим, улучшение общества.
17. Самоуважение, гордость, чувство собственной индивидуальности.
18. Сотрудничество, тесные деловые отношения с людьми.
20. Авторитет, власть, влияние на других.



## Глава 27. УЛУЧШАЕМ ОТНОШЕНИЯ

Если вы начали читать эту главу, то, я надеюсь, что вы уже начали изучать своего мужчину. В каждом списке, которые вы составляете, есть уже хотя бы несколько пунктов, и, возможно, вы уже выделили некоторые его ценности. Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте работать и углублять ваше понимание своего мужчины.

В этой главе я хочу рассказать о том, как любить его.

**Что нужно делать дальше?** Постоянно используйте таблицу предпочтений. Поскольку вы уже выяснили, что ему нравится, а что не нравится, балуйте его тем, что ему нравится, и постарайтесь не делать того, что не нравится.

**Как еще можно любить своего мужчину?** Мужчину нужно ценить и хвалить, поскольку это очень важно для него. Похвала – это то, что вызывает приятные эмоции, а человек, который вызывает в нас приятные эмоции, становится для нас привлекательным. Мы тянемся к тем людям, которые нас хвалят, а не к тем, кто нас ругает, критикует и порицает. Поэтому хвалите своего мужчину. Конечно, не стоит хвалить его с утра до вечера, но если он делает что-то хорошее, обязательно хвалите его. Если в нем есть что-то, что вам нравится – хвалите. Иной раз, вы можете и просто так сказать ему: «Какой ты у меня красивый!» или «Какой ты у меня молодец!». Находите поводы для того, чтобы похвалить своего мужчину.

### Демонстрация принадлежности.

Если вы находитесь в компании, в обществе, если вы не одни, а вокруг вас есть другие люди – демонстрируйте свою принадлежность. Пусть он видит и чувствует, что вы принадлежите ему. Пусть он видит, что вы не скрываете этого, что вы гордитесь тем, что принадлежите ему. Конечно, иногда вы можете подразнить



его, вызвать ревность, благосклонно откликнувшись на какие-то интенции постороннего мужчины. Но, тем не менее, демонстрируйте принадлежность своему мужчине, показывая, что вы его женщина, и гордитесь этим.

Прикасайтесь к нему, спрашивайте его мнение в стороннем споре, всячески подчеркивая значимость этого мнения для вас. Это не значит, что вы должны задушить его своей любовью, демонстрируя свою принадлежность. Это значит, что он должен знать, что вы с ним, и что вы – его женщина. Демонстрировать принадлежность своему мужчине – это тонкое искусство. Помните, что вы демонстрируете это не столько для окружающих, сколько для него самого, и, следовательно, ориентироваться нужно, в первую очередь, на то, чтобы эта демонстрация была понятна и приятна вашему мужчине.

## **Разделение его интересов.**

В идеале, интерес разделяют искренне будет просто отлично, если вам действительно нравится то, что нравится ему. Хотя, вам может и не быть интересно всегда и всё, чем он занимается. Но если вам интересен этот человек, то, по крайней мере, вы можете поинтересоваться, что ему интересно, и почему, вы можете интересоваться самим человеком. Разделять интересы следует с любопытством. Не исключено, что это может быть что-то новое и для вас. Вы можете найти в его интересах что-то интересное и для вас. Вы можете помогать ему в реализации его интересов.

На одном из вебинаров, который я проводил, одна женщина пожаловалась: «Я организовала рыбалку, так как мой муж любит рыбалку, а он в итоге не поехал». Конечно, можно делать и так, но тогда нужно удостовериться, что эта рыбалка организована так, как надо, и у него есть соответствующее желание и время. Однако разделение его интересов и поддержка в их реализации может заключаться в более простых вещах. Например, если он собирается на рыбалку, сделайте ему бутерброды, заварите чай в термосе. Это тоже участие и помощь. Тем самым, вы показываете,





мужчине, что он, и его занятия, небезразличны вам. А если вы с интересом будете расспрашивать, что он поймал, и на какую наживку, то у вас будут общие темы для разговоров. Это то, что будет вас объединять.

**Как еще вы можете разделять его интересы?** Вам нужно расширять взаимодействие с вашим мужчиной, но, расширяя взаимодействие, нужно двигаться маленькими шагами.

Поехать вместе с ним на рыбалку не всегда может оказаться уместным. Чаще всего рыбалка – это мужское занятие, где мужчины собираются и у них там свои мужские разговоры, возможно, даже о своих женщинах, а может быть, не о своих, а о женщинах вообще. Всякого рода сальные мужские шуточки там являются нормой, и вашему мужчине, может быть дискомфортно приезжать туда с вами. Не потому, что он вас стесняется, а потому что он не хочет, чтобы вы попали в такую сугубо мужскую, грубую атмосферу. Поэтому не обязательно стремиться делать то же, что делает он, но вы можете присоединяться к этому в пределах разумного. Положить пива в дорогу, зайти вместе в рыболовный магазин, поучаствовать в выборе снастей, удочки. Это отличный способ наладить общение и расширить ваши взаимоотношения. Можно сказать ему: «Дорогой, я решила сделать тебе подарок, поехали вместе выберем спиннинг, о котором ты мечтал!». Не надо опрометью бросаться вклиниваться во все его интересы, потому что иной раз это может быть и нарушением личных границ, которые есть у каждого человека. Вторгаясь в личное пространство, вы можете получить отпор, поэтому действовать надо деликатно.

Научитесь разделять его интересы так, чтобы вам обоим было комфортно. Если он увлекается машинами, подарите ему что-нибудь для интерьера салона, попросите его научить вас водить машину. Неплохая стратегия для разделения его интересов – «поступить в ученики», напроситься к нему учиться тому, чем он занимается, что ему нравится делать. Например, когда я учил свою жену водить машину, мы действительно проводили с ней много времени и этот процесс здорово сблизил нас. Но учиться нужно искренне.



Есть и другая хорошая стратегия – наращивать собственную компетенцию в области его интересов. Мужчина, занимающийся делом, которое ему очень нравится, относится к нему очень ревностно и трепетно. Я однажды попросил жену написать мне несколько ИУ. Она спросила меня: «Что такое ИУ?» Я был расстроен. Как же так? ИУ – это иррациональные убеждения! Это же суть моей методики, это то, что я делаю с утра до вечера. Это то, чем я увлечен, то, чем я занят, а она не знает, что такое ИУ...

Впрочем, она быстро исправилась, поэтому до больших разочарований не дошло.

Помните, что необходимо наращивать компетентность. Может случиться и так, что вы попроситесь к нему в ученицы, а он откажет. Ничего страшного в этом нет. Вы можете самостоятельно изучать что-либо, и потом, в каком-то разговоре высказать свое компетентное мнение, поддержать какое-то его высказывание или аргументированно дополнить его. Ваш мужчина будет приятно удивлен, и такая ситуация даст вам дополнительный импульс для сближения.

## Что важно в разделении интересов?

**Первое** – не надо требовать немедленной награды. Это относится как раз к тому случаю про недооцененную организацию рыбалки, о котором я упоминал. «Он не поехал, значит не оценил, он теперь негодяй, я не буду для него ничего делать». Это неправильная позиция. То, что вы делаете – это ваши попытки, и ваш мужчина может не откликаться на них так, как вам этого хочется, и в тот момент, когда вам этого хочется. Не требуйте немедленной награды. Результат может проявиться позже, а до того момента расширяйте взаимодействие, налаживайте отношения.

Если вы будете выполнять мои рекомендации, действовать планомерно, и не отступать, рано или поздно ваши усилия точно принесут плоды. Не нужно на него обижаться, за то, что он не хочет, и не следует ожидать немедленных результатов. Нужно продолжать действовать в том же духе.



В ситуации, когда вы стараетесь разделять интересы, вы тем самым что-то даете своему мужчине, а давая, нужно не забывать просить. Это то, чего многие люди не делают. Иногда человек отдает больше, чем может, даже отбирая у себя. Потом наступает разочарование, потому что человек ничего не получает взамен. Чаще всего это происходит потому, что мы не просим. Поэтому давая, не забывайте просить. Не требовать!

Однако, не превращайте это в строго учтенный обмен – сколько я тебе, столько и ты мне. Не нужно торговаться или меряться, кто для кого больше сделал. Когда вы даете, вы его любите, хвалите, цените, разделяете его интересы, он будет проникаться к вам доверием и уважением. У него появится влечение, ему захочется больше быть с вами, и это можно использовать для того, чтобы попросить у него что-то. «Побудь со мной», или «сделай для меня» или «давай сделаем вместе».

Будьте интересной собеседницей. Важно, чтобы с вами было о чем поговорить. Причем совершенно неважно, каков культурный уровень вашего мужчины. Важно, чтобы ему было о чем с вами поговорить. Будет очень хорошо, если вы сможете высказывать взвешенные суждения на ту или иную тему, чтобы с вами можно было посоветоваться, если вы сможете говорить с ним на те темы, которые интересны ему или вам обоим.

**Второе**, что следует помнить, разделяя интересы – разделять следует не только интересы, но и само бытие близкого человека. Например, всем хочется чувствовать себя желанным и долгожданным, но чаще всего, когда люди долгое время состоят в отношениях, приход супруга домой воспринимается пассивно. Это становится обыденным явлением. Он каждый день приходит вечером с работы и, чаще всего, вы даже не встаете с дивана, чтобы его поприветствовать или встретить.

Человек заходит домой и чувствует некоторое равнодушие, он не видит, что ему рады, не видит, что его ждали. А бывает и того хуже, когда ему с порога начинают раздавать поручения «сделай то, сделай это», начинают чем-то загружать. Естественным образом у мужчины формируется рефлекс, что дома ему нехорошо. Это происходит на подсознательном уровне. Он начинает задержи-



ваться на работе, после работы он едет к друзьям, даже не осознавая того, что он просто старается проводить меньше времени дома. Потому что дома его не ждут, либо ему там плохо. Ваша задача сделать так, чтобы ему было хорошо.

Выходите его встречать, показывайте, что вы рады его видеть, что здесь, дома, его всегда рады видеть. Покажите, что вам не все равно, что вы ему рады.





## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 29. Как любить вашего мужчину.**

Подумайте, как именно, каким конкретным способом вы могли бы показать любовь к своему мужчине. Что конкретно вы будете делать для этого сегодня или завтра? Составьте список того, что вы могли бы сделать, чтобы показать свою любовь, и сразу же начинайте действовать.





## Глава 28. КАК НАУЧИТЬ ЕГО ЛЮБИТЬ ВАС

Из этой главы вы узнаете, как научить вашего мужчину любить вас так, как вам этого хочется. И первый вопрос, который я хочу поставить в этой главе будет таким: «Знаете ли вы сами, как нужно любить вас?». Вопрос довольно простой, но у многих женщин нет готового ответа на него. Как же тогда научить мужчину делать это, если вы не представляете в точности, чему именно вы собираетесь научить его? Это будет первым заданием, которое нужно выполнить, работая над этой главой, и вы найдете его в конце.

Второе что следует сделать – расширить каналы общения с мужчиной, каналы, по которым вы сможете передать ему информацию так, чтобы быть услышанной. Плюс ко всему необходима и хорошо подготовленная почва для ваших пожеланий, чтобы они воспринимались более благосклонно. Поэтому, чтобы иметь возможность влиять на мужчину, нужно расширить каналы общения.

### Расширение каналов взаимодействия.

Расширение каналов взаимодействия с мужчиной включает в себя несколько моментов. Во-первых, это означает, что нужно включиться в реализацию его интересов, и таким образом проводить больше времени с ним, иметь постоянный близкий контакт. Во-вторых, это подразумевает и вовлечение мужчины в какую-либо вашу деятельность. Также это может быть нечто общее, например, воспитание детей, планирование ремонта, ведение домашнего хозяйства, планирование отдыха. То есть, вы совместно участвуете с мужчиной не только в той деятельности, которая является специфически его деятельностью, но и в той, которая может являться специфически вашей, лежать в области ваших интересов, а также это может быть деятельность в области общих интересов.

Как это сделать? Естественным образом, когда вы разделяете его интересы, вы уже расширяете поле вашего взаимодействия. Теперь, когда вы уже изучили его предпочтения, вы понимаете, к ка-



ким его потребностям и интересам вы можете присоединиться. Вы уже знаете ценности вашего мужчины, и можете предлагать ему такую совместную деятельность, которая будет реализовывать его ценности, а соответственно, будет привлекательной для него. Например, если вы знаете, что ценностью вашего мужчины является свобода, вы можете организовывать совместные путешествия, и не обязательно это должны быть далекие путешествия. Это могут быть прогулки, поездки за город. Если он не любит больших компаний или людных мест, не предлагайте ему походы в ночные клубы или кинотеатры, а проведите время вдвоем или в узком кругу друзей, организуйте тихий и приятный досуг.

Ценности можно реализовывать по-разному, и вам остается только подобрать тот способ реализации ценностей мужчины, который подойдет вам обоим, который вызовет наиболее благоприятный отклик и у него, и у вас.

## **Говорите о своих желаниях**

Очень важно говорить о своих желаниях. Именно говорить, в смысле сообщать, а не требовать, не использовать давление. Ваша цель – информировать мужчину, чтобы ему были известны ваши желания, предпочтения и потребности. Расскажите ему, что вам нравится, чего бы вам хотелось, чтобы он знал об этом. Рассказывайте вашему мужчине о себе, чтобы он лучше узнал вас. Ошибка многих пар состоит в том, что люди не рассказывают друг другу о себе, и поэтому, возможно, знают друг друга недостаточно хорошо, натываются на какие-то препятствия в общении и понимании.

## **Формы реализации потребностей**

Чтобы ваш мужчина мог любить вас так, как вы хотите, необходимо найти приемлемую для него форму реализации ваших потребностей и желаний. Ваши предпочтения могут быть реализованы по-разному. Например, какие могут быть предпочтения, и в каких



формах они могут быть реализованы? Допустим, вы хотите проводить больше времени вместе со своим мужчиной. Сразу подумайте, как вы хотите провести это время. Если вы хотите сидеть с ним на диване и смотреть женский сериал, довольно сложно будет уговорить его на это. Найдите ту форму проведения времени вместе с вами, которая будет интересна и ему, которая будет подходить не только вам. Подберите для этого подходящее время и место.

Не стесняйтесь время от времени настаивать на своих желаниях, напоминать о них. Но хочу сразу уточнить, что «требовать» и «настаивать» это не одно и то же. Мужчина может что-то забыть, что-то упустить, например, забыть о какой-то памятной дате или о вашей просьбе. Это не значит, что вы в целом для него не важны. Это может произойти и по разным другим причинам. Поэтому если вы хотите получить, например, букет цветов, напомните ему об этом время от времени, стараясь, конечно, не долбить постоянно в одну и ту же точку, заваливая мужчину множеством напоминаний, обвинений и угроз. Ваша настойчивость может, конечно, вызвать некоторый негатив с его стороны, но он может сделать для вас что-то даже если ему не нравится это. Когда он увидит, как вы радуетесь тому, что он выполнил вашу просьбу, когда вы начнете благодарить его, он оттаает, и ничего страшного не произойдет. Не всегда негатив – это непоправимое зло.

## **Благодарность, похвала и подкрепление**

Это очень важный момент, и это не стоит упускать из виду. Не забывайте благодарить вашего мужчину, хвалить его и подкреплять желаемое поведение. Когда он делает то, о чем вы попросили его сделать, когда он делает что-то, что вам нравится, скажите ему об этом. Сообщите ему, что вам нравится, когда он так делает. Поблагодарите его. Это будет положительное подкрепление его действий, и таким образом вы будете развивать у него желание в будущем поступать подобным образом, он будет хотеть так делать, потому что какие-то конкретные действия будут связаны у него с





позитивными переживаниями. У него возникнет желание испытывать подобные переживания больше и чаще.

Принцип довольно простой, но чаще всего мы не делаем этого, считая, что если наш партнер поступает так, как нам нравится, то это в порядке вещей. Мы думаем, что это нечто естественное, и что, конечно же, он так поступает, потому что так и нужно. Мы словно не обращаем на это внимание, будто всё идет своим чередом, это естественный ход вещей и так будет всегда. Это неверный подход. Правильно будет обратить на это внимание, сделать из этого нечто позитивное, и не превращать это в обыденность. Тогда ваш партнер, делая что-то приятное для вас, будет делать это одновременно и для себя, стремясь к позитивным, приятным переживаниям. Это будет делаться от чистого сердца и без вашей указки.

Создавайте фон положительного взаимодействия. Вы тоже можете делать подарки своему мужчине, говорить ему приятные слова. Вы станете для него приятным человеком, от которого он будет получать позитивные эмоции, и тогда в целом его отношение к вам будет улучшаться, он будет стараться делать ответные шаги, и на фоне этого вам легче будет получать от вашего мужчины желаемое.

Это повышает и вашу значимость для него. Он будет больше хотеть быть вместе с вами, он будет бояться потерять вас. Чтобы эта значимость возросла еще больше, как вы уже знаете, в первую очередь, вы должны быть значимой для самой себя, и, таким образом вы будете значимой для других. Прежде всего для вашего мужчины, а потом уже для всех остальных. Если у вас совсем плохие отношения, ваша значимость для других может послужить своеобразным сигналом для вашего мужчины. Когда он увидит, что вами восхищаются другие, что вас ценят другие, он может задуматься, почему же он сам не ценит вас. Не забывайте демонстрировать свою принадлежность ему. Да, вы такая замечательная, и вы принадлежите ему. Он должен чувствовать это.



## **ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ**

### **Задание 30. Знаете ли вы, как любить вас?**

Напишите свои предпочтения, свои желания, своё виденье того, как бы вам хотелось, чтобы ваш мужчина любил вас. Что именно вам бы хотелось, чтобы он делал? Что именно вам нужно?

Например: «Я хочу, чтобы он чаще обнимал меня» или «Я хочу, чтобы он дарил мне цветы». Постарайтесь не использовать общепринятые шаблоны. Постарайтесь определить то, что нужно именно вам, пусть даже это будет что-то неожиданное или нестандартное. Найдите именно то, что вы хотите, чтобы делал ваш мужчина, чтобы вы чувствовали его любовь к себе, чтобы его действия делали вас счастливой, приносили радость.

### **Задание 31. Расширение взаимодействия.**

Подумайте и напишите, как вы планируете расширять взаимодействие со своим мужчиной. Что именно вы собираетесь делать для этого? Напишите, в каких сферах вы могли бы взаимодействовать, каким образом и какие ценности вашего мужчины вы могли бы реализовать лучше всего.

Напишите, какие области ваших интересов мог бы разделить он, и как это можно было бы организовать. Вам легче будет реализовать ваши желания и планы, если вы точно поймете и сформулируете их, и будете ясно понимать, чего вы хотите, и как собираетесь добиться этого.



### **Задание 32. Ваши потребности.**

Опишите свои потребности, предпочтения. Подумайте, в какой форме их удовлетворение было бы наиболее приемлемо для вас и для вашего мужчины. Если вы, например, хотите проводить с ним больше времени, то опишите, как вы могли бы проводить время вместе, чтобы это было интересно вам обоим. Проведите такой же анализ для всех своих потребностей, удовлетворения которых вы ждете от своего мужчины.





## Глава 29. КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОТНОШЕНИЙ

В этой главе я расскажу как получать удовольствие от отношений. Умение получать удовольствие – это тоже умение, которому нужно учиться. Я написал эту главу, используя и свой личный опыт. Я специально попросил свою жену написать несколько рекомендаций о том, как получать удовольствие от отношений, и при написании этой главы опирался также и на них.

В нашей паре, временами, были довольно сложные отношения. Но мы преодолели все препятствия, которые возникали у нас на пути. Сейчас я могу утверждать, что это самые лучшие отношения из всех, которые были у меня когда-либо. Мы вместе уже 14 лет и собираемся прожить вместе еще, как минимум, столько же.

Признаюсь, мы несколько раз всерьез задумывались о разводе, и в этот период нам пришлось пересмотреть очень многие вещи и хорошенько поработать над собой. Когда я спросил у своей жены, что помогло ей выйти из затяжного кризиса, который был у нас в отношениях, какое понимание было самым главным, что помогло ей перестроиться, она ответила, что самое главное – понимание, что **ты мне ничего не должен**. Вот это простое понимание оказалось действительно самым главным. Необходимо уйти от позиции «я тебя люблю, поэтому ты мне должен». И когда мы понимаем, что наш партнер ничего нам не должен, он просто мог бы что-то делать для нас, но **он не обязан**, нам становится намного проще с ним взаимодействовать.

Итак, первый шаг к тому, чтобы получать удовольствие от отношений – отталкиваться от того, что **ваш партнер вам ничего не должен**.

Следующий шаг – **не надо возводить в степень катастрофы его отказы**. Если что-то идет не так, как вам нравится, как вам хотелось бы, не надо это драматизировать. Не надо думать, что это ужасно, и что это навсегда, а значит, что ничего хорошего больше никогда не будет. Его отказ что-то сделать, какая-то неудача в ваших отношениях, возможно, ваша ошибка, возможно его – не фатальны. Чаще всего никакая ошибка не является фатальной. Идея



о последней капле в бокале, после которой переливается все, она верна только в одном моменте – когда этот бокал полон до краев. Даже в техногенных катастрофах никогда не бывает какой-то одной критической поломки, которая приводит к катастрофе. Всегда есть некая совокупность поломок и дефектов. Поэтому не надо за-цикливаться на какой-то отдельной неудаче. Лучше смотреть на то, чтобы бокал ваших взаимных недовольств не переполнился. Не надо доводить до того, чтобы он был переполнен. Когда вы перестанете пугаться каких-то неудач или отказов, в ваших отношениях все станет намного легче и проще.

Если вы хотите любви, ласки и внимания, **начните сами делать первые шаги**, начните проявлять любовь к своему мужчине, заботу, ласку. И тогда, со временем, ваш любимый ответит вам тем же. Делайте первые шаги, и вы начнете получать любовь и ласку в ответ. Хочешь получить, сначала дай – это простая истина, которую большинство людей знает, но обычно не применяет, ожидая первых шагов от партнёра.

Еще очень важная рекомендация – **никакого насилия над собой**. Не надо ничего делать через силу. Сейчас я объясню, какие это повлечет за собой проблемы. Если вы делаете что-то через силу, это означает, что делаете нечто неприемлемое для вас. Даже если вы делаете это для своего любимого. Если вы делаете что-то неискренне, он почувствует эту фальшь, и ничего хорошего из этого не получится.

Более того, после такого насилия над собой, вы начнете требовать плату. И все это накопленное недовольство, в связи с поступком, будете перекладывать своего мужчину. Поэтому никакого насилия над собой. Это не означает, что нужно делать только то, что вам хочется, а чего не хочется – не делать. Это означает, что вы должны разобраться с границами приемлемости. Поймите, что для вас неприемлемо, а что нет, и почему это вообще неприемлемо. Если вы решили, что нечто для вас абсолютно неприемлемо, то лучше этого не делать. Возможно, что есть что-то важное, что ваш мужчина хочет получить от вас, а вы не сможете дать ему этого, потому что это находится для вас за границами приемлемости. В этом тоже нет ничего страшного, если вы это как-то компенсиру-





ете, потому что, хроническая неудовлетворенность, конечно же, будет прорываться в чем-то другом. И, тем не менее, не надо заниматься самобичеванием, и не надо себя ущемлять и угнетать. Помните, что ваш мужчина вам ничего не должен, но и вы ничего не должны своему мужчине.

Например, мне не нравилось просыпаться утром и отвозить жену на работу. Время от времени я так делал, но это было для меня источником дискомфорта. Пришлось купить ей машину.

### **Умеет ли ваш мужчина читать мысли?**

Если вы хотите что-то получить от своего мужчины, не ждите телепатического понимания. Не надо думать, что ваш мужчина – телепат, читающий ваши мысли. Если вы хотите что-то получить от него – скажите ему об этом.

Хотите цветов? Попросите его о цветах, поручите ему купить цветов, посылая его в супермаркет за покупками включите в список покупок цветы. В конце концов купите букет сами. Конечно, у вас может возникнуть мысль: «Да, а если я сейчас буду цветы сама покупать, это я потом все буду для себя делать сама? Зачем мне тогда мужчина?». Тут не стоит обобщать. Неужели вы со своим мужчиной вместе только лишь из-за того, что он дарит или не дарит вам цветы? Возможно, если мужчина увидит, что вы любите цветы и хотите, чтобы они были в доме, он поймет, что мог бы тоже порадовать вас, купив цветы.

### **Прислушивайтесь к тому, что говорит ваш мужчина.**

Возможно, он тоже пытается сказать вам о своих желаниях. Дайте ему возможность сообщить вам о том, что для него важно. Он тоже хочет быть услышанным, но, возможно, пытается донести до вас информацию не прямым текстом, или даже не словами, а какими-то действиями.



Если вы знаете «острые углы» во взаимоотношениях с вашим мужчиной, научитесь на них не наткаться. Это позволит вам получать больше удовольствия от отношений.

Научитесь видеть хорошее. Вспоминайте, зачем вы вместе. Посмотрите на вашего мужчину внимательно, найдите что-то хорошее в нем. Конечно, после какого-то скандала это сделать сложно, так как вы на него обижены или злитесь, вам кажется, что он плохой. Если вы рядом с ним, если вы вместе – ищите хорошее, и ваше удовольствие от отношений будет повышаться.

И заключительный совет – хвалите мужчину. Если вы хвалите его, говорите ему комплименты, это имеет двойную ценность. Во-первых, это приятно вашему мужчине, и, конечно же, он в ответ будет делать что-то приятное для вас. Во-вторых, вам и самой будет приятно от того, какой с вами человек. Хвалите его, делайте ему комплименты и тогда вы сами будете получать удовольствие от того, какой человек рядом с вами, и он будет получать удовольствие от пребывания рядом с вами, и возвращать это удовольствие вам.

Давайте подведем итоги этой главы. О чем следует помнить, и какие правила нужно соблюдать, чтобы получать удовольствие от отношений.

1. Никто никому ничего не должен.
2. Не катастрофизируйте отказы и неудачи.
3. Сначала давать, потом – получать.
4. Не насилуйте себя в угоду каким-то высшим целям.
5. Если чего-то хотите – говорите об этом.
6. Научитесь видеть хорошее и в нем, и в ваших отношениях.
7. Хвалите его, говорите комплименты, тогда вы и сами будете думать, что рядом с вами тот самый мужчина.









ОН ГОВОРИТ





## **ЧАСТЬ V.**

# **КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА БРУТАЛЬНОГО МУЖЧИНУ**

В этой заключительной части я собрал вопросы, которые наиболее часто задавались мне при интерактивном общении на семинарах. Слушатели задавали откровенные вопросы, а я старался откровенно отвечать на них. Надеюсь, что этот опыт будет полезен вам, и среди множества вопросов вы найдете и те, которые возникали у вас в процессе работы с этой книгой.

### **Что представляют собой brutальные мужчины?**

Чтобы понять суть brutального мужчины, давайте обратимся к науке. Сначала мы поговорим о биологических истоках brutальности, как показателя мужественности. Я хочу отметить, что к таким «мужчинским» мужчинам нейтрального отношения практически нет. Обычно, это два полярных отношения: либо они нравятся, либо они вызывают отторжение.

Какой смысл вкладывается в понятие слова brutальность? От латинского Brutalus – жесткий, ужасный, вероломный. Дословно. В современном значении – суровый, грубый. Предельная по жесткости натуральность этого признака, некая животность. В повседневной речи мы чаще используем этот термин, обозначая мужчину с ярко выраженной жесткостью, маскулинностью, мужественностью. Я думаю, что отчасти это маска.

Как выглядит такой маскулинный, brutальный мужчина? В современном мире brutальные герои имеют соответствующий внешний вид: небритые, с атлетическим телосложением и низким голосом. Такие мужчины имеют яркий, местами взрывной и импульсивный темперамент. Кого мы можем назвать из киногероев, соответствующих этому мощному стереотипу, и знакомых всем? На ум приходит сразу Джейсон Стэтхэм, Владимир Машков, Джек Николсон, Брюс Уиллис,



Хью Джэкман.

Также мы понимаем brutального мужчину через поведение. Это инициативность, напористость, решительность, амбициозность, стремление к лидерству, эпатажность, и часто, это повышенное либидо. Неслучайно очень часто brutальные мужчины играют в фильмах героев-любовников. Они постоянно дерутся, спасают мир, и имеют нескончаемые романы с красивыми женщинами.

Такие мужчины постоянно стремятся к лидерству. К тому, чтобы быть Номером Один, чтобы доказать свое превосходство остальным. Они борются за статус, они доказывают миру и друг другу, что они лучшие. Способ повышения статуса зависит от многих вещей: от интеллекта, от культурного уровня, от воспитания.

А что не нравится в таких мужчинах? Это не сама маскулинность. Не нравятся грубость, бескультурье, хамство, пренебрежение. Важно понимать, что это не является неотъемлемым атрибутом brutальных мужчин. Не надо путать тупость и мужественность. К сожалению, многие мужчины сами это путают.

Откуда берется дурная слава этих мужчин? Так как их основная задача – быть лучшим, быть номером один, то они стремятся ко всему, что считают в обществе крутым. Если в нашем российском обществе много пить – круто, то мужчины это и делают. Если круто драться и буянить, то они дерутся. Если круто иметь множество любовниц, то и это у них тоже так. Все глупые выходки, драки, разборки, экстремальные развлечения – все это возможность таких мужчин доказать себе и другим, что он мачо, что он – альфа-самец. Даже полигамность – это дань обществу. Он вполне может хотеть только одну единственную женщину, но должен показывать, что он крутой. Повышенная конфликтность тоже является средством повышения статуса.

Отчего все это происходит? Есть биологическая основа для этого – уровень тестостерона. Чем он выше, тем больше мужского в мужчине. Именно это отличает мужские особи от женских. Почему женщину влечет к такому грубому, но, тем не менее, мощному и маскулинному мужчине? Это биологическое влечение, связанное с тем, что женщина неосознанно воспринимает такого мужчину, как хорошего отца своим детям, как хороший банк генов. Всем хочется, чтобы наши дети были сильными, здоровыми и успешными. И естественным об-



разом, неосознанно, женщина заинтересована именно в таком самце.

Другое дело, насколько такой самец пригоден для тихой семейной жизни, которой и хотят многие барышни. Однако, корень влечения к крутым парням, по большому счету, биологический.

Такие мужчины дают чувство безопасности и защищенности. Это мечта многих женщин – быть за мужчиной, как за каменной стеной. Одна моя знакомая про своего мужчину, который был чемпионом по боям без правил, говорила: «Мне с ним ничего не страшно». Чувство защищенности и безопасности – это то, что влечет к такому мужчине, потому что за ним действительно можно чувствовать себя, как за каменной стеной.

Отчасти дело и в социальном статусе. Женщина, вступая в отношения с таким мужчиной, назовем его альфа-самцом, как бы перенимает часть его силы, часть его статуса. Она уже не просто женщина, она – жена или любовница именно этого мужчины. То есть, она разделяет с мужчиной социальный статус. Женщине ведь тоже хочется выделяться на фоне других женщин, поэтому она хочет себе более статусного самца.

Давайте теперь рассмотрим этот вопрос с точки зрения зоопсихологии. Возьмем для примера стаю обезьян, и представим себе ее структуру в виде пирамиды. Вверху пирамиды – альфа-самец, ниже по иерархии идут бета-самцы, которые тоже являются доминантными, но уступают. На верхушке пирамиды происходит постоянная конкуренция, все, кто там находится, постоянно соперничают между собой, каждому хочется занять главное место. Альфа-самцам нужно постоянно доказывать, что они круче, постоянно подтверждать свою власть в стае.

Дальше по нисходящей идут другие самцы, и чем ниже они, тем меньше их значимость в стае. В животном мире важную роль играет физическая сила. Именно она определяет вес в обществе и значимость. Больше силы – больше веса, больше значимости, ближе к вершине пирамиды. Поэтому самки, которые от природы обладают меньшей физической силой, чем самцы, находятся внизу пирамиды. Самка становится значимой для самца только в период, когда она готова спариться. Все остальное время она ему совершенно неинтересна, и воспринимается, как слабый самец, чье место внизу пирамиды.



*Но самка может очень легко прокатиться на социальном лифте с самого низа этой пирамиды на самый её верх.*

Как это может произойти? Это происходит в том случае, когда она становится интересна альфа-самцу, интересна с точки зрения сексуального удовлетворения. Когда это происходит, альфа-самец начинает ухаживать за самкой. Он перестает относиться к ней как к слабому самцу, как к слабому существу. Он делает ей подношения, защищает, всячески обихаживает.

И здесь есть очень важный момент: если самка пугается самца, она занимает инфантильную позицию, позицию детеныша. А самца не привлекают ни дети, ни другие самцы. Ему интересна только самка. И если самка занимает позицию детеныша, она перестает быть интересной, и снова падает вниз по социальной лестнице. Если самка начинает агрессивно нападать на самца, она автоматически переходит в разряд самцов, и тогда получает отпор, как самец.

Это является показателем того, что сила женщины заключена в женственности. И это как раз тот самый случай, когда шестерка бьет туза – когда самка будет настолько значимой для альфа-самца, что он поставит ее в социальной иерархии даже выше себя.

*Что в этом самое главное, если мы говорим о брутальных мужчинах, на которых любят охотиться женщины? Мы должны понимать, что если самка не представляет ценности для самца, то она очень быстро вылетает за орбиту его интересов. Естественно, у человека спектр потребностей шире, чем у животных, но основная идея остается в том, что если женщина перестает быть значимой, интересной и ценной для сильного мужчины, то она быстро перестает находиться в его обществе. Поэтому для того, чтобы всегда представлять ценность для конкретного мужчины, нужно знать именно его ценности, и быть ценной для него так, как это нужно именно ему.*

Это важный момент, поэтому я хочу еще раз обратить ваше внимание на модель поведения. Женщина перестает быть женщиной для





самца в двух случаях.

В первом случае это происходит, когда женщина ведет себя как детеныш, когда за ней постоянно нужно ухаживать и она сама ничего не в состоянии сделать. Многим мужчинам это нравится, но нравится до поры. Сложно определить момент, когда мужчина теряет интерес к такой женщине, но рано или поздно это обязательно случается. Вечно нянчиться с такой женщиной-ребёнком становится скучно и грустно, и такие женщины уходят на второй план.

Второй случай – когда женщина начинает конкурировать с мужчиной и проявлять агрессию. В этом случае она начинает восприниматься, как конкурирующий самец, и тогда вся агрессия мужчины, которую он обычно направляет вовне для борьбы с другими самцами, обращается против этой женщины.

Приведу случай из жизни. В начале двухтысячных я активно занимался кикбоксингом, много выступал на соревнованиях. Однажды мы готовились к чемпионату Мира по кикбоксингу и со сборной командой России месяц жили в глухом лесу на тренировочной базе. Мы не видели никаких лиц, более приятных, чем лица друг друга, постоянно тренировались. После месяца утомительных тренировок мы поехали на чемпионат Мира в Австрию, прямо из глухого леса, через Москву. Тогда еще не было мобильных телефонов в широком пользовании, и чтобы позвонить домой мы зашли на переговорный пункт. Там находились две девушки, которым тоже нужно было позвонить. И вот, вся наша группа из десяти половозрелых здоровых изголодавшихся мужиков, так активно набросились на этих девушек, начали вокруг них скакать, плясать, шутить, задевать, в общем, флиртовать, кто как мог. Я на тот момент был уже женат, поэтому я не принимал участие в этих сексуальных играх и занял наблюдательную позицию. Девушки минут двадцать выдерживали эти попытки с ними познакомиться, было явно видно, что знакомиться они не намерены и флирт поддерживать не хотят. Не придумав ничего лучше, в какой-то момент они начали отвечать очень агрессивно, пытаясь осадить ребят угрозами и хамством.

Что в этот момент произошло с ребятами, которые, в общем-то, просто очень хотели понравиться девушкам? Произошла совершенно невероятная перемена. Они тоже стали проявлять агрессию. За-



кончилось все хорошо, ничего, выходящего за рамки приличия не случилось, но это был весьма жесткий словесный конфликт. Потом я разговаривал с ребятами, пытался их вразумить и говорил: «Ну, это же девушки, нельзя же с ними так общаться». На что один из товарищей сказал мне замечательную фразу: «Девушка – это нежное существо, которое хочется оберегать, защищать, дарить цветы и носить на руках. А если девушка ведет себя, как наглый пацан, то она и получает в ответ, как наглый пацан». Тогда меня это потрясло, и я не нашелся, что ответить. Но сейчас, когда я больше понимаю психологию мужчин и женщин, я понимаю, что у такой реакции парней есть вполне понятное объяснение, хотя я до сих пор и не одобряю такого поведения.

Одним словом, для того вызывать интерес у настоящего, зрелого мужчины, необходимо быть женственной женщиной. Не надо впадать в детскую позицию, и не надо становиться в позицию конкурирующего самца. Для управления мужчиной всегда используйте то, что дала вам природа, будьте женщиной и не пытайтесь играть не свойственные вам роли.

### **Невежественные brutальные мужчины – неисправимы, а маскирующихся надо искать.**

Brutальный мужчина не обязательно должен быть невежественным. Если человек физически развит, если он может и хочет достигать успеха, если человек вполне готов отстаивать свои интересы и интересы своих близких в жесткой конфронтации, то он при этом совершенно не обязательно глуп или груб. Это важно разделять. Важно здесь то, что с таким мужчиной надо уметь обращаться. Очень часто женщины хотят, чтобы brutальный мужчина был нежный, ласковый и шелковый. Да, такой мужчина может быть нежным, ласковым и шелковым. Но для этого рядом с ним надо суметь занять определенную позицию. Об этом мы уже говорили.

### **Как отстаивать свои интересы, если всегда надо быть ласковой?**





Возможно, вы удивитесь, но можно отстаивать свои интересы мягко и ласково. Отстаивание своих интересов не обязательно подразумевает жесткость, и не означает что лучше всего «достать меч из ножен» и начать рубить направо и налево. Как только вы начинаете силовое противостояние с маскулинным мужчиной, вы получаете в ответ точно такое же силовое противостояние, а так как ваши силы не равны, то, соответственно – вы проигрываете. Я хочу напомнить, что сила женщины заключается в женственности. Есть масса способов добиваться своего, используя подстройку снизу. Есть масса способов, как можно управлять человеком, не вступая с ним в прямую конфронтацию. Но об этом мы будем говорить с вами в другой моей книге.

### **Как исправить brutального мужчину в семейного?**

Не надо исправлять brutального мужчину в семейного. Нужно просто включить семейные ценности в его образ жизни. Это вполне возможно. Я убедился в этом на собственном примере.

### **Как безболезненно отвязаться от brutального мужчины?**

Нужно стать неинтересной ему. Это будет самое безболезненное. Потеряв к вам интерес, он сам покинет ваше пространство.

### **Что входит в мужские функции, и какие функции остаются у женщин?**

Какие функции будут определяться для мужчины именно в вашей семье, решить можете только вы, и только вместе со своим мужчиной. Нужно отталкиваться от его ценностей. Что готов взять на себя он, что готовы на себя взять вы – это процесс, требующий проб, экспериментов и обсуждений. Когда мы говорим о функциях мужчины и





женщины, то мы говорим о неких общественно признанных функциях, однако современное общество поликультурно. Если вы мужчине, воспитанному в традициях ислама, будете рассказывать, что он должен готовить обед на всю семью, то, вероятно встретите сопротивление. Мужчина с другим воспитанием может решить, что можно и с детьми понынчиться и ужин приготовить, и при этом мужчиной остаться. Есть мужчины, которые прекрасно готовят, но от этого их мужественность не страдает. Другое дело, что навязывать им этого нельзя, потому что таким образом вы убиваете в мужчине мужчину, или получаете агрессию в ответ, если это настоящий мужчина, который хочет быть номером один.

Традиционно, к женским функциям относится содержание дома, быт, ведение домашнего хозяйства. Но женщина может делать как самостоятельно, своими руками, так и руками детей или прислуги – это неважно. Важно не навязывать мужчине быт, который ему скорее всего не интересен. Дело в том, что мужчины, о которых идёт речь в этой главе свою энергию направляют на достижения вне дома и семьи. На то, чтобы завоёвывать страны, осваивать земли, строить империи. И, если вы станете такого мужчину активно одомашнивать, то встретите сильное сопротивление. Если у вас это не дай бог получится, он превратится в того, кем никогда не являлся, будет несчастен и, что ещё хуже, презираем вами же самой – ведь не такого вы полюбили. Я считаю, что основная задача женщины – это климат в семье. В таком случае у мужчины есть силы и на то, чтобы бегать убивать мамонтов, и сокрушать драконов и темных рыцарей, и причина все свои трофеи нести домой, в семью, к вам. Если же в семье его ждёт второй фронт, то уже не хочется возвращаться в эту семью.

## **Как строить карьеру и оставаться женщиной?**

Если женская стихия начинается внутри дома, то как женщине строить свою собственную карьеру? Значит ли это, что женщина-бизнесмен не имеет право на женское счастье?

Нет, не значит. Потому что женщины, как и мужчины, бывают разные. Я знаю женщин-бизнесменов, которые обладают невероятным



кладезем женской мудрости и хитрости, и при этом настолько успешны в бизнесе, что их семьям вполне комфортно.

Есть разные формы семей – патриархальные, матриархальные, партнерские. У многих моих знакомых, настоящих brutальных-brutальных мужчин, процветает партнерская форма семьи. Где женщина является партнером по жизни, соратником. Это вполне нормально. Вопрос ведь не в том, ведёте ли вы бизнес и делаете ли карьеру или нет, вопрос в том, как вы это делаете. Не переносите ли вы свои командирские замашки и на отношения в семье, не убиваете ли вы в своём мужчине мужчину, не унижаете ли его, не конкурируете ли.

Если ваш стиль – это жесткая агрессивная конкуренция, то, пожалуй brutальному мужчине, с вами трудно будет уживаться. Впрочем, вы всегда можете найти себе мужчину, который будет вам женой.

### **Что делать, чтобы обратить на себя внимание альфа-самца?**

Во-первых, самке нужно попасть в ареал обитания такого самца. Во-вторых, у каждого такого самца есть конкретное представление о том, как должна выглядеть самка. Здесь нет определенной закономерности. Но, в любом случае, чтобы обратить на себя внимание такого самца, нужно выделяться на фоне общей безликой массы. И об этом мы с вами уже много говорили на страницах этой книги.

### **Что делать с ревнивым контролем?**

Ревность бывает двух видов – обоснованной и беспочвенной. Дело в том, что осознаете вы это или нет, но чаще всего вы сами подаете сексуальные сигналы. Вы подаете сигналы другим мужчинам, что вы готовы откликнуться на их внимание к вам. Здесь все очень просто. Если мужчина шутит в присутствии женщины, а она смеется над его шутками, то 100% между ними есть интерес. Если женщина откликается смехом на шутку мужчины, то гарантированно он ей интересен. Поэтому, так или иначе, по поводу ревности, отследите сами себя.



Насколько вы демонстрируете принадлежность своему мужчине, насколько вы и вправду не подаете никаких сигналов другим. Потому что мужчины, конечно, не всегда продуманны, не всегда проработаны и внимательны, но неосознанно они чувствуют подвох, когда женщина собираясь куда-то, одевает короткую юбку, красится. У мужчины возникает вопрос: «А почему ты, находясь дома вместе со мной, не делаешь таких красивых приготовлений, как ты делаешь, когда выходишь куда-то?». А ведь и вправду хороший вопрос. Получается, что женщина как бы говорит: «Я хочу быть привлекательной». Вопрос: «Для кого привлекательной? Если ты хочешь быть привлекательной для меня, будь добра одеваться чтобы именно я мог оценить твою красоту».

Обоснованная ревность тоже связана с осознанием действий. Однажды у меня консультировалась очень привлекательная женщина. Она просто со мной общалась, просто приходила ко мне на консультации, проходила терапию, но сигналы, которые она подавала, очень однозначно говорили о том, что я нравлюсь ей как мужчина. Это нормально, и называется эротический перенос. Он описан в литературе, и ничего в этом страшного и криминального нет. Но когда я ей на это указал, она сказала: «О, Боже, теперь я понимаю, почему мой муж так агрессивно реагирует на мое поведение в кругу друзей и в обществе». Потому что она, не осознавая этого, хотела нравиться другим мужчинам. Причём здесь даже не шла речь о сексуальной привлекательности. Она совершенно не пыталась соблазнить их друзей и заняться с ними сексом, она просто хотела им нравиться чисто человечески, но добивалась она их расположения, используя свою сексуальную привлекательность. И когда она это делает в присутствии мужа, естественным образом это его задевает.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможно, в процессе чтения этой книги у вас возникли такие вопросы: «Почему мне нужно подстраиваться под мужчину?», «Почему все должна делать я?».

Конечно, можно ждать, пока будет написана аналогичная книга для мужчин, вы можете ждать, пока мужчина решит ее прочесть, или пойдёт на какой-нибудь мужской тренинг, посвященный отношениям, и пока вы будете ждать, ваши отношения будут оставаться теми, какие они есть, или даже становиться хуже. Если вы еще не встретили мужчину, вы можете ждать, пока он сам найдет и завоюет вас, но вредность такой позиции мы тоже обсуждали, и я надеюсь, что вы решили отказаться от нее.

Почему женщине надо подстраиваться под мужчину, чтобы быть ему интересной, а не наоборот? Почему мужчина не считает нужным в чем-то уступать своей женщине?

И на эти вопросы вам уже известен ответ. Вступая в отношения, люди, так или иначе, подстраиваются друг к другу, но не все знают, как сделать это правильно, чтобы отношения были гармоничными и приносили радость. Но теперь это знаете вы, и теперь все в ваших руках. Теперь вы сами можете решать, подстраиваться и терпеть, или подстраиваться и менять! Все зависит от вас, и теперь вы готовы управлять вашими отношениями.

Если есть конкретный мужчина, с которым вы хотите отношений, то у вас несколько вариантов. Либо вы его перестроите, либо вы сами перестроитесь, либо перестроитесь вы оба, каждый понемногу. В жизни есть одно простое правило: кому нужно, тот и делает. У кого инициатива, тот и действует. Никто никому ничего не должен, поэтому, если вы хотите что-то получить – действуйте сами. Вы можете ждать, пока всё получится само, но само по себе, чаще всего, ничего хорошего не случается. Сами по себе отношения не станут такими, какими их хотите видеть именно вы. Только вы знаете, какими должны быть ваши отношения, и только вы можете сделать их такими.

Я хочу обратить ваше внимание еще на одну очень важную вещь. Если вы думаете, что меняться будете исключительно вы, это очень



большое заблуждение. Все изменения, которые произойдут, или уже произошли с вами в ходе работы с этой книгой, все изменения, которые вам удалось внести в отношения, обязательно отразятся и на вашем мужчине, и даже на тех мужчинах, с которыми вам, возможно, только предстоит познакомиться. Меняясь, вы меняете мир вокруг себя. Меняя отношения, вы подталкиваете к изменениям всех участников этих отношений. Ведь подумайте, невозможно же остаться прежним человеком в новых, перестраивающихся отношениях, невозможно по-старому относиться к новому человеку, которым вы, я надеюсь, уже начали становиться.

Если вы цените свои отношения и своего мужчину, если вам нужны отношения, приложите усилия, вложите что-то, отдайте что-то, и оно вернется к вам, увеличенное многократно. Помогите мужчине, которого любите вы, любить вас. Сделайте это ради вас обоих, и ради ваших отношений, которые принесут вам много счастливых лет вместе с вашим избранником.



---

Получить персональную психологическую  
консультацию автора **со скидкой до 75%**  
можно [здесь](#):

**ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ**