

МУЖЧИНОВЕДЕНИЕ

Классификация мужчин по видам и отрядам

Полная
периодическая
система
мужских
достоинств
и недостатков

Дэвид Копланд
Рон Луис



Annotation

Перед каждой женщиной хотя бы однажды в жизни стояла цель: найти подходящего мужчину, и совсем не обязательно, чтобы он стал вечным спутником на вашей орбите, иногда нужно просто приятно провести вечер, сыграть партию в теннис или съездить в путешествие.

Но чтобы сразу попасть в десятку и заполучить качественный, небракованный экземпляр, необходимо учесть кое-какие рекомендации, подготовленные специально для вас ренегатами мужского пола — американскими психологами Дэвидом и Роном.

Не пренебрегайте их советами, и вы узнаете, где водятся самые ценные породы мужчин, когда начинать охоту за добычей, как долю нужно сидеть в засаде, освоите некоторые правила рукопашного боя и умелой дрессировки, а также поймете, когда именно стоит дать почувствовать мужчине, что он стал победителем в вашей схватке и лавры завоевателя принадлежат ему! Вот наивный!

А также, и это совершенно бесплатно, к вашим услугам описание трех классических типов мужчин, с которыми никоим не стоит иметь дело.

-
- [Копланд, Д., Луис Р](#)
 -
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [КАК МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ С ВАМИ В ЭТОЙ КНИГЕ](#)
 - [ВЫ ИМЕЕТЕ ТО, ЧТО ВЫ СЕБЕ ВНУШИЛИ](#)
 - [ДЕСЯТЬ ЭТАПОВ ОСНОВНОГО ПЛАНА УСТАНОВЛЕНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ДЛЯ ВАС ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ](#)
 - [ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ](#)
 - [ВОСЕМЬ МИФОВ О ЛЮБВИ, В КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ВЕРИТЬ](#)

- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 2
 -
 - «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ЕГО ХОЧУ, А ОН МЕНЯ — НЕТ?»
 - ЖЕЛАНИЯ — ЭТО ОДНО, А ЖИЗНЬ — ЭТО ДРУГОЕ
 - НАШИ ИДЕАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ
 - ДЕТАЛИЗИРОВАНИЕ ПЕРЕЧНЯ
 - ТРЕБОВАНИЯ
 - ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА
 - ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА, НО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
 - ИСПЫТАНИЕ
 - ОЦЕНКА
 -
 - СОЗДАНИЕ ГРАФИКА ДЕЙСТВИЙ
 - СУЩЕСТВЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ
 - НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОЕМ ПЛАНЕ
 - СОСТАВЬТЕ ГРАФИК СВОИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ С МУЖЧИНАМИ
 - ВООДУШЕВЛЯЮЩАЯ КАРТИНА
 - СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ
 - СВЕТ... КАМЕРА... СЪЕМКА: СЕМЬ ЭТАПОВ СОЗДАНИЯ ВАШЕГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ
 - ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ТЕРЕЗЫ
 - ДЕВЯТЬ НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫХ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ПРЕКРАЩАЮТ ПОИСКИ МУЖЧИНЫ СВОЕЙ МЕЧТЫ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 3
 -
 - ЗАЧЕМ НУЖЕН ЛИЧНЫЙ СТИЛЬ?
 - ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СКАЗАТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДОЙ
 - ЧЕТЫРЕ ВЕРНЫХ ПОДХОДА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ

- УВЕРЕННОСТЬ
- ИГРА В ЧИСЛА
- ТРИДЦАТИДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ОТКАЗА
- ЧЕТЫРЕ ПОВОДА ДЛЯ ОПРАВДАНИЯ СВОЕЙ НЕУВЕРЕННОСТИ
- ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ
- НЕ СМОТРИТЕ НА НЕГО В НАДЕЖДЕ НАЙТИ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВСЕ ИДЕТ ХОРОШО
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 4
 -
 - ШЕСТЬ ОПРАВДАНИЙ, КОТОРЫЕ УДЕРЖИВАЮТ ВАС ОТ ВСТРЕЧ С МУЖЧИНАМИ
 - ЛЕКАРСТВО ИЗ ПЯТИ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПРИМАДОННЫ
 - А ЧЕМ ОПРАВДЫВАЕТЕСЬ ВЫ?
 - ВОСЕМЬ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С НУЖНЫМ МУЖЧИНОЙ
 - СВОД ФОРМАЛЬНЫХ ПРАВИЛ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 5
 -
 - МУЖЧИНЫ ЕСТЬ ВСЮДУ
 - ШЕСТЬ ЛУЧШИХ ДОСТУПНЫХ МЕСТ, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН
 - МЕСТА, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ВАШИМИ ХОББИ
 - ТРИ СПОСОБА ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВОЙ ЖЕНЩИНЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ
 - ИНТЕРНЕТ
 - ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ В РЕЖИМЕ «ОН ЛАЙН»
 - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛУЖБЫ СВИДАНИЙ
 - КАК ПОДХОДИТЬ К ВЫБОРУ МЕСТ ВСТРЕЧИ С МУЖЧИНАМИ

- ВЫЯВЛЕНИЕ ВАШИХ «РЫНКОВ МУЖЧИН»
- ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН
- ВВЕДЕНИЕ ПЛАНА В ДЕЙСТВИЕ
- СОСТАВЛЕНИЕ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 6
 -
 - ИТАК, ВЫ НАШЛИ МУЖЧИНУ, С КОТОРЫМ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ: ЧТО ЖЕ ДЛЯ ЭТОГО НАДО СДЕЛАТЬ?
 - ЧТО ТАКОЕ ФЛИРТ?
 - ЧТО ДЕЛАЕТ ФЛИРТ
 - КАК ДАТЬ МУЖЧИНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ
 - ТРИ ЭТАПА ФЛИРТА
 - ЭТАП ПЕРВЫЙ: ВСТРЕЧА С МУЖЧИНОЙ И ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР
 - ЭТАП ВТОРОЙ: НАПРАВЬТЕ БЕСЕДУ В НУЖНОЕ РУСЛО
 - ШАГ ТРЕТИЙ: НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ!
 - ТИПИЧНЫЕ ДУРАЦКИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МУЖЧИНЫ, ФЛИРТУЯ С ЖЕНЩИНОЙ, И СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СИТУАЦИИ
- Глава 7
 -
 - ЗАЧЕМ НУЖНО ИСПЫТЫВАТЬ МУЖЧИН
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 8
 -
 - ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ПРОБНОГО СВИДАНИЯ
 - ЧЕТЫРЕ ТИПА ОЖИДАНИЙ, ПРИВОДЯЩИХ К ТОМУ, ЧТО ПРОБНОЕ СВИДАНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НЕУДАЧНО
 - ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ПОДГОТОВКИ К ПРОБНОМУ СВИДАНИЮ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Глава 9

-
- ИСПЫТАНИЯ МУЖЧИН
- ДРЕССИРОВКА МУЖЧИНЫ: УПРАВЛЕНИЕ
ТЕМПЛОМ РАЗВИТИЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ
- ТРИ ПРИЗНАКА ТОГО, ЧТО НУЖНО ДОСРОЧНО
ПРЕРВАТЬ СВИДАНИЕ
- ДУРАЦКИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ
МУЖЧИНЫ
- НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ
- ПОСЛЕ СВИДАНИЯ
- ПООЩРЕНИЕ МУЖЧИНЫ
- ПРОХОЖДЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ: ДА ИЛИ НЕТ
-
- КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, НА
КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ОТВЕТИТЬ ПОСЛЕ
СВИДАНИЯ
- ИСПЫТАНИЕ МУЖЧИНЫ: ПРИМЕР ПРОБНОГО
СВИДАНИЯ

- Глава 10

-
- СЕМЬ КОМПОНЕНТОВ УСПЕХА ТЕКУЩЕГО
СВИДАНИЯ
- ИСПЫТАНИЯ МУЖЧИНЫ НА ТЕКУЩИХ
СВИДАНИЯХ
- ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ТЕКУЩИМ
СВИДАНИЕМ

- Глава 11

-
- ОЦЕНКА ТОГО, НАСКОЛЬКО БЫСТРО ВЫ ХОТИТЕ
ПРОДВИГАТЬСЯ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ
- О ЧУВСТВЕННЫХ ВОПРОСАХ
- ПРИГОТОВЬТЕСЬ ОТВЕЧАТЬ НА ЧУВСТВЕННЫЕ
ВОПРОСЫ
- ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
- ПОСЛЕ СВИДАНИЯ СЧИТАЙТЕ СВОЕ СВИДАНИЕ
УСПЕШНЫМ

- КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ СЕБЕ ПОСЛЕ ТЕКУЩЕГО СВИДАНИЯ
- РЕШЕНИЕ О ТОМ, СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ
- Глава 12
 -
 - ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЧИНЫ ВАШЕГО НЕЖЕЛАНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЕЮ
 - КАК ЧАСТО НАДО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ
 - ШЕСТЬ СПОСОБОВ ЗАНЯТЬ ПРОЧНОЕ МЕСТО В СЕРДЦЕ И МЫСЛЯХ МУЖЧИНЫ
 -
 - ВАШИ ОТНОШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ОФИЦИАЛЬНЫМИ
 - СЕМЬ ЭТАПОВ СПОРА С МУЖЧИНОЙ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 13
 -
 - НЕУДАЧНЫЕ СВИДАНИЯ
 - СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЕДЛИВОСТИ МУЖЧИН
 - ВОСЕМЬ СЕКРЕТНЫХ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЛЯЮТ МУЖЧИНЫ
 - МЕТОДЫ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ МУЖЧИНЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЖЕНЩИНАМИ, И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ
 - ТРИ КЛАССИЧЕСКИХ ТИПА МУЖЧИН, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ
 - СЕМНАДЦАТЬ ТИПОВ МУЖЧИН, С КОТОРЫМИ ЖЕНЩИНЕ ТРУДНО ИМЕТЬ ДЕЛО
 - ДВАДЦАТЬ ДВА ТИПА ЖЕНЩИН, С КОТОРЫМИ МУЖЧИНЕ ТРУДНО ИМЕТЬ ДЕЛО
 - ПОРВАТЬ С МУЖЧИНОЙ — ЭТО ЛЕГКО
 - ШЕСТЬ СТЕПЕНЕЙ ПРЕДАННОСТИ
 - ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ПОРА РАССТАВАТЬСЯ

- ПЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО РАЗГОВОРА О РАЗРЫВЕ ОТНОШЕНИЙ
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 14
 -
 - КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖЧИНУ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА
 - ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПОНЯТИЕ «ПРЕДАННОСТЬ» ДЛЯ ВАС И ЧТО ОНО ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ НЕГО
 - ЧЕМ ЖЕРТВУЮТ МУЖЧИНЫ
 - ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ К РАЗГОВОРУ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ
 - ПОДГОТОВКА К РАЗГОВОРУ...
 - ПЯТНАДЦАТЬ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ, СЛЕДУЯ КОТОРЫМ ВАМ НЕ УДАТСЯ ЗАСТАВИТЬ ЕГО БЫТЬ ВАМ ПРЕДАННЫМ
 - ВОСЕМЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ОН ГОТОВ К РАЗГОВОРУ О ПРЕДАННОСТИ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 15
 -
 - КОГДА НЕ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ РАЗГОВОР ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ
 - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ
 - ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ЭТАПОВ УСПЕШНОГО РАЗГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ
 - РАЗГОВОР ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ: ПЬЕСА В ОДНОМ АКТЕ
 - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- Глава 16
 -
 - СЕМЬ КЛЮЧЕЙ К СОХРАНЕНИЮ ВОЛНУЮЩИХ И СТРАСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ
 - ОБНОВЛЕНИЕ ДОГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ
 - ЛЮБИТЕ ЕГО ЗА ДОСТОИНСТВА И ЗА НЕДОСТАТКИ

- [ШЕСТЬ ЛОВУШЕК НА ПУТИ К СЧАСТЛИВЫМ, ЗДОРОВЫМ И ДОЛГОСРОЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ](#)
 - [БЛИЗОСТЬ В СПАЛЬНЕ](#)
 - [ТРИ КЛЮЧА К УЛУЧШЕНИЮ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 - [Глава 17](#)
 - [ПОСЛЕСЛОВИЕ](#)
-

Копланд Д., Луис Р

**КЛАССИФИКАЦИЯ МУЖЧИН ПО
ВИДАМ И ОТРЯДАМ**

ВВЕДЕНИЕ

«Когда вы собираетесь написать книгу для женщин?»

Это был вопрос, который нам чаще других задавали после того, как вышла наша первая книга «Как преуспеть в отношениях с женщинами». В той книге мы дали мужчинам откровенные и исчерпывающие рекомендации о том, как знакомиться и ухаживать за женщинами. Та книга представляла собой большее, чем набор советов, это была поэтапная программа действий для мужчин, нацеленная на завоевание понравившейся ему женщины. Книга имела большой успех у читателей. Затем последовал вопрос от женщин: «Когда вы собираетесь написать книгу для нас?» Сейчас это время настало.

Книга «Как преуспеть в отношениях с мужчинами» научит вас правилам любовной игры и тому, как добиться в ней победы. Вы изучите основные шаги и действия, которые вам нужно будет предпринять, чтобы встретить подходящего вам человека и установить с ним прекрасные и прочные отношения. Вы освоите Основной план, состоящий из десяти этапов, с помощью которого вы сумеете установить длительные отношения с мужчиной своей мечты. Вы заставите мужчину чувствовать себя и победителем, и вашей опорой и осознаете важность обоих моментов. Вы поймете, как познакомиться со множеством мужчин, не тратя времени впустую. Вы узнаете, как важно испытать мужчину и как правильно сделать это, так, чтобы отличить мужчину, заинтересованного в длительных отношениях, от банального донжуана. Вы научитесь вести себя так, чтобы мужчина не боялся к вам подступиться, и поддерживать с ним непринужденную беседу. Вы научитесь поддерживать в мужчине заинтересованность к себе, избегать фразы «Нам надо выяснить отношения» и вместо этого использовать фразу «Мне нужен совет». Вы будете справляться с проблемами по мере их возникновения, и поддерживать прочные отношения, не позволяя им сойти на нет.

И все же почему мы сочли себя достаточно компетентными для того, чтобы написать эту книгу? Прежде всего, мы много знаем о мужчинах. Мы знаем, какие действия они будут предпринимать, чтобы соблазнить вас (мы сами научили их этим приемам), и таким образом

мы находимся в уникальной ситуации, имея возможность научить вас, как противостоять этим действиям (если вы, конечно, захотите). Мы понимаем, какие глубинные психологические силы вступают в действие, когда мужчина соблазняет вас. Мы знаем, чего, по его мнению, ему хочется — бесконечной череды желанных женщин в его постели. Мы знаем, чего он хочет на самом деле — чувствовать себя победителем. Мы покажем вам, как заставить его чувствовать себя этим победителем, как сделать так, чтобы он захотел именно вас.

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, мы предлагаем вам применить следующие подходы:

Будьте восприимчивы к новому. Эта книга ничего не даст вам, если, читая ее, вы будете с ходу отвергать все, что мы предлагаем, даже не попробовав воспользоваться нашими советами.

Конечно, некоторые из наших рекомендаций неизбежно вызовут у вас внутренний протест. Не волнуйтесь. Думайте о нас как о своих личных тренерах по флирту. Работа тренера отчасти в том и состоит, чтобы подтолкнуть человека к попытке сделать что-то новое. Вообразите себе профессионального баскетболиста, который критикует работу своего тренера или спорит с ним всякий раз, когда тот пытается научить его очередному приему. Баскетболист прикладывал бы все усилия и не добился бы ничего. Как женщина, учащаяся флиртовать, вы должны быть готовы отказаться от взглядов, которые кажутся вам неоспоримыми, и решиться попробовать что-то другое. Поэтому, если вы хотите получить максимальную пользу от этой книги, не спорьте с нами, когда ее читаете. Представьте, что все, что мы говорим, — правда, попытайтесь, по крайней мере, в течение некоторого времени, следовать наш им советам, и вы увидите, как ваши новые знания и умения помогают вам.

Обзаведитесь «сокурсницей». Знаете ли вы, почему студенты — выходцы из Азии учатся лучше, чем студенты-неазиаты? По мнению экспертов, занимающихся этим вопросом, причина не в том, что они восприимчивее от природы, а в том, что они гораздо более склонны заниматься в коллективе, чем поодиночке. Студенты, которые занимаются вместе с другими студентами, быстрее усваивают материал, им доставляет это больше удовольствия, и они получают более высокие оценки, чем студенты, занимающиеся в

индивидуальном порядке. Попробуйте извлечь преимущества из такого подхода к учебе.

Если у вас есть приятельница, с которой вы можете изучать наш метод, обязательно пригласите ее. Вы можете обсуждать прочитанные главы и воодушевлять друг друга, чтобы испытать приемы, которым мы вас обучим. «Сокурсница» может воодушевить вас перед встречей с мужчиной и проверить, как вы выполнили задание. Она будет способна осуществить обратную связь и выступить в качестве тренера, и вы сможете дать то же самое ей. Она сможет разделить с вами радость успеха и помочь вам быстрее преодолевать разочарования.

Делайте пометки в книге. Мы знаем, что вас, вероятно, учили, что в книгах писать нельзя. На это мы говорим: вздор! Не стесняйтесь свободно обращаться с этой книгой, чтобы заставить ее принести вам наибольшую пользу. Подчеркните то, что вам кажется важным, и записывайте на полях свои вопросы или замечания. Это существенно поможет усвоению материала, и вам будет легче впоследствии находить те места, к которым вам хотелось бы вернуться. Мы считаем, что иметь хорошие намерения и быть прекрасной женщиной недостаточно, чтобы установить с мужчиной такие отношения, о которых вы мечтаете. Эти качества важны, но сами по себе они не являются гарантией романа с мужчиной. Если вы собираетесь иметь успех у мужчин, вы должны быть способны создать любовные отношения, которые представят эти качества в наилучшем свете. Вы должны уметь строить отношения, вести разговор, создавать такие ситуации, которые по самой своей природе должны заставить мужчин испытывать романтические чувства и думать о вас в романтическом ключе.

Иногда эти отношения устанавливаются сами, но, обладая маленьким ноу-хау, вы можете гарантировать их устойчивое образование. Научить вас создавать такие отношения — вот цель нашей книги.

Помните, флирт подобен танцу. Подобно всем другим танцам, флирт становится удовольствием, когда вы овладеете его искусством. Работайте над этим, не обращайте внимания на разочарования, и флирт превратится в удовольствие. В конечном счете, кружась в танце флирта, вы приблизитесь к отношениям, которых вы хотите достичь.

Глава 1

ИТАК, ВЫ ХОТИТЕ ПРЕУСПЕТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЧИНАМИ

Мужчины — это проблема. Вы знаете это. Мы знаем это. Мужчины — это трудности и неприятности, борьба и беспокойство. Давайте не притворяться, что это не так. Они озабочены сексом, питают необъяснимое пристрастие к спортивным состязаниям и игрушкам, не могут поделиться своими чувствами, безнадежно заикаются на первом свидании и на протяжении всего романа. Бесспорно, присутствие мужчины в вашей жизни может быть одним из самых досадных переживаний, которые вам выпало испытать.

И в то же время мужчины необходимы. Мужчины неотразимы. Мужчины забавны. Мужчины романтичны. Мужчины захватывающи. Мужчины очаровательны. Мужчины сексуальны. Мужчины защитят и обеспечат вас, они радуются, когда вы счастливы, и пытаются — хотя и неуклюже — исправить положение, когда вы несчастны. Присутствие мужчины в вашей жизни может принести вам самое большое удовлетворение, которое вы только сможете испытать.

Правда заключается в том, что мужчина в вашей жизни одновременно и расстраивает, и оживляет ее, ухудшает и наполняет. Мужчина может поднять вас к новым высотам интимных отношений, вдохнуть в вас страсть и любовь к жизни, и в то же самое время он способен разбрасывать где попало свои грязные носки и не менять нижнее белье до тех пор, пока у него не возникнет подозрение, что там возникла новая форма жизни.

Мужчина может заставить вас ощутить себя таким человеком, каким вы никогда не ощущали себя, человеком, которого любят, ценят, лелеют, поклоняются, боготворят и нежно заботятся, — а затем вдруг скажет такую глупость, после которой ваши отношения с ним покажутся напрасной тратой времени.

И все же вы возвращаетесь к нему снова и снова. И кто может упрекнуть вас? Несмотря на отчаяние, несмотря на трудности, вы думаете, что присутствие мужчин в вашей жизни стоит того. Если бы

вы не думали так, вы не потрудились бы приобрести эту книгу — книгу двух мужланов, которые написали пособие для женщин, желающих понять суть отношений с мужчинами.

Мы думаем, что вы стоите на правильном пути, и обещаем, что путешествие, на пороге которого вы стоите, будет волнующим, а дорога — местами ухабистой. Мы верим, и наш опыт доказывает это, что можно наладить конструктивные отношения с мужчинами, стоит только разобраться, что за зверь — мужчина. Способ, который мы предлагаем для этого, однако, будет отличаться от любого из известных вам, так что мы хотим прямо сейчас потратить еще немного времени и предупредить, чего вы можете ожидать от этой книги.

КАК МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ С ВАМИ В ЭТОЙ КНИГЕ

Готовьтесь! Мы будем говорить с вами так, как говорят мужчины. В отличие от большинства книг о взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, которые вы, возможно, читали, в этой книге нет цветистых выражений, скрывающих грубые и откровенные моменты отношений полов. Хотя мы чувствительные, интеллектуальные, образованные люди, мы хотим, чтобы вы не только усвоили предлагаемый материал, но также и начали понимать образ мышления мужчин и их подход к отношениям с женщинами. Один из способов добиться этого состоит в том, чтобы дать вам представление о том, как мужчины разговаривают. Ведь в конце концов именно с мужчинами вы собираетесь взаимодействовать, вступая в мир любовных отношений, не правда ли? Мы хотим научить вас видеть истинный смысл их речей. Вполне возможно, сами того не подозревая, вы склонны отвергать информацию, полученную от мужчины, если он представляет ее не таким способом, каким это сделали бы вы сами. То есть вы ожидаете, что мужчины будут говорить и представлять информацию таким же образом, как это делают женщины. Это самым разрушительным образом влияет на ваши отношения. Мы хотим, чтобы вы привыкли слушать мужчин — когда они говорят как мужчины — и понимать значение того, что они говорят. С этой целью мы будем говорить как мужчины и делать перевод для женщин. Вы можете надеяться, что эта книга научит вас быть понятливой слушательницей, по крайней мере в части того, что касается языка мужчин.

Мы не будем упрощать. Большое количество книг об отношениях между полами строится на основе до смешного упрощенных идей, которыми можно пользоваться лишь время от времени, но они не смогут помочь вам, если вы хотите построить на этих идеях философию своей жизни. Идеи типа «Мужчины прямолинейны, а женщины непредсказуемы», «У женщины активно правое полушарие мозга, а у мужчин — левое», «Женщины идут многими путями, а мужчины — только одним» и «Мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры» являются оскорбительными и

упрощают суть взаимоотношений между мужчинами и женщинами. Вы можете рассчитывать, что сначала мы обсудим мужчин и женщин как индивидуумов и представим материал, который поможет вам поддерживать ваши отношения с мужчинами на должном уровне.

Мы не будем давать вам невыполнимых советов. Вы когда-нибудь замечали, что люди любят давать вам невыполнимые советы относительно вашей личной жизни? Эти советы настолько оторваны от реальности и настолько общие, что они не учитывают личный жизненный опыт человека и совершенно неприменимы на практике. «Вы не должны ни с кем встречаться в течение года после того, как расстались с человеком, с которым у вас была долгая связь». Что же, получается, что вы никуда не годитесь, если не воспользуетесь этим советом, а это произойдет неминуемо? «Если мужчина не соответствует всем вашим требованиям, откажитесь от него сразу же». Видимо, в этом случае предполагается, что вы будете чувствовать себя ужасно, если не бросите этого, возможно, во всех других отношениях замечательного человека, который не соответствует в точности вашему идеалу. Мы дадим вам практический совет, который позволит вам четко видеть разницу между процессом создания отношений и процессом их упрочения. Мы не будем упрекать вас за то, что вы не следуете невыполнимым правилам. Мы не будем высказывать общих утверждений, которые ни на йоту не прояснят запутанный характер отношений между мужчиной и женщиной. Мы не будем морализировать, и при этом мы не будем притворяться, что знаем, что для вас лучше.

Мы не будем вас обманывать. Многие книги об отношениях между полами стараются быть дипломатичными и приятными, пытаясь защитить читательниц от грубой правды в любовных отношениях с мужчинами. Мы будем корректны и не станем утаивать важную информацию, которую, как мы считаем, вы должны знать. Учтите, мы на вашей стороне. Мы хотим, чтобы вы имели потрясающие отношения с мужчинами, на которых пал ваш выбор. Мы будем честны с вами и, ничего не утаивая, расскажем об отношениях между мужчиной и женщиной, и этот рассказ будет основан на нашем опыте. Мы представим информацию таким образом, чтобы вы смогли распознать возможные ловушки, покажем, почему они появились, и научим, как избежать их.

Мы можем обидеть вас. Кое-что из того, о чем мы будем говорить, может оскорбить вас, и мы заранее приносим вам свои извинения. Как мужчины, мы, вероятно, можем сплеховать, будем слишком грубыми, или слишком прямолинейными, или слишком высокомерными. Нам нужно будет вынести и наш юмор, и нашу манию величия, и нашу дерзость. Мы — мужчины и в результате, как нам уже известно, приносим неприятности. Постарайтесь нас вытерпеть.

В какой-то степени взаимодействие с мужчинами означает обучение тому, как существовать в условиях, когда обиды неизбежны. Вы должны знать, как переносить случайные оскорбления, не позволяя им стать препятствием для вашей конечной цели — быть счастливой с мужчиной. Позже мы будем говорить о том, как женщины списывают со своих счетов мужчин, с которыми они могли бы иметь хорошие отношения, из-за того, что они не знают, как быть с тем простым фактом, что мужчины время от времени обижают их или высказывают свое пренебрежение. Эта книга научит вас, как успешно справляться с оскорбительным поведением мужчины, в том числе и за счет возможности попрактиковаться в этом, справляясь с обидами, которые вы получите от нас.

Это не означает, что мы специально будем стараться оскорбить вас; мы предпочли бы не делать этого. Когда мы говорим какие-то вещи, которые вас обижают, мы тем самым призываем вас не останавливаться и читать дальше. Читайте и сосредоточьтесь на самом важном — узнать всё что можно о налаживании продуктивных отношений с мужчинами. В то же самое время каждый раз отмечайте, когда вас обижает то, что мы говорим, и вспоминайте, когда вы получали от мужчины оскорбление такого же рода. Если вы будете читать эту книгу, пропуская ее через фильтр своей памяти, вас не заденут неприятные слова и вы дойдете до самой сути.

ВЫ ИМЕЕТЕ ТО, ЧТО ВЫ СЕБЕ ВНУШИЛИ

Если вы когда-либо овладевали каким-нибудь навыком, то вы можете также и научиться налаживать отношения с любым мужчиной, с которым захотите. Вас просто никогда не учили, как это делается. Как и в любом другом навыке, как только вы узнаете основы, дальше бывает уже легче.

Мы любим говорить, что многим женщинам остается овладеть «всего лишь одним навыком», чтобы иметь такие отношения с мужчиной, которые они хотят. Примером этого была Донна, 36-летняя, довольно привлекательная, приятная и живая женщина. Она читала все книги о том, как строить отношения с мужчинами, и просто не могла понять, что с ней было не так. Что бы она ни делала, ей не удавалось поддерживать продолжительные отношения с мужчиной, который ей нравился. Она продолжала встречать мужчин, которые казались влюбленными поначалу, но были склонны исчезать из ее жизни после первой же проведенной вместе ночи. Это повторялось снова и снова, очень угнетало ее, и в конце концов она убедила себя, что в ней есть изъян, не позволяющий ей иметь с мужчинами такие отношения, которых ей хотелось бы. Донна стала безнадежно неромантичной, смирившись с так называемым фактом, что в ее жизни никогда не будет любящего и преданного мужчины.

Оказалось, что проблема Донны была намного проще, чем она думала. Она замечательная женщина. Есть множество мужчин, которые были бы счастливы быть с ней рядом. Но она пропускала навык испытания мужчин. Донна продолжала выбирать мужчин, которых должна была отвергнуть, потому что не знала, как решить, на ком из них следует остановиться. Как только она научилась проверять мужчин на ранних стадиях отношений, она смогла отсеивать тех, кто будет представлять проблему, и развивать отношения, которые позволяли проявиться всем ее лучшим качествам. В конечном итоге она полюбила мужчину, который смог по достоинству оценить все ее качества, как хорошие, так и плохие.

Возможно, вы также озабочены подобной проблемой. Как и Донна, вы, может быть, также задавались вопросом, что в вас не так.

Возможно, вы думали, что в вас есть что-то, чего не видите вы, но видят мужчины, и что отталкивает их. Или, подобно Донне, вы можете бояться, что у вас есть какой-то существенный недостаток, который привлекает к вашей двери разных бродяг и постоянно заставляет вас тонуть в бесперспективных отношениях.

Все это не так. Конечно, у вас есть проблемы. Они есть у всех. Но вы наверняка встречали множество женщин с еще большим количеством проблем, чем у вас, которые тем не менее наслаждаются прекрасными отношениями с мужчинами. А вот и хорошая новость: у нас нет никакого существенного недостатка, который не позволяет вам иметь отношения, которых вы желаете. Если вы можете завязывать какие-то связи с людьми и в принципе, даже если для этого вам приходится выстукивать свои послания карандашом на зубах, вы можете создавать отношения, которые принесут вам счастье.

Когда вы находитесь «на расстоянии одного навыка» от хороших отношений, вас можно уподобить автомобилю, у которого одно колесо спустило. Он двигается так, как если бы у него была серьезная поломка. Управлять им невозможно, он спотыкается на ухабах и никогда не привезет вас туда, куда вам надо. Ехать на нем небезопасно при любой скорости, и вы скорее всего придете к выводу, что у него серьезные, очень серьезные проблемы.

Как только вы осознаете, что все дело в спущенном колесе, вы понимаете, что хотя проблема была *заметной*, это совсем не значит, что она была *серьезной*. Накачав колесо — дело десяти минут, если вы знаете, как это делается, — вы исправляете весь автомобиль и можете благополучно и без труда добраться до места.

Когда Донна узнала, что «спущенным колесом» в системе ее отношений с мужчинами был вопрос *испытания* мужчин, она смогла справиться с этой проблемой, и ее отношения с ними немедленно пошли на лад. У вас могут быть те же проблемы, что и у Донны, но для их преодоления вам, может быть, и не нужно прибегать к испытанию мужчины. Возможно, вы не знаете, чего вы хотите от отношений, вам недостает умения провести беседу с претендентами, вы не даете мужчинам возможности почувствовать себя победителем (причин может быть множество).

Еще одна хорошая новость: вероятно, у вас меньше «спущенных колес», чем вы думаете. И еще более хорошая новость: существует

определенное количество способов напортачить в отношениях с мужчинами, и все они будут описаны в этой книге. Если у вас есть проблема в отношениях или у вас с ними не такие отношения, которые вы хотели бы иметь, то это значит, что сбой происходит в одной из десяти четких областей, которые будут описаны в этой книге. Делайте простые шаги, которым мы вас научим, внесите поправки в области ваших специфических проблем, и вы окажетесь на пути к отношениям с мужчиной, которые вы хотели бы иметь.

ДЕСЯТЬ ЭТАПОВ ОСНОВНОГО ПЛАНА УСТАНОВЛЕНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ДЛЯ ВАС ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ

Именно так: существует только десять областей, где может происходить сбой в отношениях с мужчиной, и каждая область — необходимый этап в создании здоровых отношений. Эта книга последовательно проведет вас через каждый этап. Вот десять шагов к успеху с мужчинами:

1. Точно определите, чего вы ищете в мужчине и что вы хотите получить от отношений с ним.
2. Превратите себя в женщину, достойную победы.
3. Побеседуйте со многими претендентами.
4. Испытайте претендентов.
5. Заставьте мужчин испытать эмоциональные победы и поражения.
6. Проводите время с мужчиной.
7. Преодолевайте проблемы.
8. Предложите ему заключить «договор об обязательствах».
9. Заключите с ним договор об обязательствах.
- 10). Обеспечьте нерасторжимость договора об обязательствах.

Шаги просты, но они подобны звеньям одной цепи. Причина неудач женщин, которых мы знаем, заключалась в том, что они обычно пропускали один или несколько этапов Основного плана. Они знали, чего хотели, но не опросили достаточное количество претендентов. Они сделали себя женщинами, достойными победы, но не позволяли мужчине чувствовать себя так, как будто он завоевал их сердца.

Они предложили ему заключить «договор о намерениях», заключили его, но позволили ему расторгнуть его, так что их отношения развалились. Они удалили некоторые из звеньев цепи, и, конечно же, она распалась.

Десять Основных шагов так же просты, как десять шагов по ровной дороге. Не пытайтесь сократить путь — эти десять шагов и есть самый короткий путь. Следуйте по этому пути, и вы создадите здоровые долгие отношения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Если вы читаете эту книгу и используете представленный в ней материал, вы можете надеяться разобраться в отношениях с мужчинами. Вы можете ожидать, что нам удастся построить отношения с мужчинами, которые поступают как мужчины. Вам не придется упорствовать в попытках заставить мужчин поступать как женщины, но вам все же удастся получить желаемое от этих отношений. Вы поймете главные ошибки, которые вы допускали в отношениях с мужчинами, и научитесь их исправлять. Более того, вы будете ясно видеть дурацкие ошибки, которые совершают в любви мужчины, и сумеете воспользоваться ими в своих интересах, независимо от степени их глупости и серьезности ваших отношений. Вы сможете предупреждать моменты, когда «колеса могут спустить», и не допустите, чтобы ваши отношения покатались под откос. Мы не утверждаем, что с помощью наших уроков вы сможете справиться со всеми мыслимыми проблемами — некоторые из них просто непреодолимы. Вам следует смириться с этим, но большинство из тех навыков, которым мы вас научим, помогут вам достичь намеченной цели.

ВОСЕМЬ МИФОВ О ЛЮБВИ, В КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ВЕРИТЬ

У вас, вероятно, не ладятся отношения с мужчинами, потому что некоторые истины в этих вопросах не соответствуют мифам, в которые вы подсознательно верите. Постоянное столкновение мифов с действительностью разбивает ваши отношения с мужчинами. Вы должны узнать, что это за мифы, иначе они будут постоянно мешать вам в любви.

Вы, вероятно, уже знаете, что большинство из мифов далеко не является истиной, но в глубине души продолжаете верить в них. Вы можете поймать себя на том, что действуете так, как если бы они были истиной, даже если вы понимаете, что это не так.

Мы попросим вас взглянуть на свою жизнь и вспомнить, были ли в ней такие моменты, когда вы действовали, подчиняясь этим мифам, даже если знали, что они неверны. Если так было, признайте это, но не пытайтесь изменить мифы своего сознания. Эта книга о том, как разрушить мифы и развить вместо них способность строить истинные отношения с мужчинами.

Если бы мы хотели показать вам несправедливые пути для достижения величайшей любви в вашей жизни, то моментально и без всяких колебаний показали бы их вам. Речь не идет о честности. Речь идет о том, что полезно, а что нет, и вера в мифы в любви абсолютно бесполезна. Ну а теперь мифы о любви, укоренившиеся в женском сознании...

МИФ № 1: МУЖЧИНЫ НЕ УМЕЮТ ОБРАЩАТЬСЯ С СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Мы слышали, что многие женщины используют это утверждение в качестве оправдания своего пассивного отношения к поиску мужчин или налаживанию таких отношений, которые они хотели бы иметь. Мы не можем позволять нам предавать себя таким образом. Вы должны активно искать отношения, о которых мечтаете. Не волнуйтесь. Как

только вы начнете, это станет действительно удовольствием и забавой. Но вы очень вредите себе, допуская саму мысль о том, что мужчина не может ухаживать за сильной женщиной.

Нот как действует такой миф: Сьюзен очень интересовалась своим сослуживцем Дином и прилагала все силы, чтобы он обратил на нее внимание. Она вела себя дружелюбно, улыбалась и флиртowała с ним каждый раз, когда она встречала его. Наконец Сьюзен набралась храбрости, чтобы поговорить с ним. «В конце концов, — сказала она себе, — я сильная женщина. Я могу подойти и попросить у него то, чего я хочу». И она пригласила его пообедать вместе. Дин мялся и что-то мямлил, а затем сказал «нет». Он не хотел встречаться с ней.

Сьюзен была ошарашена его отказом. Страдая от унижения, она ухватилась за спасительный миф. «Я знала, что не должна была спрашивать его, — сказала она себе. — Мужчины хотят, чтобы за ними бегали, я должна была помнить это. Черт побери — мужчины просто не умеют обращаться с сильной женщиной».

Что ж, может быть, Дину и в самом деле были неприятны преследования Сьюзен. Но она, подобно многим другим женщинам, которых мы знаем, забыла о другом, гораздо более вероятном объяснении. Дело вовсе не в том, что Дин не умел обращаться с сильной женщиной, которая добивалась желаемого. Дин просто не хотел встречаться со Сьюзен. Она не интересовала его как женщина. Он не отвергал «сильных женщин» как таковых, как решила Сьюзен. Он отверг ее как личность, как человека. И тогда Сьюзен прибегла к мифу, что мужчины не могут обращаться с сильной женщиной, как к способу, помогающему чувствовать себя комфортно в этой ситуации. Таким образом она переложила вину на Дина, вместо того чтобы посмотреть на себя и поискать ответ на вопрос, почему он отверг ее.

Мы не против того, что надо стараться прийти в себя после перенесенного разочарования, и, более того, мы покажем вам способы, как можно превратить отказ в свое преимущество. Мы даже не возражали бы против убеждения Сьюзен в том, что мужчины не умеют обращаться с сильными женщинами, если бы эта вера помогла ей в отношениях с мужчинами. Но она не помогает. Пока Сьюзен верит в миф, что мужчины не могут обращаться с сильной женщиной, маловероятно, что она снова отважится назначить мужчине свидание или найти мужчину каким-то другим способом. В конце концов она

убедит себя, что она слишком сильна и мужчины не могут смириться с этим. Такое отношение убийственно для возможности завязать отношения с мужчиной, и вы не можете позволить себе так думать. Оно будет сковывать вас и заставлять испытывать чувство злости и беспомощности в отношениях с мужчинами. В жизни бывает так, что одни мужчины вас обожают, а другие отвергают. Обычно в последнем случае это происходит не потому, что вы слишком «сильны», а потому что вы не нравитесь мужчине или вы просто не его тип женщины. Ваши личностные качества скорее всего здесь совсем ни при чем. Возможно, это жестоко, но вы не можете использовать этот миф как оправдание, чтобы выйти из игры.

Другие женщины используют его каждый раз, когда они проявляют назойливость, невежливость или властность, а объект их притязаний дает понять, что ему это не нравится. На самом деле мужчины могут иметь отношения с сильной женщиной. Они только не любят невежливых и напористых людей, независимо от их пола. Если вы невежливы и назойливы, а недостаточный отклик на ваши порывы вы объясняете тем, что мужчины не могут справиться с вашей «силой», то такое отношение не помогает вам. Мы покажем вам, каким образом так называемая сильная женщина может жить так, как ей хочется, и не быть обделенной вниманием мужчин, причем тех, что нравятся ей самой. Такую «сильную женщину» пожелает каждый мужчина.

Ещё одна разновидность этого мифа и еще одно оправдание, к которому прибегают отвергнутые женщины, — распространенное мнение о том, что мужчины любят пассивных и глупых женщин. В конце концов, гораздо легче сказать: «Ему нужна дурочка, которая будет смотреть ему в рот, а я не такая», чем признаться, что он не любит вас потому, что вы такая, какая вы есть. Это оправдание создает для вас такие же проблемы, как и убежденность в том, что мужчины не могут обращаться с сильной женщиной. Оно наполняет вас злостью и беспомощностью и затрудняет ваше общение с мужчинами.

***МИФ № 2: ВСЕ ПОДХОДЯЩИЕ МУЖЧИНЫ ЖЕНАТЫ ИЛИ
ОНИ «ГОЛУБЫЕ»***

Это еще один миф, вера в который удержит вас от стремления вступать в любовные игры. Но если не все хорошие мужчины женаты или «голубые», то как мы объясняем тот факт, что среди множества уверенных в себе, выдержанных, непринужденных и, по всей видимости, замечательных мужчин так много женатых или голубых»? Это только кажется истиной, по крайней мере по мнению наших приятельниц или наших студенток, но это еще одно оправдание и самый настоящий миф.

Вы, конечно, знаете, что наличие личной жизни придает человеку определенную долю уверенности. Когда вы знаете, что в вашей жизни есть кто-то, к кому вы можете пойти, с кем вы занимаетесь любовью, кто восхищается вами, вы, естественно, больше уверены в себе. И это заметно в мужчинах, которые состоят в браке или устроились каким-то другим образом. Они кажутся более уверенными в себе, чем мужчины, которые еще находятся на рынке брачных отношений.

Можно сказать и по-другому: ваша нервозность обусловлена риском, которым чреваты ваши отношения с мужчиной. Если вы чувствуете, что риск велик — мужчина, с которым вы встречаетесь, вам очень нравится, и вы боитесь потерять его, — вы придаете очень большое значение вашим отношениям и поэтому очень нервничаете.

Женатые мужчины, связанные обязательствами, или «голубые» не придают слишком большого значения своим отношениям с вами. Они вольны делать ошибки, испортить отношения, заводить знакомства с другими женщинами и вообще быть самими собой.

Они не напряжены, и естественно, что они вам нравятся, они кажутся «хорошими».

Теперь сравните женатых мужчин или «голубых» с теми, которые пытаются ухаживать за вами. Многие из них месяцами ни за кем не ухаживали, может быть, даже годами не занимались сексом. Для этих мужчин — тех, на которых вы, за неимением других, положили глаз, — любое соприкосновение с вами будет связано с определенным напряжением. Им нужно произвести на вас хорошее впечатление. Для них вы, возможно, являетесь единственным шансом на большую любовь и счастливую жизнь. Они боятся, что вы можете отказать им в любой момент и разбить их надежды. Они боятся, и это чувствуется в их общении с вами.

Мы покажем вам, как развеять мужские страхи и каким образом вы можете помочь им стать замечательными, заслуживающими внимания мужчинами, какими они вполне могут быть, когда не чувствуют себя косноязычными и испуганными. Как только вы поймете, что этот миф довлеет над вашей жизнью, вы увидите, что далеко не все хорошие мужчины женаты или они «голубые». Вокруг вас полно прекрасных мужчин, которые только и ждут, чтобы их отыскали.

МИФ № 3: МУЖЧИНЫ КРАЙНЕ РАНИМЫ

О «ранимой мужской природе» говорят очень много. Мы часто слышали, как наши студентки обсуждают между собой эту очевидную мужскую слабость. Идея о том, что у мужчин ранимая природа, — это разновидность идеи о том, что мужчины — по сути своей младенцы, неспособные позаботиться о себе. Они, мол, не способны выслушать, когда вы говорите им правду, не способны признать свою неправоту и даже попросить помочь им в трудных ситуациях.

Это опасный миф, и если вы в него поверите, то вас непременно ждет неудача в любви. Вера в то, что у мужчин хрупкая, ранимая натура, и в то, что из-за этого с ними нужно обращаться как с младенцами, будет заставлять вас одновременно и обижаться на них, и быть снисходительной к ним. Вы будете сердиться, потому что мужчины похожи на младенцев, и будете снисходительной в обращении с ними, так, будто они не способны позаботиться о себе. Вы не будете обращать внимания на то, что, ухаживая за вами, мужчина то и дело рискует получить душевную травму, и вы будете обращаться с ним довольно-таки жестоко, считая, что он не вкладывает в ваши отношения так много душевных сил, как вы.

У мужчины нет никаких причин желать быть с женщиной, которая думает, что он слабый. А сами вы хотели бы быть с кем-то, кто обращается с вами, как с младенцем? Наши студенты-мужчины в основном жалуются на то, что женщины редко понимают, насколько велик риск для мужчины получить душевную травму на каждом этапе обольщения женщины. Мужчины рискуют получить отказ, когда они говорят вам «Привет!», когда они завязывают разговор, когда они

флиртуют, когда они расспрашивают вас, когда они решаются на первый поцелуй и почти на каждом этапе взаимоотношений. Мужчины рискуют снова и снова, и каждый неизбежный отказ — это удар по их самолюбию, от которого они должны оправиться. Чтобы вынести такое, мужчина должен обладать исключительно сильным «эго».

Учитывая все эти факторы, естественно, что мужчины не любят слушать о «хрупкой мужской личности». Вы можете долго выстраивать отношения с мужчиной и моментально превратить их в руины одним-единственным замечанием относительно слабого мужского «эго». Он переведет свое внимание на женщину, способную оценить риск, которому он постоянно подвергается, а вы снова останетесь в одиночестве. Мы не хотим, чтобы это случилось с вами.

Конечно, это правда, что некоторые мужчины слабы. В любой социальной группе у отдельных индивидуумов всегда есть разница в способностях и навыках. Но, считая, что мужчины подобны беспомощным младенцам, вы в конечном итоге рискуете вообще прекратить всякие отношения с мужчинами. Обращаясь с мужчиной так, как будто он испытывает постоянные трудности, вы навредите и себе, и ему. Для ваших отношений лучше, если вы уважаете силу их личности, а не разрушаете ее. В последующих главах мы покажем вам, как добиться этого без того, чтобы нанести ущерб себе.

МИФ № 4: ВСЕ МУЖЧИНЫ — БОЛВАНЫ

Хотите узнать способ, как разрушить любые отношения с мужчинами еще до того, как они начались? Тогда позвольте себе побаловаться идеей, что все мужчины — болваны. Боимся, что даже после того, как мы повторим это тысячу раз, вы не откажетесь от этой идеи, независимо от того, во что она вам обойдется.

Встречали ли вы среди мужчин болванов? Конечно. Здесь мы не будем обсуждать это. Мы даже не станем выяснять, правдив ли этот миф, потому что знаем, что даже вера в него разрушительна для ваших отношений с мужчинами. К нему можно прибегать время от времени, когда вы собираетесь с приятельницами и жалуетесь друг другу на мужчин — тогда это успокаивает.

Мы просто хотим сказать вам, что, когда вы жалуетесь на то, какие мужчины болваны, пусть это останется только словами. Не позволяйте этому мифу войти в ваши отношения с мужчинами на самом деле.

Отказ от этой идеи — один из самых трудных поступков, который мы попросим вас сделать в этой книге. Но если вы начинаете отношения с мужчиной, ожидая, что он окажется таким же ничтожеством, «как и все остальные», вы спровоцируете его на то, что он поведет себя именно таким образом.

Первое свидание Барбары с Джефом состоялось в маленьком ресторанчике, куда они зашли выпить кофе, и первое, что сделал Джеф, — это бросил заинтересованный взгляд на ложбинку на груди у хорошенькой официантки, которая принимала у них заказ. Очевидно, что он хотел показаться просто ловким малым, но Барбаре он показался всего лишь нулем без палочки. Она тут же вынесла вердикт: «Этот парень — такой же болван, как все они. *Еще один!*»

Все остальное время свидания она уже смотрела на него только с этой точки зрения. Что бы он ни делал, она спрашивала себя, не поступает ли он снова как болван, и естественно, убеждалась, что так оно и есть. В конечном счёте, это чувство передалось и Джефу, и у парня не оказалось больше поводов для новых свиданий. В этот момент Барбара окончательно решила, что Джеф был полнейшим ничтожеством, и дальше она просто собираю доказательства, подтверждающие ее правоту.

Вера в то, что все мужчины — шишки на ровном месте, с успехом разрушила шансы Барбары на отношения с Джефом. Мы не можем позволять вам поступать так же. Не волнуйтесь — мы покажем вам, что делать с глупостями, которые мужчины совершают на свиданиях. Но вы должны и хотеть отказаться от мифа, что все мужчины — болваны, или этот миф сам разрушит ваши отношения.

МИФ № 5: ВСЕ МУЖЧИНЫ МЕЧТАЮТ ЛИШЬ О СЕКСЕ

Ладно, мы признаем, что в этом утверждении есть большая доля правды. Большинство из мужчин, с которыми вы встречаетесь — равно, как и мужчины, с которыми вы не хотели бы встречаться —

захотят заняться с вами любовью. И это хорошо, так как вы, несомненно, хотите, чтобы ваши отношения длились долго и удовлетворяли вас во всех отношениях. Это правда, что мужчины стремятся к сексу уже в самом начале ваших отношений, но правда и то, что они хотят не только секса. Очень многие хотят всего того, что сопровождает идеальные отношения, т. е. любви и нежности. Большинство мужчин, с которыми мы работали, признают, что в начале романа они сосредоточены на сексе, но они стремятся к совершенным отношениям, в которых бы присутствовал не только секс.

Если вы считаете, что все, чего хотят мужчины, — это секс, то вам будет трудно с ними, обида и подозрительность будут доминировать в ваших отношениях. Вы не можете позволять себе начинать отношения с мужчинами, заранее обижаясь и подозревая их в чем-то дурном. Мужчины, которые вас интересуют, будут думать, что вы слишком недоброжелательны и что придется прикладывать слишком много усилий, чтобы завоевать вас, и они будут правы.

Давайте рассмотрим опыт мужчин в этой области, потому что понимание условий, в которых они находятся, поможет вам избавиться от мифа, что «все мужчины хотят только секса». Большинство мужчин вырастают в условиях отчаянной борьбы за секс. Хотя это звучит смешно, но правда заключается в том, что невозможно подсчитать, в течение скольких лет большинству мужчин приходилось испытывать сексуальную неудовлетворенность, и это сделало для них получение секса высшим приоритетом. Мы не хотим сказать, что у вас не было подобного опыта, но для женщин недостаток секса — это не совсем то же самое, что для мужчин. В то время как мужчины обычно взрослеют в условиях глубокого недостатка сексуального внимания и удовлетворения, женщины обычно ощущают недостаток нежности, заботы, ласковых прикосновений. В результате мужчины нуждаются в сексе так же или даже больше, чем вы нуждаетесь в нежности. Эта потребность в них сильна до боли и, конечно, заставляет их делать глупости. Для вас будет гораздо полезнее верить, что мужчинам не повезло и они нуждаются в сексе, чем считать, что секс — это все, что им нужно. Тогда их повышенный сексуальный интерес будет вызывать в вас сочувствие, а не обиду, независимо от того, решите ли вы быть с

мужчиной сексуальной или нет. И такой подход очень поможет вам добиться желаемого в отношениях с мужчиной.

МИФ № 6: СТРАДАЮТ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ

Этот миф — разновидность мифа о том, что этот мир принадлежит мужчинам. Конечно, это до некоторой степени справедливо, но далеко не для всех областей жизни. Если вы живете в убеждении, что мужчины ведут замечательную легкую жизнь, в то время как вы боретесь и страдаете, вы обязательно будете испытывать чувство злости по отношению к ним. Этот гнев будет заставлять вас стремиться наказать мужчин, с которыми вы вступаете в любовную игру, и в результате вы их только отпугнете. Мужчины будут избегать вас, потому что им не нужны неприятности.

Именно такая проблема была у Джейн. В глубине души она действительно верила, что мужчинам гораздо легче жить, чем женщинам. Она любила повторять, что мужчины, не будучи женщинами, никогда не смогут понять, что такое быть женщиной в нашем обществе. Конечно, это так, но ей, кажется, никогда не приходила в голову идея, что, будучи женщиной, она никогда не сможет понять, что такое быть мужчиной. Ей же, напротив, казалось, что она прекрасно это понимает. Она «Знала», с большой буквы З, что мужчиной быть гораздо легче, чем женщиной.

Загвоздка состояла лишь в одном: мужчины не любили ее. Они знали, что жизнь не бывает слишком легкой ни для кого, ни для мужчин, ни для женщин. Их отталкивали ее постоянные рассуждения о том, что только женщины испытывают ограничения и трудности в жизни. Даже когда она пыталась быть приятной, ее вера в этот миф пробивалась наружу и становилась ясной для мужчин, на которых она обращала свое внимание.

Если вы верите в этот миф, вам следовало бы влезть в шкуру мужчины и на собственном опыте испытать, что такое его жизнь. Вам необходимо понять, что жизнь мужчины тоже тяжела. Еще раз повторяем, мы призываем вас сделать это не ради блага мужчин, но только ради вашего блага, ради того, чтобы вы смогли наладить с мужчинами прекрасные отношения. Если вы идете по жизни, отрицая

трудности и боль, которые могут выпасть на долю мужчины, потому что они не могут сравняться со страданиями женщин, не много мужчин захотят ухаживать за вами.

Чтобы усугубить проблему, мужчины делают все что могут, чтобы вы продолжали верить в этот миф. Ведь их с самого рождения заставляют вести себя так, чтобы их жизнь выглядела легкой, никогда не жаловаться и никогда не выказывать слабости или просить о помощи. Поэтому никакой помощи они и не получают. Предоставленные самим себе, мужчины глупо упорствуют в укреплении этого мифа, даже при том, что он вредит их отношениям с женщинами. Именно ваша задача — отказаться от этого мифа. Но если вы считаете, что жизнь мужчин в целом так же трудна, как и жизнь женщин, мужчины почувствуют это по вашему поведению и захотят завязать с вами отношения. Когда вы научитесь понимать равноценность жизненного опыта мужчин и женщин, вы сумеете привлечь больше мужчин, заинтересованных в общении с вами.

***МИФ № 7: МУЖЧИНЫ ПОНИМАЮТ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, НО
УПРЯМО НЕ ХОТЯТ ДАТЬ ВАМ ЭТОГО***

Помните, как пела Мадонна: «Вы должны заставить его выразить свои чувства, и вы поймете, что ваша любовь реальна». Редко когда можно получить худший совет. Мужчины скупаются на проявление чувств — или проявляют сдержанность в чем-то другом — совсем не для того, чтобы лишний раз помучить вас. Чем больше вы давите на мужчину — в любой сфере жизни, — тем больше он будет от вас отдаляться. Возможно, вы уже думали над этим и поняли, что дело обстоит именно так. Но даже при том, что вы знаете, что это всего лишь миф, вы можете еще продолжать вести себя так, как будто мужчины всего лишь проявляют упрямство, когда не дают вам желаемого.

Позже в этой книге мы исследуем различия мужской и женской манеры вести любовную игру, которые приводят к недоразумениям. А пока вам будет полезно знать, что мужчины не понимают до 80 процентов сигналов, которые вы им подаете. Если вы думаете, что мужчины упрямятся, не давая вам желаемого, вам будет интересно

узнать, каким образом вы можете сделать ваши требования более явными и очевидными для них.

Когда женщина чего-то хочет от мужчины, а он не даёт, она склонна считать, что ее требование разумно, а мужчина неразумен. Мы не говорим, что женщины не правы в этом: судя по нашему опыту, все их требования были абсолютно разумны во всех отношениях. Мы говорим, что вера в миф, что мужчины не торопятся их выполнить только из-за упрямства, разрушительно действует на их отношения с мужчинами.

Если вы хотите добиться успеха с мужчинами, будет гораздо лучше, если вы будете считать их щедрыми и великодушными, а не скарредными и мелочными. Вы можете добиться этого, обращая внимание на все то, что мужчины делают для вас и для других женщин и что они фактически делать не обязаны. Вы можете отметить, когда мужчина открывает перед вами двери и пропускает вас вперед, и сказать себе: «Ах, вот великодушный мужчина». Вы можете оценить его великодушие, когда он приглашает вас пообедать вместе, вместо того чтобы гадать, чего он захочет от вас взамен. Вы можете отмечать все моменты, когда мужчины готовы рисковать ради женщин, готовы пожертвовать собой, чтобы защитить женщину, и вообще все, что делают мужчины для женщин, чтобы облегчить их жизнь. Вы можете оценить мужское великодушие. Это гораздо больше поможет вашим отношениям, чем убеждение, что мужчины упрямы и прижимисты.

***МИФ № 8: МУЖЧИНЫ НЕ СПОСОБНЫ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ***

Мужчины, с которыми мы работаем, часто жалуются, что женщины не ценят их. Им кажется, что их знакомые женщины не хвалят их и им приятнее унижить мужчину, чем одобрить его. Один из главных навыков, которым вам поможет овладеть эта книга, — это умение превратить мужчину в победителя. Вы будете учиться делать это честно и от всего сердца, без того чтобы прибегать к обману или ставить себя в унижительное положение. Способность заставить мужчину почувствовать себя победителем — главное, победителем вашего сердца — это навык, который будет помогать вам при любом

общении с мужчинами. Но пока вы верите в миф, что мужчины не способны брать обязательства, вы превратите мужчин, окружающих вас, скорее в неудачников, чем в победителей. В результате будут страдать ваши отношения.

Здесь мы хотим потратить несколько минут, чтобы убедить вас, что мужчины прекрасно умеют быть преданными и брать на себя обязательства. Чему преданы мужчины? Например, они могут быть фанатиками карьеры. Мужчины способны пожертвовать очень многим, любовью, семьей, даже здоровьем ради карьеры.

Каждый мужчина предан чему-то. Вам только нужно найти, чему именно. Мужчина может быть фанатично предан, например, своему автомобилю. Вы не можете не одобрять его преданности, но тем не менее это так. Он может посвятить себя записыванию на видео рок-концертов или помнить наизусть каждую остроту знаменитого пародиста. Он может быть предан своей семье. Он может посвятить себя накоплению денег. Он может быть предан мысли, что он неудачник. Но он обязательно предан чему-то, и, если вы захотите, вы непременно выясните, чему именно. Вы увидите, что мужчины, конечно, способны на то, чтобы быть преданными и брать на себя обязательства.

Что касается отношений между полами, то женщина может жаловаться, что ее мужчина *не способен* брать на себя ответственность в их отношениях, в то время как на самом деле он просто *не хочет* брать на себя ответственность на том уровне, на каком бы ей хотелось. Часто это происходит не потому, что «у него проблемы с обязательствами». С этой способностью у него все в порядке, но проблема состоит в том, что он не хочет брать на себя обязательства перед конкретной женщиной и на ее условиях. Ему кажется, что это ставит его в позицию проигравшего, и вполне может быть, что так оно и есть.

В этой книге мы научим вас, как заключить с мужчиной такой «договор об обязательствах», которому он не сможет сопротивляться. Но вы никогда не сможете сделать этого, если будете думать, что проблема состоит в том, что он не способен брать на себя ответственность. Вы должны увидеть, насколько преданным он может быть, оценить это и разработать такой «договор об обязательствах», к которому он отнесется с таким же воодушевлением, как и к другим

сторонам своей жизни, которым он предан. Вы научитесь смотреть на отношения с женщиной и на обязательства с его точки зрения и говорить с ним об этом так, чтобы он слышал вас.

Мы не шутим, когда говорим об опасности веры в эти мифы. Сам по себе каждый из них представляется незначительным, но любой из них может разрушить любые отношения, которые вы пытаетесь выстроить. Каждый из них сеет семена ненависти в вашей душе, отдаляет вас от мужчин и создает проблемы в ваших отношениях. Вы только подумайте, ведь большинство женщин, с которыми мы встречались и работали, были склонны верить в эти мифы, и это привело к тому, что они остались в одиночестве, у них никого не было.

Если вы поступали исходя из того, что эти мифы правдивы, удивительно, что в вашей жизни был хотя бы один мужчина. Вообразите, как можно пытаться построить отношения, основанные на любви, доверии и нежности, на фоне убеждения в том, что мужчины не способны обращаться с сильной женщиной; что все подходящие мужчины или женаты, или «голубые»; что женщины страдают, а мужчины нет; что мужчины слабаки и вообще по сути своей младенцы; что все мужчины — так или иначе болваны; что все они хотят только секса и что они не дают вам того, чего вы хотите, потому что все они упрямы. И добавьте к этому идею, что все это так или иначе не имеет значения, потому что мужчины просто не могут быть преданными. Трудно представить себе, что из такого подхода могут вырасти хорошие отношения, не так ли? И тем не менее многие женщины пытаются создать их именно на такой основе.

Мы можем порадовать вас: вы способны перестать верить в эти мифы, и, когда вы добьетесь этого, многие из ваших проблем с мужчинами тут же исчезнут. Каждый из шагов в соответствии с Основным планом поможет вам разрушить эти мифы и освободить вас, чтобы вы смогли преуспеть в отношениях с мужчинами. Даже простое понимание и видение того, какую роль играют эти мифы в вашей жизни, даст вам возможность наладить новые отношения с мужчинами, свободные и непринужденные, и понравиться человеку, который нравится вам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Добро пожаловать в увлекательное путешествие под названием «Как преуспеть в отношениях с мужчинами». Положите багаж на верхние полки, пристегните ремни и установите спинки кресел в вертикальное положение. Дорога будет местами ухабистой, негладкой и может иногда даже петлять. Но все изгибы и повороты в конечном итоге приведут вас в пункт назначения — к знанию необходимых основ для создания и сохранения успешных длительных отношений с мужчинами. Приятного путешествия.

Глава 2

ОПРЕДЕЛИТЕ ДЛЯ СЕБЯ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Говорят, что если вы не знаете пути, то к цели может привести любая дорога. Вы можете блуждать целую жизнь, принимая то, что она дает вам, и смиряясь с обстоятельствами. Но если вы когда-нибудь мечтали вести определенный образ жизни или вы хотите иметь определенный тип отношений с мужчинами, пассивное блуждание по жизни не приведет вас к цели. Оно приведет вас только к разочарованию. Если в вашем воображении нет четкой картины желаемого, она не прояснится, даже когда вы получите это желаемое. Вы можете даже не понять, что ваше желание исполнилось, потому что вы никогда четко не продумывали, чего вы хотите.

Чтобы выяснить, какими качествами должны характеризоваться желательные для вас отношения, нужно сделать шаг номер один десятиэтапного Основного плана: «Точно определите, чего вы ищете в мужчине и что вы хотите получить от отношений с ним».

Знание, чего вы хотите, даст вам цель, к которой нужно стремиться, и схему действий, которая будет показывать вам, приближаетесь ли вы к окончательной цели или удаляетесь от нее. Если вы не будете держать в уме определенный результат, система не будет хорошо работать. Без цели наша система будет похожа на стул, у которого не хватает одной ножки. Он может стоять, но сидеть на нем неудобно, и в конечном счете он развалится. Если вы имеете ясное представление о том, чего вы хотите и что вы создаете, вам будет легче делать каждый шаг.

Если вы четко не уясните себе, чего вы хотите от отношений с мужчинами, жизнь будет подбрасывать вам все, что ей заблагорассудится, а на вашу долю останется скорее разбираться с тем, что сваливается на вашу голову, чем самой управлять своей судьбой.

Если вы не имеете четкой картины своих приоритетов, вы не будете знать, на какие качества нужно будет проверить мужчин. Вы не будете знать, каких мужчин следует избегать (за исключением

наиболее очевидных случаев), и вы в конечном счете закончите тем, что вам придется приспособливаться к отношениям, которые сложились сами собой. Вы будете соглашаться на свидания с парнем, потому что он крутится рядом и кажется «не таким уж плохим». Если бы у вас был перечень качеств, которыми должен обладать ваш избранник, вы знали бы, в каком направлении надо двигаться. Отношения с неподходящим мужчиной не дадут вам встретить того, кто вам нужен, потому что парень, с которым вы встречаетесь, заполнит всё ваше время и ваше сознание. Совершенно четкое знание, чего вы хотите, окажет вам неоценимую помощь, если вы хотите установить с мужчиной прекрасные и длительные отношения. Это также удержит вас от завязывания отношений, которые принесут вам только несчастье.

Можно легко перестать надеяться на лучшее, если у вас нет определенного набора требований. Неуверенность в себе, в результате которой женщина часто не в состоянии составить такой перечень, — это в основном та же неуверенность, что заставляет ее в любой другой сфере жизни довольствоваться меньшим, чем ей хотелось бы. Такая проблема была у Келли. Она боялась составлять список своих желаний, потому что ей так не везло с мужчинами, что она опасалась, что ей придется довольствоваться тем, кто захочет с ней быть, или остаться в одиночестве. Она опасалась, что ее перечень только усилит ее унижение, когда ей не удастся найти то, что она хочет, и в итоге ей так или иначе придется согласиться на парня, к которому она не стремилась. Так зачем утруждать себя? Работая с нами дальше, она поняла, что этот первый шаг оказался для нее решающим.

Когда Келли объединила первый шаг плана — составление списка требований, предъявляемых к отношениям со вторым (внушила себе, что она достойна того, чтобы ее завоевали), она воодушевилась и была готова провести собеседование со многими претендентами на работу по завоеванию ее сердца (третий шаг). По мере того как она использовала полученные от нас знания и «проводила собеседование» — то есть флиртowała со многими мужчинами и испытывала их, — она начала понимать, что она могла бы быть и более придирчивой, чем она считала. Келли не пришлось довольствоваться тем, что само шло в руки, потому что она научилась пропускать через нашу систему завоевания мужчин так много объектов, что она знала: если один из

них не отвечает ее требованиям, то всегда найдется множество других. Ее список критериев, ее оценка того, что она действительно хотела, оказали ей решающую поддержку и помогли успешно пройти остальные этапы нашей программы.

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ЕГО ХОЧУ, А ОН МЕНЯ — НЕТ?»

Иногда может случиться так, что вы будете хотеть иметь отношения с мужчиной, который не хочет вас, даже если вы используете нашу систему. Никакая система не дает стопроцентной гарантии успеха. Мы солгали бы, если бы не предупредили вас об этом. Но такие ситуации случаются гораздо реже, чем вы думаете, потому что в отличие от вас большинство мужчин, с которыми вы будете проводить собеседование и флиртовать, не будут иметь почти никакого представления о том, что им нужно на самом деле. Они будут думать, что они знают, но в действительности их представления о желаемом гораздо более размыты, чем им кажется, потому что они никогда не думали об этом специально.

Если вам не кажется, что требования мужчин к любовным отношениям так уж неопределенны, то оцените такой факт: проведенные недавно одним из университетов исследования в области желаний мужчин показали что мужчины ищут в женщине качества, до смешного противоречащие друг другу. Они хотели, чтобы женщина была сексуально неопытна, но все же любила секс. Они хотели миниатюрных и тонких женщин, но с большой грудью. Они стремились к наивным женщинам, но таких, которые хорошо понимали бы, что такое ответственность. Они мечтали о женщинах добродетельных и сдержанных, но тем не менее кокетливых и дерзких. Такой список требований, если принимать его серьезно, мог бы свести с ума любую женщину.

К счастью, результаты этих исследований нельзя воспринимать как настоящий список требований, которые мужчины предъявляют к женщинам. Их можно рассматривать просто как отражение путаницы и неуверенности, парящей в умах мужчин относительно своих истинных желаний. Мужчины хотят чувствовать себя счастливыми, и они вслепую изобретают образ женщины, которая, по их мнению, принесет им счастье: крошечная, с большой грудью, сдержанная и целомудренная кокетка, сексуально неопытная маленькая нимфоманка. Пусть эти требования не вызывают у вас беспокойства. Если вы

можете заставить мужчину почувствовать себя счастливым — и мы покажем вам способы дать ему такое счастье, какое не сумеет дать никакая другая женщина, — он почти наверняка захочет быть с вами. Смутный идеальный образ, созданный его воображением, скроется за горизонтом, потому что он поймет, что ему нужны только вы.

ЖЕЛАНИЯ — ЭТО ОДНО, А ЖИЗНЬ — ЭТО ДРУГОЕ

При постановке целей вы высказываете свои пожелания. Вы можете описывать свой идеал так: «Я хочу познакомиться с мужчиной ростом по крайней мере шесть футов, который любит классическую музыку и сделал карьеру». Вы сказали свое слово, и на этом все дело закончилось.

Но так ли это? После того как вы высказали, чего хотите, вмешивается такая «мелочь», как жизнь. Вы следуете нашей программе и встречаетесь со многими мужчинами. Проверая их на соответствие своим требованиям, вы также проверяете и свои требования, чтобы выяснить, являются ли они отражением ваших истинных желаний. Когда вы столкнетесь с реальной жизнью, вы узнаете, какими качествами ваш идеальный мужчина должен обладать во что бы то ни стало, а какие из ваших требований в конце концов не столь уж и важны. Например, вы можете встретить мужчину ростом не точно шесть футов, а пять футов семь дюймов. Но во всех других отношениях он может настолько хорошо соответствовать вашему идеалу, что, находясь рядом с ним, вы поймете, что рост мужчины не так уж важен для вас. Тогда вы можете изменить свои требования к росту вашего потенциального партнера.

Мы любим говорить: «Слова — это одно, а жизнь — это другое». После того как вы сказали, что вы хотите видеть в мужчине и что хотите получить от отношений с ним, вы выходите в реальный мир и смотрите, насколько хорошо ваши пожелания помогают вам достичь цели. Сначала вы говорите, чего вы хотите, а затем приходите к пониманию, действительно ли вам это нужно. Вы говорите, что для вас является самым важным, а потом смотрите, так ли это на самом деле.

Корректировать свои требования в соответствии с реальной жизнью — это совсем не значит занижать их и признавать свое поражение. Вы не говорите: «Ну что ж, думаю, нет таких мужчин, которые обладали бы всеми необходимыми для меня качествами, я хочу слишком многого, надо умерить свои желания». Женщины, которые обычно говорят так, не следуют каждому этапу нашей

системы. На третьем этапе вы научитесь проводить собеседование со многими претендентами. Когда ваша «производительность» высока, вы встречаете так много мужчин, что не испытываете отчаянной нужды в претендентах. Вам не нужно менять свои требования из-за того, что вы сомневаетесь, удастся ли вам найти мужчину. Вы меняете ваши требования, только если вы поняли, что те качества, которые вы раньше считали важными, на самом деле не так уж важны.

НАШИ ИДЕАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ

Теперь мы хотели бы отправить вас в воображаемое путешествие. Пришло время заглянуть в будущее и увидеть, какой была бы ваша жизнь, если бы у вас сложились эти идеальные отношения и если бы они длились до старости.

Бизнес-консультант Стивен Кови, автор книги «Семь привычек мужчин, умеющих добиваться результатов», считает, что важно уметь смотреть на свою жизнь в настоящее время как бы из будущего, так, как будто вы оглядываетесь назад и смотрите на свою жизнь, когда она уже почти прожита. Если вы представите себе, что сидите в своем уютном кресле-качалке и вспоминаете прошлое, это очень поможет вам решить, какой жизнью ни хотите жить сегодня. Вы поймете, что в жизни для вас важно, а что нет.

Большинство людей понимает, что качество их отношений с другими в конечном счете вещь более важная, чем марка автомобиля, на котором они ездят, или размер дома, в котором они живут. Когда вы смотрите на свою жизнь с точки зрения настоящего, очень легко полностью погрузиться в ее материальные аспекты — в конце концов, чтобы выжить, нам надо почти каждый день решать какие-то финансовые проблемы. Когда вы смотрите на свою жизнь так, как будто вы уже находитесь в будущем, проблемы выживания исчезают, на первый план выходит важность ваших отношений с людьми, и нам становится яснее, что вы должны в них искать. Помня об этом, мы собираемся отправить вас в ваше будущее. Глядя оттуда, вы поймете, что в действительности важно для вас в отношениях с людьми и, в частности, с мужчинами в настоящее время.

Итак, мы сказали вам это, а теперь давайте начнем. Достаньте ваши тетради и ручки. Работая над этой главой и над нашей программой в целом, вы захотите внести уточнения в этот список. Мы хотим, чтобы вы сделали следующее:

Вообразите, что вы встретили и вышли замуж за мужчину своей мечты и что вы старели вместе. Вы отпраздновали вашу десятилетнюю годовщину, вашу двадцатилетнюю годовщину, вашу тридцатилетнюю

годовщину и так далее. Это все было замечательно. Вы — пожилая женщина, сидящая в своем кресле-качалке. Ваш муж и спутник жизни сидит в своем кресле-качалке рядом с вами. Посмотрите на него и улыбнитесь себе так, как будто вы понимаете, что это такое — иметь прекрасные, наполненные, прочные отношения с мужчиной.

Вспоминая проведенные вместе годы — радости и печали, трудности и победы, — подумайте, что помогало вам оставаться вместе и быть более или менее счастливыми все это время? Благодаря каким качествам вашего спутника жизни вы были с ним счастливы? Сейчас подумайте немного и запишите эти качества.

Какие качества оказались важными? Многие женщины сами удивляются перечням, которые у них получаются в конечном счете. Они обнаруживают, что качества, которые были бы существенны для них, если их попросили составить этот перечень «из сегодняшнего дня», иногда исчезают, когда они смотрят на свою жизнь из будущего. Требования к росту партнера, некоторые элементы внешности, или другие физические особенности, или фантазии на тему его финансовых возможностей могут исчезнуть. Что вы узнали из вашего перечня?

Чтобы составить и детализировать свой перечень, можно посмотреть, какой перечень получился у другой женщины. Вот, например, что написала Триша, когда делала это важное упражнение. Она сказала, что мужчина, с которым она прожила долгие годы, сделал так, что у них сложились прочные отношения, потому что:

— Он был по натуре отзывчивым человеком.

— Я всегда чувствовала, что он на моей стороне.

— Он мог критиковать меня так, что я не чувствовала необходимости защищаться.

— Я никогда не волновалась, что у него может быть связь с другой женщиной.

— Я всегда могла найти в нем то, что меня чрезвычайно восхищало.

— Я восхищалась его мастерством в работе, его умениями и способностями.

— Он всегда заставлял меня смеяться и как никто другой мог всегда развеселить меня, если у меня плохое настроение.

— Казалось, что он всегда говорит то, что нужно сказать.

— Он обладал высокими моральными качествами и очень высоко ценил честность и прямоту в людях.

— Он был всегда великодушен и доброжелателен.

— У него были друзья, которые мне действительно нравились.

— Он был умным и интересным человеком.

— Так же, как и я, он всегда любил и любит до сих пор животных и природу.

— Он любил подолгу гулять вместе со мной.

— Он был всегда очень чувствен.

— Он любил заниматься сексом, и нам всегда было хорошо в постели.

— Он был страстен и умел сделать так, что секс приносил радость и наслаждение.

— Он вдохновлял интеллектуально — с ним всегда было чем поговорить.

Сейчас отведите некоторое время, чтобы детализировать свой перечень. Создание такого перечня качеств и ощущение удовлетворения от этого процесса — важный шаг к построению отношений, к которым вы стремитесь.

ДЕТАЛИЗИРОВАНИЕ ПЕРЕЧНЯ

Специалист по взаимоотношениям полов Джули Виник считает, что составление такого перечня и частая его проверка являются для вас решающим шагом. Она утверждает, что женщины должны найти существенные качества, которые они хотят видеть в мужчине и в их отношениях, и найти способы проверить мужчин на наличие этих качеств (позже мы покажем вам, как это сделать). Ее исследование показывает, что можно сделать наилучший выбор, определив ключевые свойства, которые вы ищете, и ключевые свойства, которые вы не хотите видеть в мужчине, а затем использовать эту информацию при собеседовании с претендентами. Любой претендент, который не отвечает вашим требованиям, будет быстро отсеян. Теперь, когда вы составили свой перечень, пришло время заново переоценить то, что для вас важно, и придать своей информации вид структуры, которой вы могли бы пользоваться, чтобы оценивать мужчин, которых вы встречаете.

ТРЕБОВАНИЯ

Положите ваш перечень перед собой. Отметьте пять или десять «ключевых слов», которые бросаются вам в глаза. На чистой странице запишите выделенные слова из вашего перечня. Не стесняйтесь обобщать качества и по более широким категориям, если вам так легче. Слова, которые вы отметили и записали, станут основой вашего перечня требуемых качеств. Вот как Триша, глядя на свою жизнь из будущего, суммировала самые важные качества, характеризующие мужчину, с которым она могла бы прожить всю жизнь. Мужчина Триши должен быть:

- отзывчивым,
- верным,
- иметь хорошее чувство юмора, с ним должно быть весело,
- местным,
- интеллектуально вдохновляющим,
- достойным восхищения,
- сексуальным.

ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА

Ваши требования будут прежде всего относиться к поведенческим и эмоциональным качествам, но вы также можете искать мужчину с какой-то особенной внешностью или такого, который интересуется какими-то особыми темами или имеет определенный доход. После того как вы посмотрите на ваш перечень, прислушайтесь к себе, чтобы решить, есть ли другие качества, которые обязательно должны присутствовать в ваших идеальных отношениях. Тогда припишите к другим качествам самое важное из них, без которого, как вы чувствуете, список будет неполным.

Триша обнаружила, что, когда она сосредоточилась на своем представлении о длительных отношениях, она видела, что мужчина должен любить животных, если она собирается прожить с ним ту жизнь, которую она себе вообразила. Когда это упражнение делала Бонни, она поняла, что не может представить себе долгую жизнь с мужчиной, который не был бы выше ее ростом. Так как Бонни — высокая женщина, она считала, что именно рост был тем пунктом в ее перечне, без которого он был бы не полон. «Я знаю, что это звучит глупо, но во всех моих мечтах об идеальном мужчине я всегда воображаю нас рядом, танцующими или держащимися за руки, и я при этом всегда смотрю на него, поднимая немного голову. Я не смогла бы сделать это, если бы он был ниже меня». Будучи искренней с самой собой и правдиво записав свои требования, она может быть уверена, что в конце концов получит мужчину, которого она хочет.

Молли тридцать один год, и она всегда мечтала быть матерью. Когда она делала упражнение, выяснилось, что она не хотела завязывать отношения с мужчинами, которые не хотели бы завести детей в течение следующих пяти лет. Она решила, что она хочет родить первого ребенка в течение следующих пяти лет, и любой мужчина, с которым у нее сложились бы близкие отношения или за которого она вышла бы замуж, должен был также хотеть завести детей в течение того же периода времени.

Рэчел была художницей и вела богемный образ жизни. Она продавала ювелирные изделия на улицах и на рок-концертах по всей

стране. Ей всегда казалось, что ее мечта — это иметь постоянное жилище и спокойного мужчину. После выполнения этого упражнения она поняла, что идеальными для нее были бы отношения с женщиной, который будет путешествовать с ней по всему миру. Она обнаружила, что в длительных отношениях она больше всего ценила бы партнера, который хотел бы повидать мир и был бы готов к постоянным приключениям.

Мы хотим, чтобы вы заглянули глубоко в свою душу и составили бы точный перечень того, что вы хотите. Мы хотим, чтобы вы абсолютно четко представляли себе, что вы могли бы принять в мужчине, а что нет. Для вас это возможность наконец наметить отношения, о которых вы мечтаете. Продолжайте смотреть в глубь себя и искать то, что сделает вас счастливой на долгое время. Продолжайте воображать, что вы сидите в кресле-качалке и оглядываетесь на прожитую жизнь, на все чудесные вещи, которые с вами происходили, на то, чего вы добились, на все прекрасные переживания, которые вы испытали, и продолжать отмечать, какие качества вашего спутника жизни позволили вам прожить такую замечательную жизнь.

ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА, НО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Просматривая свой перечень, вы можете найти в нем качества и характеристики, которые представляются важными, но не похожи на требования. Эти качества могли бы послужить прекрасными дополнениями к отношениям или к описанию идеала мужчины, но вы вполне могли бы быть счастливы и без них.

Просмотрев свой перечень, Триша обнаружила, что было бы прекрасно, если бы мужчина ее мечты любил заниматься садоводством. Она любила природу и представляла, с каким удовольствием они вместе с мужем вместе занимались бы садом. Но затем она поняла, что хотя это занятие и доставляет удовольствие, но любовь к нему нельзя выдвигать в качестве важного требования к мужчине. Триша также поняла, что было бы хорошо иметь мужа, который любил бы проводить время с ней и ее друзьями, но она также поняла, что это требование будет хорошим дополнением, но не обязательным для счастливой совместной жизни.

Бонни была большой поклонницей оперы и всегда надеялась быть с мужчиной, который так же любил бы оперу. Однако после того как она выполнила это упражнение, она поняла, что опера могла быть ее страстью, но человек, за которого она вышла бы замуж, не обязательно должен разделять ее. Бонни также любила мускулистых мужчин с волосатой грудью. Она любила смотреть на хорошо сложенных мужчин, а их объятия сводили ее с ума. Выполняя упражнение, она поняла, что такое качество в мужчине может послужить хорошим дополнением к любым отношениям и таким громилой было бы забавно похвастаться перед подругами, но она осознала, что ее могли бы удовлетворять и отношения с мужчиной обычного сложения. В конце концов, были другие, намного более важные качества, которые она хотела бы милеть в своем избраннике.

Крисси любила ходить на концерты рок-музыки и могла танцевать всю ночь напролет. Ее всегда привлекали музыканты и все, что связано с музыкой. Но, взглянув на свою жизнь из будущего, она поняла, что вполне удовлетворилась бы походами на концерты со своими

подругами и что, даже если ее избранник не увлекался бы музыкой, она вполне могла бы быть счастлива с ним. Только из-за этого не стоило отказываться от мужчины, другие качества которого представлялись гораздо более важными. «Кого через 25 лет будет заботить, любил этот парень рок-музыку или нет, — рассуждала она. — Другие качества намного более важны».

Молли говорит: «Все мои представления о браке всегда были связаны с кем-то, кто должен вызывать во мне восторг, я должна иметь мужа, который поддерживал бы меня материально и лелеял бы меня как принцессу». Сделав упражнение, Молли поняла, что, хотя шла по жизни с желанием получить в мужья богатого мужчину, на самом деле она хотела не денег, а надежности. Молли очень хорошо зарабатывала. «Больше всего я хочу иметь надежного партнера — человека, который поддержит меня при всех обстоятельствах. Много денег — это прекрасно, но что более важно для меня — мужчина должен быть отзывчивым и надежным».

Потратьте немного времени прямо сейчас, чтобы отметить в вашем перечне желательные, но не обязательные качества для мужчины, с которым вы хотели бы прожить долгую жизнь.

Их важно записать, чтобы вы могли использовать ваш список для проверки мужчины, с которым вы начали встречаться.

ИСПЫТАНИЕ

Так как же вы оцениваете мужчину и определяете, обладает ли он этими качествами? В главах, посвященных флирту и отбору претендентов, мы проведем вас через весь цикл испытания мужчин на присутствие качеств из вашего перечня. В последующих главах мы продолжим рассматривать процесс испытания. А пока вы должны усвоить основные навыки, необходимые для испытания мужчин.

Чтобы должным образом проверить мужчину, вы должны рассмотреть несколько показателей: его явные физические и поведенческие качества и свою реакцию на них. Эти показатели помогут вам оценить мужчину и определить, в какой степени он соответствует вашим требованиям.

Явные качества — это те, которые вы можете видеть. Например, если вы хотите мужчину определенного телосложения, вы можете легко проверить это, просто посмотрев на него и не задавая никаких вопросов. Если вы хотите, например, терпеливого мужчину, вы можете видеть, как он реагирует, когда вы опаздываете на свидание, и оцениваете степень его терпения (более подробно об этом будет рассказано дальше). Сравните его реакцию с той, которая, с вашей точки зрения, была бы идеальной. Определившись с основными требованиями и оптимальными качествами потенциальных претендентов, важно осуществить проверку на наличие у них этих качеств.

Вы можете также оценить мужчину по своей собственной реакции на него. Триша определяет одно из основных качеств мужчины как «способность интеллектуально вдохновлять», а наличие этого качества оценивает по тому, удастся ли мужчине поддерживать в ней интерес к разговору, и по тому, насколько интересны для нее темы, которые он в разговоре затрагивает. «Если он не способен поддержать во мне интерес в течение вечера, то как, черт возьми, он сможет делать это всю жизнь?» — резонно замечает она.

Испытание мужчины — очень важная вещь, и в последующих главах мы подробнее рассмотрим этот вопрос. А пока будет очень

полезно посмотреть, как мужчина мог бы проявить требуемые качества таким образом, чтобы вы могли начать их распознавать.

ОЦЕНКА

Итак, у вас есть перечень качеств, которыми должен обладать мужчина вашей мечты, вы четко представляете себе конечную цель своих действий и точно знаете, чего вы хотите. А теперь угадайте, что может произойти? Неприятность! В вашей жизни появляется конкретный мужчина, и все ваша постройка рушится на глазах.

Парадокс постановки цели состоит в том, что ваше представление о необходимых качествах мужчины может измениться, когда вы начинаете встречаться с определенным мужчиной. Ваши требования к его физическим данным, к тому, что он должен иметь какое-то определенное хобби, могут показаться менее существенными, когда вас захватывают романтические отношения.

Это естественно. В процессе работы по нашей системе важно продолжать переоценивать ваш перечень. Продолжая добиваться ясности, вы можете сделать его живой и подвижной структурой, а не сводом правил, высеченных на камне, в который вы больше никогда не заглянете. Мы поощряли вас использовать ваш перечень как способ выявить недостающие качества вашего потенциального избранника. В то же время там могут найтись такие качества, которые вы цените сейчас, но которые могут оказаться незначительными после того, как вы начнете встречаться с мужчиной. Мы хотим, чтобы вы имели четкое представление о своих предпочтениях и критериях, определяющих ваш выбор мужчины, чтобы, когда он наконец появится и полностью перевернет вашу жизнь, вы не оказались бы совсем не готовы к этому.

Встречаясь с мужчиной, продолжайте проверять ваш перечень на предмет долгосрочной перспективы. Одним из качеств в списке Джейн было то, что ее идеальный мужчина должен быть очень мускулистым. Посмотрев на свои нынешние цели из будущего, через двадцать или пятьдесят лет, она обнаружила, что мускулистое тело было не самым важным для нее (хотя это было бы прекрасным подарком). Некоторые женщины нашли, что через двадцать лет для них будет действительно важным, чтобы мужчина был хорошим отцом, веселым, надежным, умел слушать, имел хорошие отношения с семьей и умел бы

эмоционально сопереживать. Менее существенными оказались такие требования, как одинаковые предпочтения в еде, в музыке, кино, определенное телосложение или определенный уровень доходов. Мы рекомендуем вам уделять этому процессу достаточно времени, чтобы составить реальную картину необходимых качеств. Чем более ясное представление вы будете иметь относительно того, что вы хотите видеть в мужчине, тем легче вам будет заметить его, когда он неизбежно появится в вашей жизни.

Вы также можете обнаружить, что вас привлекает мужчина, который меняет ваши представления о существенных качествах. Джейн могла думать, что ее идеальный мужчина должен быть мускулистым, только потому, что таким должен быть, по ее мнению, обворожительный мужчина, но это далеко не одно и то же. В конкретной ситуации она может решить внести изменения в свой перечень или же избавиться от парня. В любом случае она сознательно выбирает свое будущее.

СОЗДАНИЕ ГРАФИКА ДЕЙСТВИЙ

Теперь, когда вы составили и уточнили свой перечень, требований, пришло время создать «бизнес-план любви» — план ваших действий. Мы обнаружили, что видение своих целей, но отсутствие плана их достижения приводят к неудачам и разочарованиям. Вы должны иметь план.

Представьте, что вы пилот, летите в самолете, скажем, в Норвегию и понятия не имеете, где вы находитесь сейчас и как управлять самолетом. Если бы вам даже и удалось поднять самолет в воздух, то полет был бы недолгим, а посадка наверняка закончилась бы трагедией. План действий — это то же самое, что знание основных рычагов управления самолетом. Изучить, как выполнять взлет, — это то же, что понять, как убедить себя выйти из нома и начать встречаться с мужчинами. Изучить, как нести самолет, когда он оторвался от земли, — значит понять, как удерживать мужчину, заинтересовавшегося вами, и проверять мужчин. Изучить, как нужно посадить самолет в конце полета, — значит понять, как заставить мужчину взять на себя обязательства в отношении вас. Ваш план действий — конкретный документ, который будет вести вас по вашему пути и поможет вам понять, как достигнуть цели наиболее коротким путем.

СУЩЕСТВЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

Наиболее существенный элемент в вашем плане действий — это специальные и конкретные, поддающиеся измерению действия, которые вы можете предпринять, чтобы приблизиться к своей цели в отношениях с мужчинами. Начните этот процесс с рассмотрения вашей конечной цели. Вы, вероятно, хотите выйти замуж, иметь отношения, предполагающие взаимные обязательства, или по крайней мере иметь друга. Для примера давайте представим, что ваша цель — быть замужем. В первой строке вашего плана действия вы написали бы: «Моя конечная цель — быть замужней женщиной».

Ваш следующий шаг — выбрать дату, к которой ваша цель будет выполнена. Не стесняйтесь при постановке целей, но также избегайте искушения слишком зависить их. Представьте, как прекрасно будет достичь цели раньше, чем вы запланировали. Одна женщина решила, что она выйдет замуж в течение шести месяцев. «Это возможно, — сказала она нам. — Все возможно, и я говорю, что так и будет». Мы считали, что это возможно, но очень маловероятно. Мы предложили ей расширить временные рамки ее плана. Мы не против веры в волшебство, но мы хотим также, чтобы вы были реалистами.

У нас были студентки, которые устанавливали для себя настолько скромные и отдаленные временные рамки, которые лишали смысла саму цель и совершенно не вдохновляли добиваться ее. Одна женщина поставила цель достичь отношений, основанных на взаимной преданности, в течение следующих пяти лет. Мы сказали ей, что даже в худшем варианте развития сценария достижение цели должно занять гораздо меньше времени. Ставя перед собой такие отдаленные цели, трудно увидеть, как сегодняшние действия будут влиять на их достижение. Будьте реалистами, но все же сохраняйте оптимизм.

Для примера мы составим приблизительный график достижения этой цели. Вы должны отвести себе такой период времени, который будет вдохновлять вас и все же казаться реальным. Вы должны изучить свою ситуацию и ставить перед собой цели, которые отражают ваш прошлый опыт, но все же вдохновляют вас отказаться от ваших

прошлых ограничений. После того, как вы определитесь с временными рамками, запишите дату; например: «Моя цель — выйти замуж в течение двадцати двух — двадцати пяти месяцев, к такому-то числу _____ (определенная дата)».

После того как вы определили дату достижения своей конечной цели, следующий шаг — поставить промежуточные цели. Если вы знаете, что хотите быть замужем в пределах следующих двадцати двух месяцев, тогда им можете решить, когда вы хотите быть помолвлены. Вступления в отношения, предполагающие обязательства, — следующая промежуточная цель. Учтите время, которое должно пройти от помолвки до свадьбы. Вы, вероятно, захотите запланировать ее за девять-двенадцать месяцев. Скажем, вы даете себе девять месяцев: если вы устанавливаете дату свадьбы через двадцать два месяца, вычтите девять месяцев на подготовку к свадьбе, и тогда получится, что помолвка должна произойти через тринадцать месяцев, начиная от сегодняшнего дня. На бумаге это будет выглядеть так: «Я буду помолвлена через тринадцать-шестнадцать месяцев, т. е. к _____ (определенная дата)». Если вам трудно представить это в воображении, составьте график на бумаге и распишите все задачи, которые должны быть выполнены, чтобы достичь конечной цели, начиная от даты заключения брака и продвигаясь во времени назад. Когда вы перечислите все, что надо сделать, в вашем списке может оказаться от пяти до двадцати промежуточных целей. В любом случае, наметьте их выполнение на конкретные даты.

Теперь вы готовы к следующему шагу. Вы уже знаете, что вам надо быть помолвленной в течение следующих тринадцати месяцев, если вы хотите выйти замуж не позже чем через двадцать два месяца. Тогда вы можете сделать своей временной конечной целью уже обручение и разделить процесс ее достижения на промежуточные этапы. Возможно, вы решите, что в качестве следующего шага можно определить дату, когда вы захотите в первый раз поговорить о браке с вашим будущим женихом. Маловероятно, что человек купит обручальное кольцо и сделает предложение, предварительно как следует не подготовившись к этому шагу. Мы думаем, что вы могли бы начать говорить с ним о возможной помолвке приблизительно за шесть месяцев до того, как он решит купить кольцо. Обратитесь к вашему плану и напишите: «Я буду говорить о браке с моим потенциальным

супругом в пределах следующих семи-десяти месяцев или к _____ (определенная дата)».

Продолжаем продвигаться назад во времени по вашему плану. Следующая промежуточная задача — установление таких доверительных и прочных отношений, что можно уже говорить о браке. Чтобы до этого дошло, вам, вероятно, надо будет встречаться с ним по крайней мере три-четыре месяца. В своей схеме развития отношений вы запишете: «Я достигну устойчивых отношений в пределах следующих трех месяцев или к _____ (определенная дата)».

Продолжаем двигаться назад. В нашей схеме не хватает одного элемента, а именно — мужчины. Если вы хотите добиться устойчивых отношений в пределах следующих трех месяцев, у вас должен быть возлюбленный. Как вам известно, большинство мужчин не спешат устанавливать с женщиной прочные отношения. Ему нужно будет по крайней мере десять-двенадцать недель, прежде чем он захочет встречаться исключительно с вами. В своем плане вы запишете: «У меня будет возлюбленный в пределах следующих трех месяцев или к _____ (определенная дата)».

Вам, вероятно, придется встречаться по крайней мере с десятью-двадцатью мужчинами, чтобы найти того, с кем вы захотите установить длительные отношения. Наметьте себе, со сколькими мужчинами вы будете встречаться в течение следующих трех месяцев.

«Я встречу по крайней мере с восемнадцатью разными мужчинами в течение следующих десяти недель или к _____ (определенная дата)».

Теперь вы видите, какие шаги можно предпринять сегодня, чтобы они влияли на всю цепь событий и в конечном счёте привели вас к вашей цели. Когда вы создаете график, требуемые задачи становятся очевидными. Если вы только лежите на диване и мечтаете о браке, то в голове у вас полная путаница, вам кажется, что необходимые задачи туманны и решить их невозможно. Ваш план, ваш график всегда подскажет вам, когда и какие действия нужно предпринимать.

Составив план и наметив график его выполнения, вы можете оценить, насколько достижимой покажется вам конечная цель. Когда вы просмотрите ваш план действий, некоторые промежуточные этапы могут даже показаться ненужными. В этом случае возвратитесь к

плану и вносите изменения в график до тех пор, пока он не станет для вас приемлемым. Наши студентки часто пересматривали свой график, пока он не начинал приобретать для них смысл. Отведите приблизительно час или два, чтобы закончить это упражнение.

Мы обнаружили, что чем более определенно вы выражаете свои цели, тем выше вероятность того, что они будут выполнены. Большинство людей избегает конкретных выражений, особенно если дело касается целей, добиваться которых они избегали в течение многих лет. План конкретных действий — это один из ключей к достижению цели. Он дает направление и решимость сделать начальные, небольшие шаги и постепенно приблизит вас к ней. Вот, например, какие действия можно предпринять за один день: пофлиртовать с определенным количеством мужчин, улыбнуться определенному количеству, провести собеседование с определенным количеством мужчин, посетить вечер для одиноких людей, поместить несколько объявлений или поговорить с определенным числом мужчин через Интернет. Каждое предпринимаемое вами действие зафиксировано в плане и продвигает вас к цели.

Сейчас мы рекомендуем вам составить план, потратив на это столько времени, сколько потребуется, и почаще заглядывать в него (в следующих главах мы дадим более подробные рекомендации о том, как находить мужчин). Весь смысл плана действий заключается в том, чтобы наглядно показывать вам, что вы приближаетесь к своей цели — к созданию отношений с женщиной, о которой вы мечтаете.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОЕМ ПЛАНЕ

Большинство людей терпят неудачу в своих предприятиях из-за того, что они не в состоянии придерживаться плана, который сами же и составили. Люди, вдохновившись своей целью, поначалу бывают полны решимости ее достичь, но затем забывают о своем плане и их запал иссякает.

Другие при первых же трудностях начинают сомневаться в своих действиях. Мы всегда ищем конкретные способы, как поддерживать в людях стремление к цели и не забывать о своих планах, почаще сверяясь с ними. Запишите ваши цели и план их выполнения в специальной тетради и положите ее в таком месте, чтобы она всегда была у вас на глазах (можно прикрепить тетрадь к зеркалу в ванной, к двери холодильника — в любом месте, на которое вы часто смотрите). Если план будет всегда у вас под рукой, вероятность того, что вы добьетесь своих долгосрочных целей, возрастает.

Все считали Андреа очень рассеянным человеком. Она могла забыть, что у нее назначена встреча с друзьями, поздравить с днем рождения или с праздником. Андреа пришла к нам потому, что ей не удавалось удерживать мужчин. Она была способна заставить мужчину назначить ей свидание, но она никогда не могла удержать его, как только они начинали встречаться. Мы помогли Андреа создать план действия и быстро поняли, что у нее не было никакой системы, которая помогала бы ей помнить о своих обещаниях и назначенных встречах. Покупка простого ежедневника изменила всю ее жизнь. Она начала записывать, когда у нее намечены свидания, когда надо поздравлять друзей и членов семьи с праздниками. Изменился и характер ее встреч с мужчинами. Андреа начала выполнять по пунктам свой план установления прочных отношений с мужчинами, потому что у нее перед глазами постоянно был ежедневник. Она стала вовремя приходить на свидания и даже планировать их на недели вперед — то, чего ей никогда не удавалось сделать раньше. Постоянно имея перед глазами план всех своих действий, она стала добиваться успехов во всех областях своей жизни.

Мы рекомендуем вам разбить каждую цель на все более и более мелкие цели, пока вы не получите такую маленькую цель, которую вы можете выполнить уже сегодня. Например, у Барбары была цель пойти на десять свиданий в течение трех месяцев. Она рассчитала, что пойдет на три свидания в первый месяц, на три свидания во второй и на четыре — в последний месяц. Затем она вычислила, что ей придется ходить на свидания примерно каждые десять дней в течение первых двух месяцев и каждые семь дней в течение последнего месяца. По пришлому опыту она знала, что из каждых двенадцати парней, с которыми она флиртовала, один попросит ее о свидании. Из каждых четырех, которые просили ее о свидании, настоящее свидание получалось только с одним. Барбара вычислила, что, для того чтобы получить одно свидание, ей нужно было пофлиртовать с сорока восемью парнями. Не паникуйте, мы покажем вам, как все это делается. Барбара просто подвела грубый итог того, сколько раз надо флиртовать, чтобы получить свидание, и сколько свиданий эквивалентны одному другу. Сначала это может просто напугать, но, когда вы упорядочите график ваших свиданий и определите их число, перед вами встанет гораздо более ясная картина того, во что обойдется получение желаемого. Тогда, в зависимости от того, что вы хотите получить, вы можете изменить направление ваших действий, учитывая возникающие проблемы.

СОСТАВЬТЕ ГРАФИК СВОИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ С МУЖЧИНАМИ

Есть еще один прекрасный способ сделать так, чтобы ваш план был не мертвой схемой, а оставался живой и динамичной структурой. Составьте график своих взаимодействий с мужчинами. С помощью такого графика вы сможете отслеживать динамику развития вашего плана действий и получите возможность наглядно увидеть, насколько быстро вы продвигаетесь к своей цели. Вот некоторые показатели, которые вы, возможно, захотите включить в свой график:

- количество свиданий, на которые вы собираетесь пойти за определенный период времени;
- количество мужчин, с которыми вы флиртуете;
- количество объявлений, которые вы дали или на которые ответили;
- количество вечеров для одиноких мужчин, на которых вы побывали;
- количество друзей, которых вы опросили, чтобы выявить в их окружении холостяков;
- количество объявлений, которые вы поместили в Интернете.

Такая система, отражая ваши действия в количественных показателях, позволит вам увидеть ваши конечные цели и покажет, на каком расстоянии от них вы находитесь в данное время. В вашем графике обязательно должна быть колонка, где вы будете отмечать выполнение своего плана, а также колонка, где вы будете отмечать свои неудачи и кратко описывать их причины.

ВООДУШЕВЛЯЮЩАЯ КАРТИНА

Мы также рекомендуем вам создать некую вдохновляющую картину, цель которой состоит в том, чтобы вдохновить вас и заставить всегда помнить о возможности достижения успеха. Она будет постоянно побуждать вас проявлять активность. Мы обнаружили, что воодушевляющая картина — будь это коллаж, изображающий целующихся любовников с подписью «Поженились в июне», или более развернутые картины на ту же тему, с фотографиями и слоганами — поможет поддерживать в вас воодушевление и сосредоточенность на своих целях.

Одна из наших студенток создала коллаж, который очень вдохновил ее. Она вырезала из журналов фотографии привлекательных мужчин, добившихся успеха, приклеила их на большой лист картона и поместила там же список всех качеств, которые она хотела бы видеть в мужчине. Она также оставила свободное место, чтобы можно было вносить в список всех мужчин, с которыми она встречалась, и отмечать, действительно ли они обладают качествами, необходимыми для установления прочных отношений. Она прикрепила этот коллаж к стене в спальне и каждый день смотрела на него. Она обнаружила, что этот коллаж вдохновлял ее на активные поиски мужчины и помогал сохранять веру в успех, если очередной претендент оказывался несостоятельным в ее глазах.

Ваша воодушевляющая картина должна изображать что-то очень личное для вас. Она должна затрагивать самые глубокие струны вашей души и вдохновлять вас на активные действия. Это может быть какая-нибудь открытка с соответствующей надписью, которая лежит на вашем письменном столе или в бумажнике, несколько слов, нацарапанных на зеркале в ванной, плакат на стене или, например, ожерелье, имеющее для вас особое значение, — выбор за вами. Но эта картина или предмет должны обязательно помогать вам держать вашу цель в центре внимания и быть постоянно у вас перед глазами.

СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Другим важным недостатком для большинства женщин, отправляющихся на поиски мужчин, является то, что они пускаются в это путешествие в одиночку. Их затруднения, печали и другие эмоциональные проблемы создают барьер между ними и другими людьми и не дают возможности получить от них поддержку и одобрение их усилиям. Мы очень рекомендуем женщинам найти себе подругу или даже нескольких подруг и помогать друг другу в поисках мужчин. Вы можете также служить друг другу живой доской объявлений и обеспечивать необходимую дружескую поддержку в течение этого процесса.

Мы рекомендуем вам создать целую команду поддержки, состоящую из друзей, членов семьи, сотрудников, партнеров, друзей ваших друзей, дальних родственников — всех, кто может, по вашему мнению, помочь вам. Посвятите нескольких подруг в свои планы и постарайтесь почаще рассказывать им о том, как продвигается ваш проект. Разговоры об этом увеличат вероятность того, что вы не откажетесь от своих планов и будете продолжать игру в поиск мужчины.

Если вы хотите добиться быстрых и эффективных результатов, мы рекомендуем вам обзавестись тренером или наставником — словом, кем-то, кто сможет помочь вам продвигаться дальше. Тренер покажет вам области, где у вас возникают затруднения, и поможет выбраться, если вы застряли. У известных спортсменов, таких, как, например, Майкл Джордан, всегда есть тренеры. Тренер заметит ваши упущения и поможет вам улучшить вашу игру. Выступая в качестве тренеров по ловле мужчин, мы помогаем нашим подопечным оставаться в игре как можно дольше и достичь таких успехов, о которых они и не мечтали, потому что мы способны помочь им улучшить их игру и помогать им выработать план личной игры. Если у вас нет возможности работать с нами непосредственно, вы можете найти друга, который будет вашим наставником в этом деле, или кого-то, кого вы уважаете и кого любят окружающие.

Если вы когда-нибудь учились, как надо накладывать косметику, у вас был наставник, который показал вам, как это делается. Хороший наставник способен разобраться в вашей жизни и пролить свет на те её стороны, о которых вы раньше не думали. Непременно обзаведитесь наставником.

СВЕТ... КАМЕРА... СЪЕМКА: СЕМЬ ЭТАПОВ СОЗДАНИЯ ВАШЕГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

Мы рекомендуем вам закончить процесс создания стратегии составлением исчерпывающего плана действий. Вы добьетесь лучших результатов, если будете точно следовать выделенными нами этапами. Вот план действий, разделенный на отдельные этапы.

1. КАКОВА ВАША КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ И К КАКОЙ ДАТЕ ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОСТИГНУТА?

Как мы уже говорили раньше, вы должны сформулировать вашу цель настолько точно, насколько это возможно. Это имеет первостепенное значение. Убедитесь, что вы отвели для ее достижения определенное время.

2. КАКОВЫ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ?

Если ваша цель — выйти замуж в течение двадцати двух месяцев, то вот шаги, которые вам следует предпринять, чтобы ее достигнуть:

- а) пойти на двадцать пять свиданий;
- б) определить, с каким мужчиной вы вступите в близкие отношения;
- в) прийти к взаимному и официальному решению находиться в близких отношениях;
- г) пройти через процесс ухаживания и проводить вместе много времени;
- д) жить вместе;
- е) быть помолвленной;
- ж) договориться о свадьбе.

Определите дату, к которой должен быть выполнен каждый этап.

3. СОЗДАЙТЕ СИСТЕМУ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАШЕГО ПРОГРЕССА

Вы должны иметь:

- а) график, где вы будете отмечать количество свиданий, на которые вы собираетесь идти, и количество свиданий, на которые вы обещали пойти;

б) график, в котором указано, со сколькими мужчинами вы флиртуете в данный день;

в) график посещения вечеров для одиноких людей, которые вы посещаете ежемесячно или еженедельно.

4. НАРИСУЙТЕ ВДОХНОВЛЯЮЩУЮ КАРТИНУ, КОТОРАЯ НЕ ДАСТ ВАМ ЗАБЫТЬ О ВАШЕМ ПЛАНЕ И БУДЕТ ЗАСТАВЛЯТЬ ВАС ПРОЯВЛЯТЬ АКТИВНОСТЬ

Это могут быть:

а) картина, изображающая целующихся влюбленных или свадебные платья;

б) украшения, напоминающие вам о вашем плане, которые вы можете носить каждый день;

в) страница в вашем ежедневнике со слоганами о браке, которые вас вдохновляют.

5. СОЗДАЙТЕ КОМАНДУ ПОДДЕРЖКИ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВДОХНОВЛЯТЬ ВАС

Соберите по крайней мере четырех человек, которые составят вашу команду поддержки.

6. СОСТАВЬТЕ ПЕРЕЧЕНЬ СВОИХ РЕСУРСОВ

Эти ресурсы включают ваш круг общения, круг, к которому вы хотите присоединиться, места, куда вы хотите пойти, чтобы встречать там мужчин, а также брачные объявления. Пока не слишком задумывайтесь над этим пунктом. Более подробно мы расскажем об этом дальше.

7. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАСТАВИТЬ ВАС ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО НАМЕРЕНИЯ И ПОМЕШАТЬ ВАМ ДОБИТЬСЯ ЦЕЛИ

Подумайте и объективно оцените препятствия, которые ваше сознание ставит перед вами и которые могут помешать вам добиться цели. Зная о них с самого начала, вам будет легче справиться с ними в процессе выполнения наших планов. Тина, например, знала, что ей, вероятно, захочется выйти из игры, потому что она боится мужчин. «Я знала, что моя боязнь мужчин и боязнь получить душевную травму на каком-то этапе могут заставить меня отказаться преследовать намеченные цели. Составив перечень своих внутренних опасений, я смогла распознавать их, и всякий раз, когда они возникали, меня поддерживали друзья. Я была честна с самой собой, я знала, что

проблемы могут появиться, и они на самом деле появились, но уже не смогли остановить меня».

А что может остановить вас? Будет ли это ваше неумение распоряжаться своим временем? Может быть, вы будете внутренне сопротивляться успеху? Чего вы боитесь? Того, что вас может настолько расстроить возможное нежелание мужчины встречаться с вами, что вы бросите свою затею? Вам надоест сам процесс? Независимо от того, что, по вашим представлениям, может помешать вам, запишите это в своем плане действий и рассматривайте как способ предотвратить ваше желание все бросить. Запишите свои сомнения, и у вас появится надежда на поддержку со стороны друзей всякий раз, когда вы ощутите внутреннее сопротивление.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ТЕРЕЗЫ

Сегодняшнее число:

Ноябрь 2, 1999

Конкретная цель и дата ее выполнения:

Выйти замуж ко 2 июня 2001.

Метод выполнения всех намеченных шагов:

Записывать все в специальном журнале и делать пометки в ежедневнике. Каждое воскресенье вечером составлять план действий на неделю.

Вдохновляющая картина для выполнения плана:

Серия коллажей, размещенных по всему дому. Создание коллажа для моего ежедневника. Покупка ножного браслета для щиколотки, который будет символизировать прочные отношения.

Ресурсы:

Объявления, местный клуб для одиноких людей, школа танцев, вечеринки у моей подруги Морин, мой друг Джо, который все время обещает, что будет знакомить меня со своими друзьями, знакомые из моего волейбольного клуба.

Моя группа поддержки:

Моя лучшая подруга Ванда, Салли, мой парикмахер Барбара, моя мамочка, моя кузина Стефани, Майк и его приятели.

Промежуточные цели:

Конечная цель: выйти замуж ко 2 июня 2001.

Промежуточная цель 1: быть помолвленной к октябрю 2000.

Промежуточная цель 2: установить с мужчиной близкие отношения и жить с ним по крайней мере в течение шести месяцев к апрелю 2000.

Промежуточная цель 3: установить отношения, предполагающие обязательства друг перед другом, к марту 2000.

Промежуточная цель 4: к 12 февраля 2000 г. иметь на примете минимум одного мужчину, которого я захочу связать обязательствами и который захочет связать обязательствами меня.

Промежуточная цель 5: пойти на пятнадцать свиданий к 25 ноября 1999.

Теперь, когда вы увидели готовый план действий, рекомендуем вам как можно скорее составить свой подробный план. Мы также рекомендуем взять на себя обязательство ходить на свидания по крайней мере с несколькими мужчинами каждую неделю и каждый месяц. Предпринимайте нужные действия каждую неделю, и вы достигнете своих целей. Итак, что же вы наметили себе сделать на этой неделе?

ДЕВЯТЬ НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫХ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ПРЕКРАЩАЮТ ПОИСКИ МУЖЧИНЫ СВОЕЙ МЕЧТЫ

Вы взволнованы? Идея иметь кучу свиданий и быть объектом ухаживаний многих подходящих холостых мужчин кажется вам замечательной? Если вы похожи на других наших студентов, то вы видите возможность успеха и можете также вообразить, что вы достигли ваших целей. Но в то же время вы, вероятно, испытываете сомнения, нервничаете и боитесь, что эти замечательные отношения могут быть для вас недостижимы, что все эти мечты всегда будут заканчиваться только неудачами и что у вас нет никакой надежды. Да, вы испытываете одновременно и возбуждение, и беспокойство. Это нормально.

Существуют наиболее общие для женщин причины, почему они отказываются от дальнейшей любовной игры. Когда вы вступите в игру, следите, не появляются ли они на вашем горизонте и не заставляют ли они вас впадать в бездействие и состояние безнадежности. Помните, авторы этой книги с вами, чтобы поддержать вас. Мы совершенно уверены, что вы достигнете ваших целей, и существуем для того, чтобы поощрять вас к действию и всячески ободрять вас на пути к вашей мечте. Вы можете доверять нам и нашей методике, как вы доверяете дорожной карте.

1. НЕДОСТАТОК ПОДДЕРЖКИ

Без необходимой поддержки вы, вполне возможно, потерпите неудачу в любовной игре. В этой главе мы всячески подчеркивали необходимость поддержки многих людей. Ее может оказать вам сокурсник и шла, доверенное лицо, лучшая подруга, друзья и ваша семья. Все эти люди могут давать вам эмоциональную поддержку, помогать вам, когда вы собираетесь на свидание, и поощрять собственным примером. В этом деле у вас могут быть и неприятные моменты, и, не имея плеча, на котором можно выплакаться, или друга, с которым можно поделиться, вполне можно дойти до того, что вы откажетесь от своей затеи. Вы должны потрудиться, чтобы завоевать любовь, и, для того чтобы осилить свой проект, поддержка вам просто необходима.

2. НЕДОСТАТОК РЕСУРСОВ

Под ресурсами мы подразумеваем и финансовые ресурсы, и подходящие источники поиска мужчин. Многим женщинам приходится вводить себя в большие расходы, когда они ищут мужчин. Не делайте этого.

Принято, что мужчина тратит деньги и энергию на женщину, а не наоборот. Если вы обнаруживаете, что именно деньги останавливают вас при поиске мужчин, то поищите- менее дорогостоящие возможности встретить подходящего мужчину. Возможности познакомиться с мужчиной есть всегда, и в последующих главах мы расскажем об этом.

Другой вид ресурсов, который может оказаться проблемой для женщин, — это недостаток мест, где можно встретить мужчин. Мы опишем различные «рынки мужчин» и научим вас, как попасть на них, чтобы встретить свою пару. Если вы будете следовать нашим инструкциям, вы встретите столько мужчин, сколько вам нужно.

3. НЕСПОСОБНОСТЬ ПЕРЕНОСИТЬ ОТКАЗ

Ваша способность не принимать близко к сердцу отказы — это решающее условие для того, чтобы оставаться в игре до тех пор, пока вы не найдете вашего идеального мужчину на всю жизнь. В главе 3 мы покажем вам, как преодолеть страх отказа и как справиться с ним, когда это произойдет.

4. НЕЖЕЛАНИЕ БРАТЬ НА СЕБЯ ИНИЦИАТИВУ

Некоторые женщины воспитаны в убеждении, что они не должны унижаться до того, чтобы назначать мужчинам свидания. Они с детства усвоили, что инициатива в этом должна принадлежать мужчинам, а дело женщины — принимать или отклонять приглашения. Мы согласны, что именно такая постановка вопроса наиболее благотворно сказалась бы на развитии отношений между полами, но времена изменились, а вместе с ними и правила, принятые в обществе. Мы поощряем мужчин ухаживать за женщинами и постоянно напоминаем им, что это исключительно их дело. К сожалению, большинство мужчин в мире не читали нашу книгу «Как преуспеть в отношениях с женщинами» и не следовали нашим советам. Если вы огорчены и прекратили поиски мужчины из-за того, что, как вам кажется, не вы должны проявлять инициативу, а они, вам придется изменить свое отношение. Учитывая, что сейчас вы одна и

что, если бы ваш подход к ухаживанию был бы оправдан, у вас давно уже был бы мужчина, вам надо попробовать что-то другое. Кроме того, чем точнее вы будете следовать нашим советам, тем больше мужчин будут просить вас о свидании, потому что вы станете женщиной того типа, что привлекает мужчин. Первый шаг — это начать флиртовать с мужчинами и сделаться для них более доступной. Вы должны быть готовы приближаться к мужчинам, нравится вам это или нет.

5. НЕДОСТАТОК НАСТОЙЧИВОСТИ СЛЕДОВАТЬ ПЛАНУ

Одна из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются женщины, используя нашу систему, — это неспособность следовать ей по прошествии какого-то времени. Всплески активности сопровождаются длительным периодом бездействия. Чтобы справиться с этой проблемой, мы рекомендуем вам последовательно делать небольшие шаги каждую неделю, а не надеяться, что одним махом вы продвинетесь далеко вперед. Вы сами можете составить приемлемый для вас план и удобный график его выполнения. Если вы не можете делать пять звонков в неделю, делайте два. Если вы не можете отвести несколько вечеров в неделю на поиски мужчины, отведите на это один вечер. Вы старались сделать этот проект удобным для себя, а это в числе прочего означает, что вы должны в процессе его реализации жить своей обычной жизнью. Если из-за этого вся ваша жизнь идет кувырком и страдают другие ее сферы, и итоге вы не получите от него никакой пользы. Следует сохранять определенный ритм в любовной игре. Продолжайте делать последовательные шаги, независимо от юго, насколько они малы.

Другое решение этой проблемы состоит в том, чтобы иметь подругу, которая тоже играет в эту игру, и тогда вы сможете поддерживать друг друга, если возникнут трудности. Вы можете, например, вместе ходить на вечера для одиноких мужчин. Если вы из тех людей, которые не способны довести до конца свои планы, можете договориться с подругой, что вы, допустим, раз в неделю будете рассказывать ей, как продвигаются ваши дела, таким образом вы всегда будете помнить о том, что вам надо выполнять свой проект.

Если вы видите, что не в состоянии выполнить свой план, может быть, вам надо уделить больше времени своему ежедневнику, увеличить количество заданий на неделю и ходить, например, на вечера для одиноких людей так, как будто это собрания на вашей

работе, где вы должны присутствовать обязательно. Продолжайте продвигаться вперед и каждую неделю добиваться хотя бы небольшого, но явного прогресса. Обещав самой себе выполнить определенное количество действий и зафиксировав это в ежедневнике, вы увеличите результативность своей работы.

6. БОЯЗНЬ ПОЛУЧИТЬ ДУШЕВНУЮ ТРАВМУ

Возможно, в прошлом вам случалось не один раз переживать из-за мужчин. Возможно, они обошлись с вами непорядочно. У вас за плечами может быть один, а то и два неудачных брака, и по крайней мере однажды в жизни вы чувствовали, что ваше сердце разбито. Этого вполне достаточно, чтобы колебаться, стоит ли открывать мужчине сердце еще раз. Мы на вашей стороне и понимаем, что испытывают большинство одиноких женщин. Но боль может быть так сильна, что вам даже не хочется выходить из дома, а о том, чтобы довериться мужчине, не может быть и речи.

Эту проблему решить непросто. Мы никогда не посоветовали бы вам забыть обо всем и броситься с головой в новую любовь. Но наш опыт советует вам не отказываться от надежды, даже если вы чувствуете боль и разочарование. Мы много раз наблюдали, как наши студентки флиртуют и ходят на свидания, даже когда они испытывают душевную боль. Они сделали свой выбор и хотят добиться счастливой жизни на долгие годы. Они не отвергают свою боль, но и не позволяют ей завладеть ими и помешать их планам. Позже мы покажем вам упражнение, которое поможет вам отпустить свою боль и избавиться от ограничений, которые накладывает на вас прошлое.

Пока для вас важно просто знать, что вы можете испытать внутреннее сопротивление и понимать его причины. Решите, что вы действительно хотите делать. Хотите ли вы изживать свою боль в одиночестве? Хотите ли вы избавиться от нее и одновременно решить свои проблемы? Хотите ли вы пуститься в это предприятие и вырасти как личность? Или вы хотите просто ходить на свидания? Решение за вами. Больше всего мы хотим, чтобы у вас было из чего выбирать и чтобы вы вступили в любовную игру, когда вы почувствуете, что готовы к этому.

7. ТАКИЕ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ЧТО НИ ОДИН МУЖЧИНА НЕ СМОЖЕТ ИМ СООТВЕТСТВОВАТЬ

Мы встречал и многих женщин, которые настроены встретить «совершенство». Они ищут персональный вариант супермена, совершенного во всех отношениях. Они создают в своем воображении такой образ, которому не может соответствовать ни один мужчина.

Первая часть решения этой проблемы состоит в том, что нужно понять, что совершенный мужчина — миф; его не существует. Цена таких завышенных стандартов — ваше одиночество, и, поняв это, вы наполовину решите свою проблему. Как только вы поймете, что вы постоянно воздвигаете барьеры между собой и всеми остальными мужчинами в мире, вы сможете начать строить свои отношения с ними на другой основе. Иначе единственное, чего вы сумеете добиться, это нагнать на мужчину страха и заставить его занять оборонительную позицию.

Вторая часть решения состоит в том, что вам надо продолжать обновлять ваш перечень качеств, наиболее важных для вас в мужчине. Вооружившись этой информацией, вы можете сравнивать мужчин с этим перечнем, а не со своими идеальными представлениями.

8. НЕДОСТАТОК ВЕРЫ В ТО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

Быть сильной женщиной — это отчасти значит уметь соотносить прошлые неудачи любви с теми, которые вам еще предстоят. Для этого вы всегда должны помнить о своем идеале взаимоотношений с женщиной, не забывая в то же время и о том, что может помешать вам его добиваться.

Мы призываем вас создать вдохновляющую картину и ставить перед собой определенные цели, потому что это помогает сохранять положительный настрой, заставляет сосредоточиваться на своей цели и одновременно защищает от сомнений. Мы обнаружили, что наши студентки теряют веру в достижение цели, если они испытывают недостаток поддержки. Студентки теряют веру, когда у них нет никого, кто помог бы им справиться с сомнениями и ободрил их, когда любовная игра кажется им трудной и страшной.

Всякий раз, когда вы теряете веру, вы должны говорить с друзьями, с сослуживцами — пока вы не почувствуете, что надежда снова с вами. Говорите с друзьями и близкими до тех пор, пока ваши цели и самые сокровенные мечты не оживут в вашем сознании. Не

уходите от разговоров, почувствуйте дружескую поддержку окружающих, и вы преодолеете чувство отчаяния.

9. ОТСУТСТВИЕ СТИЛЯ ИЛИ УВЕРЕННОСТИ

Женщина, не уверенная в себе и не имеющая своего стиля, не привлекает мужчин. Вы можете быть самой замечательной женщиной в мире, но, если у вас нет своего стиля и уверенности в себе, вам наверняка будет трудно завоевать мужчину. Это настолько важно, что вся следующая глава рассказывает о том, как превратить себя в женщину, которая стоит того, чтобы ее завоевать, выработать личный стиль и развить уверенность в себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта глава снабдила вас массой информации и средствами, которые помогут вам достичь своей цели.

Мы дали вам возможность помечтать о том, чего вы действительно хотите, и заглянуть на двадцать, тридцать и даже пятьдесят лет вперед, а затем посмотреть оттуда на вашу сегодняшнюю жизнь. Мы помогли вам прояснить для себя желательные и нежелательные стороны характера и поведения мужчины, с которым вы захотели бы провести всю оставшуюся жизнь.

Вам может потребоваться какое-то время, чтобы объединить эту информацию в единое целое и научиться ею пользоваться, но ваши усилия будут, несомненно, оправданны. Следуйте нашей системе шаг за шагом, и она сделает для вас чудеса.

Глава 3

СТАНЬТЕ ЖЕНЩИНОЙ, ДОСТОЙНОЙ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЕ ЗАВОЕВЫВАЛИ

Теперь вы точно знаете, что должен представлять собой мужчина вашей мечты и какие отношения вы хотите с ним иметь. И каковы же ваши ощущения?

Многие женщины на этом этапе чувствуют себя полными воодушевления, их охватывает желание поскорее приняться за дело. Они получили в руки готовый план действий, и им кажется, что теперь-то уж в их жизни наверняка начнут происходить долгожданные перемены.

Другие женщины настроены далеко не столь оптимистично. Они смотрят на свой перечень и вместо воодушевления ощущают обреченность. «Конечно, каждая женщина хотела бы иметь близкие отношения с высоким, привлекательным, достойным и успешным мужчиной, который любит животных и имеет хорошее чувство юмора. Но кого, кроме меня, заботит, что я хочу иметь такого мужчину? Единственное, на что указывает н от перечень прекрасных мужских качеств, — это на тщетность и наивность моих надежд! Я никогда не помучу того, чего хочу!» — вот так или примерно так думают многие женщины, глядя на то, что у них получилось, после того как они справились с нашим первым заданием.

Так вот, выбросите сейчас же эти мысли из головы. Помните, кто говорит с вами со страниц этой книги — двое из самых компетентных в мире экспертов по взаимоотношениям между мужчиной и женщиной.

Нет, мы не собираемся убеждать вас в том, что достаточно положительно настроиться и спокойно наблюдать и тем, как ваши желания волшебным образом исполнятся сами собой только потому, что вы их записали. Так в жизни не бывает. Для того чтобы получить желаемое, вам придется кое-что сделать. Вот об этом «кое-что» и

рассказывает книга, и поверьте нам: мы не тратили бы впустую ваше время, обучая вас нашей методике, если бы она не давала результатов. Так что выше голову. Если предыдущая глава заставила вас пережить какие-то неприятные ощущения, не беспокойтесь. В этой главе мы преподадим вам основы того, как превратить себя в женщину, достойную победы. Мы собираемся помочь вам обрести собственный стиль и уверенность — а это ключ к сердцу мужчины.

«Секундочку! — можете сказать вы. — Но разве я, будучи такой, какая я есть, недостойна того, чтобы меня завоевали?» Конечно же, отвечаем мы. Но, может быть, вы преподносите себя не тем способом, который заставит мужчину добиваться вас. Превращение в женщину, достойную того, чтобы ее завоевывали, — это второй этап Основного плана достижения таких отношений с женщиной, о которых вы мечтаете.

Во-первых, еще раз, поконкретнее представьте себе мужчину своей мечты. Многие женщины, получив возможность выбирать, впадают в состояние, которое испытывает ребенок в кондитерской. «Я хочу богатого, хорошо воспитанного мужчину, который носит шикарные костюмы», — говорят одни. «Он должен быть ветеринаром, в свободное время играть на фортепьяно и быть великолепным любовником, который не думает ни о ком, кроме меня. Он обеспечивает меня, у нас дома целая армия слуг, лето мы проводим на юге Франции и путешествуем по всему миру на его личном самолете!» — говорят другие.

Взглянув на свою жизнь из будущего (как вы делали это в главе 2), большинство женщин находят, что в действительности для того, чтобы иметь прочные отношения с прекрасным человеком, все это им совсем не нужно. Повторяем еще раз, мы не призываем вас удовольствоваться меньшим, чем вам хотелось бы. Просто ваши фантазии, скорее всего, идут впереди ваших истинных желаний. Они всегда шире реальной жизни и захватывают настолько, что способны доводить ваши внутренние побуждения до крайности. Большинство женщин, с которыми мы работали, на самом деле совсем не хотят, чтобы их фантазии действительно воплотились в реальность. Большинство из них хотели, чтобы их избранники были привлекательны, но не так красивы, как Аполлоны, были умны, но не как нобелевские лауреаты,

были успешны в карьере, но не настолько, чтобы тратить на работу все свое время, имели бы внешний шик, но не были бы вульгарны.

Скорее всего, вы тоже обнаружите, что не хотите реального воплощения своих фантазий. Вам, вероятно, захочется, чтобы ваш мужчина был не похож на мужчин из вашего окружения, хотя и не настолько, чтобы поразить или показаться воплощенным героем ваших снов. Пусть такие мужчины остаются только героями ваших эротических видений, но не стоит стремиться искать такого для серьезных отношений.

Оставив фантастические мечты — если вы действительно считаете, что это необходимо, — сделайте следующий шаг: подумайте об этом мужчине, о его вкусе, о его стиле. Теперь спросите себя: «Какой женщиной мне нужно быть, чтобы этот мужчина вошел в мою жизнь?» Это самый важный вопрос, потому что им вы будете руководствоваться, превращая себя в женщину, достойную завоевания.

Типичные ошибки, которые совершают женщины, отвечая на этот вопрос, заключаются в том, что они слишком преувеличивают качества, которыми они должны были бы обладать в этом случае, и сами ставят перед собой ограничения. «Чтобы иметь такого мужчину, какого я хочу, я должна быть такой, как Синди Кроуфорд», или «...быть на двадцать лет моложе и иметь большую грудь», или «...весить на тридцать фунтов меньше, иметь более высокий рост и быть красивее». Они также могут сами ограничивать себя, считая, что им нужно изменить свою жизненную ситуацию: «Чтобы иметь такого мужчину, какого я хочу, у меня должна быть другая работа», или «...у меня не должно было быть моих детей», «...у меня не должно быть всех этих долгов».

Это все ерунда. Вы не должны становиться совершенно другой женщиной, чтобы получить мужчину, которого вы хотите. Вы не должны быть более изящной, или более обеспеченной, или иметь совершенно другую, шикарную внешность. Посмотрите: правда о мужчинах очень проста. Вы можете иметь мужчину, которого вы хотите, если вы можете заставить его ощущать, что, завоевав вас, он получил нечто драгоценное и прекрасное. Это правда: мужчины *думают*, что они знают, что прекрасная женщина — та, которой двадцать шесть лет и она красивая и страстная, но правда и то, что их восприятие можно переориентировать.

Вы не сможете заставить его думать по-другому: это слишком тяжело. Но если ваш стиль поведения и весь ваш облик будут говорить о том, что вы — та женщина, которой стоит добиваться, он начнет воспринимать вас по-особому, вы заинтересуете его, и он потянется к вам. Его заставят измениться чувства, которые вы в нем вызовете. Это все, что вам понадобится.

Вы можете сказать, что все это пустая болтовня. Мужчине, которого хотите вы, нужна женщина, похожая на капитана болельщиков, из тех, что в коротеньких носочках и такой же крошечной юбочке прыгают перед трибунами, размахивая руками, и сколько бы вы ни превращали себя в «достойную победы», он все равно будет считать вас слишком старой и слишком толстой. Мы не будем вас обманывать — некоторым мужчинам нужна именно такая женщина. Даже некоторым успешным, привлекательным, возможно, даже замечательным мужчинам нужна именно такая женщина. Но это не относится ко всем мужчинам, можно сказать даже, что большинству мужчин нужна совсем другая женщина.

Суть в том, что мужчины хотят быть влюбленными, благодарными и тронутыми до глубины души. Мужчины хотят чувствовать, что их женщина — это приз. Если вы сделаете себя призом, став женщиной, имеющей собственный стиль и уверенность в себе, то он будет говорить своим приятелям: «Конечно, у нее есть несколько лишних килограммов (или что-то в этом духе), но, шлете, я думаю, мне нравятся именно такие женщины!» Мужчины любят женщин, достойных того, чтобы их завоевывали. Вы должны найти способ, как добиться того, не меняя себя коренным образом. В этой главе мы покажем вам, как это делается.

Отвечая на вопрос: «Какой я должна быть, чтобы получить мужчину, которого я хочу?» — женщины совершают вторую ошибку, когда решают изображать из себя нечто, совершенно им не свойственное, например, прикинуться супермоделью. Они думают, что, для того чтобы привлечь мужчин, им нужно обмануть себя, стать такими бойкими девчонками, и они просто выворачиваются наизнанку, следуя последнему писку моды или садясь на какие-то немыслимые диеты, в результате выставляя себя в смешном виде и не добиваясь ничего. Это не тот путь, который вам нужен. Прочитав эту главу, вы увидите, что для того, чтобы стать женщиной, достойной

того, чтобы ее завоевывали, вам нужно будет, конечно, напрячься, но ни в коем случае не предавать своей целинной сути.

Так же, как раньше мы хотели, чтобы вы избавились от своих нереальных представлений о некоем «идеальном мужчине», теперь мы хотим, чтобы вы избавились от крайностей в своих фантазиях на тему «Какой мне нужно быть».

Обычно большинство женщин, с которыми мы работаем, пересматривают свои завышенные требования к себе и высказывают пожелания, похожие на те, что высказала Патти: «Я думаю, мне нужно быть более разговорчивой с мужчинами и вести себя с ними более уверенно. Я думаю, мне надо быть более оживленной, активнее вести и себя в жизни, если я хочу удержать внимание мужчины такого типа, который меня интересует. Мне не надо всегда отсиживаться в стороне. Мне надо почаще бывать на людях, чаще говорить «да» и не проводить так много времени дома, гуляя по Интернету».

Большинство женщин обнаруживают, что хотя им не надо меняться совершенно, тем не менее им надо развивать и ценить те положительные и уникальные качества, которыми они уже обладают. Они понимают, что им надо вырабатывать свой стиль. Личный стиль складывается из двух компонентов: манеры одеваться, двигаться и смотреть, и стиля поведения. Хотя вам не нужно менять себя как личность, вполне возможно, вы обнаружите, что, для того чтобы привлечь мужчину своей мечты, вам нужно изменить манеру выражения своей личности, т. е. ваш личный стиль.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЛИЧНЫЙ СТИЛЬ?

Рене не хочет ничего в себе менять, чтобы привлечь мужчину. Она уверена, что если изменит свою внешность или манеру поведения, то станет, по ее выражению, «большой обманщицей». «Я хочу, чтобы мужчина принимал меня такой, какая я есть!» — заявляет она. Многие женщины говорили нам то же самое. «Если бы только мужчины знали меня лучше, я уверена, они захотели бы быть со мной». Но по некоторым причинам мужчины, с которыми они хотят общаться, и знать их не хотят. Выяснив, как эти женщины одеваются и насколько уверенно они себя ведут, мы снова и снова убеждаемся, что их манера подавать себя отталкивает мужчин.

Рене была одной из этих женщин. Очень гордясь фактом, что она всегда поступала по-своему, она называла себя «индивидуалисткой» и «бунтаркой». Она любила носить потертую одежду, которая выглядела ужасно. Она не заботилась о том, как выглядит, и удивлялась, что мужчины, которые заботятся о своей внешности, никогда не интересовались ею. Она выглядела ужасно каждый день, и ни разу она не смогла привлечь мужчину, который ей нравился, и все равно продолжала надеяться, что вот-вот появится мужчина, который полюбит ее такой, какая она есть.

Её отношение к своему поведению с мужчинами волновало ее больше, чем ее внешность. Она старалась оценить каждый свой контакт с привлекательным мужчиной. Она всегда спрашивала себя: «Что я делаю неправильно? Я оскорбляю его? Что, если я ему не нравлюсь? Может быть, я слишком громко смеялась?» Она никогда не знала, что говорить мужчинам. Ее уверенность в себе была очень низкой, и она никогда не меняла своего подхода к мужчинам. День за днем она вела себя в одной и той же манере, день за днем не привлекала мужчин, которые ей нравились, и день за днем это ее удивляло и возмущало.

Забавно, но Рене была явно замечательной женщиной. Она была начитанна и образованна. Она даже любила спорт! Она занималась марафонским бегом, у нее было полно интересных идей. Она явно могла бы стать прекрасным партнером, и любой мужчина рядом с ней

был бы счастлив. Но у Рене был один роковой недостаток, который не оставлял ей никакой надежды в отношениях с мужчинами: она не хотела менять ни манеру одеваться, ни манеру поведения. Возможно, вы слышали такое определение безумия: быть безумным — значит повторять одну и ту же вещь много раз и ожидать разных результатов. Именно так поступала Рене, и именно так поступают многие другие женщины, возможно, и вы тоже.

Подумайте об этом. Большинство женщин имеют сложившееся представление о том, что надо делать, чтобы понравиться мужчине, и редко отступают от этого шаблона. Они садятся на диету, чтобы похудеть. Они клянутся, что будут больше заниматься гимнастикой. Они тратят больше времени на изучение журналов мод и на покупку косметики. Они изо всех сил стремятся выглядеть как модели. В итоге все их усилия приводят только к тому, что они ощущают еще большее разочарование и беспомощность в отношениях с мужчинами, чем раньше.

Дело в том, что быть изящной и одеваться как модель может быть частью вашего личного стиля, а может и не быть. Это зависит от вас. Внешний облик модели может совершенно не подходить вам, и мы утверждаем, что такой стандартный подход неэффективен, так как он касается только вашего стиля, но совершенно не учитывает вашу личность. Подход, который предлагаем мы, поможет вам выразить свою личность через вашу манеру одеваться и вести себя и тем самым сделает вас женщиной, достойной того, чтобы ее завоевывали.

ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СКАЗАТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДОЙ

Один мудрый человек сказал: «Я никогда не встречал человека, который не был бы тщательно одет». Мы согласны с этим. Независимо от того, как вы одеты сейчас, вы отчасти неосознанно выбрали именно эту одежду, потому что она отражает то, что хочет сказать какая-то часть вашего существа. В нашем предыдущем примере Рене носила потрепанную одежду, стремясь доказать ею, что она по натуре бунтарка и большая индивидуалистка. На подсознательном уровне для нее было гораздо важнее показать, что она бунтарь, чем иметь отношения с мужчиной.

Когда люди смотрят, как вы одеваетесь, они читают то, что вы хотите сказать им. Манера одеваться Рене говорила мужчинам: «Мне все равно, что вы думаете о том, как я выгляжу». Неудивительно, что она не привлекала мужчин. Другие женщины своей одеждой делают другие заявления, которые также отвращают от них мужчин.

Одно из наиболее распространенных сообщений, которые женщины посылают мужчинам своей одеждой, это «Я одеваюсь, чтобы понравиться модельерам и другим женщинам, но не мужчинам». Вы наверняка хорошо знаете, что многие модели одежды, которые прекрасно выглядят на манекенщицах, далеко не так хорошо смотрятся на женщине, которая не весит на тридцать фунтов ниже нормы, или на той, что имеет лишний вес. Несмотря на это, многие женщины во что бы то ни стало стремятся надеть именно ту одежду, которая им абсолютно не подходит, ошибочно полагая, что в ней они будут выглядеть более привлекательно в глазах мужчин, чем в другой одежде.

Часто это совсем не так. Если ультрамодная одежда не идет вам, не носите ее. Помните, вы хотите уточнить и прояснить сообщение, которое вы посылаете мужчинам своей одеждой, *а мужчин не интересует последняя мода*. Они не станут говорить: «Что ж, я бы не прочь назначить ей свидание, но она одета по моде прошлого года». Их просто не интересует это. Когда вы заботитесь о том, чтобы быть одетой по последней моде, а не о том, как вы выглядите в этой одежде,

то тем самым вы посылаете сообщение: «Я одеваюсь, чтобы угодить модельерам и другим женщинам, но не для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах мужчин». Вы не можете себе позволить поступать так.

Тогда как нужно одеваться, чтобы понравиться мужчине, если этого нельзя достичь, одеваясь по последней моде? Лучшее сообщение, которое вы могли бы послать мужчине, должно сказать ему, что вам интересна ваша жизнь, ваша собственная личность и все, что вы способны в этой жизни совершить. Такая женщина носила бы одежду, которая выглядит хорошо именно на ней, независимо от того, соответствует ли она строгим требованиям последних веяний моды. Она могла бы носить самую модную одежду, если бы ей нравилось, как она в ней выглядит и как себя в ней чувствует. Но слепо следовать моде — это не для нее, потому что она понимает, что модная одежда не дает гарантию, что в ней она будет хорошо выглядеть и комфортно ощущать себя или пошлет лучшее сообщение мужчинам.

Другое традиционное сообщение, которое женщины посылают мужчинам через свою одежду, это «Я сдалась». Именно так было у Моники. В течение нескольких лет она пыталась похудеть на те же самые тридцать фунтов и все откладывала поиск мужчины до того времени, пока она наконец не избавится от них, но это было совершенно невозможно. В результате она привыкла быть одна и стала небрежно относиться к своей внешности. Она руководила фирмой, так что носила соответствующую одежду, но она была совершенно безликой, и Моника никак не пыталась оживить свою «униформу». Она не носила никаких украшений и не интересовалась, какая прическа пойдет к ее лицу, — и выглядела просто скучной деловой женщиной.

Это подсознательное уныние передавалось мужчинам, и они обращались с нею в лучшем случае как с сестрой. Оно также отразилось и на ее манере вести себя, с мужчинами она держалась неуверенно, не надеясь на возможность романтической связи. Хуже всего, что она приобрела манеру налаживать платоническую дружбу с мужчинами, которые ей нравились, что автоматически переводило ее в их глазах в разряд подруги, а не потенциальной любовницы. Из-за этого ее уныние еще более усугубилось, одежда стала еще более безликой, и весь ее облик ясно говорил: «Я сдалась».

Многие женщины, даже менее привлекательные внешне, чем Моника, посылают гораздо более конструктивные сообщения своей одеждой. Подумайте о женщинах, которых вы знаете или которых вы видели, чей стиль одежды посылает положительное сообщение мужчинам. Только не думайте о супермоделях; думайте о женщинах, страдающих, возможно, «избыточным весом», или «слишком высоких», или имеющих те же, по вашему мнению, претензии к своей внешности, что и вы. Вероятно, их манера одеваться говорит: «Я по-своему привлекательная женщина, и я знаю, чего я стою. Я не намерена посылать сообщения другим женщинам или доказывать свою преданность индустрии одежды. Я не махнула рукой ни на себя, ни на отношения с мужчинами. Я не модель, но меня устраивает моя внешность, и я — именно тот тип женщины, который вам нужен». Вот что вам нужно говорить мужчинам своей одеждой и внешностью.

В ходе нашей работы с Рене она изменила свой стиль и таким образом изменила свое сообщение мужчинам. Она поняла, что для нее важнее не говорить, что она бунтарь, а понравиться мужчине, который нравится ей. Она решила, что для этого стиль ее одежды должен говорить: «Я привлекательная, зрелая женщина». Она изменила свой стиль, чему научитесь и вы, изучив эту главу, и это немедленно возымело результат: ее отношения с противоположным полом заметно улучшились.

А что говорит мужчинам ваша манера одеваться?

ЧЕТЫРЕ ВЕРНЫХ ПОДХОДА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ

Независимо от того, что ваша нынешняя манера одеваться говорит мужчинам, существует несколько простых способов улучшить ваше послание. Хотя мы не специалисты в области моды, следование этим советам поможет вам измениться, какой бы выигрышный стиль одежды вы ни открыли для себя.

1. ДОБЕЙТЕСЬ УСПЕХА, ПОЛЬЗУЯСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ ДАНО ОТ ПРИРОДЫ

Множеству людей, и мужчинам и женщинам, так и не удалось улучшить свою судьбу из-за того, что они не хотели работать с тем, что было в их распоряжении. Это огромная ошибка, но легко преодолимая. Если вы, например, страдаете излишним весом, перестаньте сосредотачиваться на том, что вам надо похудеть. Постоянная мысль об этом заставляет вас тратить слишком много времени на то, чтобы избавиться от того, что, по вашему мнению, в вас не так. Вместо этого постарайтесь сосредоточиться на том, что в вас есть положительного. Да, вы вполне можете быть привлекательны для мужчин, даже если у вас есть несколько лишних фунтов. Вы знаете, что это правда, потому что вам встречались полные женщины, пользующиеся успехом у мужчин, и полные женщины, рядом с которыми были прекрасные мужчины. В полную ли силу вы используете свои самые привлекательные черты, или вы ждете, что каким-то волшебным образом у вас появится другое тело, и уж тогда вы развернетесь? Сосредоточиваясь на том, чтобы извлечь максимальную пользу из того, что вам уже дано, вы сможете выявить в себе все свои лучшие черты. Вы начнете ценить и любить то лучшее, что в вас есть сейчас. Вы будете больше довольны собой, и это сделает вас более привлекательной для мужчин, в том числе и внешне.

2. НАЙДИТЕ СЕБЕ НАСТАВНИКА

Когда вы обращаетесь к другим женщинам за советом, как одеваться и как подавать себя мужчинам, к кому вы обращаетесь? К шикарным женщинам, которые от природы имеют прекрасную фигуру, кожу, волосы или что-то еще, чего вы, как вам кажется, лишены? Или вы спрашиваете женщин, похожих на вас, которые вполне довольны тем, что имеют? Именно женщины из второй группы могут подойти вам в качестве советчиков. Женщина, красивая от природы, не сможет дать вам хороший совет, подходящий к вашей ситуации, в то время как женщина, похожая на вас и прекрасно использующая свою внешность, может вам помочь.

Мы советуем вам искать именно таких женщин. Берите с них пример и слушайте их советы.

3. ДУМАЙТЕ О ЖЕНЩИНЕ, КОТОРОЙ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ СТАТЬ

Есть женщина, которой вы являетесь теперь, и есть женщина, которой вы стремитесь стать. Женщина, которой вы стремитесь стать, может обладать качествами, которых вы думали, когда мы спросили вас, какой женщиной вы должны были бы быть, чтобы привлечь поправившегося вам мужчину. Если в вашем воображении нет четкого образа такой женщины, то, может быть, вы чувствуете, какой она должна быть. Это чувство или ее образ могут помочь вам создать и усовершенствовать ваш личный стиль.

Позвольте этому образу руководить вами, когда вы решаете, как вам одеться и как себя вести. В любой момент им можете спросить себя: «А как бы поступила в этой ситуации женщина, которой я стремлюсь стать?» — и ваш разум обязательно подскажет вам, что делать.

Как бы вы одевались, если бы были такой женщиной, но имели точно такое же тело, какое вы имеете сейчас?

4. ДУМАЙТЕ О СЕБЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ, А НЕ КРАСОТЫ

Красота может быть эфемерной, но вы должны излучать здоровье и энергию. Здоровая женщина, полная жизненных сил, живет с радостью, которая привлекает мужчин, независимо от того, как она выглядит. Вам должна быть знакома ситуация, когда, пообщавшись с энергичным человеком, вам кажется, что и у вас прибавилось энергии. Этот человек обладает большой жизненной силой, которая еще более возрастает благодаря его хорошему здоровью.

Мы советуем вам пройти курс массажа или заняться специальной гимнастикой, повышающей энергетику организма. Все средства, улучшающие здоровье и энергетику вашего тела, помогут вам выглядеть более привлекательно в глазах мужчин.

Кроме того, вы можете время от времени представлять себе, что вы двигаетесь, сидите, жестикулируете, как женщина, которая имеет прекрасное здоровье и большую жизненную силу. Такое упражнение также поможет проявиться вашей врожденной энергии и привлечь к вам мужчин.

УВЕРЕННОСТЬ БОЯЗНЬ ОТКАЗА

Есть одно опасение, которое испытывают и мужчины и женщины: это боязнь, что им откажут. Вы можете быть влюблены в вашу жизнь, полны уверенности стать такой женщиной, какой вы мечтаете быть, и прекрасно пользоваться своими внешними Данными, но все еще быть скованы страхом отказа. В присутствии этих факторов уверенности страх преодолеть легче, но, до тех пор пока вы не справитесь с ним, он будет отравлять отношения с мужчинами и в конце концов может заставить вас отступить от своей главной задачи.

Один из мифов, связанных с любовными отношениями и, в частности, с соблазнением, состоит в том, что это считается очень легким делом; считается, что где-то существуют какие-то совершенные люди, которых никогда не отвергают и они никогда не слышали слова «нет». Именно так и должно быть, говорит нам этот миф. Если вам отказали, значит, вы не принадлежите к числу этих замечательных людей. Вы что-то сделали неправильно, и вам должно быть стыдно.

Ничто не может быть дальше от истины. Отказ — наиболее существенная часть любовной игры. Он существует всегда и всюду. Он вездесущ. Даже самым искушенным, совершенным и замечательным мужчинам приходится переживать его. Вы должны научиться справляться с ним и превратить его в ваше преимущество.

Представьте, что вы находитесь на третьем свидании с женщиной. Вы знаете, что пора переходить «на следующий уровень», но он даже еще не попытался поцеловать вас. Кажется, вы нравитесь ему, но кто знает? Может, он размышляет о результатах спортивной игры или все еще задается вопросом, стоило ли ему встречаться с вами вообще. Вы думаете о том, чтобы его поцеловать. А что, если он скажет «нет»?

Или вообразите, что вы даже еще и не на свидании. Вы смотрите на него, на этого, наверное, замечательного мужчину, с другого конца комнаты и мечтаете заставить себя заговорить с ним. Но что, если он откажет вам? Что, если он скажет «нет» и уйдет?

Вопрос физической безопасности здесь ни при чем. Мужчина пугает вас только по одной причине: вы боитесь боли и оскорбления, которые вы почувствуете, если он вам откажет. Если он скажет «нет», вы тут же интерпретируете его отказ в самых разных вариантах: например, что у вас никогда не будет мужчины, что вы недостаточно хороши и что у вас есть какой-то роковой недостаток. Вы будете чувствовать боль и унижение несколько дней, возможно, дольше. С каждым отказом вам все меньше хочется снова начинать завязывать отношения с мужчиной.

Для Сандры справиться с таким простым делом, как пофлиртовать с мужчиной на вечеринке, значит затратить огромные усилия. «Если я не нравлюсь ему, — размышляет она, — я буду выглядеть как дура. Я уже могу представить, какое ужасное выражение будет у него на лице. Интересно, какое оправдание он придумает, чтобы ускользнуть? Потом он расскажет всем нашим общим друзьям, что я пыталась флиртовать с ним, и они будут хихикать у меня за спиной. Моя репутация будет погублена».

Сандра причиняет себе боль, воображая худший из возможных результатов. Она парализует себя своим страхом. Она воображает все эти худшие результаты всякий раз, когда она вступает в контакт с мужчиной, и только ее страх, если исключить все остальное, заставляет мужчин избегать ее. Она действует так странно и так нерешительно, что подает себя в самом невыгодном свете. В ней нет ни легкости, ни света, ни игривости. Мужчины чувствуют это, и отказ ей практически гарантирован.

Как и многие другие, Сандра считает, что лучше представлять себе худший вариант развития ситуации, чтобы быть внутренне готовым к этому. Она думает, что реально представлять себе возможность унижения, связанного с отказом, — лучший способ с достоинством пережить его. Она не права. Рисовать в воображении картины возможного отказа и заранее переживать связанные с этим чувства — почти наверняка значит получить отказ на самом деле.

Уверенная женщина умеет смотреть на вещи совершенно по-другому. Вместо того чтобы считать отказ следствием своей никчемности, она умеет оценивать его как ключ к достижению своих целей. Уверенная женщина смотрит на отказ совсем не так, как

женщина боязливая и полная сомнений, и делает из него совершенно другие выводы.

К примеру, представьте, что, выполняя свою программу поиска мужчин, вы записались на курсы по теме «Основы капиталовложений» в местном университете (эту программу мы будем рассматривать в одной из последующих глав). Вы подходите к одному из мужчин из вашей группы, поразительно красивому, высокому, с глубокими синими глазами и маленькой бородкой. Вы хотите начать флиртовать с ним, поэтому для начала просите его помочь разобраться в каком-то вопросе.

Вам сразу же кажется, что вы совершили ошибку. Он оглядывается вокруг, как будто боится, что кто-то может увидеть вас рядом с ним, молча подвигает к вам свою тетрадь, чтобы вы переписали его записи. Он односложно отвечает на ваши вопросы, заданные кокетливым тоном. Всем своим видом он показывает, что отвергает вас, только что не поворачивается к вам спиной.

Давайте посмотрим, что может подумать неуверенная в себе женщина после такого общения. Ход ее мыслей может быть примерно таким: «Да, с ним я действительно прокололась. Поверить не могу, что у нас произошел такой неприятный разговор. Я, должно быть, действительно ему не понравилась. Снова, в который раз, мужчина, который мне нравится, отвергает меня. Смогу ли я когда-нибудь поговорить с мужчиной так, чтобы он не отворачивался от меня? Что со мной не так? Почему ничего не получается?» Неуверенная женщина объясняет себе результаты взаимодействия с мужчиной так, что это вызывает в ней стыд и чувство обиды.

Для уверенной женщины отказ — это ступенька на пути к идеальным отношениям, потому что она рассматривает это как еще одно «нет», на которое она не должна обращать внимания, на пути к неизбежному «да» с каким-то другим мужчиной, который ждет именно ее. После такого же взаимодействия уверенная женщина могла бы сказать себе: «О, да ему, кажется, и сказать-то нечего. Может, он плохо себя чувствует или получил плохие новости? Кто знает?» Если бы она сочла, что не понравилась ему, вот единственное, что она могла бы подумать: «Что ж, хорошо, что я узнала это прежде, чем начала тратить на него время и энергию. Теперь можно сосредоточиться на мужчинах, которые захотят быть со мной! Кто следующий, с кем я

должна поговорить?» Уверенная женщина объясняет взаимодействие таким способом, что остается собой довольна. Она получила еще одно «нет» на своем пути и теперь может двигаться дальше к «да» с каким-то другим мужчиной.

Делая решающий шаг и приглашая мужчину на встречу, уверенная и неуверенная женщины тоже думают пора тому. Представьте, что вы пришли на концерт на открытом воздухе и разговорились с довольно интересным мужчиной. Вы говорите: «О, вы, кажется, совсем замерзли. Не хотите пойти куда-нибудь выпить кофе?» Он неловко отвечает: «М-м-м, нет. Мне, пожалуй, надо идти». И исчезает.

Вот что могла бы подумать об этом взаимодействии неуверенная женщина: «О, какое унижение. Я раздавлена. Не могу поверить, что я сделала это. Вот что я получила, представив, что симпатичный и интересный парень захочет со мной куда-нибудь пойти. Должно быть, сегодня я ужасно выгляжу. Больше никогда не буду так поступать».

А вот как может подумать уверенная женщина: «Ничего себе, как он меня отшил. Может, у него уже есть подружка, а может, он обиделся на меня за что-то, когда мы разговаривали. Или он «голубой» и стесняется этого? Такое случается. А может быть, он только что нашел себе дружка? Или возможно, что я просто не его тип женщины. Что ж, хорошо. Это еще одно «нет», которое я не должна слышать на пути к мужчине своей мечты. Интересно, с кем бы мне поговорить еще прямо сейчас?» Уверенная женщина не возлагает вину за отказ на себя; он не имеет отношения непосредственно к ней, для нее отказ не значит ничего, кроме того, что это еще одно «нет», которого она как бы не слышит.

В конечном счете, когда вы сталкиваетесь с отказом, вам надо сделать два шага. Независимо от того, делаете ли вы эти шаги или нет, они меняют вашу жизнь. Если вы их делаете, вы сумеете превратить отказ в положительный факт. Вы станете уверенной женщиной и неизбежно добьетесь своей цели — установите прочные отношения с мужчиной своей мечты, — потому что вы будете упорно преследовать ее, делать все новые и новые попытки и никогда не сдадитесь. Если вы не будете делать эти шаги, отказы в конце концов заставят вас сдаться, и вы можете надеяться иметь те отношения, о которых мечтали всю жизнь, только благодаря чистой удаче, если вы вообще их получите.

Так как отказы неизбежны в процессе ваших поисков, умение справляться с ними — один из важнейших навыков, которыми вам надо овладеть.

Получив отказ, сделайте два важных шага:

1. ПРИДУМАЙТЕ ТАКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ, КОТОРОЕ ПООЩРЯЛО БЫ ВАС К ДАЛЬНЕЙШИМ ДЕЙСТВИЯМ

Ваша первая задача в деле преодоления отказов состоит в том, чтобы найти способ объяснить отказ самой себе так, чтобы при этом вы не пришли к выводу, что его причина — в вас самой. В этом случае допустимо и даже желательно придумать объяснения, которые делают отказ проблемой данного мужчины, но не вашей.

Вы можете сказать себе:

- Он сейчас занят своими проблемами.
- Должно быть, у него есть подружка.
- Должно быть, он женат.
- Возможно, он плохо себя чувствует.
- Может быть, он только что получил плохое известие.
- Может быть, он «голубой».

Стоит отметить, что любое из этих объяснений может оказаться правдой. Вы этого не знаете. Но так как вы не знаете — а зачастую и не можете знать, — какое из них соответствует действительности, вы вольны выбрать объяснение, наименее оскорбительное для вас. Просто *не может быть*, чтобы вы оказались неудачницей, с которой никогда не захочет быть ни один мужчина. Подойдет любое из этих объяснений. Остановитесь на каком-то одном, не принимайте отказ на свой счет и продолжайте двигаться дальше.

Здесь мы хотим попросить вас вернуться немного назад, к главе 1, в которой мы говорили о мифах, связанных с отношениями полов: «Мужчины не умеют обращаться с сильной женщиной». Как вы помните, мы советовали вам избегать пользоваться им для объяснения отказа, полученного вами от мужчины. Вам может показаться, что сейчас мы советуем вам сделать совсем наоборот, поэтому мы должны объяснить вам, что мы имеем в виду.

Существует большая разница между утверждениями «Этот парень не умеет обращаться с сильной женщиной» и «Мужчины не умеют обращаться с сильной женщиной». Разница состоит в том, что они по-разному влияют на ваше отношение к отказу. Когда вы говорите себе, что мужчины не умеют обращаться с сильной женщиной, вы обрекаете на неудачу любые свои дальнейшие контакты с мужчинами, и в вашем сознании воцаряется ожидание, что мужчины окажутся не способны обращаться с вами и поэтому будут вас отвергать. Вы хотите только удостовериться, что ваше объяснение подходит и к взаимодействию с этим конкретным мужчиной.

Уверенные женщины считают, что мужчины по большей части замечательные люди и только некоторые из них, по каким-то своим причинам, иногда отвергают женщин. Они не относят отказ на свой счет, но также и не делают из него глобальных выводов. Да, не получилось, но только сегодня и только с конкретным мужчиной. Это все, что можно сказать по этому поводу.

2. ИЗМЕНИТЕ УГОЛ ЗРЕНИЯ И ПОДУМАЙТЕ О ЧЕМ-НИБУДЬ ДРУГОМ

Неуверенные женщины заикливаются на отказе. Она будет снова и снова проигрывать про себя ситуацию, выискивая, что она сделала не так, и еще больше усугублять свою боль и чувство унижения. Уверенная женщина тут же переносит фокус своего внимания на другой объект. «С кем еще я могу поговорить прямо сейчас?» — может спросить она себя. Подойдет почти любой вопрос. «А что сегодня по телевизору?», «Кому бы из друзей мне позвонить, чтобы поболтать о чем-нибудь другом, кроме отказа?», «Куда бы мне сейчас пойти, чтобы отвлечься от этого отказа?»

Скорее всего вы в той или иной ситуации именно так и поступали. Вам, наверное, случалось быть чем-то расстроенной, а потом так увлечься каким-то делом или размышлениями на какую-то другую тему, что после этого вы и думать забывали о своих неприятностях, а когда мыслями снова возвращались к ним, они казались вам совсем не такими серьезными и расстраивали вас гораздо меньше.

Когда вы сталкиваетесь с отказом и при этом знаете, что не обращать на него внимания — это ключ к счастливым и прочным отношениям с мужчиной вашей мечты, успех с мужчинами вам почти гарантирован.

ИГРА В ЧИСЛА

Уверенные женщины постоянно помнят, что найти подходящего мужчину, так же как и любую другую вещь, во многом является делом случая. Скучный, как это может показаться, флирт похож на процесс продажи какого-нибудь товара. Только вместо, например, пылесоса вы продаете себя и в нагрузку идею о длительных преданных отношениях с вами. Продавцы знают, что редко удастся продать товар с первого раза. Если удастся, то они считают это просто удачей и не рассчитывают, что она улыбнется им снова.

Давайте понаблюдаем за работой высокооплачиваемого продавца страховых полисов. Мэри занимается этим в течение четырех лет. Ей 29 лет, и она поражает нею компанию упорством, с которым добивается своих коммерческих целей. Она стала лучшим продавцом в компании благодаря простой философии. Мэри провела анализ своей деятельности и выяснила, что из каждых семидесяти пяти человек, которым она звонит по телефону, четверо назначают ей встречу, и из четырех потенциальных клиентов один покупает у нее полис.

В отличие от ее коллег, которым не удается достичь таких результатов, Мэри принимает неудачи просто как факт. Она понимает, что не ее вина, когда люди просто вешают трубку, или их нет дома, или когда они на нее кричат. Все это часть игры в числа, игры, в которую она играет, игры, которая, как она знает, неизбежно закончится продажей полиса. Все, что ей надо делать, — продолжать набирать номера по телефону, и рано или поздно она продаст страховой полис. Поэтому она продолжает сидеть на телефоне, зная о том, каким будет результат.

Ее коллеги, которые терпят неудачу, не смотрят на это как на игру в числа. Они принимают отказы и трудности близко к сердцу. Вместо осознания того, что им придется пройти через неизбежные отказы, чтобы достичь неизбежного успеха, они сосредотачиваются на неприятных чувствах и теряют из виду цель. В итоге они сдаются, в то время как Мэри продолжает преуспевать. Мэри — как кролик из рекламы батареек «Энерджайзер». Она продолжает идти и идти дальше и не хочет, чтобы ее остановили расставленные на пути

ловушки. Конечно, Мэри и волнуется, и расстраивается, и сердится, когда дела идут не так, как ей нужно. Но в конце концов она всегда вспоминает о том, что она играет в игру в числа.

Уверенные женщины тоже рассматривают флирт как игру в числа. Даже самые успешные и уверенные из них знают, что далеко не с каждым мужчиной, к которому они приближаются, у них получится хороший контакт. Они знают, что большая часть их заигрываний с мужчинами приведет не более чем к одному свиданию.

Уверенная женщина предполагает, что ее контакт с восемью из десяти мужчин не выйдет за рамки простого флирта. Она знает, что она по тем или иным причинам отсеет их или что они не захотят пригласить ее на свидание. Она также знает, что из каждых пяти парней, с которыми она идет на пробное свидание — только двое или трое окажутся достойными того, чтобы пойти с ними на текущие свидания (главы 10–12). Более того, она знает, что в результате каждых четырех текущих свиданий только один мужчина получит шанс на то, чтобы стать кандидатом на установление с ним прочных отношений. Она смотрит фактам в лицо и не принимает на свой счет, когда мужчины говорят ей «нет», не реагируют на заигрывания или отвергают ее. Все это — часть игры, и которую она играет, игры, которая неминуемо закончится её победой — ее отношения с мужчиной будут такими, какими захочет она. Все, что ей нужно делать, — это действовать по плану, и она найдет мужчину, отвечающего ее требованиям. Поэтому она продолжает доминировать своей цели и никогда не упускает ее из виду, несмотря ни на какие отказы.

Неуверенная женщина не рассматривает любовную игру именно как игру — она тяжело переносит отказы, принимая их на свой счет. Она забывает о том, что отказы — неременная часть ее пути к цели, и каждый раз поддается чувству обиды и разочарования. В результате она теряет веру в неизбежность своей победы и в конечном счете сдается, в то время как уверенная женщина продолжает преуспевать.

Вначале, когда вы только начинаете овладевать умением вести любовную игру, количество свиданий, на которые вы склоните мужчину пригласить вас, будет огорчительно мало. В отличие от более искушенных женщин вам, вероятно, придется пофлиртовать с двадцатью пятью или тридцатью мужчинами, прежде чем трое из них

попросят вас о свидании, и из этих трех только одного можно будет затем квалифицировать как возможного кандидата на установление с ним более близких отношений. Вам, вероятно, будет тяжелее находить достойных мужчин, пока вы совершенствуете свое умение их оценивать. Но это неважно: пока вы помните, что это игра в числа, успех с мужчинами вам почти гарантирован.

Некоторые женщины возражают против идеи не принимать отказы близко к сердцу. Они не хотят быть безразличными к мужчинам — ведь, в конце концов, они хотят открыться мужчинам, а не отгородиться от них!

Это не совсем так. Мы считаем, что вам надо быть чувствительными к тому, что мужчина говорит и делает, но только не на самых ранних этапах любовной игры. Когда вы только начинаете узнавать друг друга, слишком большая чувствительность только вредит. При таком отношении к отказам вы только израните свое сердце. Позже чувствительность может быть уместна, но вначале вы просто должны быть более осмотрительны. В атмосфере начала любовной игры вы должны быть нечувствительны к отказам, если хотите получить мужчину своей мечты. Как только мужчина завоевал право на ваше сердце, вы можете открыться ему. Но до этого не позволяйте отказам сбить вас с пути.

ТРИДЦАТИДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ОТКАЗА

Вы должны настолько привыкнуть получать отказы от мужчин, что они вообще не должны вызывать у вас никаких отрицательных эмоций. Простой способ добиться этого состоит в том, чтобы начать с малого и овладеть нашей легкой, рассчитанной на тридцать дней программой развития уверенности в себе и нечувствительности к отказам.

Если вы боитесь заговорить с мужчинами и боитесь получить отказ, эта простая программа научит вас разговаривать с ними ежедневно и только посмеиваться над отказами. Это можно сделать очень просто, легко и совершенно безболезненно. Нужно будет только воспользоваться одним простым словом, благодаря которому вы приобретете уверенность, сможете начать разговор и таким образом сделать первый шаг к тому, чтобы мужчины вошли в вашу жизнь.

Готовы услышать это слово? Так вот, это слово: «Привет!»

Для того чтобы приобрести уверенность в обращении с мужчинами и преодолеть страх, что вас отвергнут, в течение следующих тридцати дней говорите мужчинам во всеуслышание «Привет!» по крайней мере шесть раз в день. Это все, что нужно делать. Вы выходите на улицу, видите привлекательного мужчину, говорите ему «Привет!» и идете дальше. Видите следующего привлекательного мужчину и тоже говорите ему «Привет!». И так далее.

Пусть вас не обманывает простота этой программы. Если вы действительно будете при всех говорить «Привет!» некоторому количеству мужчин, страх отказа уменьшится, ваша уверенность возрастет и, соответственно, вероятность успеха с мужчинами. И вот почему.

Во-первых, возрастет ваша уверенность, потому что вы фактически будете говорить с мужчинами. «Привет!» — замечательное слово, потому что позволяет очень и метро прервать контакт с женщиной. Вы не ставите свое самолюбие под угрозу и не даете мужчине шанса отшить вас. Что он может сделать в худшем случае?

Проводит вас взглядом? Ну и что? Вы же не подставляете под удар свое самолюбие, прося его стать отцом ваших детей. Им приобретаете привычку смотреть на понравившихся нам мужчин и говорить с ними. И это хорошо.

Во-вторых, для вас станет не так уж важна реакция мужчин на вас. Вы обнаружите, что становитесь похожей на ту женщину, которой хотели бы стать, женщину, которая говорит «Привет!» любому понравившемуся ей мужчине, не заботясь о том, как он может на это реагировать. Вы станете меньше бояться отказа, потому что увидите, что многие мужчины улыбаются и тоже говорят нам «Привет!»; что некоторые мужчины погружены в свои мысли и, кажется, даже не замечают, что вы заговорили с ними; и что некоторые мужчины только мрачно впиваются в вас взглядом. Вы увидите, что все это не важно, а важно только то, что вы начинаете заниматься жизненно важным для вас делом, то есть приближаться к мужчинам, которые вас привлекают. Вы делаете это не столько для того, чтобы превратить отношения с одним из этих мужчин в те, о которых вы мечтали, сколько для того, чтобы превратить саму себя в ту женщину, какой вы мечтали стать. Вопрос здесь не в том, какой это мужчина, вопрос в том, какой вы становитесь женщиной.

В-третьих, вы сможете вступать в более пространную беседу с мужчинами, если приобретете манеру заговаривать с ними сразу же, как только видите их. Случалось ли вам попадать в ситуацию, когда вам нужно было бы заговорить с женщиной, но вы упустили момент, а потом вам было гораздо труднее заставить себя это сделать? Так получилось на днях у нашей приятельницы Лауры. «Я стояла в очереди за билетами в кино, — рассказывает она. — Впереди меня стоял великолепный парень, но как только я посмотрела на него, все мои страхи снова оказались тут как тут; я отвернулась и не смогла сказать ему «Привет!». Минут через пять мне действительно захотелось заговорить с ним, но мне показалось, что это будет неловко, потому что я не сказала «Привет!» сразу. После нескольких недель тренировки вы запросто сможете, заметив привлекательного мужчину, идущего вам навстречу, посмотреть ему в лицо, улыбнуться и сказать «Привет!».

При этом вы будете чувствовать себя совершенно спокойно и вовсе не беспокоиться о том, что он вам ответит, потому что вы все это

уже «проходили». Далее для вас обоих будет вполне естественно продолжить разговор, а для вас — воспользоваться возможностью использовать средства, о которых мы расскажем позднее, чтобы пофлиртовать с ним, испытать его и, возможно, даже установить с ним отношения.

ЧЕТЫРЕ ПОВОДА ДЛЯ ОПРАВДАНИЯ СВОЕЙ НЕУВЕРЕННОСТИ

Существуют четыре основных повода, которые приводят женщины для оправдания своей неспособности обрести уверенность и установить приемлемые для них отношения с мужчиной.

ОПРАВДАНИЕ № 1: «Я НЕДОСТАТОЧНО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНА»

Очень мало женщин считают, что они способны привлечь мужчину, имея такую фигуру, как у них. Вот такая история произошла однажды с несколькими женщинами, которые собрались вместе и разговаривали о том, как стать привлекательными для мужчин. Каждой женщине казалось, что у другой фигура лучше. Наконец они пришли к выводу, что у одной из них самая лучшая фигура, и дружно указали на нее. «Вы шутите? — удивилась та. — Вот кто нравится всем мужчинам, а вовсе не я!» — и указала на другую женщину. Почти ни одна женщина не считает себя «достаточно привлекательной». Самые красивые женщины в мире обязательно имеют претензии к какой-то части своего тела; ни у кого нет идеальной фигуры.

Вы можете попытаться соответствовать стандартам женской красоты, принятым в нашем обществе, но это невозможно. Чем больше вы будете пытаться, тем более недостижимой будет ваша цель. Если даже самая прекрасная женщина считает себя недостаточно красивой, то какой смысл даже пытаться стать совершенством?

Все дело в том, чтобы перестать пытаться следовать недостижимым стандартам красоты и начать ценить те достоинства, которыми вы наделены от природы. Считается, что это легче сказать, чем сделать. Легко это или нет, но сказать надо, потому что это правда. Есть кое-что, что вы должны сделать, чтобы начать чувствовать себя «сосудом прекрасного».

Существует превосходная книга «Вне игры в виноватых: как вызвать в себе чувство сострадания и закончить войну полов в вашей жизни», которую мы рекомендуем вам прочесть. В ней автор Дмитрий

Билджер описывает упражнение в вызывании чувства привлекательности», которое стоит освоить. Вот что мы расскажем о нем, перефразируя слова автора.

Думать, что другие женщины привлекательны, и ощущать себя беспомощной и некрасивой, когда эта мысль приходит вам в голову, вполне естественно. Вы думаете: «Она такая красивая. А я уродина. Она страстная, а я ничего не стою». Психологи называют это проекцией сознания. Так или иначе, когда вы смотрите на красивую женщину, вам кажется, что она лишает вас ощущения собственной красоты и достоинства, причем имеет на это право. Вы спроецировали ощущение своей красоты на нее, а сами остались с чувством ревности и собственной несостоятельности. К счастью, есть специальная техника зрительных представлений, которую вы можете использовать, чтобы вернуть те чувства, и даже усилить их в себе. Если вы способны зафиксировать момент, когда мысли о собственном ничтожестве приходят вам в голову («Она красивая, а я — нет. Она великолепна, я ничто»), вы можете начать использовать эту технику.

Для возвращения чувства привлекательности от нее к себе требуется немного воображения, но с этим справится каждый. Сначала представьте, что бы вы чувствовали, если бы выглядели, как она. Идя по улице, представьте себе, что находитесь в ее теле. Держитесь так, как, вам кажется, держалась бы она. Позвольте себе представить, о чем она могла бы думать, когда идет по улице. (Эти мысли могут совершенно не соответствовать ее настоящим мыслям, но все же сделайте это.) Например, вы можете вообразить, что она думает: «Я так привлекательна. Я так красива. Каждый мужчина желает меня». Позвольте этим мыслям утвердиться в вашей голове и представьте себе, что она чувствует при этом. Если вы действительно представите себя ею, будете держаться, как она, и думать так, как, по вашему мнению, может думать она, в каком-то месте вашего тела возникнет ощущения привлекательности.

Ищите это чувство. Ощущаете ли вы его как легкость в груди? Или расслабились ваши плечи? Ко всем оно приходит по-разному, поэтому прежде чем вы его узнаете, прислушайтесь к ощущениям в своем теле. Это наверняка будет приятное чувство.

Билджер говорит, что это чувство и есть ваше чувство, которое вы спроецировали на других женщин. Это чувство привлекательности вы

ощущаете в себе независимо от того, как вы выглядите. Подумайте о том, что могло бы означать для вас это чувство, если бы вы могли испытывать его в течение долгого времени. Оно могло бы дать вам энергию и побудить вас заговаривать с мужчинами, одеваться так, чтобы подчеркнуть достоинства своей фигуры, или регулярно работать над собой.

Теперь, испытывая это чувство привлекательности, сосредоточьтесь на своем теле. Если это вызывает затруднения, вспомните свои ощущения, когда вы мысленно находились в теле другой женщины, и спросите себя: «В каком месте моего тела находится это ощущение?» Как только вы определили это, спросите себя: «А какой оно формы и какого цвета?», «На что оно похоже?»

Различные женщины визуально и чувственно ощущают это чувство по-разному. Для одних это яркое солнце, сияющее в вашей груди. Для других это огненные молнии, сбегające вниз по рукам и вырывающиеся из кончиков пальцев. Это чувство может быть похоже, например, на тигра, притаившегося в ваших бедрах, — все, что подскажет ваше воображение.

Когда в вашем воображении возникнет конкретный образ этой энергии, вы можете медленно вернуться в собственное тело, *сохранив этот образ своей привлекательности в своем сознании*, и, взяв его с собой в свое тело, почувствуйте свои ощущения, когда вы знаете, что это ваше собственное чувство. Вполне возможно, вы обнаружите, что ваше состояние после такого зрительного представления улучшилось, и вы можете наслаждаться, по крайней мере в течение некоторого времени, чувством собственной привлекательности. Это солнце, эти молнии или этот тигр теперь в вас. И вы увидите, насколько приятно это ощущение.

Если вы часто будете делать это упражнение, вы увидите, что теперь вы гораздо реже проецируете ваше чувство привлекательности на других женщин. Значит ли это, что теперь вы станете самой привлекательной женщиной в мире? Нет. Конечно, в мире есть и будут женщины, более привлекательные, чем вы. Но вы можете научиться ощущать привлекательность как свое неотъемлемое качество, вместо того чтобы отдавать его другим женщинам. Вы сможете использовать чувство уверенности, что в вас есть нечто привлекательное, если научитесь ощущать энергию, которая заключена в этом чувстве.

ОПРАВДАНИЕ № 2: «Я СЛИШКОМ СТАРАЯ»

Вы совсем не слишком старая. Это миф. Как можно быть слишком старой, для того чтобы иметь любовные отношения с мужчиной? Разве женщины, состоящие в браке уже пятьдесят или шестьдесят лет, «слишком стары» для этого? Конечно, нет. Тогда почему вам в вашем возрасте нельзя любить?

Возможно, вы думаете, что вы слишком стары для того, чтобы начинать любовные отношения. Возможно, вы думаете, что начинать любовную игру — это удел молодых, а для вас, в вашем возрасте, каким бы он ни был, это уже поздно. Вы старая, усталая женщина, и ни один мужчина никогда не захочет вас.

Возможно, в голове у вас засело ошибочное представление о том, что немолодых мужчин можно часто увидеть с юными девушками, но никогда не наоборот. Вы также можете сокрушаться о том, что, по статистике, мужчины живут меньше, чем женщины, и поэтому ваши шансы найти себе подходящую пару падают с каждой минутой. А если эти сожаления навалятся на вас разом, то здесь уже недалеко и до депрессии.

Все это ни к чему. Не нужно ставить на себе крест только потому, что вы не так молоды, как когда-то. Какая вам разница, уменьшается ли число потенциальных партнеров? Женщина, задавшаяся целью создать идеальные отношения, понимает, что ей не нужна сотня мужчин, ей нужен только тот, которого она ищет.

Да, если вы не так молоды, вести любовную игру труднее. Это правда. Но неправда, что вы слишком стары для этого. В следующих двух главах будет рассказано о том, где встречать мужчин, используя для этого все возможности, так что вам непременно удастся начать реализовывать свой проект. Вы начнете встречать мужчин.

Не позволяйте проблемам останавливать вас. Не используйте ваш возраст как оправдание. Не отказывайтесь от шанса встретить замечательного человека. Делайте упражнения на развитие уверенности, вырабатывайте свой личный стиль, и удача улыбнется вам.

ОПРАВДАНИЕ № 3: «НИ ОДИН МУЖЧИНА НЕ ЗАХОЧЕТ БЫТЬ С ЖЕНЩИНОЙ, ИМЕЮЩЕЙ ДЕТЕЙ»

Многим женщинам с успехом удается избегать даже попыток развить в себе уверенность, всем и каждому они напоминают, что у них дети и они не могут себе этого позволить. Но это тоже не повод для отказа от любовной игры.

По опыту мы знаем, что этот же довод в качестве оправдания отказа от любовных отношений обычно приводят и мужчины. На самом деле есть масса разведенных мужчин с детьми, которым нужна такая женщина, как вы.

У вас и у мужчины, имеющего детей, много общего, и в этом ваше преимущество. У вас общие проблемы, он смотрит, как вы с ними справляетесь, какие у вас отношения с вашими детьми, и у него есть возможность оценить вас не только в качестве подруги, но и в качестве мачехи для своих детей. Взаимное общение с детьми друг друга также поможет вам сблизиться.

Это не значит, что, если у вас есть дети, вы можете знакомиться только с мужчинами, также имеющими детей. Мы знаем поразительное количество мужчин, взявших на себя роль отца чужих детей. Так бывает. Когда мужчина влюбляется в женщину, он также берет на себя обязательства в отношении ее ребенка. Пользуясь нашей программой, вам надо искать мужчин более серьезных, чем они выглядят на первый взгляд, — именно такие мужчины обычно оказываются самыми подходящими кандидатами на эту роль.

Конечно, если вы используете детей в качестве оправдания своего нежелания знакомиться с мужчинами, вы никогда не найдете ни одного из этих замечательных людей. Поэтому не занимайтесь самообманом. Найдите время, чтобы заняться поиском такого мужчины.

ОПРАВДАНИЕ № 4: «Я БОЮСЬ ПОЛУЧИТЬ ДУШЕВНУЮ ТРАВМУ»

Страх получить душевную травму — достойное оправдание. Конечно, риск разбить себе сердце всегда меньше, если вы безвылазно сидите дома и не пытаетесь изменить свою жизнь. Попытка стать

уверенной женщиной может потерпеть неудачу и больно ранить вас. Не пытаться — значит не рисковать. Следовать плану, изложенному в этой книге, и начать знакомиться с мужчинами — это значит тоже рисковать.

Столкновение с жизненными коллизиями для уверенной женщины — это тоже, бесспорно, риск. Но когда вы думаете о том, стоит ли рисковать, чтобы стать уверенной женщиной, имеющей собственный стиль и живущей по своим законам, спросите себя: а что вы получите в результате, если не пойдете на этот риск? С чем вы останетесь, прячась за оправданиями, и даже не попытавшись стать такой женщиной, какой вы можете и мечтаете стать? Даст ли это вам такую жизнь, о которой вы мечтаете? Даст ли это вам такие отношения с женщиной, о которых вы мечтаете?

Идти навстречу своей мечте эмоционально опасно. Взаимодействие с мужчинами эмоционально опасно. Вы можете разбить себе сердце. Но разве вы не получаете душевную травму уже только потому, что сидите дома в одиночестве и унынии? В таком случае, может быть, имеет смысл рискнуть? По крайней мере, вы имеете шанс получить награду.

ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ «ПОПАСТЬ В СТРУЮ»

Люди, которым все удается, обычно говорят, что они «попали в струю» или «в зону». Вы попадаете в струю, когда проявляются все ваши лучшие качества, когда на вас работают все ваши внутренние ресурсы, когда вам кажется, что все у вас получается само собой.

Все мы переживали такие моменты. Иногда такое бывает у спортсменов. Например, когда альпинист совершает подъем, он забывает обо всем на свете, кроме скалы, по которой ему надо добраться до вершины. Хирурги говорят, что, когда они делают операцию, она так поглощает их, что им кажется, они находятся в совершенной гармонии со всем миром. Если вы можете вспомнить моменты, когда вам легко и просто удавалось сделать то, что было бы не под силу в обычных обстоятельствах, это значит, что вы побывали «в зоне».

Влюбленные люди тоже находятся «в зоне». Вы, вероятно, испытывали это чувство. При этом вам казалось, что время остановилось. Все ваши действия были абсолютно правильными, а жизнь казалась очень легкой. Когда вы были вместе, казалось, вам под силу перевернуть горы, проявились ваши творческие способности, вы были счастливы и не беспокоились ни о себе, ни о своей жизни. Это тоже проявления «зон».

Кей пережила это ощущение, когда впервые встретила с Ником. «Мы встречались пару раз на вечеринках, и меня очень влекло к нему, но я с самого начала не испытывала ни напряжения, ни волнения, которые я обычно чувствую, когда человек мне нравится. Это было так, как будто в глубине души я знала, что у нас будет все прекрасно, и не волновалась об этом. Я чувствовала, что этому как бы предназначено случиться, и я действительно не волновалась об этом.

Я помню, как мы случайно встретились в парке, немного поговорили, посидели рядом на траве. У меня не было желания все время что-то говорить, мы почти все время молчали, и это было прекрасно. Я чувствовала себя счастливой и не испытывала

потребности нарушать тишину. После одной из этих пауз он сказал мне: «Я только хочу все узнать о тебе». Так начались наши отношения. Я была «в зоне» в тот день, я уверена в этом».

Как Кей сделала это? Что сделало ее настолько неотразимой в глазах Ника, что он не мог преодолеть желания открыться ей, хотя она говорила очень мало? Кей случайно сделала то, что делают все удачливые люди, и то, что вы тоже можете делать с мужчинами. Она преследовала свою цель (завести роман с Ником) и одновременно отказалась от необходимости что-то делать для этого (верила, что если бы это было ей суждено, то это произошло бы). Она перестала волноваться о том, понравится она ему или нет. Она сохранила бы спокойствие в любом случае. Если бы Ник не захотел быть с ней, она разочаровалась бы, но не расстроилась. Интерес к ней Ника ее не особенно заботил, даже при том, что она стремилась быть с ним.

Давайте рассмотрим пример противоположного свойства. Донна была очень заинтересована в отношениях с Рэнди. Она находила его остроумным и интригующим и очень хотела завести с ним роман. Для нее было исключительно важно, чтобы все ее контакты с ним происходили на высшем уровне, так чтобы он захотел с ней общаться и пригласил бы ее на свидание. Она была так сосредоточена на этой цели и на том, как будет плохо, если она ему не понравится, что она вела себя совершенно неестественно и глупо, когда находилась в его обществе. «Я была такой дурой, — говорит она теперь. — Я так хотела произвести на него впечатление, что тараторила без умолку, сыпала глупыми шутками, была очень напряжена и нервничала». Она не могла не думать о своей цели — чтобы он полюбил ее, — поэтому не могла расслабиться и вести себя беззаботно в его присутствии. «Я отпугнула его, — говорит она. — Я была так поглощена своей целью влюбить его в себя, что не могла быть рядом с ним такой, какая я есть». Ее неспособность преследовать свою цель без волнения не позволила ей войти «в зону», она держалась с Рэнди скованно и неестественно и в результате показалась ему непривлекательной.

Когда вы хотите завести роман с женщиной, его надо упорно преследовать, но не волноваться о результате. По тем или иным причинам с некоторыми женщинами вам легко оставаться спокойной и войти «в зону». Но вы можете научиться волноваться все меньше и меньше в процессе контактов с женщинами. Для этого вам надо просто

утвердиться в своем намерении не волноваться. Каждый раз, когда вы входите в контакт с женщиной, напоминайте себе, что результат не важен. Постепенно вы обнаружите, что вы чувствуете себя более спокойной и расслабленной и ваше общение с мужчинами идет более гладко. Когда Донна научится не волноваться о том, как у нее продвигается дело с Рэнди, и начнет верить, что все будет хорошо, она расслабится и Рэнди будет легче узнать ее и оценить ее привлекательность. Умение войти «в зону» и перестать беспокоиться о результате имеет важнейшее значение для ваших отношений с мужчинами. Вам будет гораздо легче усвоить и с успехом использовать все остальные средства привлечения мужчин, изложенные в этой книге (где встречать мужчин, как флиртовать, как испытывать их и т. п.), если вы научитесь одновременно добиваться отношений, о которых вы мечтали, и не беспокоиться о результатах ваших усилий.

НЕ СМОТРИТЕ НА НЕГО В НАДЕЖДЕ НАЙТИ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВСЕ ИДЕТ ХОРОШО

Это — ключевая концепция, к которой мы будем возвращаться снова и снова. Люди, и мужчины и женщины, смотрят на вас, чтобы увидеть, успешно идет взаимодействие, в которое они с вами вступили, или оно никуда не годится. Они ищут признаки волнения, страха или беспокойства, что вы сделали что-то не так. Кажется, она боится, что может случиться что-то плохое? Она не уверена в своем мнении или чувстве? Если вы кажетесь взволнованной или неуверенной, шансы на то, что люди расслабятся в вашем присутствии, очень невелики.

С другой стороны, в вашем поведении люди также ищут признаки того, что все идет хорошо. Они спрашивают себя: кажется ли она уверенной в себе и своих предпочтениях? Кажется ли она уверенной в том, что все идет прекрасно? Действительно ли она не падает духом, даже когда возникают проблемы? Если людям кажется, что, по вашему мнению, все идет прекрасно, они успокаиваются и тоже начинают в это верить.

Когда вы взаимодействуете с мужчиной, помнить об этом принципе важно вдвойне. Один из главных принципов обольщения, которым мы учим мужчин, состоит в том, что они должны перестать искать в женщинах признаки, подтверждающие, что данное взаимодействие проходит хорошо, и начать искать эти признаки в самих себе. Ведь мужчины, с которыми вы флиртуете, могут и не знать этого, и будут искать в вас одобрения своим действиям. Мужчины ничем не помогут вам, если вы будете обращаться к ним за тем же самым. Даже и не утруждайте себя.

Эйлин сделала эту ошибку, когда впервые встретила Гарри. Она флиртowała с ним, используя средства, которым мы научим вас позднее, но потеряла уверенность в себе, сомневаясь, хорошо ли проходит их знакомство, и надеясь получить от Гарри ясный сигнал, что он доволен. «Я не могла понять, нравится ему со мной разговаривать или нет, — рассказала она позже. — Я продолжала

надеяться, что он расслабится и успокоится, чтобы я тоже могла расслабиться. И только потом я поняла, что он ждал, пока я успокоюсь, чтобы и он тоже мог успокоиться. Я рассталась с ним с ощущением, что сделала что-то не так. Если бы я смогла уверить себя, что все идет хорошо, вместо того чтобы смотреть на него и гадать, так ли это, он, возможно, пригласил бы меня на свидание еще раз».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Женщина, имеющая личный стиль, достойна того, чтобы ее завоевали, потому что она сама смогла завоевать себя. Ее поведение и стиль одежды позволяют ей свободно выразить себя и свою любовь к жизни. Стиль ее одежды говорит о том, что она зрелая женщина, которая хочет понравиться мужчинам, а не другим женщинам, и что она совсем не собирается ставить крест на своей личной жизни.

Она умеет пользоваться тем, что ей дано от природы, и хотя ей, конечно же, не нравится, когда ей отказывают, она умеет спокойно переживать это и использует отказы в качестве вдохновляющей силы. Она не обращает внимания на «нет» и продолжает идти своим путем навстречу неизбежному «да». Ее одежда и манера поведения говорят о том, что она уверена в себе, любит и ценит все свои лучшие качества. Так как она обладает высокой самооценкой, мужчины также начинают ценить ее, и от этого она еще более расцветает.

С точки зрения мужчин, неуверенная женщина, которая не имеет никакого личного стиля, просто не стоит того, чтобы ее завоевывать. Она не делает никаких усилий, чтобы извлечь преимущества из того, чем наделила ее природа, и не учится справляться с отказами. У нее очень низкая самооценка, и, когда мужчина ей отказывает, она всегда винит в этом только себя, впадая в безнадежность и отчаяние. Своей одеждой и манерой поведения она говорит, что ценит себя очень низко и считает, что мужчины не могут ею интересоваться.

Стиль неуверенной женщины заставляет ее постоянно чувствовать себя несчастной и говорить мужчинам, что ее сердце не стоит завоевывать. Печально, но такой стиль подобен замкнутому кругу: чем больше женщина верит в то, что она недостойна победы, одевается и ведет себя соответственно, тем большее количество отказов она будет получать от мужчин и ее самооценка в результате понижается еще больше.

Однако такая женщина может измениться. Если вы иногда чувствуете себя такой женщиной, для вас не все потеряно. Наиболее распространенная ошибка, которую совершают женщины, желая измениться, состоит в том, что они ждут соответствующего

настроения, прежде чем приняться за изменения в себе. Они считают, что измениться — это значит измениться сразу и коренным образом, совершить что-то глобальное и потрясающее. Это не так. Вы можете меняться и без того, чтобы испытывать желание измениться — в действительности время, когда у вас нет настроения меняться, — самое подходящее для того, чтобы сделать это. Совершите какое-нибудь одно из тех действий, что мы рекомендуем в этой главе, — любое действие. Оно не должно быть серьезным и крупным. Измените в себе что-нибудь чуть-чуть, только сегодня. Попросите женщину, которой вы доверяете, такую, которая нравится мужчинам, дать вам совет относительно вашей внешности. Не делайте из этого серьезной проблемы, а просто воспользуйтесь ее советом.

Спросите себя: «Как я могу использовать то, что мне дано от природы, прямо сейчас, сегодня, и при этом получить от этого удовольствие?» Начните выполнять нашу тридцатидневную программу преодоления боязни отказов и скажите сегодня «Привет!» шести мужчинам, при этом не волнуясь по поводу их реакции. Понаблюдайте, как вы будете при этом себя чувствовать.

Все эти несложные действия складываются в единое целое. Рим был построен не в один день, и ваши привычки не могут измениться моментально, так что не надейтесь, что вы изменитесь сразу. Сделайте один небольшой шаг, потом наблюдайте за своими ощущениями. Если они приятные, позвольте себе получить удовольствие. Позвольте себе получить удовольствие от факта, что вы говорите «Привет!» мужчинам. Позвольте себе получить удовольствие, хотя бы чуть-чуть изменив послание, которое вы передаете привлекающим вас мужчинам своим стилем одежды и манерой поведения. Позвольте себе наслаждаться, чувствуя себя женщиной, на которую вы мечтаете быть похожей. Не клянитесь, что, начиная с понедельника, вы станете другой женщиной. Личный стиль приходит постепенно, по мере того как вы строите его, и к вам он придет тоже. И по мере того, как вы будете строить и развивать его, вы увидите, что черты женщины, которой вы стремитесь стать, будут проявляться в вас все более и более отчетливо. Вы становитесь женщиной, достойной того, чтобы ее завоевали. Но не только: как это обычно бывает, вы также завоевали и сами себя.

Глава 4

ГОТОВЬТЕСЬ К ВСТРЕЧЕ СО СПУТНИКОМ ЖИЗНИ

«Где я могу познакомиться с мужчиной?» К нам все время обращаются с этим вопросом наши студенты, по радио или телевидению, через Интернет или на улице. Такое впечатление, что женщины по всей Америке хотят знать, куда они могут пойти, чтобы встретить там подходящих мужчин.

Мы хотим, чтобы к концу следующих двух глав вы четко понимали, что в вашем распоряжении уже есть средства, которые помогут вам познакомиться с мужчинами прямо сейчас. Это мужчины, которых вы встречаете везде: на работе, в кафе, утренней пробежке, словом, повсюду. Поэтому перестаньте метаться, и давайте примемся за работу.

Среди женщин бытует ошибочное представление, что выбор одиноких мужчин невелик. Мы называем его «мифом о дефиците». Наш опыт и исследования показывают, что никакого недостатка в выборе мужчин не существует даже в вашем городе. Многие одинокие женщины просто не обращают внимания на мужчин, с которыми они вступают в контакт в течение обычного дня. На самом деле большинство женщин, занимаясь своими обычными делами, бывают постоянно окружены мужчинами, но они настолько ослеплены «мифом дефицита», что не в состоянии их заметить. Одинокие женщины бывают так поглощены своими рутинными делами, что они не отдают себе отчета, что один из этих мужчин, на которого они обращают не больше внимания, чем на обои в комнате, мог бы оказаться одним из самых прекрасных и наиболее романтических мужчин, с которыми они когда-либо встречались. Но, к сожалению, большинство мужчин так и остаются незамеченными, сливаясь с общим фоном, а одинокие женщины продолжают оставаться в одиночестве.

Весь наш опыт говорит о том, что «миф о дефиците мужчин» является ложным. Существует мужчина, предназначенный только для

вас, и не важно, как вы выглядите, какое у вас образование, цвет кожи, возраст, рост или размер груди. И где же эти мужчины, о которых мы с такой уверенностью говорим, что они повсюду? Они — в книжных магазинах, в ресторанах, в поездах, паромов, самолетах и даже в поездах и на судах на воздушной подушке. Именно сейчас, в этот момент, подходящие мужчины идут по вашей улице, отдыхают на природе, гуляют по торговым центрам и ярмаркам, направляются в бары, сидят на стадионах, в театрах и концертных залах, едут в лифтах, флиртуют в Интернете, отвечая на персональные объявления, идут в церковь и даже слушают лекцию на ваших любимых курсах по самосовершенствованию.

Чтобы находить подходящих мужчин, вам надо изменить свою точку зрения. Вам надо начать замечать всех мужчин вокруг вас и находить способы пофлиртовать с ними, и тогда вы найдете способы сделать так, чтобы простой флирт сегодня обернулся свиданием завтра, а затем перейти и к более близким отношениям. Мы знаем, что погружение в мир свиданий может оказаться не очень приятным и даже отпугнуть. Именно поэтому авторы постараются, чтобы этот мир не показался вам жестким и холодным. Да, мы — галантные рыцари в сияющих латах, и мы здесь, чтобы спасти вас, честную девушку, попавшую в беду, и мы поможем вам найти дорогу, которая ведет к замку, предназначенному для двух любящих сердец.

Большинство женщин, посещающих наши семинары, постигла неудача из-за того, что они следовали глупым советам типа «просто изображай из себя недотрогу», или «никогда не соглашайся на свидание в пятницу», или «просто будь подступнее», «мужчина появится, когда ты будешь духовно готова к этому», или «будь более щедрой». Обычно безапелляционные и категоричные, эти советы самонадеянно гарантируют вам встречу с мужчиной вашей мечты через двадцать четыре часа или даже быстрее; объяснения причин неудач в таких советах напоминают детский лепет, и полностью отсутствует какая-либо практическая информация и полезные наставления. Нет недостатка в шарлатанах, которые поведают вам о какой-нибудь совершенно непрактичной теории и даже не удосужатся объяснить, как она применяется на практике. Изучать теорию, не зная, как ее надо применять в жизни, значит для большинства людей

остаться у разбитого корыта, с чувством еще большего сожаления и беспомощности, чем до этого.

Однако только теория не способна предоставить вам мужчину. Один из самых важных навыков в искусстве встречаться с мужчинами — это понимание, где и как с ними знакомиться. Знакомство с мужчинами — это второй этап нашей основной программы. Эта глава раз и навсегда докажет вам, что вам доступны места, где вы сможете встретить мужчину из любой социальной, психологической, культурной или интеллектуальной группы, какую только пожелаете. Эта глава подскажет вам точные шаги, которые вам надо предпринять, чтобы найти мужчину. Мы также покажем вам, как вы можете использовать любое из ваших увлечений или интересов, чтобы найти мужчину вашей мечты. Что, неплохо для начала?

ШЕСТЬ ОПРАВДАНИЙ, КОТОРЫЕ УДЕРЖИВАЮТ ВАС ОТ ВСТРЕЧ С МУЖЧИНАМИ

Прежде чем мы приступим к делу, нам надо выяснить, что удерживает вас от знакомства с мужчинами. В ходе наших семинаров мы выяснили, что, пока человек не осознает, что именно удерживает его от свиданий, ему трудно продвигаться дальше. Первый шаг на этом пути — понимание внутренних препятствий.

Поэтому мы спрашиваем вас, чем вы оправдываете себя? Что удерживает вас от разговора с женщиной и вступления во взаимодействие с ней? Что заставляет вас в субботу вечером оставаться дома, вместо того, чтобы пойти куда-нибудь с друзьями и пофлиртовать с мужчинами? В этом разделе мы рассмотрим наиболее часто встречающиеся оправдания и предложим возможные решения каждой проблемы.

ОПРАВДАНИЕ № 1: ТРЕБУЕТСЯ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ

Сара заглядывает в свой ежедневник и сетует, что у нее нет времени. Сара утверждает, что она не может тратить время на то, чтобы знакомиться с мужчинами, потому что она слишком занята работой, друзьями, хобби, чтением и повседневными хозяйственными делами. Мы, эксперты, знаем, что оправдания Сары совершенно необоснованны. Знакомство с мужчинами отнимает совсем не так много времени, как вы думаете, и большая часть так называемого потерянного времени, которое вы тратите, например, в очередях, в магазинах, на самом деле — лучшее время, когда у вас есть возможность познакомиться с мужчинами. В течение одного дня мы повсюду сопровождали Сару и указали ей множество возможностей, когда она могла без больших усилий познакомиться с женщиной.

При этом мы не будем лукавить, утверждая, что знакомство с мужчинами вообще не отнимает времени. Затевая новый проект, не остается ничего другого, как потратить на него какое-то время, чтобы

получить результат. На этом этапе вашей жизни вы должны решить, насколько сильно вы хотите получить мужчину. Готовы ли вы изменить свой обычный распорядок и сделать встречи с мужчинами одной из своих главных целей на ближайшие три-девять месяцев? Если нет, то тогда эта книга, вероятно, не для вас. Если вы готовы пожертвовать своим временем и погрузиться в трудное дело, стоящее перед вами, награда будет прекрасной, потрясающей, она заставит ваше сердце петь от радости. Только вы можете судить о том, сколько времени вы можете отдать, чтобы найти постоянного друга, супруга или парня для развлечений. Если вы чувствуете, что могли бы отдать этому проекту несколько следующих месяцев и сделать его одной из самых важных своих целей, тогда мы можем двигаться дальше.

Если вы хотите стать хорошим художником, вам нужно купить краски и кисти, альбом для эскизов и мольберт и потратить время, чтобы овладеть основными навыками и техникой рисования. Научившись рисовать простые предметы, вы увидите, что дальше ваша учеба пойдет легче. На определенном этапе вы сможете обходиться тем, что просто будете поддерживать свои навыки в рабочем состоянии. Это же справедливо и для достижения успеха с мужчинами. Как только вы овладеете основными навыками и составите план действий, вам не придется тратить на это много времени. Примером успеха может служить Белинда. Она продолжает добиваться своей цели ежедневно. Каждый день она тренируется, флиртуя, улыбаясь, завязывая невинные беседы и очаровывая всех мужчин, с которыми она вступает в контакт. Эти мелочи не отнимают много времени, но их суммарный эффект огромен. Белинде удалось избавиться от этого оправдания бездействия, начав с малого, но, каждый день, добиваясь маленьких побед, она видит, что в целом они вносят очень большой вклад в достижение ее цели.

ОПРАВДАНИЕ № 2: ЭТО ПОВРЕДИТ МОЕЙ РЕПУТАЦИИ

Некоторые из слушателей наших семинаров очень озабочены или даже полностью поглощены вопросом своей репутации. Эти студенты боятся, что их «разоблачат» и сочтут легкомысленными или аморальными. Они беспокоятся, что их друзья осудят их или будут

смеяться. Если вас останавливают эти соображения, мы рекомендуем вам работать над этим проектом с командой проверенных друзей, которым вы действительно доверяете. Прежде всего проверьте, не склонны ли они распространять о вас какие-нибудь злостные сплетни. Если окажется, что кто-то из них грешит этим, не стоит делиться с ними своими планами. Вместо того чтобы волноваться о своей репутации, будьте осторожны, примите меры против возможных сплетен и продолжайте искать своего мужчину.

ОПРАВДАНИЕ № 3: ХОРОШИХ МУЖЧИН НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Мы постоянно слышим, как женщины говорят, что в мире не осталось настоящих мужчин. Как будто раньше на Земле существовала избыточная популяция хороших мужчин, а потом они разом исчезли с ее лица, а вместо них появились одни только болваны.

Работая с мужчинами, мы заметили, что большинство из них — в глубине души хорошие парни, но они научились хорошо скрывать это. Они могут казаться болванами на первый взгляд, но обычно шелуха наносного быстро слетает, если копнуть поглубже.

После многих неудач с женщинами мужчины склонны быть осторожными и подозрительными, и поэтому кажутся далеко не замечательными. Когда мужчины хотят произвести впечатление на женщину, они зачастую не знают, как это нужно делать, портят все дело и в результате выглядят как идиоты или придурки. Кроме того, женщины (возможно, и вы тоже) неправильно понимают сигналы, которые мужчины подают своим поведением, и их намерения. Женщины, реагируя на тупые приставания или попытки мужчин пофлиртовать, еще раз убеждаются, что все они — болваны. Мужчины расстраиваются, потому что, по их мнению, они пытались быть приятными и романтическими. В результате они становятся еще более циничными и очень сомневаются, что им удастся когда-нибудь иметь прекрасные, наполненные любовью отношения с женщиной. Сигналы, которые подают друг другу мужчины и женщины, продолжают оставаться непонятыми, взаимосвязь становится невозможной, возникает порочный круг. Мы здесь для того, чтобы разорвать его, объясняя механизм взаимодействия между мужчиной и женщиной и

показывая, как нужно выражать свое отношение к ситуации (как позитивное, так и негативное). Когда вы понимаете, что происходит, вы можете внести свой вклад в то, чтобы разорвать этот порочный круг взаимного непонимания.

Помните, что мужчины — это сочетание грубости и изящества, нежности и бесчувственности, забавного и невыносимого. Теперь, когда вы знаете, что мужчины — это смесь боли и удовольствия, давайте обратим внимание на вас. Если вы будете винить мужчин в ваших же проблемах и расстраиваться оттого, что они одновременно раздражают и доставляют вам удовольствие, это не поможет вам получить мужчину. Обвиняя мужчин, вы достигнете только одного: застрянете в той же ситуации, что и сейчас — то есть в одиночестве.

Теперь послушайте еще более удручающие новости. Вашего «идеального мужчины» не существует. «Идеальный мужчина» — это плод вашего воображения, миф, недостижимая цель. Существуют тысячи хороших, доступных мужчин, но все они сочетают в себе приятное и глупое, грубое и ласковое. Ни один мужчина, независимо от того, насколько он богат, великолепен или приятен, никогда не будет соответствовать вашему идеалу. Пока вы не избавитесь от желания получить этого идеального мужчину, ни один мужчина не будет достаточно хорош для вас. Все мужчины будут проигрывать по сравнению с идеалом.

Теперь приготовьтесь уничтожить в себе ваше представление об идеальном мужчине. Можете воспользоваться ножом, пистолетом, ядом или любым другим оружием, чтобы убить в себе идею об «идеальном мужчине». Не забудьте кремировать его тело, а затем двигайтесь дальше.

Теперь ваша новая задача состоит в том, чтобы исследовать сущность мужчины, когда вы наконец встретите его. Изучите его действия в целом, помня при этом, что все мужчины склонны делать глупые ошибки (подробнее об этом сказано в главе 6). Скорее всего вы уже не однажды дисквалифицировали многих замечательных одиноких мужчин, потому что они не всегда поступал и в точности так, как вам хотелось бы. Мы часто видели, как неуклюже мужчины пытаются приблизиться к женщине. При этом женщины склонны смотреть на мужчину, слушать его глупую болтовню, с помощью которой он пытается познакомиться, и немедленно

дисквалифицировать его, равным счетом ничего о нем не зная. Мы заметили, что в основном женщины судят о мужчинах по тому, как они выглядят, и сочетается ли в них легкость подхода с романтическими словами, которыми они пользуются при знакомстве. Женщины не в состоянии оценивать мужчин по их же собственным критериям или основываясь на их же собственных долгосрочных целях. Глава 2 полностью посвящена разработке плана встречи с подходящим мужчиной и тому, какими качествами он должен обладать. Мы хотим, чтобы вы начали оценивать мужчин, которых вы встречаете, на основании критериев, собранных в вашем перечне, а не по тому, насколько тактичен его подход. Можно заранее предположить, что мужчина, мастерски умеющий знакомиться с женщинами, так или иначе не будет обладать качествами, которые вы хотите в нем видеть. Ну что же, это мы сказали, давайте двигаться дальше.

ОПРАВДАНИЕ № 4: Я ПРОСТО НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТОГО

Часто бывает страшно встать за новое дело или овладеть новыми навыками. Тропа познания крута. Проект представляется трудным делом, результат и вовсе кажется недостижимым, а то, что его начало наверняка будет сопряжено с массой ошибок и просчетов, и вовсе не прибавляет вдохновения.

В какой-то момент большинство наших слушателей ощущали себя совершенно несостоятельными, когда надо было вступать в контакт с противоположным полом. Некоторые слушатели хотят бросить курс на середине и сдаться, потому что вести любовную игру кажется им слишком трудным делом. Другие слишком болезненно воспринимают отказы; они сдают свои позиции и отказываются начинать все сначала. По той или иной причине на каком-то этапе этого процесса у вас возникнет чувство, что вы просто не можете этим заниматься, и вам захочется все бросить.

Лучший способ выхода из этого состояния разочарования и беспомощности — это обратиться за поддержкой к другим женщинам. Как никто другой, ваши лучшие подруги или даже ваша мама могут проникнуться вашими проблемами, ободрить, успокоить и дать совет, как победить уныние. Очень важно всегда иметь возможность

получить поддержку, когда вы в ней нуждаетесь, когда вам плохо, когда вы хотите отказаться от своих замыслов. Если у вас есть подруги, которые тоже читают эту книгу, обсудите вместе с ними, как вы справляетесь с нашей программой. Пусть ваши друзья почаще напоминают вам о вашей конечной цели, о том, как будет прекрасно, когда вы встретите наконец мужчину своей мечты. Поговорите с друзьями, которые видят, чего вы уже успели добиться, и пусть они почаще напоминаю! вам о ваших успехах.

В ощущении себя неудачником есть и свои положительные моменты. Боль может заставить вас снова вступить в борьбу. Когда вам кажется, что вы совсем не продвигаетесь вперед, разочарование вполне может заставить вас начать все сначала. Многие из наших подопечных используют моменты, когда у них возникает желание всё бросить, как возможность принять решение во что бы то ни стало добиться своей цели. Возможно, в жизни нам случалось переживать периоды уныния, которые длились так долго, что вам становилось просто немого страдать, и вы решали предпринять какие-то действия, чтобы переломить ситуацию. Иногда для того чтобы привести человека в чувство, полезно дать ему хорошую оплеуху. Когда вы чувствуете себя неудачником и отказы больно ранят вас, возьмите себя в руки и снова вернитесь на поле боя.

ОПРАВДАНИЕ № 5: Я НЕ ЗНАЮ, КАК ПОЛУЧИТЬ МУЖЧИНУ

Мы ни разу не встречали женщин, которые настолько бы отталкивали мужчин, что их можно было бы отнести к категории непригодных к любовной игре. Способность получить мужчину не определяется вашими генетическими или психическими особенностями. Умение получить мужчину можно проанализировать, привести к системе и обучить ему других женщин. Хотя некоторые женщины, кажется, наделены этой способностью от природы, большинству требуется специально работать над этим. Раньше вы, возможно, полагались в этом деле на удачу или на высшие силы. Но это не очень-то надёжные способы. Так что же делать?

Решение этой проблемы предлагает вам «Библия», которую вы сейчас держите в руках. Да, мы — это выход из всех ваших

неприятностей, избавление от горя, слез и одиноких ночей. Всю свою жизнь вы ждали, чтобы пришли такие люди, как мы, и спасли положение. Эта книга содержит ответы на ваши вопросы и предлагает поэтапную программу, направленную на то, чтобы вы получили мужчину вашей мечты. Это означает, что вы больше не можете позволить никаким отговоркам остановить вас. Как только вы закончите изучать книгу и, заручившись поддержкой друзей, будете неустанно практиковаться, успех непременно придет к вам.

***ОПРАВДАНИЕ № 6: МНЕ ПРИДЕТСЯ ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МУЖЧИНУ***

Некоторые женщины считают, что они выше того, чтобы проявлять инициативу в любовной игре. Их воспитывали в убеждении, что вся ответственность должна ложиться на плечи мужчин. Мы согласны, что в идеале было бы лучше, если бы мужчина приглашал женщину на свидание. И для начала всем мужчинам неплохо было бы изучить книгу «Как преуспеть в отношениях с женщинами». Но кто виноват в том, что мужчины не приглашают вас на свидания? Мы называем женщин, которые пользуются этой отговоркой, примадоннами, так как они непременно хотят иметь все самое лучшее и на их собственных условиях. Когда дела идут не так, как ей хочется, примадонна винит в этом других. Она продолжает сетовать, но не хочет ударить и палец о палец, чтобы исправить положение.

Лучший способ преодолеть комплекс примадонны, независимо от того, насколько плачевна ваша ситуация, — это взять все дело под свой контроль. Как это сделать? Создавая такие ситуации, когда мужчина может к вам приблизиться. Вы можете также спросить, что делать, если вы производите впечатление недотроги? Большинство женщин, которые используют эту отговорку, в душе испытывают страх перед мужчинами. На самом деле они подсознательно сами предпочитают держать мужчин на расстоянии, так что им и не приходится иметь с ними дела.

Если вы — одна из таких примадонн, то вы должны знать, что большинство из них заканчивают тем, что остаются в одиночестве или им приходится пройти через длинную вереницу неудачных браков.

Типичной примадонне хочется любви и комфорта, которые ей может дать мужчина, больше всего на свете, но тем не менее она не позволяет мужчинам войти в ее жизнь. В результате те чувствуют, что никогда не смогут выиграть, и проходят мимо, продолжая поиски женщины, которая позволит им завоевать ее сердце.

ЛЕКАРСТВО ИЗ ПЯТИ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПРИМАДОННЫ

Не существует никаких многоэтапных программ для избавления от комплекса примадонны, поэтому мы предложим вам панацею от этой напасти. Для выздоровления вам надо, во-первых, определить, каким именно способом вы воздвигаете барьер между собой и мужчинами. Во-вторых, вы должны исследовать способы, которые вы используете, чтобы не позволить мужчине чувствовать себя победителем, когда он рядом с вами, и начать находить способы, позволяющие ему чувствовать себя таковыми. После этого вам надо сделать третий шаг — посмотреть, как вы критикуете и унижаете мужчин, когда они не совпадают с вашими идеальными представлениями о них. Мужчины неизбежно поступают вопреки вашим представлениям, и, признав, что вы часто резко судите их за это, признайте и их право сочетать в себе и положительные, и отрицательные черты. Затем вам надо сделать четвертый шаг — стать более доступной. Для этого вам надо посещать места, где вы можете встретить мужчин, и проверять, какое впечатление вы на них производите. Пятый и последний шаг — это взять на себя ответственность за успех ваших любовных дел и перестать винить в своих неудачах мужчин. В конечном итоге вполне возможно, вы даже приобретете «ужасную» привычку флиртовать с мужчинами и приглашать их на свидания.

А ЧЕМ ОПРАВДЫВАЕТЕСЬ ВЫ?

Мы представляем, какие болезненные чувства вы могли испытывать, ведя любовную игру, и сочувствуем вам. Иногда больно вспоминать, как грубо нам отказали. Иногда очень хочется спрятаться и позволить себе немного утешиться оправданиями. Мы советуем вам отвести себе какое-то время, чтобы пережить процесс внутреннего нежелания вступать в любовную игру снова. Искать подходящего вам человека — это длительный процесс, и вы вольны сами задавать себе темпы поиска.

Прочитав наш список отговорок, которые обычно выдвигают женщины, чтобы избежать встреч с мужчинами, спросите себя, какое оправдание можете выдвинуть вы сами? Какое оправдание, которого нет в этом списке, используете вы, чтобы оставаться одинокой? Какие фатальные недостатки вы приписываете себе, которые, по вашему мнению, не дают вам жить такой жизнью, о которой вы мечтаете? Потратьте столько времени, сколько потребуется, чтобы обдумать и записать их на бумаге. Таким образом вы получите некоторое представление о том, что происходит в вашем сознании. А теперь мы объявляем войну и этим оправданиям, и любым другим мысленным самоуничижительным разговорам, которые вы ведете сами с собой. Если вы будете иметь четкое представление о причинах своего нежелания встречаться с мужчинами и о том, как они проявляются в вашей жизни, будьте уверены, вы выиграете сражение. Давайте начнем прямо сейчас!

ВОСЕМЬ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С НУЖНЫМ МУЖЧИНОЙ

Мы хотим, чтобы вы действовали подобно обоюдоострому мечу, т. е. одновременно по двум направлениям: с одной стороны, продолжали выяснять, что же останавливает нас от знакомства с мужчинами, и, с другой стороны, делали маленькие шажки к достижению определенных целей. Теперь мы расскажем о восьми необходимых действиях, которые вам надо предпринять, чтобы познакомиться с подходящим мужчиной.

УСЛОВИЕ № 1: ФЛИРТУЙТЕ С КАЖДЫМ МУЖЧИНОЙ, КОТОРЫЙ КАЖЕТСЯ ИНТЕРЕСНЫМ

Джанет знает, как подойти к мужчине так, чтобы он понял, что она собирается с ним флиртовать. Она знает, что каждый мужчина, с которым она входит в контакт, — это потенциальное свидание и еще одна возможность завязать роман. Джанет флиртует и разговаривает с мужчинами, зная, что в конечном итоге она встретит мужчину своей мечты. Она не устает искать. Джанет давным-давно поняла, что пассивность ведет к одиночеству. Поэтому она посвятила себя выполнению необходимой работы, которую ей нужно сделать, чтобы построить прочные и длительные отношения. Джанет знает, что в основе любых отношений лежат тысячи взаимодействий: от первого взгляда до первого поцелуя; от первого разговора до предложения руки и сердца. Джанет ведет свою работу успешно, потому что знает, что ей, вероятно, придется пройти через тысячу взаимодействий с мужчинами, чтобы достичь своих долгосрочных целей. Такой подход дает ей силы, чтобы флиртовать, назначать свидания и встречаться с мужчинами в течение долгого времени или не очень. В конечном итоге этот подход поможет сбыться всем ее мечтам.

Флирт с мужчинами может часто превращаться в сплошное недоразумение. Мужчины часто совершенно не способны понять ваши сигналы и, что еще хуже, ведут себя совершенно неадекватно, пытаясь

флиртовать с вами. Вы, вероятно, не знаете этого, но мужчины не понимают ваших сигналов, даже когда вы считаете, что они абсолютно четкие. Мужчины обычно настолько запрограммированы на неудачу, что малейший намек на отказ обращает их в бегство. Все мы имели возможность видеть, как мужчина приближается к женщине, пытается флиртовать с ней и отходит от нее, немного поговорив или просто заподозрив, что она не собирается падать в обморок от счастья при его приближении. Женщины часто не в состоянии понять, что улыбнуться мужчине или тряхнуть волосами еще недостаточно, чтобы привлечь его внимание или вызвать интерес. В каждом вашем шаге на пути к цели должна содержаться информация, которую вы должны донести до мужчины так, чтобы он понял, что вы хотите сказать ему (более подробно мы исследуем этот вопрос в главе 6).

Если вы заинтересовались мужчиной, вам нужно будет найти способы, как удержать его интерес, особенно если вы получили некоторое подтверждение того, что ваш интерес взаимен. Джанет способна удержать интерес мужчины в течение всего вечера и гораздо дольше. Она обращается к нему с какой-нибудь просьбой, задает ему вопросы, получает номер его телефона, звонит ему, оставляет соблазнительные сообщения и поддерживает его сосредоточенность на ней в течение всего дня. Джанет ведет себя очень смело и настойчиво в поисках подходящего ей мужчины. Маленькие последовательные шаги ведут к большому соблазнению и большому успеху в налаживании отношений. Всегда помните, что нужно десятки, если не сотни раз проявлять инициативу, чтобы получить мужчину и удержать его.

УСЛОВИЕ № 2: ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ ДРУЗЕЙ

Мы уже говорили это и повторяем еще раз: решающее значение для вашего успеха с мужчинами имеет поддержка ваших подруг, с которыми вы можете поделиться, обсудить свои действия, наметить стратегию и от которых вы можете получить заряд энергии, если вы позволили себе стать уязвимой в этой игре. Пусть ваши друзья ободрят вас. Тогда вы сможете продержаться в игре гораздо дольше, чем проходит весь процесс поиска мужчины в одиночестве. Наши исследования показывают, что наибольших успехов добиваются

женщины, которых всячески поддерживали другие женщины из их окружения.

Авторы этой книги часто пользовались этим принципом, чтобы поощрить друг друга и ободрить, если кто-то из нас не осмеливался попросить женщину о свидании. Мы использовали нашу естественную склонность к озорным проделкам и заключали пари, кому удастся пофлиртовать с большим количеством женщин, и даже подстрекали друг друга заговаривать с красивыми женщинами. Поддерживая друг друга, мы оказались способными оставаться в игре намного дольше, чем если мы делали это в одиночку.

Мы знаем, какие мучительные чувства человек переживает, когда получает отказ, и насколько тяжелее переживаются жизненные испытания, когда человек одинок. Поддержка друзей всегда поможет вам легче пережить неприятные моменты, которыми сопровождается любовная игра, и укрепит вас в успехе. Если у вас нет близких подруг и вы в основном общаетесь с мужчинами, нам нужно тут же изменить ситуацию. С помощью и ободрением подруг вы добьетесь гораздо лучших результатов, чем пользуясь любыми советами мужчины (конечно, не считая советов авторов этой книги). Кроме того, наличие большого количества друзей-мужчин затруднит возможность знакомства с мужчиной, которому вы захотите назначить свидание. Потенциальные претенденты могут заревновать или их может отпугнуть ваша пестрая мужская компания. В процессе любовной игры могут возникнуть недоразумения, кроме того, кто-то из ваших приятелей-мужчин может быть тайно влюблен в вас.

***УСЛОВИЕ № 3: ВСЕГДА ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЗАИНТЕРЕСОВАВШИМИ ВАС
МУЖЧИНАМИ***

Наиболее успешные женщины сосредоточены на своих целях. Они ищут возможности познакомиться с мужчинами всеми доступными способами и умеют извлечь удовольствие из этого процесса. У наиболее успешных женщин на данное время всегда есть на примете несколько мужчин. Это дает им свободу выбирать, с кем из них назначить свидание. Когда женщина действует по нашей

программе обольщения мужчин, она не расстраивается, если с одним или несколькими мужчинами у нее ничего не получится. Вместо этого она сосредоточивается на своих долгосрочных целях: иметь постоянного друга, мужской гарем или раба любви.

Наши наиболее успешные слушательницы постоянно знакомятся с мужчинами на вечерах для одиноких людей, в ресторанах, барах, на улице — всюду. Они неуклонно добиваются своей цели, всегда находя возможности познакомиться с мужчинами, которые их интересуют.

УСЛОВИЕ № 4: ДЕРЖИТЕ НА ПРИМЕТЕ МНОГО МУЖЧИН

Любовная игра — это игра в числа. Наиболее удачливые женщины научились не класть все яйца в одну корзинку. Они широко раскидывают свои сети. Эти женщины понимают, что любовная игра — это путешествие с непредсказуемым концом и она не может считаться оконченной, пока он не предложил вам руку, сердце и свои деньги. А в качестве призового задания он должен предложить вам незабываемый медовый месяц. Чтобы найти этого человека, вам надо будет пройти через знакомство со многими мужчинами.

Нам надо будет флиртовать со многими мужчинами, чтобы получить приглашение на свидание. Некоторые из них будут отвечать вашим требованиям. И некоторое число из них захотят развивать отношения с вами дальше. И уже из числа этих мужчин найдется один или несколько, за которого вы захотите выйти замуж. Оценили перспективу?

Мы также рекомендуем вам смотреть на этот процесс как на игру в числа, где числа — это не более чем искусственная система подсчета, и на этапе хождения на свидания относиться к мужчинам более отстраненно. Это позволит вам спокойнее относиться к тому, понравились ли вы или не понравились данному мужчине, или к тому, что, например, сегодня вы неважно себя чувствуете и поэтому не так привлекательны, как обычно. Когда вы смотрите на это как на игру в числа, вы можете с помощью простых математических расчетов вычислить, сколько времени вам потребуется, чтобы добиться своей окончательной цели, а каждый этап программы рассматривать как еще одно препятствие, которое вам надо преодолеть для этого.

Флирт с большим количеством мужчин увеличит нашу уверенность в себе и жизненную энергию. Когда им ведете игру с несколькими мужчинами одновременно, ваш успех увеличивает вашу уверенность, а это, в свою очередь, помогает вам получить большее количество свиданий. Таким образом ваши успехи взаимно дополняют друг друга. Благодаря этому возрастут также и шипа уверенность и энергия в других сферах жизни. Говорят, что уровень жизненной силы в человеке зависит от того, насколько смело он ведет себя в жизни. Смелость может измеряться тем, насколько общительной вы готовы быть, насколько вы готовы выделиться из общего ряда, боитесь ли вы сексуальной силы, заключенной в вас, а также тем, выглядите ли вы или нет так, как будто хотите извиниться за то, что вы такая, какая вы есть. Когда вы флиртуете, ходите на свидания и взаимодействуете с большими количествами мужчин, ваша уверенность, энергия и смелость возрастают.

С другой стороны, такое отношение к встречам со многими претендентами (то есть как к игре в числа) приведет к большим результатам. Маленькие и последовательные действия в конечном счете ведут к успеху. Все мы знаем историю о черепахе, которая добилась успеха, потому что медленно, но неуклонно шла к цели, в отличие от зайца, хотя и быстрого, но ленивого и небрежного. То же справедливо и для поиска нужного мужчины.

В конечном счете последовательный флирт приведет к успеху.

УСЛОВИЕ № 5: ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ — ВЛАДЫЧИЦА МИРА

Мы настоятельно рекомендуем вам во всем — начиная от манеры одеваться до манеры вести себя — подражать женщинам, добившимся успеха. Один из наших лучших слушателей-мужчин, Дмитрий, общаясь с женщинами, всегда подражает одному из героев Джона Траволты, который ведет себя уверенно и с юмором. Заметив, что его дела с женщинами идут успешнее, если он подражает Рону, одному из своих друзей, Дмитрий взял также и его в качестве образца для подражания. Подражание мужчинам, добившимся успеха, помогло Дмитрию также добиться успеха.

Карен подражает одной из героинь ее любимого романа. Готовясь к свиданию, Карен наполняет себя уверенностью, представляя себе, что она так же смела и сексуальна, как та женщина. Она даже купила такую же юбку, как та, что, по ее представлению, могла бы носить ее героиня. Карен знает, что она по натуре человек скрытный и даже склонный к некоторому затворничеству. Раньше она избегала встреч с мужчинами, но не потому, что не интересовалась ими, а потому, что она их боялась.

Карен начала строить себя по образу и подобию героини романа, чтобы разрушить стереотипы своего восприятия и свой страх. Она знала, что ее обычная реакция на ситуации с мужчинами приводит только к одиночеству и неудачам. Подражая другому человеку, она смогла преодолеть свою застенчивость. Мы не предлагаем ни это средство, ни другие, о которых говорится в моей книге, в качестве панацеи молниеносного действия. Карен в течение нескольких месяцев упорно пользовалась этим средством обретения уверенности. Ее прогресс шел медленно и верно, пока она не достигла своей цели. Имея образец для подражания, ей удалось преодолеть свои страхи и начать пользоваться успехом у мужчин.

***УСЛОВИЕ № 6: БУДЬТЕ ВСЕГДА В ПОЛНОЙ БОЕВОЙ
ГОТОВНОСТИ***

Для успеха с мужчинами важно всегда хорошо выглядеть, независимо от ситуации. Некоторым женщинам не удастся всегда быть во всех отношениях готовыми к встрече с целью своих поисков. Женщины часто забывают о том, что эта встреча возможна при самых необычных обстоятельствах, в любой, самый неожиданный момент. Тысячи людей встречались именно так. С этого времени будьте готовы встретить мужчину своей мечты каждый раз, когда вы выходите из дома. Мы не предлагаем вам всегда выходить в деловом костюме или в нижнем белье, хотя это могла бы быть неплохая идея. Но, одеваясь к выходу, всегда учитывайте, подходит ли ваш костюм к встрече с потенциальным претендентом на наше сердце. Стиль одежды привлекательной женщины может быть любым — от рваных джинсов до полотняного платья или ковбойского костюма. Важно то, что вы

хотите сказать своим костюмом и какое отношение к окружающему вы передаете с его помощью. Привлекательный стиль — тот, в котором вам удастся передать свое отношение и чувствовать себя уверенно и удобно. Купидон может нацелить на вас свой лук в тот момент, когда вы об этом и не подозреваете. Всегда помните об этом.

***УСЛОВИЕ № 7: ОЦЕНИВАЙТЕ МУЖЧИН БЫСТРО И СКОРЕЕ
ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ***

Если вы хотите стать той сексуальной женщиной, которая привлекает любого мужчину, вам надо повысить уверенность в себе и улучшить представление о самой себе. Скоро у вас не будет времени, чтобы тратить его на мужчину, который не удовлетворяет вашим требованиям. Даже если вы еще не понимаете этого, но вы — все же именно та женщина, на которую всегда есть спрос. Вам не нужно страдать и заставлять себя привязываться к человеку, который не подходит для ваших долгосрочных целей. Когда вы соглашаетесь на меньшее, чем вам действительно хочется, это уводит вас от ваших долгосрочных целей и отдаляет встречу с мужчиной вашей мечты.

Вы должны научиться быстро отделять зерна от плевел; тех, кто вам нужен, от тех, кто просто вам не подходит. Перечень критериев, который вы составили, как раз и нужен для того, чтобы ваши решения не основывались на поверхностных впечатлениях. Если вы идете на вечеринку, чтобы познакомиться с мужчинами, и там не оказывается подходящих объектов, немедленно уходите оттуда. Зачем тратить свое время? Вы пришли туда только с одной целью — найти мужчину для длительных отношений!

Быстро оценивать мужчин и двигаться дальше — возможно, это окажется для вас новым умением, которым надо будет овладеть, и пойдет вразрез с вашим прошлым опытом. Это потребует практики и понимания, как и многое другое, о чем вы узнали и еще узнаете из этой книги. В первое время вам может показаться неудобным и неестественным отказываться от мужчины, если в нём недостает качеств, которые вы ищете. Но позднее вы привыкнете. Мы снова напоминаем вам, что вы — товар, пользующийся спросом, и вам

некогда терять время на неудачников. Понимание этого очень поможет вам в достижении вашей долгосрочной цели.

***УСЛОВИЕ № 8: ПРЕВРАТИТЕ СВИДАНИЯ В ИГРУ И ПОМНИТЕ
О ЕЕ ПРАВИЛАХ***

Когда мы произносим слово «игра», о чем при этом вы думаете? Многие из нас связывают игры с соревнованием, осложнениями, потерями и разочарованием. Мы хотим сформировать у вас такой взгляд на игру, который поможет вам в ваших любовных делах. Мы хотим, чтобы вы возвратились к тем временам вашей жизни, когда игры были для вас забавой и удовольствием. Покопайтесь в своей памяти, вернитесь к своему детству, в возраст, когда вам было четыре или пять лет, когда вы играли в куклы, в прятки, в настольные игры или в любую игру, которая вызывала у вас чувство радости и возбуждения. Может быть, вы вспомните воображаемые миры, где вы переживали разные приключения и всегда все кончалось хорошо. Кто тогда были вашими друзьями? Какие игры были вашими любимыми? Какая из них захватывала вас больше других? У большинства из нас был такой период в жизни, пусть даже и короткий, когда время было заполнено радостью, свободой и играми. Мы хотим, чтобы вы использовали это пережитое в детстве ощущение непосредственности, свободы, спонтанности, радости и удовольствия от творческого самовыражения в своих любовных играх.

Далее в этой книге мы будем использовать слово «игра» как обозначение чего-то такого, что доставляет удовольствие и не имеет никаких отрицательных последствий, если вы сделаете ошибку. Используйте ваши воспоминания о том, как вы играли в куклы или другие игрушки, для создания в своем сознании образа любовной игры. Проникнитесь этим ощущением свободы, сохраните его в течение следующих нескольких месяцев, пока мы будем вести вас по дороге к мужчине вашей мечты.

СВОД ФОРМАЛЬНЫХ ПРАВИЛ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ

Во всех играх есть правила. Ниже мы предлагаем вам свод ваших личных правил ведения любовной игры. Он представляет собой самый точный и исчерпывающий перечень основных, «официальных» правил любовной игры, который вы когда-либо видели. Следуйте этим правилам, и ваша жизнь очень быстро изменится к лучшему.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: НЕ ПРИНИМАЙТЕ НИЧЕГО В ИГРЕ БЛИЗКО К СЕРДЦУ

Вы когда-нибудь попадали в ситуацию, когда игра внезапно перестает быть игрой и превращается в нечто, что касается вас лично?

Алена, одна из слушательниц наших курсов, была членом волейбольной команды и подробно объяснила нам, как легко и быстро игры могут превращаться из забавы в неприятности. «Игра была в разгаре, — рассказывала она, — когда внезапно одна из девушек — игроков другой команды нарочно бросила мяч в девушку из нашей команды и ушибла ее. Это тут же перестало быть игрой. Нас потрясло то, что другая команда позволила себе проявить такую агрессивность. Девушка, получившая травму, была моей подругой. Игра внезапно перестала быть игрой и стала грубой реальностью». До того как произошел этот инцидент, Алена чувствовала себя расслабленной, спокойной и получала удовольствие. После этого трудно было заставить себя снова воспринимать это как игру, потому что она внезапно превратилась в битву.

Давайте поподробнее рассмотрим понятие «снова превратить свидания в игру». Первое правило игры: независимо от того что мужчина говорит или делает, не принимайте это близко к сердцу. Если вы подходите к мужчине в баре, а он игнорирует вас, не берите это себе в голову. Если вы идете на свидание с предчувствием, что сегодня он должен вас поцеловать при прощании, а он этого не делает, даже при том, что вы посылаете ему отчётливые сексуальные сигналы, не

принимайте это близко к сердцу. Никогда, ни при каких обстоятельствах не принимайте на свой счет то, что говорит или делает мужчина. Когда вы попадаете в плен ситуации, это ведет только к страданиям, самоуничижению и отказам и задерживает ваш выигрыш в игре.

Как мы уже говорили в главе 3, один из лучших способов справиться с тем, что вам отказывают (какова бы ни была форма отказа), — это найти способ творчески интерпретировать его. Когда мужчина делает что-то, что вам не нравится, вы должны найти такой способ интерпретировать его действия, который превращает отказ в его проблему, а не вашу. Если мужчину игнорирует вас, когда вы говорите ему на улице «Привет!», можно, например, интерпретировать это тем, что он только что получил плохие новости о своей больной матери. Или, например, тем, что он слегка глуховат и вообще не слышал, что вы поздоровались с ним. Если мужчина, которого вы встретили в баре, невнимателен к вам, можно предположить, что у него болит живот, потому что он выпил слишком много пива. Ведь вы так или иначе не знаете причины, почему он отверг вас, так что можно придумать такое оправдание его поведению, которое воодушевляло бы вас на дальнейшие действия, а не заставляло бы чувствовать растерянность и уныние, считая, что с вами что-то не в порядке. Если вы будете принимать поведение мужчины близко к сердцу, игра быстро превратится из игры в войну. Она перестанет быть забавой и наверняка станет для вас просто трудной работой.

Когда надо принимать вещи близко к сердцу. С другой стороны, если мужчина благосклонно реагирует на ваш флирт, взгляды или любую другую вашу инициативу, и вы в этом совершенно уверены, лучше относиться к этому так, как подсказывает ваше сердце. Более того, надо смаковать свой успех как можно дольше. Помните, что он увлекся вами. И не кто иной, как вы, заставили его обратить на себя его внимание. Когда дела идут так, как вам надо, время праздновать победу своей силы. Правило состоит в том, что надо от души радоваться, что ваша сила получила признание, и не принимать близко к сердцу неудачи. Вы не можете спорить с правилами; они работают.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: БУДЬТЕ ИГРИВЫ

Недавно мы наблюдали, как «пожилая» женщина сорока пяти лет познакомилась с мускулистым двадцативосьмилетним парнем. Она пришла в магазин, чтобы сделать продуктовый заказ, и поделилась с этим парнем своими впечатлениями о картине из фетра с изображением Элвиса, которая висела тут же на стене. Он улыбнулся и пошутил с ней насчет того, как глупо смотрятся такие картинки. В течение нескольких минут они перебрасывались шутками, и было видно, что обоим это доставляет удовольствие. Перед тем как женщина ушла, парень сказал ей: «Как приятно было встретить такую красивую и милую женщину».

Она покраснела и стала обмахиваться рекламным буклетом, сделав вид, что она взволнована его замечанием. Она вела себя так непосредственно и игриво, что ему легко было заговорить с ней. Она знала, как быть игривой и доступной, и поэтому наверняка до сих пор постоянно встречала мужчин, желающих пофлиртовать с ней и назначить ей свидание. Научившись вести себя с мужчинами так же, как та женщина, вы сможете добиться таких же результатов.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

В любой игре или овладении каким-либо навыком огромное значение имеет настойчивость. Даже если вы не надеетесь выиграть, вы получите гораздо больше удовольствия, если не уступите и будете продолжать игру до победы. Кроме того, читая эту книгу, вы проникнете в такие тайны отношений между мужчиной и женщиной и узнаете такую информацию, которая никогда не будет доступна большинству женщин. У вас есть явное преимущество в игре!

Благодаря настойчивости и стремлению играть до победы вы будете выглядеть в глазах мужчин более привлекательной. Их будут привлекать и ваше упорство, и наша решительность. Если вы упорно добиваетесь своей цели, успех непременно придет.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕОРИЮ ВЕРОЯТНОСТИ

Мы всегда рекомендуем нашим слушателям использовать теорию вероятности в любовной игре. Да-да, именно математика придаст вашей игре еще один оттенок забавы и поможет вам смотреть на поиски мужчины как на игру в числа, не как на что-то, ставящее под удар ваше самолюбие. Например, заметив однажды симпатичного мужчину в книжном магазине, вы можете подсчитать вероятность того, что вы обменяетесь телефонами. Вы могли бы дать себе пятьдесят процентов за то, что он будет говорить с вами. Вы могли бы решить, что есть шестнадцать процентов за то, что вы обменяетесь телефонами, и восемь — за то, что уже сегодня вы будете пить вместе с ним кофе в соседнем ресторане. Вероятности — это забава, и они сглаживают серьезность любовной игры.

Вот каковы правила, по которым надо вести любовную игру, и мы надеемся, что с этого момента вы будете им следовать. Эти правила позволят вам превратить любовную игру в забавное и безболезненное, совсем не страшное занятие. Но при всей своей простоте и легкости эти правила очень действенны и полезны, когда их применяют в реальной жизни. Как во всех играх, вы будете переживать и победы, и поражения. Вы не можете ожидать, что победа в игре достанется вам сама собой, без всяких потерь. Победы и потери — это неотъемлемая часть игры, но стойкость, настойчивость и вера в победу помогут вам на каждом этапе вашего пути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта глава раскрыла перед вами проверенные и испытанные временем методы поиска мужчины вашей мечты. Мы начали с того, что развенчали миф о дефиците мужчин, миф о том, что нет одиноких мужчин. Затем исследовали оправдания, которые останавливают вас от поиска и встречи с тем единственным, в ком вы нуждаетесь. Приведем эти оправдания еще раз, на тот случай, если вы уже успели их забыть:

Оправдание № 1: требуется слишком много времени. Теперь вы знаете, что это неправда.

Оправдание № 2: это повредит моей репутации. Теперь вы знаете, как преодолеть эту отговорку, чтобы она не мучила вас.

Оправдание № 3: хороших мужчин не существует. Теперь вы понимаете, насколько смешна такая отговорка.

Оправдание № 4: я просто не могу сделать этого. Теперь вы знаете, что можете добиться всего, чего захотите.

Оправдание № 5: я не знаю, как получить мужчину. Это оправдание, единственное из всех, может иметь под собой основания, но решения этой проблемы есть в этой книге.

Оправдание № 6: мне придется приложить усилия, чтобы получить мужчину. Теперь у вас есть средство, которое излечит вас от комплекса примадонны, и вы понимаете, что надо сделать, чтобы у вас сложились отношения с мужчинами.

От оправданий мы перешли к решениям проблем, изложенным в форме восьми условий, необходимых для знакомства с женщиной, которые с успехом применялись на практике множеством женщин в самых разных ситуациях. Итак, вкратце повторим их:

Условие № 1: флиртуйте с каждым мужчиной, который кажется интересным.

Условие № 2: заручитесь поддержкой друзей.

Условие № 3: всегда ищите возможности познакомиться с заинтересовавшими вас мужчинами.

Условие № 4: держите на примете нескольких мужчин.

Условие № 5: представьте, что вы — владычица мира.

Условие № 6: будьте всегда в полной боевой готовности.

Условие № 7: оценивайте мужчин быстро и скорее двигайтесь дальше.

Условие № 8: превратите свидания в игру и помните о ее правилах.

В следующей главе мы расскажем, как соблюдать условия игры на практике и создать конкретный план выхода в свет и знакомства с мужчинами. Готовьтесь к победе!

Глава 5

ВСТРЕЧА С МУЖЧИНОЙ: ОХОТА ЗА ДОБЫЧЕЙ

Мы начали предыдущую главу с объяснения причин, которые могут удерживать вас от знакомства с мужчинами. Затем мы показали вам, что может помочь решить ваши проблемы и приблизить вас к встрече со своим идеалом. Теперь мы изучим «рынки мужчин», где вы сможете найти свою пару, включая группы и организации, к которым вы уже принадлежите.

Одинокие мужчины и женщины считают, что им надо совершить только одно действие, и этого будет достаточно, чтобы получить то, о чем они мечтают. Одинокие люди полагают, что, если они дадут одно объявление или поговорят с одним человеком в кафе, то это должно привести их к совершенным отношениям. В этой главе мы научим вас, как увеличить возможность создания отношений, к которым вы стремитесь, оказываясь в ситуациях, где вероятность встречи с подходящим мужчиной очень возрастает. Не волнуйтесь, у вас есть надежда.

МУЖЧИНЫ ЕСТЬ ВСЮДУ

Мужчины есть всюду. Они находятся в бакалейных магазинах, на углах улиц, в танцевальных клубах, в автобусе, в музеях, в аэропортах, они занимаются в оздоровительных секциях и покупают книги в вашем любимом книжном магазине. Мужчины посещают разнообразные курсы и вечера дегустации вин, ходят в церковь и делают пробежки по паркам. Самое важное, что вы должны понять, — это то, что мужчины есть всюду. Нет никакого недостатка мужчин. Вы должны начать замечать мужчин, которые постоянно находятся вокруг вас. Среди них есть и ваш идеальный мужчина, и он находится там прямо сейчас. Вы просто еще не нашли его.

ШЕСТЬ ЛУЧШИХ ДОСТУПНЫХ МЕСТ, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН

Наше исследование показывает, что существуют доступные и самые обычные места, где можно познакомиться с мужчиной, и, возможно, вы просто игнорируете их. Начните с того, что посмотрите на свою повседневную жизнь и возьмите на заметку места, где вы видите мужчин. Тогда вы сможете определить, что останавливало вас от знакомства с ними раньше, или, может быть, вы автоматически исключали их из поля своего внимания, даже если и видели их там.

Как только вы начнете замечать мужчин в вашей жизни, мы хотим, чтобы разработали в связи с этим определенный порядок действий. Это означает, что вы должны посещать одни и те же места в одно и то же время, в один и тот же день, т. е. регулярно. Регулярность имеет много преимуществ. Благодаря ей вы сможете познакомиться с другими завсегдатаями этих мест. Когда вы регулярно встречаете мужчин в одних и тех же местах, вы можете заранее подготовиться к встрече с ними, спланировать подход к конкретному мужчине или даже целой группе мужчин. И что еще лучше, наши исследования показывают, что чем чаще двое людей встречаются, тем более привлекательными они кажутся друг другу. Это означает, что, если вы посещаете кафе в одно и то же время каждый день и всегда застаете там одного и того же 33-летнего мужчину, пьющего кофе и читающего газету, с течением времени он будет казаться вам все более и более привлекательным, так же как и вы ему. Мы называем это «законом знакомства». Понимание этого закона поможет вам наладить связь с мужчинами, которых вы видите регулярно. Чем больше они видят вас, тем больше они будут хотеть сблизиться с вами. Воспользуйтесь нашим советом и станьте завсегдатаем подобных мест.

КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ

Вы ищете умного, сексуального мужчину с богатым воображением? Регулярно посещая книжные магазины, вы можете

встретить там очень интересных людей. Многие владельцы книжных магазинов фактически поощряют одиноких людей встречаться, устраивая для них специальные мероприятия. На любом подобном мероприятии залы книжного магазина бывают заполнены одинокими людьми, которые ищут совсем не новый роман Грэма Грина. Мужчины ищут там кого-то, и этот кто-то, может быть, именно вы!

Полин встретила привлекательного одинокого мужчину, который читал деловой журнал в секции журналов большого книжного магазина. Она улыбнулась ему и прокомментировала фотографию на обложке. Беседа пошла хорошо, и Полин вскоре обнаружила, что она уже целый час пьет с ним кофе, сидя в кафе при магазине. Так они смеялись и болтали и в результате договорились встретиться на следующей неделе. Дело закончилось тем, что Полин встречалась с ним в течение нескольких месяцев и прекрасно проводила время. Ей удалось построить полноценные отношения только потому, что она имела смелость заговорить с симпатичным парнем в магазине. Когда вы регулярно появляетесь в книжных магазинах, такая же замечательная история может произойти и с вами.

ЦЕРКВИ, СИНАГОГИ И МЕЧЕТИ

Мы знаем множество женщин, которые познакомились с мужчинами в церкви. Одна наша слушательница, Диана, утверждала, что церковь — единственное подходящее место для знакомства с мужчинами. Она вряд ли могла рассчитывать, что с ней может захотеть познакомиться мужчина, находящийся в здравом уме. Она носила очки с толстыми стеклами, одевалась очень плохо и не имела никакого представления о стиле. Однако она была очень ревностной прихожанкой и решила использовать это для того, чтобы познакомиться с мужчиной, чтобы в итоге выйти за него замуж.

Диана обладала достаточно сильной волей, чтобы взяться за это дело. Церковь — хорошее место, чтобы встретить мужчину, потому что у вас есть по крайней мере одна общая привязанность и возможность встречаться в среде, для которой характерен дух объединения и общения. Церковь обеспечила много возможностей для Дианы. Она посещала вечера для одиноких людей и даже сказала

нескольким участникам таких вечеров, что она хотела бы встречаться с верующим мужчиной. Так как многие церковные общины поощряют встречи и любовные отношения внутри общины, несколько членов ее конгрегации стали приглашать ее на свидания. Диана выбрала Майка, через несколько месяцев они уже были помолвлены и вскоре поженились.

Церковь или синагога — прекрасные места, чтобы встретить своего будущего супруга. Обладая развитой сетью социальных связей и выходов, они могут предложить своим прихожанам массу возможностей. Независимо от того, какова ваша вера, мы рекомендуем церкви как превосходное место для знакомства со своей парой.

КАФЕ

Хотите простой способ? Кафе быстро становятся самым популярным новым местом, где можно познакомиться с подходящими мужчинами. Одиноким люди по всей стране используют их как место потенциальных знакомств. Снова и снова мы убеждаемся в том, насколько полезными могут оказаться регулярные посещения таких мест. Кафе — идеальные места для знакомства с мужчинами, потому что им выгодно привлекать клиентов, которые приходят в одиночку и проводят много времени, попивая кофе или чай. Присмотрев мужчину в таком месте, можно легко начать беседу с ним, заговорив, например, о последних новостях или на любую другую тему, пришедшую вам в голову, даже о погоде. Обратив на себя внимание мужчины, можно двигаться дальше и добиться свидания (не волнуйтесь, позже мы покажем вам, как это делается). Отправляйтесь сегодня в ваше любимое кафе, выпейте кофейку, и вперед!

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЗАЛЫ

Многим из наших слушательниц удалось удачно завязать контакты с мужчинами на занятиях гимнастикой. Наши слушательницы утверждают, что гимнастические залы полны настоящих мачо, желающих пофлиртовать. Наши слушательницы,

особенно в больших городах, очень часто встречаются подходящих приятных одиноких мужчин в гимнастических залах.

Мы рекомендуем вам занятия гимнастикой, потому что это улучшит вашу внешность и, соответственно, вашу привлекательность для мужчин. Занимаясь несколько раз в неделю, вы можете похудеть, укрепить мышцы, а в качестве дополнительной премии у вас будет возможность испускать флюиды, привлекающие мужчин.

Другое преимущество состоит в том, что многие мужчины приходят заниматься гимнастикой исключительно для того, чтобы знакомиться с женщинами. Обнаружив приятного мужчину, вы можете выяснить график его занятий, завести с ним разговор и через какое-то время растопить его сердце. Вы можете узнавать друг друга в безопасной обстановке и позволить себе не спеша флиртовать с ним в течение недель или даже месяцев.

РЕСТОРАНЫ

Рестораны — это еще одно прекрасное место, где можно познакомиться с мужчиной. Мужчины любят поесть. Теперь вы уже знаете это. Даже если вы получите отказ, общение с хорошо одетыми мужчинами, которые пришли развлечься, окажется для вас хорошей тренировкой уверенности в себе. Лучше всего для встреч с мужчинами подходят те рестораны, в которых есть большой бар или внутренний дворик, где есть столики.

Познакомившись с официантом или другим сотрудником из обслуживающего персонала ресторана, вы легко можете превратить гастрономические услуги в любовные: начиная от молоденького застенчивого рассыльного до барменов, официантов и, конечно, клиентов.

МЕСТА, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ВАШИМИ ХОББИ

Вспомните о своих увлечениях и интересах. Если вы любите тусовки, взгляните на составленный нами список мероприятий, которые вы можете посетить с этой целью. Если вы — женщина спортивного типа, то и для вас найдутся места, где вы сможете познакомиться с мужчиной. Есть множество вещей, которые вы можете сделать уже сегодня, чтобы познакомиться с мужчинами.

Мы хотим показать вам перечни мест, соответствующих вашим интересам, где вы можете встретить мужчин. Читая их, используйте ваше воображение, попробуйте что-то новое, необычное для вас. Посещайте места, показавшиеся вам перспективными и интересными, каждую неделю. Главное, используйте эти перечни, чтобы включиться в работу, выходить в общество и экспериментировать с новыми идеями и новыми местами, где вы можете встретить мужчин.

Посещая каждое из этих мероприятий, отмечайте свои успехи, фиксируйте свои ощущения и результаты. Отмечайте в своей тетради для записей, какие события и мероприятия доставили вам больше удовольствия, а какие показались совсем неинтересными; посещение каких мероприятий было наиболее результативным, а каких — наименее. Соответственно, чаще ходите туда, где вам сопутствовал наибольший успех.

ЛУЧШИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С МУЖЧИНАМИ, ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Открытие художественных выставок
2. Благотворительные мероприятия
3. Художественные ярмарки
4. Вечера классической музыки
5. Музеи
6. Концерты
7. Вечера дегустации вин
8. Кинофестивали

ЛУЧШИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ

1. Вечера для одиноких людей
2. Круизы
3. Церковные собрания
4. Вечера для одиноких людей, устраиваемые музеями

СЕМЬ СПОСОБОВ УЛУЧШАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОДНОВРЕМЕННО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ

1. Группы занятия йогой
2. Гимнастика
3. Игра в гольф
4. Спортивные секции
5. Катание на коньках или на роликах
7. Катание на велосипеде
8. Школы боевых искусств

ВЕЩИ, КОТОРЫМИ МУЖЧИНЫ ЗАНИМАЮТСЯ ДОБРОВОЛЬНО. ТО ЖЕ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ И ВЫ

1. Борьба за чистоту окружающей среды
2. Добровольные организации социальной помощи
3. Политические кампании
4. Красный Крест
5. Некоммерческие общественные организации (например, больницы или радиостанции, финансируемые из общественных фондов)
6. Программы всеобщей грамотности
7. Союзы художников

КУРСЫ, КОТОРЫЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОСЕЩАЮТ МУЖЧИНЫ, ГДЕ ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ СВОЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Курсы автомехаников
2. Основы бизнеса
3. Основы управления инвестициями
4. Как находить женщин
5. Знакомство с природой
6. Основы орнитологии
7. Дегустация вин
8. Курсы новейшей истории
9. Курсы безопасного пользования огнестрельным оружием
10. Анатомия человека

11. Альтернативное здоровье
12. Искусство тамады
13. Актерские курсы

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ

1. Сексуальные клубы для взрослых
2. Общество творческих анахронизмов
3. Ярмарки предметов эпохи Ренессанса
4. Клуб любителей радуги
5. Занятия по раскрытию энергетических каналов и подобные мероприятия приверженцев движения «Новая эра»
6. Шоу психических феноменов
7. Съезды писателей-фантастов
8. Выставки движущихся инсталляций
9. «Дикие» ночные клубы
10. Клубы нудистов
11. Съезды байкеров

ДУРАЦКИЕ И СТРАННЫЕ СПОСОБЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ

Этот список предназначен для того, чтобы вы поняли, что перед вами открыты безграничные возможности.

1. Воспользоваться услугами «секс по телефону»
2. Пойти в стриптиз-клуб
3. Стать порномоделью
4. Писать письма заключенным (не рекомендуется)
5. Поехать в Антарктику (1 женщина на 250 мужчин)
6. Одеться в мужскую одежду и пойти в клуб, куда пускают только мужчин
7. Пойти на собрание полицейских
8. Стать продавцом в системе многоуровневого маркетинга и соблазнить парня, который зашибает денег больше всех.

МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ПОВЫСИТЬ СВОЙ ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ И ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИНУ

1. Семинары по самосовершенствованию
2. Духовные общины движения «Новая эра»
3. Классы занятий медитацией
4. Курсы «Путь художника»

5. Курсы оздоровления или преодоления любых пагубных привычек

ЧЕМ ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ ВАШИ РОДСТВЕННИКИ И ДРУЗЬЯ

1. Познакомить вас с их бывшими партнерами по отношениям
2. Познакомить вас с их родственниками
3. Познакомить вас с их сотрудниками
4. Познакомить вас с их друзьями
5. Организовать для вас свидание вслепую
6. Помочь организовать вечер для одиноких людей у вас дома

МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НАСТОЯЩЕГО МАЧО

1. Группы экстремального туризма
2. Игры в регби
3. Авто-шоу
4. Соревнования по боксу
5. Соревнования по армрестлингу среди профессионалов
6. Стриптиз-клубы
7. Клубы охотников на оленей
8. Соревнования по стрельбе

МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН-ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

1. Библиотеки
2. Читательские конференции
3. Заседания исторических обществ
4. Политические дебаты
5. Книжные выставки
6. Компьютерные выставки
7. Собрания выпускников высших школ

МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ БОГАЧЕЙ

1. Съезды врачей
2. Медицинские клубы
3. Дорогие круизы
4. Конференции юристов
5. Собрания спонсоров автогонок
6. Поля для гольфа
7. Налоговый суд
8. Фондовая биржа

9. Съезды банковских работников
10. Общества поддержки голливудских актеров
11. Престижные кинофестивали

МЕСТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЬНИЦ ТУСОВОК, ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН

1. Бары
2. Панк- и рок-концерты
3. За кулисами на рок-концерте
4. Концерты на открытом воздухе
5. Среди любителей татуировок
6. Мероприятия по программам восстановления для наркоманов
7. Тюремь
8. Шоу Джерри Спрингера

КЛУБЫ, В КОТОРЫЕ МОЖНО ВСТУПИТЬ ИЛИ ПОСЕЩАТЬ ИХ, ЧТОБЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ

1. Клубы кинолюбителей
2. Книжные клубы и салоны
3. Танцевальные клубы и танцзалы
4. Клубы путешествий и приключений
5. Клубы охотников и рыболовов

НЕОБЫЧНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРИ КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ

1. Ожидание в очереди
2. На месте автомобильной катастрофы
3. На станции обслуживания
4. В поезде или автобусе
5. В прачечной самообслуживания

ТРИ СПОСОБА ДЛЯ ЗАСТЕНЧИВОЙ ЖЕНЩИНЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Знакомство с мужчинами через персональные объявления в газетах или журналах — это еще один хороший способ, ничем не рискуя, усовершенствовать свои навыки флирта.

Вы можете спокойно пообщаться и побеседовать с мужчиной до того, как встретитесь с ним лично.

Большинство мужчин, которые помещают объявления, честно высказывают свои требования к будущей подруге. Они могут немного лукавить в отношении своей внешности — например, относительно их веса, — но в целом это хороший способ познакомиться с мужчиной. Как в любом взаимодействии с мужчинами, вы должны быть осторожны. Вопрос вашей безопасности имеет решающее значение. Полагайтесь на свою интуицию и никогда не соглашайтесь на встречу, если вы не уверены, что вам ничто не угрожает.

Как написать эффективное персональное объявление. Объявление должно быть коротким. Многие думают, что чем оно длиннее, тем лучше будет эффект, но наш опыт показывает, что это не так. Короткие послания интригуют; в воображении их читателей рисуется образ прекрасного и загадочного создания, которое их писало.

Длинные объявления обычно отталкивают мужчин. Может быть, вы видели такие объявления, где на 20 или 30 строках подробнейшим образом описаны все требования женщины к будущему партнеру, вплоть до ткани, из которой должны быть сшиты его костюмы, и цвета пряжки для пояса. Когда ваши требования слишком конкретны, вы заставляете мужчин чувствовать себя неудобно, потому что они не в состоянии их удовлетворить. Большинство мужчин в этом случае сочтут вас просто занудой. Это не значит, что ваши объявления должны быть абсолютно неопределенны. Хорошее личное объявление

должно содержать некоторые конкретные сведения о вас, но все же оставлять простор для воображения.

Основным недостатком в таких объявлениях является слишком большая требовательность. Чтобы привлечь внимание мужчины, вам надо встать на его место и попытаться понять, какие качества он счел бы привлекательными. Длинный список требований, включая заключение брака и обзаведение детьми в течение следующих четырех недель, отпугнет любого мужчину. Это фантазии женские, но не мужские. Помните о различиях в женской и мужской психологии, и ваши объявления будут вне конкуренции.

Мужчину интересует то, что вы сможете дать ему и что он выиграет, вступив с вами в отношения, а не проблемы, которые вы можете навлечь на себя, вступив в отношения с ним. Требовать уместно в том случае, когда вы просмотрите ответы на ваше объявление и выберете подходящие. Скорее всего более шестидесяти процентов ответов вы отсеете. Вероятно, они будут посланы мужчинами, которым нужен только секс. Остальные ответы стоит рассмотреть. Размещение и ответы на персональные объявления — это хороший путь к практическому взаимодействию с мужчинами, который по крайней мере на один шаг приблизит вас к мужчине вашей мечты.

Слова и информация о себе, которых следует избегать в ваших объявлениях. Есть несколько фраз, которых хорошо было бы избежать в вашем объявлении:

Склонна к браку. Как уже говорилось раньше, эти слова скорее всего отобьют интерес мужчин, которые в противном случае могли бы быть потенциальными кандидатами в мужья. Даже мужчины, которые хотят вступить в брак, могут не захотеть с вами встретиться. Они, возможно, не хотят спешить, и предпочитают сначала узнать человека получше, прежде чем заводить разговор о браке.

Одинокая. Это слово — пароль неудачника. Сообщать мужчине, что вы одиноки и что жизнь вам не мила, значит не иметь никакой надежды вообще привлечь его. Это слово моментально помещает вас в разряд проигравших и отчаявшихся и так и будет держать вас там.

Персональные объявления полны шаблонной бессмыслицы. Важно, чтобы ваше объявление выделялось, так чтобы мужчина обвел его в кружочек и чтобы его заинтриговала идея встречи с вами.

Персональными объявлениями заполнены целые страницы большинства газет и журналов. Шаблонные фразы ваших объявлений не смогут привлечь внимания мужчин и только вызовут у них раздражение.

Некоторые женщины делают ошибку, сообщая всему миру, что в этот момент они как раз переживают период реабилитации: они оправляются от потрясения после разрыва отношений, продолжавшихся в течение шести лет. Они считают себя обязанными сообщить всем на свете, что сейчас они уязвимы и находятся в подавленном состоянии. Любой мужчина, имеющий хотя бы каплю мозгов, будет избегать женщины, подающей себя таким образом. Мы знаем, что вы уязвимы, но упоминание этого факта в объявлении делает вас еще более уязвимой. Подчеркивать этот факт — это то же самое, что признать себя женщиной, которая будет заливаться слезами по малейшему поводу. Любой мужчина, который согласится пойти на свидание с вами, будет волноваться, что он может вас чем-то обидеть или что вы находитесь в бедственном положении. Держите эту информацию при себе, и все обернется к лучшему.

Слова и информация о себе, которую нужно использовать в объявлении. *Энергичная /веселая/, любящая жизнь.* «Энергичная» означает, что вы довольны своей жизнью и не нуждаетесь в человеке, который будет развлекать или заботиться о вас. «Любящая жизнь» подразумевает, что вы — хороший компаньон и неприхотливый человек. Используя эти кодовые слова, вы таким образом сообщаете, что вы жизнерадостная женщина, которой нравится ее жизнь.

«Сексуальная». Мужчины любят секс и разыскивают женщин, которые стремятся заниматься им так же часто и интенсивно, как и они. Поэтому, используя это слово в вашем объявлении, вы спровоцируете каждого «козла», который прочтет его, ответить вам. Это может быть нежелательно, потому что вам надо будет прочесть огромное количество ответов, чтобы выделить среди них ответы тех немногих нормальных парней, на свидание с которыми стоит согласиться. Это слово хорошо использовать в том случае, если вы хотите увеличить количество возможных претендентов на свидание.

Мы рекомендуем вам использовать слово «сексуальная» вкупе с другими прилагательными, чтобы внимание читающих не сосредоточивалось целиком на вашей сексуальности. Например, вы

могли бы написать, «тип женщины, успешной в административной карьере, любит занятия на открытом воздухе, любит жизнь, привлекательна и сексуальна, ищет романтических отношений». Использование этого слова лишь вскользь произведет положительное впечатление без того, чтобы привлечь аморальных типов. В этом случае упоминание, что вы сексуальны, показывает, что вы раскованы и уверены в себе.

«*Романтичная*». Это хорошее слово, потому что это подразумевает как сексуальное общение, так и галантные действия со стороны мужчины. Романтичные женщины — это нежные души, которые любят, когда их любимый вызывает в них восторг. Романтичные женщины ценят то, что мужчина вкладывает в любовные отношения.

«*Спокойная*». Спокойная женщина — такая, которая позволит мужчине рядом с ней оставаться самим собой. Спокойная женщина принимает вещи такими, какие они есть, она приятна и не склонна судить других.

«*Неприхотливая*». Мужчины полагают, что женщины это сплошные неприятности. Если вы думаете, что вы неприхотливы, то можете использовать это слово. Может быть, это привлечет мужчин. Кто знает? Если даже не совсем так, в любом случае они не станут выяснять это до тех пор, пока уже будет некуда деваться.

ИНТЕРНЕТ

Вы действительно застенчивы? Боитесь говорить с мужчинами? Боитесь оказаться уязвимой или что вас могут обидеть? Ну конечно, боитесь. Нет проблем: есть место, где можно практиковаться в искусстве флирта и оттачивать свой стиль, где любой отказ кажется неважным, а успехи даются легко. Это место — Интернет.

Если вы одиноки, застенчивы или предпочитаете не выходить из дома, вам надо совершить прогулку по международному супершоссе, где назначаются свидания, которое называется Интернет. В нем нас будут интересовать такие разделы, как Всемирная Паутина, персональные объявления, платные страницы, чаты — «chat» (страница, где все желающие могут общаться между собой) и «American Online» (информационно-коммуникационная система).

Всемирная Паутина. Интернет, вообще говоря, глухое место, чтобы искать себе пару. Но это также И место, куда женщины отправляются в первую очередь. Мужчины любят заглядывать в Интернет в поисках пикантных картинок. Но это не то же самое, что общаться с человеком. Чтобы найти мужчину, с которым вы хотите общаться в романтическом ключе, вам надо сосредоточиться на страницах персональных объявлений, чатах и платных страницах для одиноких людей.

Usenet. С помощью Newsreader вы можете исследовать Usenet, где представлены многие тысячи групп по интересам. Каждый может отправить по электронной почте послание, адресованное конкретной группе или кому-то из ее участников. Есть большая секция групп, которые состоят главным образом из персональных объявлений, и в этой группе вы можете поместить также и свое объявление.

Платные страницы. В сети есть страницы, доступные только для одиноких людей, где вы также можете разместить свое персональное объявление и просмотреть другие объявления. Поиск можно проводить по интересам, по месту жительства и т. д. Мы пришли к выводу, что поиск по платным страницам — это, главным образом, трата времени и денег. Мужчины, часто посещающие эти страницы, как правило, хотят только секса и ничего более. Мы рекомендуем вам не

задерживаться там, дожидаясь, когда вам случайно попадется подходящий мужчина, а воспользоваться «American Online» (АОЛ).

Чаты. Если вам доступна система АОЛ, вы можете пообщаться сразу с несколькими людьми, подключившимися к линии. Они печатают на своих компьютерах то, что хотят сказать, и слова сразу появляются на дисплеях других участников беседы. По большей части, разговоры на чатах отличаются детской непосредственностью («Привет, кто здесь?» или «Есть ли здесь женщины?»). Но, немного осмотревшись, здесь можно найти подходящих холостяков и вообще мужчин, с которыми можно пофлиртовать.

«American Online» (АОЛ). Нет, мы не представители АОЛ, и это не реклама. Однако мы рекомендуем воспользоваться этой системой, т. к. она предлагает очень много возможностей для встречи одиноким людям. Вы можете дать несколько различных объявлений, присвоив им разные экранные имена, которые привлекут разные типы мужчин.

В одном объявлении вы можете подчеркнуть свою духовность и что вы ищете мужчину среди людей, имеющих определенную профессию, в другом объявлении вы можете описать свое хобби, а в третьем подчеркнуть свою сексуальность. Вы можете варьировать это как угодно. Вы можете также отследить тех, кто ответил на каждое из ваших объявлений и определить, какой группе или группам отдать свое предпочтение в поисках одного мужчины.

Другой способ общения, доступный на АОЛ, это мгновенный обмен посланиями. Эта система позволяет вам посылать частные сообщения мужчинам, так же, как на чатах. Вполне возможно, что мужчины засыплют вас грубыми и глупыми посланиями (и это быстро станет раздражать вас), но вы также можете встретить и людей, с которыми у вас много общего. Одна из наших слушательниц познакомилась со своим будущим мужем именно на чате во время беседы о положении в Ирландии. Такие случаи бывают довольно часто.

Можно ли в Интернете встретить мужчин, с которыми вы захотите встретиться воочию? Возможно, но имейте в виду: во-первых, вы находитесь там, чтобы попрактиковаться. Во-вторых, он может оказаться болваном. В-третьих, он может далеко жить, быть женатым или еще в каком-нибудь отношении оказаться для вас неприятным

сюрпризом. Если вы будете помнить об этом, выходя в Интернет, вы можете определенно иметь успех, флиртуя там с мужчинами.

ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ В РЕЖИМЕ «ОН ЛАЙН»

1. **Вы набираетесь опыта.** Мы советуем всем нашим студентам оттачивать свое умение флиртовать в Интернете.

2. **Вы достигаете успеха.** Многие очень хорошие и честные мужчины пользуются такой системой знакомства. Эти люди действительно хотят установить глубокую и прочную связь с женщиной, но не хотят знакомиться в интерьере бара или у них нет времени, чтобы куда-нибудь специально ходить и искать ее. Мы знаем множество примеров, когда люди знакомились в Интернете, и знакомство заканчивалось свадьбой. Это случается.

3. **Случайный секс.** Если вы хотите случайного секса, то это лучший способ получить его. Там легко встретить мужчину, с которым можно заняться сексом по телефону. Мы даем вам эту информацию на тот случай, если у вас есть такое тайное желание.

4. **Вы можете достигнуть неожиданных результатов.** Люди находят в Интернете партнера, о котором они мечтали всю жизнь. Это случается каждый день. Вы просто должны проявить упорство и посвятить этому достаточно времени.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛУЖБЫ СВИДАНИЙ

Эта служба продолжает пользоваться большой популярностью среди одиноких людей. Прежде чем пойти на свидание, вы выбираете по видео одного из нескольких кандидатов. Вопрос только в их числе. В больших городах эти услуги более высокого качества, т. к. там более широкий выбор. Эти услуги хороши для застенчивых женщин, потому что все, что ей надо делать, — это ждать, когда мужчина свяжется с ней. Если у вас есть лишние деньги и вы готовы проявить терпение, эта услуга вам подойдет.

КАК ПОДХОДИТЬ К ВЫБОРУ МЕСТ ВСТРЕЧИ С МУЖЧИНАМИ

Одинокие женщины делают большую ошибку, когда занимаются одновременно только одним или двумя кандидатами. Это уменьшает вероятность их успеха, потому что они просто не встречаются и не флиртуют с достаточным количеством мужчин.

Джанет преследовали неудачи с мужчинами, когда она обратилась к нам за помощью. Почти плача, она рассказала нам, что ей никак не удастся найти ни одного холостяка. Расспросив ее поподробнее, мы выяснили, что Джанет ищет мужчин только в двух местах: на вечерах для одиноких людей в церкви, куда она постоянно ходит, и в ее любимом кафе, где она обедает. Хотя каждое из этих мест само по себе вполне подходит для поиска мужчин, проблема Джанет состояла в том, что она просто не посещала достаточно регулярно другие места. В течение нескольких лет она шла по неверной дороге, ни на йоту не приблизившись к своей конечной цели — выйти замуж.

Многие женщины из тех, что обращаются к нам, находятся в такой же ситуации. Они выбирают недостаточное количество направлений для поиска и удивляются, когда им не удастся достичь своих долгосрочных целей. Помните, что это игра в числа и фокус состоит в том, чтобы вступить в контакт с максимальным количеством мужчин.

Мы рекомендуем подход «стрельба дробью». При этом вы преследуете сразу несколько целей в надежде, что хотя бы одна дробинка (или, в данном случае, стрела Купидона) поразит сердце подходящего вам холостяка. На практике это означает, что вы подключаете к поиску все свои социальные связи, в том числе связанные с вашими хобби, включая друзей, разные организации и т. п. Подход, который использовала Джанет, не предоставлял ей достаточного количества возможностей встретить мужчину. Составив список своих «естественных рынков мужчин» и составив рабочий план охвата каждого из них, вы наверняка достигнете большего успеха. «Стрельба дробью» расширит поле вашего зрения и, соответственно, увеличит выбор подходящих мужчин.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВАШИХ «РЫНКОВ МУЖЧИН»

Мы рекомендуем вам потратить несколько минут и составить следующие списки. Мы будем работать с ними до конца этой главы.

1. Перечислите все формальные группы, к которым вы принадлежите. Сюда могут входить группы, подобные Ассоциации любителей пива, группы здоровья, религиозные общины, братства и любые другие группы, к которым вы принадлежите.

2. Перечислите все организации, связанные с вашей работой, к которым вы имеете отношение. Это могут быть торговые, профессиональные организации и даже деловые группы, связанные с вашим бизнесом. Например: Государственная ассоциация юристов. Ассоциация женщин-предпринимателей, Национальная ассоциация ювелиров, профсоюз, Ассоциация риэлторов, Международная организация профессиональных секретарей и так далее.

3. Перечислите общественные организации, к которым вы принадлежите. Сюда могут входить такие группы, как Ассоциация местных домовладельцев, Гринпис, Христианский союз женской молодежи, Союз женщин- филантропов или политические группы любых направлений.

4. Перечислите места, где вы бываете постоянно. Включите сюда электричку, в которой вы едете на работу, кофейный, бакалейный, книжный магазины, гимнастический зал или какое-то другое место, которое вы посещаете по крайней мере раз в девять дней или около этого.

5. Перечислите друзей и родственников, с которыми вы поддерживаете наиболее близкие отношения. Расположите их в порядке частоты контактов с ними.

6. Перечислите друзей, с которыми вы общаетесь нечасто. Внесите их в список независимо от их местожительства.

7. Перечислите все виды брачных услуг в вашем районе, которыми вы можете воспользоваться. Сюда могут войти брачные конторы, службы свиданий, возможности для размещения персональных объявлений, любые общественные группы,

составленные из одиноких людей, профессиональные свахи и так далее.

8. Перечислите свои увлечения, которые могли бы помочь вам познакомиться с мужчинами. В этом списке могут оказаться такие увлечения, как верховая езда, пеший туризм, дегустация вин, искусство, кино, боулинг, танцы, соревнования едоков — любое занятие, которым могут увлекаться не только мужчины, но и женщины.

9. Перечислите любые возможности для встречи одиноких людей, которые может предоставить вам район, где вы живете. Включите в этот список любые потенциальные возможности. Помните, ключевое слово в этой работе — слово «возможно». Мы ищем возможные места и группы, не обязательно, что вы ими непременно воспользуетесь. Такой список поможет вам составить конкретный план действий.

Далее в этой главе мы составим план действий, в котором вы укажете свои цели, а также определенные даты и время, когда вы будете посещать те или иные места поиска мужчин. Этот список поможет вам определиться с вашими ресурсами. Благодаря этому списку вас может вдруг осенить множество новых идей о местах возможного поиска. Когда мы делаем это упражнение с нашими слушательницами, мы часто удивляемся, что женщина, которая утверждала, что у нее очень мало возможностей для поиска мужчины, вдруг обнаруживает, что разные сферы ее жизни могут предоставить гораздо больше возможностей, чем ей казалось раньше.

ГДЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИН

Теперь вы находитесь во всеоружии и готовы к борьбе за сердце того единственного, о ком вы всегда мечтали. Этот раздел поможет вам составить подробный план игры, откроет новые возможности и перспективы встреч с мужчинами. Он также поможет вам выявить основные социальные группы и друзей, на которых вы будете опираться при поиске мужчин.

Большинство из нас живет, не ощущая своей принадлежности к той или иной социальной группе. Мы идем по дороге жизни, чувствуя себя одинокими, и в результате ощущение своей оторванности от людей захватывает нас полностью. Начиная составлять собственный план игры, сосредоточьтесь на тех областях своей жизни, которые связывают вас с другими. Внимательно посмотрите на свою повседневную жизнь и отметьте всех людей, с которыми вы входите в контакт, будь это на работе, в банке, в закусочной, в автобусе — везде, где вы встречаете других людей. Что, если кто-то из них может помочь вам в ваших поисках? Например, ваши близкие друзья и даже члены семьи. Давайте посмотрим на список ресурсов, составленный Диной, и на то, как она ими распорядилась.

Очертив круг своих социальных связей, она разработала план, позволяющий ей использовать эту информацию с максимальной эффективностью. Действуя по плану и вступая в контакт с теми или иными социальными группами, она выделила те из них, которые позволили ей познакомиться с наибольшим количеством мужчин, и впоследствии посещала их чаще, чем те, которые сразу не дали никаких результатов или почти никаких. Дина также использовала свои связи, чтобы начать распространять слух о том, что она ищет мужчину. Она рассказала всем подругам о своих планах и попросила, чтобы они организовывали для нее свидания с мужчинами из их окружения. Давайте посмотрим на списки, составленные Диной, и на то, как она их использовала.

Рабочие связи

Это связи с сослуживцами, с которыми у Дины хорошие отношения и она не боится поделиться с ними своими планами. Они

могут организовать для нее свидания с мужчинами из их окружения и навести ее на потенциальных кандидатов.

Близкие друзья

Здесь под «близкими» друзьями мы подразумеваем тех из них, с которыми вы общаетесь не реже чем раз в девять дней. Все друзья в списке Дины знают, что она ищет мужчину, и согласились поддерживать ее.

Относительно близкие друзья

Относительно близкие здесь — это друзья, с которыми Дина общается по крайней мере несколько раз в месяц. Дина чувствует расположение к людям, включенным в этот список. Каждого из них она попросила помочь ей познакомиться с мужчиной.

Хорошие знакомые

Хорошие знакомые здесь определяются как люди, которых Дине приятно видеть, когда ей случается столкнуться с ними.

Члены семьи

Это члены семьи, с которыми Дина достаточно близка, чтобы попросить их помочь ей в поиске мужчин.

Пары

Дина также составила список друзей, которые уже состоят в официальном или гражданском браке. Она связалась с ними и попросила помочь ей.

Формальные группы

1. Курсы обучения искусству тамады
2. Государственное историческое общество

Неформальные группы

1. Женский книжный клуб
2. Общество кинолюбителей
3. Ассоциация наблюдателей за птицами

Общественные организации

1. Лига женщин-избирателей
2. Республиканская партия
3. Общество помощи детям
4. Оргкомитет спортивных состязаний
5. Национальная стрелковая ассоциация

Профессиональные организации

1. Национальная ассоциация авторов и редакторов

2. Клуб писателей
3. Ассоциация авторов, пишущих на специальные темы

Хобби

1. Катание на роликах
2. Интернет
3. Пеший туризм
4. Группа занятий медитацией
5. Собаководство
6. Садоводство

Места, где Дина бывает регулярно

1. Кофейня в магазине Старбука
2. Книжный магазин
3. Закусочная
4. Гимнастический зал
5. Парк для выгула собак

Возможности для свидания, предоставляемые по месту

жительства

1. Персональное объявление в местной еженедельной газете
2. Служба свиданий
3. Местные общества одиноких людей
4. Общества одиноких людей при церкви

ВВЕДЕНИЕ ПЛАНА В ДЕЙСТВИЕ

Составив перечень ресурсов, которыми Дина располагает для игры, она сделала следующий шаг — составила график действий на следующие несколько месяцев. При этом она взяла на себя обязательства вместе с подругой посещать места, где она может встретить мужчин, обзвонить друзей, чтобы заручиться их поддержкой и помощью, и отвести специальное время, чтобы размещать персональные объявления и отвечать на них.

График Дины

Задача:

Пойти на 20 свиданий в течение следующих двух месяцев

Промежуточные задачи:

Еженедельные задачи

Задачи на первую неделю

— Попросить Паулу и Кэрол помочь ей в поисках мужчины, для чего попросить их вместе с ней проштудировать эту книгу.

— Пофлиртовать с двумя мужчинами в гимнастическом зале.

— Посетить несколько лекций в местном университете и поговорить по крайней мере с четырьмя мужчинами.

— Позвонить Джону и Эксин и попросить их в будущем давать советы по поводу свиданий. Следовать этим советам.

— Позвонить с теми же целями Рону и Нэнси.

— Дать персональное объявление в Интернете.

Задачи на вторую неделю

— Дать персональное объявление в местную газету.

— Обратиться за советами к Мирне, Джилл, Крису и Тони. Следовать их советам.

— Пофлиртовать по крайней мере с двумя мужчинами в парке для собак.

— Посетить занятия медитацией и пофлиртовать с Фрэнком, привлекательным мужчиной из группы.

— Посетить занятия на курсах тамады и получить по крайней мере одно свидание.

— Пойти на пробные свидания (см. главы 8 и 9) с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

Задачи на третью неделю

— Посетить вечер встречи одиноких людей при церкви, чтобы посмотреть, нет ли там подходящих мужчин, которые представляются интересными.

— Пофлиртовать по крайней мере с тремя мужчинами во время катания на роликах.

— Обратиться к Ричу и Чарлин за советами. Следовать их советам.

— Посетить курсы дегустации вин и посмотреть, нет ли там обходительных мужчин, которым можно назначить свидание.

— Обратиться к Скотту за советами. Следовать его советам.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

Задачи на четвертую неделю

— Посетить вечер танцев для одиноких людей.

— Посетить собрание писателей и посмотреть, нет ли там подходящих мужчин.

— Позвонить Клэр, Стиву, Молли и Кларите и обратиться к ним за советами.

— Позвонить с теми же целями Клифу и Мэри Эллен.

— Позвонить ведущему с любимой радиостанции и попросить его о свидании.

— Получить информацию об организации добро- вольцев-одиночек.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

Цели на пятую неделю

— Пойти в танцевальный клуб с сослуживицами Джин, Барбарой и Люси.

— Позвонить Ларри, Дейлу и Морин и попросить у них совета. Следовать их советам.

— Позвонить Лайзе и Мику с теми же целями.

— Посетить собрание членов Ассоциации наблюдателей за птицами.

— Устроить вечеринку и пригласить по крайней мере пятнадцать человек. Попросить их прийти вместе со своими одинокими друзьями.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с которыми уже договорилась.

Цели на шестую неделю

— Результат: напечатали персональное объявление и пришли ответы от 22 мужчин. Дина обещает ответить трем мужчинам и провести с ними пробное свидание.

— Пофлиртовать по крайней мере с четырьмя мужчинами в Интернете.

— Поехать в туристическое путешествие с палатками для одиноких людей, спонсируемое государственным управлением парков.

— Позвонить Лилли и Джонатану и попросить у них совета. Следовать их советам.

— Позвонить Стиву и Эрлу, чтобы узнать, нет ли у них на примете подходящих холостяков, с которыми можно было бы пойти на свидание.

— Записаться на курсы духовного самосовершенствования.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

Седьмая неделя

— Позвонить восьми мужчинам, которые ответили на объявление.

— Пофлиртовать с тремя мужчинами в книжном магазине.

— Позвонить Кэти, Мелинде, Джеку и Лорен и попросить у них совета. Следовать их советам.

— Пойти на открытие местной художественной галереи.

— Пойти на занятия курсов тамады.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

Восьмая неделя

— Пойти на вечеринку с Джинни.

— Позвонить четырем мужчинам, которые ответили на объявление.

— Пойти на вечер общества кинолюбителей, где будут показывать новый фильм.

— Пойти на обсуждение животрепещущей политической темы.

— Позвонить Рику, Робину и Тому и посоветоваться с ними.

— Пойти на пробные свидания с теми мужчинами, с кем она уже договорилась.

СОСТАВЛЕНИЕ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

Теперь ваша очередь составлять собственный список организаций, хобби и друзей. На этой стадии игры важно составить как можно более всесторонний список. Пока не думайте о том, насколько уместно будет включать в него тех или иных людей; вы определитесь с этим позже, а сейчас просто запишите каждого, кто придет вам на ум. Составляя этот список, вы увидите те сферы вашей жизни и социальные связи, которые можно будет задействовать в вашей игре. Возьмите за основу своего плана тот, который мы представили вам выше, и сделайте подобный, но с учетом вашей жизненной ситуации. Когда вы воочию увидите список своих ресурсов и возможностей, любовная игра покажется вам более легким делом.

Теперь вам надо превратить свой список в конкретный план действий. Самый легкий способ составить определенный план — это наметить цель, а затем определить промежуточные задачи, которые надо решить для ее достижения. Наметьте себе цели на неделю, на месяц, может быть, даже на два месяца. Составляйте план, сообразуясь со своими возможностями, сделайте его удобным для себя. Этот план — не просто список хаотических действий. Используя эту систему, наши студенты последовательно добивались положительных результатов. Мы хотим, чтобы вы создали план действий, с помощью которого вы сознательно будете реализовывать свои мечты. Это важный шаг.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель этой главы — помочь вам начать знакомиться с мужчинами. Мы показали вам, как создать план действий, и привели конкретные примеры успешных планов. Мы показали ошибочность представления о том, что стоит сделать только один шаг в каком-то одном направлении, и вы сразу добьетесь успеха. Мы также развенчали миф о дефиците мужчин. Мы предлагаем вам отказаться от этих наивных и слишком упрощенных представлений и заменить их конкретным планом знакомств с мужчинами и установления с ними таких отношений, о которых вы мечтаете. Следуя нашей системе, вы приобретете такую мощь, что станете просто опасной женщиной, мало какому мужчине удастся устоять перед вами. Примите наши поздравления. Пока у вас все прекрасно получается. А теперь пора сделать следующий шаг.

Глава 6

ФЛИРТ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Просыпайтесь, дамы! То, что вы узнаете из этой главы, навсегда изменит вашу любовную жизнь. Вы уже знаете, где искать мужчин, а также и то, что вокруг вас их несметное количество. Теперь вы узнаете, что можно найти гораздо более достойных претендентов на ваше сердце, чем вы могли даже мечтать. Вы разрушите миф о том, что нет приличных мужчин. Вы узнаете, как отыскать их, как удержать рядом, как говорить с ними, флиртовать и добиться свидания с ними. Вы узнаете, как справляться с неизбежными проблемами, возникающими, когда вы флиртуете с мужчиной. Вы узнаете, как удержать того, кто вам нравится, но кто не умеет флиртовать, вместо того чтобы преждевременно выбрасывать его из своей жизни. Вы освоите такое важное и необходимое умение, как испытание мужчины, с которым вы встречаетесь, и научитесь отделять тех, кто вам нужен, от тех, с кем можно без сожаления расстаться. И в довершение ко всему, это будет сплошной забавой! Приготовьтесь флиртовать без проблем.

ИТАК, ВЫ НАШЛИ МУЖЧИНУ, С КОТОРЫМ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ: ЧТО ЖЕ ДЛЯ ЭТОГО НАДО СДЕЛАТЬ?

Многие женщины, очень умные и проявляющие завидную рассудительность в повседневной жизни, оказываются совершенно беспомощны и впадают в «мистическое созерцание», когда дело касается их взаимоотношений с мужчинами. Они думают, что настоящий роман должен возникнуть и развиваться сам собой, должен «просто случиться». Их оскорбляет сама идея о том, что им придется подумать об обольщении мужчины, создать такую ситуацию, которая позднее приведет к великой любви. Они хотят, чтобы отношения развивались естественно, и им претит мысль о том, что для их создания придется пустить в ход «коварство» или воспользоваться специальными методами. Такой подход не оставляет ни малейшего шанса подходящим претендентам.

При этом мужчины еще усугубляют ситуацию, подходя к романтическим отношениям с теми же мерками, с какими они подходят к деловым вопросам. Поверите ли вы или нет, но мужчина способен сказать себе: «Женщины говорят, что они любят прямых и честных мужчин. Что может быть честнее, чем прямо сказать ей, что я ее хочу?» И он начинает соблазнять женщину, объясняя ей, как логично было бы им провести вместе ночь. Такой прямолинейный, практический подход только отвращает женщин.

В то время как мужчины склонны применять слишком логический подход к отношениям с женщиной, женщинам, напротив, недостает логики в подходе к мужчинам. Мужчина может составить бизнес-план любви и логически доказать вам его целесообразность, но, когда доходит до дела, женщины склонны обижаться, что соблазнение не выглядит так, будто оно произошло само собой. Женщины расстраиваются, когда роман оказывается чем-то иным, чем одновременное вспыхивание и трепетание двух сердец или чем долгие вздохи, взгляды и медленное развитие любовных отношений.

Ни один из этих подходов не сработает. Для того чтобы построить отношения, вы оба должны испытывать искренние и теплые чувства

друг к другу, но такие чувства редко возникают сами по себе. Вы должны создать условия для их зарождения и роста. Вы должны создать такие ситуации, когда чувства взаимного притяжения и симпатии зародятся «сами собой». И первый шаг для создания «пространства для романа» — это ваш флирт.

ЧТО ТАКОЕ ФЛИРТ?

Флирт объединяет третий и четвертый этапы Основного плана. Это — ключевая часть опроса и испытания многочисленных претендентов. В главах 4 и 5 мы рассказали вам, где встретить претендентов. В этой главе вы начнете процесс опроса.

Для того чтобы с успехом добиваться свиданий, вы должны знать кое-что о флирте. Усвоив его основные принципы, вы будете на голову выше других женщин в умении завести разговор с мужчинами и пользоваться у них успехом. Как мы уже говорили, мы не будем давать вам слишком упрощенных или банальных советов о том, как добиваться свиданий. Мы также не будем делать этого и в отношении флирта. Флирт — парадоксальный танец; но мы можем преподавать вам его основные «па».

Флирт — это также и игра. Посмотрите, как ведут себя дети, играя вместе. Они не пытаются выполнить определенную задачу; все, что их интересует, — это получить удовольствие от игры. Они легко меняются ролями. Если они играют в полицейских, один ребенок — полицейский, другой — преступник. Если они играют в семью, один ребенок — мать, в то время как другой — отец. Если они играют в больницу, один ребенок — доктор, а другой — пациент. Они могут специально наряжаться, чтобы лучше войти в свои роли. Они дают свободу своему воображению. В конечном счете все это бессмысленно, но им все равно; они просто хотят играть в игру.

Большинство детей во время игры не очень-то интересуется победой. Сам факт того, что они играют вместе, наполняет их радостью. Играя, дети вступают в контакт друг с другом, а если они умеют играть, они умеют и общаться.

Для взрослых игра так же важна, как и для детей, но взрослые играют по-другому. Сначала давайте посмотрим, как мужчины играют с мужчинами. Мужчины обычно не думают об этом как об игре, но вместе смотреть спортивные соревнования или говорить о них — это для мужчин способ играть друг с другом. В конце концов, по сути, спорт — совершенно бессмысленное занятие. И, что бы там ни говорили ваши друзья-мужчины, на общий план мироздания никак не

повлияет, эта ли команда или другая войдет в высшую лигу в этом году. Когда мужчины вместе ходят на спортивные игры, вместе смотрят их, свистят и кричат, следят по газетам за спортивными успехами отдельных игроков, они таким образом вместе играют. Эта игра оставляет в них такое же чувство близости и бескорыстной любви друг к другу, как у детей, даже если они не отдают в этом себе отчета.

Другой способ совместной игры для мужчин — это шутить друг с другом: потрепаться, прихвастнуть, подколоть, разыграть и т. п. Подшутить, обменяться дружескими ударами по плечам при встрече — для мужчин это способ показать, что они связаны друг с другом.

Однако мужчины и женщины играют вместе по-другому. В то время как грубые шутки — это способ вместе играть для мужчин, флирт — это способ вместе играть для мужчин и женщин. Большинство мужчин не знает об этом, и поэтому они часто пытаются флиртовать с женщинами так, как они *играли* бы с другими мужчинами. Такой подход не будет работать. С другой стороны, женщины часто пытаются флиртовать, вкладывая в это слишком много эмоций или бравирюя своей эмоциональной доступностью. С точки зрения мужчины так не играют, и поэтому такой подход тоже себя не оправдывает. Большинство женщин не знает, как надо флиртовать, поэтому они не знают также и того, как быть с ошибками, которые делают мужчины, когда флиртуют. Это может приводить к недоразумениям и заставлять женщин дисквалифицировать мужчин по недостаточным к тому основаниям, и на этом игра заканчивается.

Проблема, с которой вы сталкиваетесь в процессе флирта, — это недостаточные навыки мужчин в этом деле, которые накладываются на ваше собственное неумение флиртовать. В этой главе мы поможем вам исправить такое положение. Мы покажем вам все возможные проблемы, которые могут возникнуть из-за его неумения флиртовать, и способы, как снова вернуться к отношениям флирта. Мы покажем вам, как управлять скоростью обольщения, давая ему возможность испытать эмоциональные «победы» и «поражения». И мы дадим вам ключевые тесты, с помощью которых вы в процессе флирта должны точно выяснить, является ли этот парень вашим очарованным принцем или это просто очередные неприятности на вашу голову. Мы покажем вам, как быть открытой для ситуаций флирта, как приблизиться к мужчине и как договориться о свидании даже с таким, который

слишком застенчив, чтобы самому попросить вас об этом как полагается. К концу этой главы вы научитесь флиртовать с такими мужчинами, научитесь выходить из игры, узнав, что представляет собой ваш собеседник, и получать свидание, если вы хотите этого.

ЧТО ДЕЛАЕТ ФЛИРТ

Флирт — это ключ к успешным отношениям. Это способ вступить в поверхностный контакт с мужчиной и выяснить, похож ли он, хотя бы отдаленно, на ваш идеал. Если вы не флиртуете, вам будет трудно найти достаточно претендентов, чтобы протестировать их. Если вы настоящий мастер флирта, вы всегда сумеете найти мужчину, чтобы установить с ним желаемые для вас отношения.

Вот что делает флирт:

ФЛИРТ ФОРМИРУЕТ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Иметь «взаимопонимание» — это просто означает, что ему нравится разговаривать с вами, что он комфортно чувствует себя рядом с вами. Между вами есть искра, есть согласие. Когда вы флиртуете, вы обычно не говорите на глубокие или неприятные темы. Вероятно, вы болтаете о чем-нибудь забавном или глупом. Вы ведете себя как играющие дети, и вам обоим доставляет это удовольствие. Это создает взаимопонимание. Наличие взаимопонимания создает связь. Связь открывает двери для свидания, а свидание, в свою очередь, может стать основой для ваших отношений.

ФЛИРТ ФОРМИРУЕТ В ВАС ОБОИХ ОЩУЩЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ, КОГДА ВЫ СНОВА И СНОВА ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К РАЗГОВОРУ НА ТУ ЖЕ ТЕМУ

Как вы узнаете из этой главы, в процессе флирта вы часто будете сталкиваться с таким явлением, как «дежурная шутка». Например, Молли, 44-летняя преподавательница колледжа, шутила на занятиях в гимнастическом зале с мужчиной, с которым они в течение нескольких недель занимались в одно и то же время. Шутка удалась, потому что Теду почему-то всегда требовались те же самые гимнастические снаряды, на которых хотела позаниматься Молли. Однажды она саркастически заметила, что он хочет специально испортить ей всю программу занятий. Это замечание стало их дежурной шуткой и одновременно поводом для многих бесед. Молли, заметив, как он работает на каком-то снаряде, делала вид, что она полна нетерпения, и притворно сердитым тоном требовала, чтобы он побыстрее заканчивал и уступил ей место. Так они частенько дразнили друг друга. Эта шутка

стала преддверием более серьезных бесед и помогла установить между ними атмосферу доверия. Молли начала ходить на занятия в те же дни, что и Тед, и их связь продолжала расширяться и углубляться.

С тех пор почти каждый раз, когда они встречались в зале, один из них изображал эту комическую сцену. Он всегда был рад ее видеть, они вместе создали свой особый маленький мир. Теперь Молли всегда есть о чем с ним поговорить, когда они встречаются.

ФЛИРТ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ИСПЫТАТЬ МУЖЧИНУ

Успешно флиртующие женщины имеют возможность определить, соответствует ли мужчина ее требованиям или это человек, которого ей следует избегать. В следующей главе мы дадим вам девять тестов для испытания мужчин в процессе флирта.

ФЛИРТ ПОМОГАЕТ ВАМ ОЩУЩАТЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ, НАХОДЯСЬ РЯДОМ С МУЖЧИНОЙ

На лекциях перед нашими слушательницами мы всячески подчеркиваем необходимость соблюдать меры предосторожности при общении с незнакомыми мужчинами, не быть слишком наивными и доверчивыми. Встречаясь с мужчиной в первый раз, женщина прежде всего боится того, что он может оказаться опасным маньяком. Когда вы играете с мужчиной с помощью флирта, вы оба можете расслабиться. За это время вы успеете оценить свои ощущения и посмотреть, чувствуете ли вы себя в безопасности рядом с ним, не рассказывая о себе слишком много.

ФЛИРТ ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВОЙ

Флиртуя, вы спонтанно изобретаете новые способы позабавиться. Это легкий способ войти «в зону». Вам не удастся достичь этого, если вы чем-то подавлены, обижены, находитесь в плохом настроении и закрыты для общения. Флирт создает состояние творческого подъема и прилива энергии, просто несовместимого с состоянием угнетенности. Практикуя такой флирт, какой будет описан в этой главе, вы снова вернете хорошее настроение и живость, у вас будет вид женщины, которая пользуется успехом у мужчин. Благодаря флирту вы сможете стать такой женщиной, какой вам всегда хотелось быть, и выявить самые романтические и проницательные черты своей натуры.

ФЛИРТ ДАЕТ ВАМ МУЖЧИНУ!

И этим все сказано. Чем больше и успешнее вы флиртуете с мужчиной, тем более естественно для него будет захотеть иметь

отношения с вами. Чем с большим количеством мужчин вы флиртуете, тем большее количество претендентов вы сумеете проверить и тем меньше времени вам потребуется, чтобы найти того единственного, кто вам нужен, — или тех, если вы хотите завести гарем любовников.

КАК ДАТЬ МУЖЧИНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ

Общаясь с вами, мужчина ищет подтверждения правильности своего поведения, он хочет получить от вас сигнал, что он нравится вам и что он может чувствовать себя победителем. Если он вам нравится, вы должны подать ему такой сигнал, даже если он говорит и ведет себя не совсем безукоризненно. На этом этапе очень просто дать понять мужчине, что он может чувствовать себя победителем. Улыбнитесь ему. Смейтесь, когда он шутит. Посмотрите ему в глаза. Прощайте дурацкие ошибки, которые он неизбежно будет делать, флиртуя с вами (более подробно об этом мы расскажем позже). Слушайте его хвастовство и постарайтесь найти в нем что-нибудь, чем можно восхищаться. Или скажите ему, чем вы восхищаетесь в нем. Вот вы уже и флиртуете с ним! Это действительно все, что вам нужно делать.

Со временем, когда вы узнаете его получше, вы найдете другие, более весомые поводы для того, чтобы он мог почувствовать, что завоевывает вас, а пока, если только вы не будете все время хмуриться, с него хватит и этих знаков признания.

Способность заставить мужчину переживать эмоциональные победы и поражения — о чем мы расскажем позже — это важнейшая и основная часть флирта, которая дает вам возможность договориться с ним о свидании.

ФЛИРТ ОТКРЫВАЕТ ВАМ ПУТЬ К СВИДАНИЮ

Главная проблема, перед которой вы стоите, заключается в том, что мужчины, как и все люди, противятся переменам — даже потенциально благоприятным. Вполне возможно, что свидание с вами оказалось бы самым замечательным событием в жизни мужчины, с которым вы хотите встретиться. И хотя вы действительно можете стать для него лучшим, что есть в его жизни, он все равно будет сопротивляться вам, потому что он сопротивляется переменам вообще. В его сознании вы являетесь потенциальным источником боли, беспокойства, хлопот, неудобств, ворчания, приставаний, обязательств и даже — страшно подумать! — требований быть верным мужем. В

лучшем случае вы являете собой неизвестность. Вы как вихрь, врывающийся в его привычную, налаженную жизнь и вносящий в нее полный беспорядок. В то время как вы мечтаете о долгих прочных отношениях, о симпатичном домике, во дворе которого будут резвиться ваши дети, он думает о том, что он не сможет часто видаться с друзьями, и о том, что ему придется много работать, чтобы содержать семью. Он также думает о том, что теперь у него не будет возможности заняться сексом ни с какой другой женщиной, кроме вас, и так *до конца жизни* (примечание: для большинства мужчин эта мысль почти непереносима). Так что даже в лучшем случае вам все равно придется столкнуться с сопротивлением мужчины.

На самом деле нет никакой разницы между ситуацией продажи какого-либо товара и, по сути дела, продажей себя, когда вы флиртуете. Если вы когда-нибудь занимались продажами, вы знаете: люди в принципе сопротивляются большинству товаров и услуг, даже если то, что вы предлагаете, улучшило бы их жизнь. Они позволяют скептицизму влиять на их решение и в результате часто отказывают себе в том, чего желали бы больше всего на свете. В то время как вы думаете только о том, чтобы продать им прекрасный товар, они задаются вопросом, какую сумму вам удастся из них выжать. Точно так же обстоит дело и с мужчинами. Мужчины будут противиться любой ситуации, когда им придется брать на себя какие бы то ни было обязательства, до тех пор пока вы не предложите им товар на выгодных условиях и не докажете, что он прекрасного качества. Вы должны стать мастером флирта экстра-класса, чтобы преодолеть это естественное сопротивление. Позднее вы сможете получить от мужчины то, что вам нужно.

ТРИ ЭТАПА ФЛИРТА

ЭТАП ПЕРВЫЙ: ВСТРЕЧА С МУЖЧИНОЙ И ПЕРВЫЙ РАЗГОВОР

Вот она, ваша добыча, там, в другом конце комнаты. Он смотрит сюда! Что вам надо делать? Между моментом, когда встретились ваши глаза, и моментом, когда начинается флирт, может лежать огромная дистанция. Первым делом вылезайте из-под стола и перестаньте прятаться! До того момента, как вы сделаете первый шаг к флирту, вам надо сделать очень многое.

Вероятнее всего, парень просто стесняется (если только он не один из наших студентов). Он был бы рад найти повод подойти к вам и сказать «Привет!», но он, возможно, так же часто обжигался, как и вы, поэтому надо обольщать его постепенно. Вам надо предпринять определенные действия, чтобы он заговорил с вами.

Встретьтесь с ним взглядом и удержите немного этот момент. Улыбнитесь ему. Как для женщин, так и для мужчин удержание контакта взглядов — это основной навык в деле обольщения. Когда вы делаете это, вы создаете короткий момент близости только между вами обоими. Вы не обращаете внимания на то, что он незнаком вам, вы видите только то, что он — мужчина. Встретиться глазами и удержать его взгляд через комнату — это первый шаг. Ваша улыбка должна также быть шире, чем вы думаете. Большинство людей считает, что их улыбки шире, чем они есть на самом деле. Улыбнитесь ему широко, и он наверняка воспримет это как легкую улыбку.

Но улыбнуться только один раз может оказаться недостаточным, чтобы ободрить вашу добычу. Посмотрите на него, затем отведите взгляд в другую сторону и возвратитесь к тому, что вы делали до того, как улыбнулись ему. Через несколько минут снова поймайте и удержите его взгляд и снова улыбнитесь. Это поможет ему понять, что вы собираетесь принять его если и не с распростертыми объятиями, то по крайней мере в качестве желательного собеседника.

Теперь, когда вы явно дали понять, что не собираетесь прогонять его, он подойдет прямо к вам, чтобы поговорить, нет? А вот и не так!

Он может подумать, что вы заинтересовались им, но он все еще опасается. На самом деле существует больше мужчин, чем вы можете себе представить, которые не поняли бы знаков интереса со стороны женщины даже в том случае, если бы она прямо перед ними сорвала бы с себя одежду и предстала в чем мать родила. (Здесь мы лишь немного преувеличиваем. Прежде чем мы стали мастерами обольщения, женщины отказывали нам много раз. Одному из авторов некоторые женщины позже признавались, что много лет назад они настойчиво пытались добиться его внимания, но безуспешно. Страх отказа настолько сковал его, что он просто не замечал их авансов, даже при том, что сами они считали их совершенно недвусмысленными.) Иногда мужчины не замечают ваших сигналов, и это может произойти и с вами.

СЕМЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ МУЖЧИНУ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ВАМ

Контакта взглядов может быть недостаточно, чтобы мужчина подошел к вам. Вы должны еще до этого предпринять определенные действия, чтобы показаться более доступной. Вы не должны делать все из того, о чем мы скажем, но по крайней мере некоторые из этих действий вы должны предпринять.

Он знает, что вы заинтересовались, вы одарили его взглядом и улыбкой. Теперь ему нужен повод, чтобы подойти к вам. Он стоит в другом конце комнаты и думает: «Кажется, она заинтересовалась мной. Но что мне ей сказать? Я могу подойти и сказать «Привет!», а потом что?» А в самом деле, что потом? Именно поэтому вы должны дать повод будущему партнеру по флирту подойти и заговорить с вами.

1. Приколите значок с соответствующей надписью. Этот совет мы получили от Элен Герлей Браун, бывшего редактора журнала «Cosmopolitan» и автора классической в шестидесятых годах книги по флирту для женщин «Секс и одинокая девушка». Если вы не читали эту книгу, найдите ее и прочтите.

Значки с надписью дают мужчине повод заговорить с вами. В конце концов, вы носите на себе надпись, чтобы ее прочли все желающие, не так ли? Заговорить об этой надписи или прочитать ее не будет выглядеть грубостью.

Значки можно купить в магазине. Вы можете выбрать такой, на котором выражено приглашение к беседе, причем надпись не должна

быть ни оскорбительной, ни содержащей открытый сексуальный призыв. Одной нашей знакомой женщине принес много хорошего значок, на котором было написано: «Я такая, потому что в детстве у меня не было пони».

Мужчины читают надпись и спрашивают, что бы это значило. Тогда она говорит, что ей надоели люди, которые все время жалуются на то, что их обижают другие. Мужчины видят, что она не нытик, и она добивается своего: разговор начинается.

Не стоит носить значки, на которых написаны, например, такие фразы, как «Я поддерживаю Лорену Боб-бит» или «Место мужчины — в печке». Враждебные надписи отпугнут мужчин. Вы, наверное, не захотите также носить и такие значки, на которых написано что-нибудь вроде «Поддай знак, если у тебя встал» или «Бывший кролик из Плейбоя». Такие значки будут поняты совершенно определенным образом и привлекут мужчин именно того сорта, которого вы хотели бы избегать. Поэтому в магазине выберите несколько, на ваш взгляд, самых интересных, попробуйте поносить их и посмотрите, какие из них окажут наибольший эффект и сделают вас более доступной. Поэкспериментируйте с разными социальными, политическими, юмористическими, лирическими и культурными идеями, облеченными в такую доступную для понимания форму, как значок.

2. Носите какую-нибудь необычную вещь, которая даст повод мужчине заговорить с вами. Понравившемуся вам мужчине будет легче заговорить с вами, если в вашей одежде будут присутствовать какие-нибудь оригинальные аксессуары или украшения. Мы знаем женщин, которые в этом смысле извлекают массу полезного для себя, нося одежду в стиле «ретро», экзотические шляпки, браслеты из Индии или ожерелья из Японии. Нужно, чтобы вещь хорошо смотрелась на вас и была достаточно необычна, чтобы мужчина мог без опаски подойти и спросить вас о ней. Ну, и конечно, вы должны приветливо ответить ему, когда он подойдет и спросит. Нет ничего хуже, чем спрашивать у женщины о какой-то детали ее внешности только для того, чтобы получить ее ответ. Облегчите его положение. Как только он заговорит с вами, ваша очередь вступать в игру и сделать так, чтобы разговор продолжился.

3. Держите в руках какую-нибудь нашумевшую книгу. Не волнуйтесь, вам не нужно читать ее. Если мужчина задаст вам о ней

даже самый простой вопрос, вам достаточно будет ответить: «Я только начала читать ее». Мы предлагаем вам постоянно носить в руках книгу, так как она может послужить прекрасным поводом для беседы. Авторы должны быть достаточно известными, чтобы это говорило в вашу пользу и заинтриговало мужчину настолько, что он захотел бы выяснить ваши предпочтения в отношении мужчин.

Книга должна быть достаточно нетривиальной, чтобы начать беседу, но не настолько вызывающей, чтобы оттолкнуть мужчину или ввести его в заблуждение относительно вас. Подойдет книга с таким пикантным названием, как, например, «Любовник леди Чаттерлей» или «Страх полета», а такое название, как, например, «История О» или «Наши тела, наши личности», может увести его воображение слишком далеко. Мы также рекомендуем сборники романтической поэзии или любую другую, одновременно и колоритную, и спорную, книгу. Одна женщина добилась прекрасных результатов с книгой «Алхимия любви и желаний», которая заставляла мужчин сразу же заговаривать с ней на тему любви и романтики. Она даже прочитала ее, но, как мы уже говорили, это необязательно.

4. Обозначьте, какие у вас есть увлечения. Ваши явные увлечения — это еще один повод для мужчины заговорить с вами. Например, если вы разгуливаете по кофейному магазину, обвешанная запчастями для велосипеда, то вот вам и повод для мужчин подойти и заговорить на эту тему. Если у вас есть компьютер, можно поговорить о компьютерах. Если вы вяжете, то о вязании. Можете также держать в руках журнал или книгу на тему вашего увлечения, чтобы у мужчины был повод начать разговор. Если вы увлекаетесь парусным спортом, держите в руках журнал, посвященный этой теме. Неважно, каково ваше увлечение, главное, чтобы оно давало мужчинам возможность завязать с вами беседу.

5. Держите в руках газету и поделитесь новостями с окружающими людьми. Если вы мимоходом поделитесь новостями с окружающими вас людьми, они поймут, что вы — человек, открытый для общения. Если вы — человек, с которым могут поговорить другие, то среди них может оказаться и *он*. Вы даете повод окружающим вас мужчинам вступить с вами в разговор, а там уже последует и все остальное. Мы убедились, что это прекрасный способ для женщин начать беседу и показать свою доступность.

6. Регулярно посещайте одни и те же места в одно и то же время. Мы еще раз повторяем, что этот метод дает прекрасные результаты. Объект вашего внимания может не решиться заговорить с вами в первый раз, как только он вас увидел, но если вы видите снова и снова, то начинаете привыкать друг к другу, и чем чаще вы видите, тем больше вероятность того, что у вас завяжется разговор и при этом вы оба будете чувствовать себя комфортно и безопасно. Разговор может завязать один из вас с помощью универсального «Привет!». За этим последует беседа, а за ней уже и флирт!

7. Будьте милы, когда он заговорил с вами. Когда он задает вам вопрос о вас, будьте милы с ним! Приветливо ответьте на его вопрос, подарите ему чувство победы.

Можно сказать, что в каком-то отношении атмосфера подозрительности и враждебности к мужчинам, сложившаяся в обществе, может сыграть вам на руку, когда мужчина заговаривает с вами. Вы, вероятно, не знаете об этом, но большинство мужчин думает, что женщины настроены к ним враждебно, особенно в первые моменты флирта. Если вы отнесетесь к нему доброжелательно, он скорее всего будет настолько потрясен и счастлив, что ему захочется говорить с вами снова и снова. Запомните, эти парни привыкли к пренебрежительному обращению, знают, что их все время отшивают и очень боятся очередного отказа. Когда вы ведете себя с ним приветливо, вы даете ему почувствовать себя победителем, и это дает вам большое преимущество перед теми женщинами, которые превращают знакомство с ними в тяжелую работу и не дают мужчине показать себя в первые моменты флирта. Если вы пользуетесь нашим методом, ему придется постараться, чтобы показать себя с лучшей стороны, но позже, а пока ему не надо об этом знать. Пока вы только хотите, чтобы он продолжал говорить с вами.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЕГО УБОГОЙ МАНЕРОЙ ЗНАКОМИТЬСЯ

Вам кажется, что мужчины совершенно не умеют знакомиться, не так ли? И если мужчина, обращаясь к вам, говорит: «Не могли бы вы одолжить мне на секунду свой сотовый телефон? Я хочу позвонить на небеса и сообщить, что я нашел потерявшегося ангела» — (должны ли вы тут же избавиться от него? Думайте что хотите, но наш ответ: не обязательно. Разъясняем: существует две разные манеры знакомиться: приятная, но глупая, и грубая и открыто сексуальная. Когда парень

использует приятную, но глупую манеру, мы советуем вам не отшивать его сразу и, может быть, продолжить разговор; но, когда он использует грубо сексуальный подход (вплоть до непечатных выражений), тогда во что бы то ни стало избавьтесь от него немедленно.

Зарубите у себя на носу следующее, так как мы еще не раз будем возвращаться к этому: одна из самых больших ошибок женщин состоит в том, что они отвергают мужчин без достаточного на то основания. Как мы увидим далее, многие замечательные мужчины говорят или делают глупости в процессе флирта (см. далее раздел «Типичные дурацкие ошибки, которые делают мужчины, флиртуя с женщиной»). Женщины обычно пренебрежительно обходятся с этими мужчинами. Хотя мы абсолютно уверены в том, что вы должны отсеивать тех, кто не удовлетворяет вашим требованиям, не следует делать это под влиянием импульса. Одна из главных причин, по которой женщины считают, что нет достойных мужчин, состоит в том, что большинство из них склонны отвергать замечательных мужчин только из-за того, что они делают глупые, но совсем не обязательно фатальные ошибки в начале флирта.

В тот момент, когда мужчина заводит с вами разговор и произносит первую фразу, в действительности он хочет сказать вам этой фразой, что он хочет говорить с вами, что он находит вас привлекательной и что он не знает, что сказать. Он отчаянно надеется, что его подход, независимо от того, насколько он может быть глупым, положит начало беседе, которую вы сочтете достойной того, чтобы ее продолжить. И женщины снова и снова упускают хороших мужчин только потому, что их первая фраза была недостаточно хороша. Какая громадная ошибка! Как будто ваше главное требование к мужчине — это его умение галантно знакомиться! На самом деле отношения с мужчиной, который умеет без труда знакомиться с женщинами, скорее всего окажутся для вас сплошной головной болью по той простой причине, что, с успехом опробовав свой подход на вас, он будет применять его ко множеству других женщин и в результате оставит вас озадаченной вопросом, почему вам попадаются одни только ничтожества. А причина — то лежит на поверхности. Все дело в том, что вы выбираете мужчин, основываясь на их умении легко знакомиться с женщиной. Такой подход с вашей стороны никуда не годится.

Мы предлагаем вам не судить о характере мужчины только по манере его подхода к вам (за исключением явных приглашений к сексу). Вместо этого мы предлагаем вам сосредоточиться на том, какой он, должно быть, храбрый человек, если он решился подойти и заговорить с вами, и на том, что при всей своей готовности отшить его вы этого не сделали. Такая точка зрения на ситуацию позволит вам спокойно выслушать все, что он вам скажет, и понять, что на самом деле это смелая попытка понравиться вам и начать беседу. Если его облик показался вам интересным, позвольте ему почувствовать себя победителем, приветливо ответив ему, и побеседуйте с ним.

ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ И САМОЙ НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Лучший способ завязать разговор с большинством мужчин — это просто сказать «Привет!». При этом вы одновременно даете повод для разговора и избавляете мужчину от необходимости придумывать его.

После того как вы сказали «Привет!», вы можете спросить его о чем-то, что показалось вам в нем необычным. Если он оригинально одет или носит шляпу, которая смотрится на нем особенно хорошо, или у него оригинальный галстук, можно спросить, например: «Не связана ли с этой вещью какая-нибудь интересная история?» Главное, чтобы разговор начался, а там вы уже будете поступать по обстоятельствам. Начиная разговор, можно также сделать какие-то замечания по поводу, например, последних новостей в газетах или по телевидению или о сообщении в газете, которую он держит в руках. Вы только заведите разговор, позвольте ему почувствовать себя победителем, и не спешите с выводом, что этот парень никуда не годится, и первый шаг к началу флирта сделан.

ВАРИАНТЫ ПРИГЛАШЕНИЯ К РАЗГОВОРУ

Попросите его о помощи. Для мужчины помочь вам, особенно если вы будете благодарны ему за это, значит предстать в ваших глазах таким рыцарем на белом коне и немедленно ощутить себя победителем. Так что не стесняйтесь попросить его об одолжении или о помощи.

У вас заняты руки? Попросите его открыть вам двери или даже поднести вам тяжелую сумку. Решаете кроссворд? Попросите его помочь вам разгадать слово и не забудьте искренне поблагодарить его, даже если он не знает ответа. Бенджамин Франклин заметил в своей

«Автобиографии», что люди обычно испытывают более искреннее расположение к вам, когда они делают вам любезность, чем когда эту любезность оказываете им вы. Вы можете использовать это в своих интересах, попросив о помощи понравившегося вам мужчину.

Будьте приветливой, когда просите человека о помощи, и не забудьте поблагодарить его. Мужчины часто жалуются, что женщины склонны принимать как должное все, что для них делают мужчины, и даже не думают выражать хоть какую-то благодарность, даже когда это очень маленькая услуга. Эта смешная жалоба типична для большинства из тех парней, которые ждут, что женщина будет стелиться перед ними сразу же после того, как между ними завязались отношения.

Но таков их реальный опыт, и лучше будет вам сразу привыкнуть к этому. Это правда, что женщина, которая не благодарит за помощь и как будто даже злится, потому что вынуждена обратиться за ней, выглядит абсолютно непривлекательной в глазах мужчины. Но если вы подарите ему улыбку и поблагодарите его, он почувствует себя вашим героем и будет счастлив пообщаться с вами.

Помогите ему. Предлагать помощь мужчине — это не такой выигрышный ход, как попросить о помощи, но тоже может помочь завязать разговор. Не забудьте только, предлагая помощь, похвалить решение проблемы, которое предложит он, и все будет в порядке.

Один из авторов этой книги однажды застрял в машине на заснеженной дороге, и очень привлекательная молодая женщина остановилась, чтобы помочь ему выбраться. Дело кончилось тем, что у них было несколько свиданий. Так что предложить свою помощь может оказаться превосходным способом создать ситуацию для флирта.

Покажитесь взволнованной. Показать взволнованной — значит дать ему шанс, чтобы помочь вам — помочь успокоиться. Вы таким образом показываете свою уязвимость и даете ему возможность завязать беседу с позиций, которые ему наверняка понравятся. Поговорив какое-то время, убедитесь, что дали ему почувствовать себя победителем, и скажите ему, как хорошо, что он помог вам и что теперь вы себя прекрасно чувствуете.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О «ПЕРВОМ ВПЕЧАТЛЕНИИ»

Важность первого впечатления, которое вы производите на мужчину, по нашему мнению, слишком преувеличена. Люди вообще и мужчины в частности оценивают вас всегда, каждый раз, когда видят вас. Они делают это в первый раз, когда они встречаются с вами, и они делают это каждый раз, когда видят вас снова. Так что если вы испортили первое впечатление, у вас будет много возможностей исправить ситуацию при последующих встречах.

Джинни казалось, что она совершенно загубила свою первую встречу с Ларри. Когда они встретились впервые, она чувствовала себя неуклюжей, озабоченной и очень беспокоилась, что не понравится ему. В результате она слишком громко и неестественно смеялась, когда он шутил, болтала глупости, все время попадая впросак, и вообще у нее было впечатление, что она вела себя как полная дура.

Когда мы разговаривали с ней об этом, она была очень подавлена. «Он никогда не захочет со мной встречаться. И я ничего не могу тут поделать», — говорила она. Мы объяснили ей, что люди оценивают вас снова каждый раз, когда встречаются с вами. «Если вы будете на следующем свидании вести себя так, как будто ничего не произошло, он тоже решит, что все в порядке, — говорили мы ей. — Для себя он отметит, что вы кажетесь более уверенной в себе, чем ему показалось при первой встрече». Она воспользовалась нашим советом и совершенно оставила идею о том, что первое впечатление могло как-то повлиять на развитие их отношений, и перестала винить себя за то, что она чувствовала себя неуклюжей и неинтересной при первом свидании. Во время второй встречи Ларри нашел ее более интересной, и, хотя в дальнейшем они так и не стали поддерживать отношения, Джинни усвоила важный урок. Она поняла, что первое впечатление не столь важно, как последнее, и что каждая встреча — это шанс произвести прекрасное впечатление.

Поэтому если вам кажется, что в первый раз вам не удалось произвести хорошее впечатление, не отказывайтесь от своих намерений. Не волнуйтесь, он не сбросит вас со счетов, если вы сами этого не захотите.

ЭТАП ВТОРОЙ: НАПРАВЬТЕ БЕСЕДУ В НУЖНОЕ РУСЛО

Если вы сделали все как надо на первом этапе, то в настоящий момент мужчина уже говорит с вами. Если вы веселы и улыбаетесь, может быть, он уже даже флиртует с вами. Конечно, он может вести себя довольно неуклюже, но вы уже будете знать, как реагировать на его ошибки, так как к тому времени уже изучите раздел «Типичные дурацкие ошибки, которые делают мужчины, флиртуя с женщиной, и способы исправления ситуации».

Мысли, которые мелькают в его голове в настоящий момент, можно объединить общим девизом; мы называем его проблемой «Почему нет?». Эта проблема — часть естественного сопротивления, которое вы оба будете испытывать и которое нужно преодолеть, чтобы дело сдвинулось. Мужчина говорит с вами в первый раз и оценивает вас, так же как и вы его. Вы оба оцениваете друг друга. Он говорит себе: «Она выглядит мило. Почему бы мне не пригласить ее на свидание? Почему нет?». Как только он задает себе вопрос «Почему нет?», он сразу начинает сам же отвечать на него. Почему нет? «Потому что она может отшить меня». Почему нет? «Потому что она, наверное, начнет критиковать меня, как моя последняя подруга». Почему нет? «Потому что, вернее всего, она потратит мои деньги, позволит мне угостить ее обедом, а потом скажет, что она хочет, чтобы мы оставались только друзьями». Наверняка он сможет найти множество причин, «почему нет».

Тем временем вы, к сожалению, заняты тем же самым, т. е. спрашиваете себя «Почему нет?» и сами себе отвечаете, что он не ваш тип, или что у него нет никакого вкуса и что у него носки надеты наизнанку — ответы могут быть самые разные. Так же как и он, вы придумываете способы, как уничтожить еще не начавшийся роман. Это именно то, чем обычно занимаются люди в момент первой встречи.

Какая-то часть вас хочет вести прежнюю, простую и спокойную жизнь и сопротивляется осложнениям, которые может повлечь за собой появление в вашей жизни мужчины. Эта часть вас отвечает на вопрос «Почему нет?» и уничтожает ваши шансы на романы с мужчинами. Проблемы «Почему нет?» чреваты разрушительными последствиями, потому что в конечном счете они оставляют вас в одиночестве задаваться вопросом, где же искать стоящих мужчин, в то

время как вы сами отталкиваете их своими преждевременными «Почему нет?»).

Если вы хотите преодолеть проблему «Почему нет?», вы должны разрешить себе получать удовольствие от флирта и постараться сделать так, чтобы и мужчине тоже было приятно флиртовать с вами.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОЕ ОТЧАЯНИЕ

Один из самых серьезных факторов сдерживания в процессе флирта — это отчаяние, возникающее в первые же минуты контакта. Ничто не пугает мужчину больше, чем женщина, на которой написано, что она безнадежно одинока или что она готова выйти замуж и родить детей *сию же секунду*. Мужчина тут же сделает совершенно верный вывод, что женщину на самом деле совершенно не интересует *он сам*. Он решит, что ее устроил бы любой мужчина, только бы заарканить его. Запомните, мужчины будут избегать вас, если вы будете показывать свое отчаяние слишком явно.

Отчаяние возникает и становится очевидным чаще всего в трех ситуациях:

1. *Когда у вас только один мужчина в качестве кандидата на свидание.* Если вы делаете ставку только на одного мужчину, вы неизбежно будете сомневаться и волноваться относительно исхода ваших отношений. У вас нет никакого резервного плана, никого нет в запасе, поэтому вы судорожно повторяете себе: «Это должно сработать, у меня должно получиться», и это напряжение не дает вам возможности сказать себе: «Не важно: если не получится с этим, то у меня есть из кого выбирать». Вы останетесь напряженной, он замечает это и тоже напрягается. Тогда вы напрягаетесь еще больше, потому что видите, что упускаете свой единственный шанс. Если у вас нет возможности в любую минуту напомнить себе, что у вас полно подходящих кандидатов, вероятнее всего, что на вас будет просто написаны отчаяние и безысходность.

В этом случае решение, конечно, состоит в том, чтобы всегда иметь запас кандидатов на свидание. Тогда чувство отчаяния и не приблизится к вам.

2. *Когда вы слишком напуганы предыдущими отказами.* В этом случае чувство безнадежной неуверенности в себе тоже будет вашим неизменным спутником. Мы надеемся, что на этом этапе вы уже достаточно прониклись важностью преодоления страха отказов и

полностью освоили методы преодоления, предложенные нами в главе 3.

3. Когда ваша жизнь в противном случае будет протекать в одиночестве и потеряет смысл. Если вы одиноки и ваша жизнь кажется бессмысленной, ваше уныние и безнадежность также совершенно очевидны для окружающих. У вас должно быть какое-то увлечение, то, что придает вашей жизни смысл и при этом не связано с мужчиной. Загляните в себя, может быть, глубоко в душе у вас скрыты желания и мечты, которые смогут наполнить смыслом вашу жизнь — путешествия, поступки, хобби, карьера и т. д., — желания, не зависящие от присутствия мужчины в вашей жизни.

Если встречи с мужчинами — единственное средство для вас заполнить пустоту своей жизни, то мужчины это всегда чувствуют, и у них пропадает всякое желание общаться с вами.

Мы не собираемся убеждать вас полностью пересмотреть свои взгляды на жизнь, но вы сами увидите, что успех с мужчинами основан на тех же самых принципах, что и успех в жизни в целом. Не забывайте об этих принципах ведения любовной игры, когда вы строите свою жизнь, и они помогут вам идти по ней с увлеченностью и успехом. Они также помогут вам построить такую жизнь, в которой вам будет интересно жить. А когда вы увлечены своей жизнью и озабочены не исключительно тем, чтобы в ней присутствовал мужчина, вы никогда не будете выглядеть унылой и отчаявшейся.

ИЗБЕГАЙТЕ НЕНУЖНЫХ КОНФЛИКТОВ

В процессе флирта важно избегать резких высказываний. Помните о желаемом результате. Вы хотите, чтобы этот мужчина нашел вас очаровательной и привлекательной и одновременно дал вам возможность испытать его и определить, стоит ли он того, чтобы переводить отношения с ним на следующий уровень. Для этого важно избегать ненужных конфликтов в разговоре. Какое вам дело до того, что он высказывает такие суждения, от которых вас воротит? Ведь у вас есть на примете и кое-кто получше.

Когда Джекки в первый раз встретила с Куртом, она все делала как надо, но только до тех пор, пока он не начал говорить о том, что он состоит в обществе защиты прав мужчин. «Вы знаете, что, по статистике, женщины бьют своих мужей так же часто, как мужья жен?» — спросил он ее во время первого знакомства. Джекки была

категорически не согласна с этим, и ее оскорбил тот факт, что он выбрал настолько неприятную тему, как насилие в семье, в качестве темы для первого разговора. Но тогда она вспомнила о своей цели: она пришла не для того, чтобы вести трудный и в конечном счете бесполезный спор, она хотела пофлиртовать и получше узнать этого парня. Она также знала, что сбрасывать его со счетов из-за этой ошибки будет неправильно, поэтому она сказала: «О, это интересно» — и перевела разговор на более приятную для нее тему.

Вы должны решить, что для вас важнее: спорить с мужчиной или строить с ним нужные вам отношения. Если вас интересует, как обычно ведут себя в таких случаях женщины, то вот вам ответ: замечено, что среднестатистическую женщину больше интересует борьба. (Не беспокойтесь, мужчин — тоже.) Среднестатистическая женщина спорит с мужчинами по поводу мужских и женских проблем или по поводу того, почему для мужчин так важен спорт. И в результате отказывается от подходящих мужчин по совершенно глупым причинам. Вы должны вести себя по-другому.

Если вы хотите достичь успеха в отношениях с мужчинами, вам надо научиться сглаживать конфликтные ситуации, возникающие в процессе разговора, и уметь спокойно выслушивать глупости, которые он, возможно, будет говорить. Для этого, если мужчина провоцирует вас на спор, вы должны дать понять ему, что вы слышали, что он сказал, и перевести разговор на другую тему. Когда Курт распространялся насчет прав мужчин и женщин, Джеки поступила совершенно правильно. Не вдаваясь с ним в спор и повернув беседу в другое русло, она получила возможность проверять Курта дальше. Конечно, вам может встретиться и такой мужчина, чья единственная цель — не флиртовать, а втянуть вас в спор — некоторых мужчин хлебом не корми, только дай им повоевать — и это все, чем они хотят с вами заняться. Если вы сталкиваетесь с одним из таких парней, вы узнаете об этом очень скоро. Как только вы убедитесь, что на какую бы тему ни зашел разговор, он хочет только спорить с вами, и все, что он знает, — это как с успехом вступать в конфликты, избавьтесь от него.

Если это может послужить вам хотя бы небольшим утешением, рискнем предположить, что, вероятно, он очень, очень долго не занимался сексом.

ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ МУЖЧИНА НЕ ЗАПОДОЗРИЛ, ЧТО ВЫ — ЖЕНЩИНА СО СТРАННОСТЯМИ

Есть ли среди ваших знакомых необычные или странные женщины, которые пользуются большим успехом у мужчин? Наверное, есть. Может быть, они покрыты татуировкой с головы до ног, или у них зеленые волосы, или они делают себе пирсинг на самых неожиданных частях тела. Такая женщина может носить кожаную куртку, иметь очень жесткий взгляд и черные волосы, распущенные по плечам, или, наоборот, отличаться бросающейся в глаза женственностью — словом, чем-то выделяться на общем фоне. Должно быть, вы замечали, что они умеют наилучшим образом пользоваться этой оригинальностью, превращая свои наколки, пирсинг, кожаные куртки или зеленые волосы в свой личный стиль, и не испытывают недостатка в мужчинах, желающих с ними пофлиртовать.

Мужчины находят таких женщин «пикантными», или, как они говорят, «с претензией», они возбуждают и вдохновляют, мужчины видят, что такая женщина совсем не стыдится своей оригинальности, что для нее это естественный способ самовыражения. Они доверяют таким женщинам, потому что такие женщины доверяют сами себе. От таких женщин исходит уверенность в себе, они принимают себя такими, какие они есть, поэтому флирт с ними для мужчин — это нечто освежающее, вносящее разнообразие и возможность тоже попытаться в каком-то смысле посмотреть на себя другими глазами и приблизиться к своей сути.

С другой стороны, женщина, стесняющаяся своей оригинальности, отталкивает мужчин. Ей кажется, что с ее одеждой или внешностью не все в порядке, и мужчины тоже начинают так думать. Она стесняется своего вида, и мужчины начинают думать, что от этой «ненормальной» можно ожидать чего угодно. Они не доверяют ей, потому что она не доверяет себе. Флиртовать с такой женщиной — сомнительное удовольствие.

Что же делать? А вот что: если уж вы решили быть оригинальной, если считаете, что это ваш стиль, то не скрывайте его. А для того чтобы решить, хотите ли вы иметь такой стиль, спросите себя: «Что говорит моя одежда и манера поведения окружающим?»

Когда Лиз захотела решить, стоит ли ей ходить с такой оригинальной стрижкой, она задала этот вопрос не только себе, но и друзьям и домашним. Выяснилось, что многие считали, что с ней она выглядит слишком серьезной и даже пугает. Эта стрижка посылала сообщение о том, что она неженственна, что она человек жесткий. Подумав немного, Лиз пришла к такому же выводу. Она немного отпустила волосы, стала выглядеть мягче, и оказалось, что с такой прической она чувствует себя комфортнее и в конечном счете счастливее. К ней стали по-другому относиться люди. Мужчинам вдруг стало казаться, что рядом с ней они чувствуют себя гораздо непринужденнее, чем раньше, и флиртовать ей стало гораздо легче.

Но все зависит, конечно, от конкретной ситуации. Так, некоторые женщины выглядят более сексуальными и даже более доступными, когда их стиль отличается жесткостью или некоей эксцентричностью.

Часто женщина кажется мужчине странной, потому что она ищет в нем подтверждения уместности ее стиля. Она хочет, чтобы он принял ее странности, и таким образом стремится определить, насколько он подходит ей в целом. Или она может казаться странной, потому что настолько сосредоточена на том, чтобы ее внешний облик посылал какое-то конкретное сообщение окружающим, что кажется высокомерной или злой. Мы не устаем повторять: ищите подтверждения правильности своего стиля где угодно, но только не у мужчин. Вам будет гораздо труднее флиртовать с мужчиной, если вы при этом пытаетесь добиться от него одобрения вашего стиля.

Многие женщины во время свидания показались мужчинам странными только потому, что волновались о своей внешней оригинальности, хотели, чтобы мужчина оценил ее, а в результате мужчина приходил к выводу, что эта дама — «с приветом» и тут же пускался прочь. Если у вас эксцентричный стиль, вы должны или гордиться им, или отказаться от него, если вы не хотите отпугивать мужчин.

ИГРА В НЕДОТРОГУ

Флиртуя, многие женщины сталкиваются с проблемами, когда разыгрывают из себя недотрогу. К счастью, здесь есть несколько простых правил, и если вы будете помнить о них, то никогда не останетесь в проигрыше.

Самая большая проблема состоит в том, что на самом деле они играют женщину, которую завоевать не просто трудно, но совершенно невозможно. Независимо от того, насколько вы привлекательны, существуют определенные границы, которые нельзя переходить и при этом рассчитывать на то, что вас все же завоюют. В этом случае ваша красота — если вы очень красивы — только усугубит ситуацию, и мужчины будут склонны быстро отступаться, ошибочно принимая ваше стремление казаться недотрогой просто за отказ. Игру в недотрогу следует вести очень тонко.

Мы уже говорили это раньше и повторим еще раз, потому что очень важно, чтобы вы это поняли: мужчины всегда боятся, что женщина им откажет. Мы знакомы с одним мультимиллионером, имеющим несколько фабрик, человеком, чьи служащие каменеют от одного его слова. Он пришел к нам, потому что был одинок и боялся даже сказать «Привет!» женщинам, которые его привлекали. Он волновался, что они могут отказать ему. Он не оригинален. Когда мы устраиваем прямые эфиры на радио, первый звонок всегда бывает от мужчины с вопросом: «Что делать, если женщина тебе отказывает?» Мужчины живут в страхе, что вы им откажете, и тем не менее стремятся добиться вашего внимания.

Большинство женщин, которые играют в недоступность, обычно делают это для того, чтобы проверить, на что способен пойти мужчина, чтобы добиться их расположения. Проблема в том, что вы точно узнаете, насколько далеко он мог зайти, только после того, как он от вас отступится. Но вы уже потеряли его, так какой смысл было затевать эту игру? Вы оказались женщиной, которую не просто трудно, но невозможно завоевать, вот и все.

В этом отношении вы будете отличаться от большинства женщин, потому что будете понимать, что разыгрывать труднодоступную женщину — это значит постоянно подкидывать мужчине маленькие «призы», которые он должен стремиться получить по пути к главному «призу» — вашему сердцу.

Всякий раз, когда, флиртуя с мужчиной, вы задумаете поиграть в недоступную женщину, помните, что главное здесь — не заставить его страдать, напрягаться или отказать ему из чистого удовольствия полюбоваться картиной. Если, конечно, вы не хотите оставаться в одиночестве.

ШАГ ТРЕТИЙ: НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ!

Три возможные ситуации в процессе флирта

Насколько быстро вы добьетесь свидания, зависит от типа ситуации, при которой вы встречаете подходящего мужчину. Существует три разных типа ситуаций, и каждая требует разной стратегии.

Во-первых, чрезвычайная ситуация. Вы едете в поезде или стоите в быстродвигающейся очереди, и у вас есть только несколько минут или даже секунд, чтобы вступить в контакт, потому что, если вы не сделаете этого сейчас, вы, вероятнее всего, больше никогда его не увидите.

Если вы хотите, чтобы что-нибудь произошло, вам надо заговорить с этим мужчиной сейчас или никогда. Это может быть так же просто, как подойти к мужчине в книжном магазине, спросить его о книге, которую он просматривает, и уже потом начинать флиртовать. Если вы уверены, что вы никогда его больше не увидите, то вам нечего терять и вполне можно совершить смелый поступок, заговорив с ним. После того как вы немного поговорили, вы могли бы сказать: «Я обычно не делаю этого, но хочу спросить вас: могу я вам как-нибудь позвонить? Мы могли бы сходить куда-нибудь выпить кофе?» Он может сказать «нет», но он может и сказать «да». Если вы очень уж боитесь сказать это, дайте ему свою визитную карточку. И конечно, у вас будет больше шансов пойти с ним на свидание, если вы попросите его об этом, чем если вы промолчите. В конце концов, если вы не попросите его об этом, ваши шансы будут уж точно равны нулю.

Второй тип ситуации предполагает, что в вашем распоряжении есть некоторое время, т. е. несколько часов или весь день, чтобы назначить мужчине свидание, например, вечеринка, или вы вместе учитесь днем. Это значит, что к тому моменту, когда надо будет уходить, вы уже по крайней мере несколько раз вступали с ним в контакт. В этом случае, прежде чем уйти, вы говорите: «Знаете, а вы кажетесь интересным. Как вы посмотрите на то, чтобы как-нибудь сходить вместе выпить кофе?» Дальше вы поступаете в зависимости от его ответа.

В ситуации третьего типа вы флиртуете с мужчиной в течение более длительного времени. Это человек, которого вы видите

регулярно: человек, который занимается вместе с вами в гимнастическом зале, или вы часто встречаете его в кафе. Это наименее напряженная ситуация, потому что у вас есть возможность обрабатывать этого мужчину в течение долгого времени. У него, в свою очередь, было достаточно времени, чтобы привыкнуть к вам, начать вам доверять и представить вас в качестве своей подруги. Тогда или он попросит вас о свидании, или вы его, когда почувствуете, что настало подходящее время.

Важно, чтобы вы сумели определить, в какой ситуации вы встречаетесь с мужчиной, привлечшим ваше внимание. Не имеет смысла вооружаться навыками флирта и обольщения, если мужчина вашей мечты уходит из вашей жизни, а вы ничего не делаете, чтобы остановить его. Определившись с типом ситуации, вы сможете наметить темп своего подхода к нему и момент решающей атаки.

НАЗНАЧЕНИЕ СВИДАНИЯ

Мы приносим извинения за то, что перекладываем почти всю ответственность за назначение свидания на ваши плечи. Каждый, кто читал нашу другую книгу «Как преуспеть в отношениях с женщинами», знает, что назначить романтическое свидание — дело мужчины. Но в современном мире взаимоотношения полов стали такими запутанными, что вам придется взять дело в собственные руки. Мы признаем, что существует такая проблема, и надеемся, что придет тот день, когда вы сможете позволить себе, желательно расположившись под пляжным зонтиком, величественным движением руки, обтянутой кружевной перчаткой, отвергать или приближать к себе потенциальных поклонников, выстроившихся в длинную очередь за вашим сердцем. А пока, к сожалению, вам приходится самим назначать свидания, и мы стараемся, чтобы это получалось у вас очень романтично и по всем правилам.

Положительная сторона этой Проблемы состоит в том, что вы сами можете выбирать объект охоты и назначать свидания мужчине без того, чтобы казаться ему странной. На самом деле большинство мужчин будут даже благодарны вам за то, что вы избавляете их от этой задачи, особенно если вы сделаете это изящно.

Мы с удовольствием ознакомим вас со сложным, многоэтапным процессом, цель которого — помочь мужчине назначить вам свидание, но в действительности, как только вы преодолеете свой страх и

проявите инициативу, выяснится, что самой назначить свидание мужчине — это не такое уж сложное дело.

Наши рекомендации довольно просты, и, если вы будете держать их в памяти, у вас все получится.

Помните, что вы должны добиться от него свидания. Одна из самых больших ошибок, которые обычно делают люди, вступая в разговор с целью назначить собеседнику свидание, заключается в том, что у них нет четкого представления о том, чем они могут заняться вместе. Нет ничего хуже, чем диалог вроде такого: «Не знаю, чем бы вы хотели заняться?» — «Я тоже не знаю. А что вы хотите делать?» Такое вступление лишит вас каких бы то ни было надежд на установление отношений с человеком, и вы просто не можете позволить, чтобы разговор повернул в это русло.

Решение очень простое: вы должны заранее запастись какими-то идеями на этот счет. Подробнее мы расскажем о том, как их придумать, в главах 8—12, когда будем говорить о пробных и текущих свиданиях. Но не забудьте удостовериться, что вы договорились о свидании совершенно конкретно, т. е. назначили точное время и место встречи.

Будьте милы, доброжелательны и покладисты, когда договариваетесь о свидании. Когда вы назначаете свидание, ведите себя доброжелательно, не будьте настойчивы или невежливы. Если он действительно не может решиться и отклоняет все ваши идеи, не предлагая ничего взамен, вы можете или отложить на время этот разговор, или попросить его пока принять ваш план, до тех пор пока ему не придет в голову что-нибудь получше. Большинство мужчин обычно соглашаются с этим. Если он все еще сопротивляется, то он может сказать вам, что не хочет никуда идти с вами. Пропустите это мимо ушей, позвоните ему позднее и снова попросите его помочь вам назначить свидание. Если он все еще не проявляет интереса, то он, наверное, не хочет вообще встречаться с вами, или с ним придется возиться больше, чем он того заслуживает. Мы настоятельно рекомендуем вам быть открытой для его идей и предложений по поводу места и времени встречи, убедившись предварительно, что свидание не нарушит других ваших планов и вам гарантирована личная безопасность.

НАЗНАЧЕНИЕ СВИДАНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

Если вы не договариваетесь о свидании лично, значит, или он позвонит вам, или вы ему. Существуют некоторые общие правила, как назначать свидания по телефону.

— Если вы звоните ему, допускается оставлять сообщение два раза. На третий раз, снова услышав голос автоответчика, повесьте трубку и соглашайтесь только на личный разговор. Иначе он может начать думать о вас как о женщине, «которая мне все время названивает», и ему так понравится, что вы за ним бегаете, что он может вообще не позвонить вам. Или ваши частые звонки могут вызвать у него беспокойство и неудобство, что вы его преследуете.

— Оставляйте сообщения с конкретными вопросами и предложениями. Мужчине легче позвонить вам, чтобы поговорить на определенную тему, чем для того, чтобы просто сказать «Привет!». Лучший способ сделать это — оставлять сообщения, где вы приглашаете его встретиться в определенном месте и в определенное время. Скажите что-нибудь вроде «Думаю, было бы забавно сходить вместе в планетарий в следующий четверг», но не говорите «Не хотите ли куда-нибудь сходить вместе?».

— Не нервничайте, когда оставляете сообщение. Тон может быть лишь слегка взволнованным.

— Не звоните только для того, чтобы поболтать. Он — не одна из ваших приятельниц. Большинству мужчин трудно болтать по телефону ни о чем; ваши отношения еще не развились до такой степени, чтобы вы могли ожидать от него этого. Дайте ему время. Не забывайте как можно чаще давать ему «вознаграждения». Большинство мужчин не любят долго говорить по телефону и не считают «призом» болтовню ни о чем.

— На этом этапе ваших отношений все разговоры по телефону должны быть короткими. Дозвонитесь до него, назначьте свидание, скажите ему что-нибудь приятное, чтобы поощрить его, и распрощайтесь.

— Оставляя сообщения, говорите дружелюбным тоном.

— Никогда не звоните ему, если вы расстроены его поведением или поведением мужчин в целом. Это не позволит вам быть с ним доброжелательной и открытой.

Если он не звонит вам в ответ, позвоните ему снова и притворитесь, что вашего первого сообщения не было. Никогда не

спрашивайте, почему он не позвонил вам, иначе вы будете выглядеть в его глазах слабой и плаксивой. Он ответит вам что-то в любом случае, но это не повлечет за собой никаких положительных изменений. Если он вообще безответственный тип, вы так или иначе скоро убедитесь в этом. Просто сделайте вид, что вы не посылали ему никакого сообщения.

ТИПИЧНЫЕ ДУРАЦКИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МУЖЧИНЫ, ФЛИРТУЯ С ЖЕНЩИНОЙ, И СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СИТУАЦИИ

Одна из самых больших ошибок, которые совершают женщины, — это то, что они слишком рано списывают со счетов мужчину только из-за того, что он, флиртуя, делает ошибки. Парень пытается пошутить, но вместо этого оскорбляет вас. Часто это происходит из-за того, что мужчины играют с вами так же, как они привыкли играть с другими мужчинами, т. е. грубо и глупо. На самом деле он совсем не хочет обидеть вас, а просто пытается сломать свои защитные барьеры и наладить взаимопонимание, познакомив вас со своим чувством юмора.

Ключ к исправлению таких ошибок — уметь давать мужчине эмоциональные «поощрения» и «наказания». Овладев умением вознаградить мужчину, когда он поступает так, как вам нравится, вам надо научиться «наказывать» его, когда он поступает не так, как вам хотелось бы.

Когда он флиртует с вами неподобающим, по вашему мнению, образом, самое время дать ему понять, что он эмоционально «проиграл». Эмоциональное наказание — это противоположность эмоциональному поощрению. Вместо улыбки вы хмуритесь. Вместо того чтобы смотреть прямо на него, вы отворачиваетесь. Если поблизости есть другой мужчина, вы обращаете внимание на него, а не на того, кто флиртует с вами. Вы не реагируете на его слова, и повисает неловкое молчание. Вы переводите внимание на другой объект. Он должен почувствовать себя так, как будто бы он на мгновение потерял ваше сердце.

Самое трудное здесь — не перегнуть палку и не показывать ему постоянно, что вы обижаетесь. Очень легко свести весь флирт на «нет», не дождавшись, пока ваши отношения разовьются во что-то большее. Вы ведь хотите только поправить мужчину, но не разрушить отношения, подающие надежды. Вы хотите уязвить его тем, что он

ненадолго лишился вашего одобрения, так, чтобы он знал, что он поступает неправильно, но одновременно не оставил надежду все-таки завоевать вас. Помните, возможно, он совсем неплохой человек. Он просто не искушен в искусстве флирта. Он мог бы быть прекрасным материалом для создания отношений, но ему надо кое-чему научиться и отшлифовать некоторые стороны своего характера и манеру подхода к женщине. Вполне возможно, что, нахмурившись и отведя от него свое внимание, вы уязвите его даже больше, чем вам кажется.

Многие женщины очень хорошо умеют дать понять мужчине, что они им недовольны, но терпят полное поражение, когда нужно дать обратный ход. Снова вернуться к прежней ситуации труднее не только технически, но скорее эмоционально. Слегка и быстро наказав мужчину, вы должны быть готовы простить его промах и вернуть ему свое прежнее расположение. После того как он совершил ошибку и вы его наказали, вы должны быть готовы как можно скорее за что-нибудь его поощрить. Если вы этого не сделаете, вы потеряете его навсегда.

Дебра была большим мастером в этом деле. Ее флирт с мужчинами состоял из тщательно продуманных поощрений и наказаний. Она улыбалась заинтересовавшему ее мужчине, смеялась его шуткам, отвечала на его намеки, делала ему комплименты и вообще старалась всеми способами показать, что он выиграл и сумел завоевать ее сердце.

Когда ее поклонник неизбежно делал какую-нибудь глупость — например, имел смелость подшутить над ней, — она тут же становилась чернее тучи. «Я хочу, чтобы мужчины завоевывали меня, и я позволяю им это, потому что это очень забавно, — сказала она нам. — Но если он оскорбляет меня, я убираю на несколько мгновений всю свою любезность, до тех пор, пока не убеждаюсь, что он понял, что совершил какую-то ошибку». Потом, когда он делает что-то, что устраивает ее, она поощряет его за это, так что он всегда понимает, когда он прощен, а когда она им недовольна. «Это почти смешно, — говорит она. — Они понимают, что перешли границу, но когда я снова мила и любезна, на них просто написано, что у них отлегло от сердца. А потом я просто позволяю, чтобы все шло так же хорошо, как раньше».

Важно подчеркнуть, что вы должны показать свое удовольствие и неудовольствие очень тонко. Большинство мужчин, которые флиртуют

с вами, боятся и ищут любую причину для того, чтобы назвать все это неудачей, вас — бездушной кокеткой и отступить от вас. Поэтому ваши поощрения и наказания могут действовать гораздо сильнее, чем вы можете подумать. Очень легко переусердствовать, наказывая мужчину, и потерять его, навсегда.

Для того чтобы этого не произошло, вы должны как можно скорее дать ему возможность заслужить вашу похвалу. Как можно скорее — не значит на следующий день или через час. Мы считаем, что весь эпизод, включающий обиду, наказание и новое поощрение, должен занимать не больше минуты. Чуть больше этого срока — и вы можете вообще потерять этого мужчину. Помните, наказание должно помочь ему исправить свое поведение, а не настроить его против вас.

Чего вы не должны делать — это вступать с ним в конфликт по этому поводу. Ссора с мужчиной, который унизил вас во время флирта, не поможет вернуть веселое настроение. Она только усугубит создавшуюся напряженность и скорее всего вынудит его защищаться, а чем это обычно кончается, все мы хорошо знаем. Поэтому на несколько мгновений покажите ему, что вы недовольны, затем справьтесь со своим недовольством и снова найдите возможность поощрить его.

Представляем вам дюжину ошибок, которые могут сделать мужчины, флиртуя с вами, и способы вернуть ситуацию в прежнее русло.

ОШИБКА № 1: ОНИ ОТПУСКАЮТ ШУТКИ ПО ПОВОДУ ВАШИХ ОШИБОК

Когда собираются вместе мужчины, они обычно норовят грубо проехаться на счет друг друга. Когда один случайно что-нибудь роняет, другой может отпустить замечание вроде «Не туда бросил, мазила!», и это считается прекрасной шуткой и поводом похохотать. Такие шутки — в духе совместных игр мужчин, и они всегда основаны на высмеивании ошибок друг друга.

Когда мужчина не знает, как флиртовать с вами, он может решить применить к вам тот же вид юмора. Он может пошутить по поводу того, что вы что-нибудь уронили, примерно так: «Чувствуем себя сегодня немножко неуклюже, не так ли?» Вы, естественно, найдете это оскорбительным.

Хотя получить такую шутку от мужчины — это своего рода предупреждающий знак, сама по себе она не является поводом для того, чтобы его дисквалифицировать. Она может служить знаком того, что он грубый и бесчувственный болван, но это также вполне может означать, что он не знает, как флиртовать с женщинами, и обращается с ними, как с другим мужчиной.

Способ исправления большинства мужских ошибок — один и тот же. Вы поощряли его до этого момента, теперь вы его наказываете. Как только вы увидите, что он понял свою ошибку, вы даете ему поощрение сразу же, как только он сделает то, что вам понравится. После этого вы продолжаете общаться, как будто ничего не случилось.

ОШИБКА № 2: ОНИ ОТПУСКАЮТ ШУТКИ ПО ПОВОДУ ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ

Это другой пример, когда мужчины флиртуют с вами в такой же манере, в какой они играют друг с другом. Вы можете счесть это недопустимым, но помните, что это не настолько серьезное оскорбление, насколько вам подсказывают ваши чувства.

Г-н Весельчак не преминет отпустить шутку, когда вы пожалуетесь на свой вес. Например, вы говорите что-то вроде: «Ох, я так пополнила за последние два месяца, что, наверное, похожа на огромную корову». Он тут же отреагирует примерно так: «Что ж, не *слишком* огромную. Му-у!» Он будет хихикать, а вы мысленно выбрасывать его из списка своих возможных ухажеров.

Мы оказали бы большую услугу мужчинам, если бы попросили вас никогда не жаловаться мужчинам на свой вес, потому что они действительно понятия не имеют, как на это реагировать. Вы им нравитесь, они хотят, чтобы вы хорошо себя чувствовали рядом с ними, но они не знают, как этого добиться, поэтому неизменно начинают отпускать шутки, чтобы облегчить дело.

Но эта книга призвана помочь не мужчинам, а вам. Первое, что вам надо знать, когда вы сталкиваетесь с такими шутками, — это то, что они наверняка вас разозлят. Как вы, вероятно, знаете, женщины относятся к своей внешности гораздо серьезнее, чем мужчины к своей. Его шутка по поводу вашей внешности скорее всего не значит для него так много, как для вас. И тем не менее он сказал еще одну глупость, не подумав о последствиях. Накажите его и удостоверьтесь, что он понял, что рассердил вас. Затем напомните себе, что он не хотел сказать этим

ничего плохого, позвольте ему вести беседу дальше, сразу же поощрите его за что-нибудь и сделайте вид, что ничего не случилось. Верните ситуацию на прежние рельсы, а память о наказании не позволит ему снова совершить ту же самую ошибку.

Иногда он действительно пытается оскорбить вас. Вы должны почувствовать это интуитивно. Если он — дурак и хочет вывести вас из равновесия и унизить ваше достоинство, то избавьтесь от него сразу же. На свете есть много хороших парней, которым и в голову не придет обижать вас. Но не совершите ошибку, избавляясь от хорошего человека только потому, что он сплеховал.

ОШИБКА № 3: ОНИ ОТПУСКАЮТ ШУТКИ, СВЯЗАННЫЕ С НАСИЛИЕМ

Мужчины обожают шутить на эту тему и часто не понимают, что если парень, которого женщина едва знает, отпускает шутку, где обыгрывается тема насилия, то для нее это просто кошмар. Странно, но большинство мужчин этого откровенно не понимают. Они смотрят на такие шутки совершенно с другой точки зрения.

Один из наших слушателей-мужчин столкнулся с этим непосредственно. Он был участником однодневной рабочей группы, связанной с его бизнесом, и встретил там привлекательную молодую женщину. В перерыве он пригласил ее в расположенный неподалеку бар, и, пока они ехали туда в его машине, он пошутил: «Ох черт, думаю, надо бы завести вас в лес и там прикончить». Естественно, женщина испугалась. В конце концов, ведь она не знала его и не знала, чего от него можно ожидать. *Он сам* знал, что он неопасный человек, и шутил об убийстве так, как он пошутил бы с другим мужчиной.

Если парень отпускает шутки насчет убийства, кончайте флиртовать с ним и найдите кого-нибудь другого. Мы не видим причин, почему вы должны рисковать: чтобы выяснить позже, что он не шутил?

Однако в большинстве случаев шутки подобного рода не будут направлены на вас. Он будет шутить о том, что хорошо бы поколотить нерасторопного официанта, или хохотать над участниками соревнований по борьбе, которые показывают по телевизору в баре. Он будет восхищенно описывать драку из какого-нибудь фильма. И опять, как и в предыдущих случаях, когда он затрагивает такие темы, накажите его, а затем поощрите сразу же, как только он снова начнет

вести себя так, как полагается во время флирта. Если он пугает вас, ваша интуиция подскажет вам, что что-то не так, или у вас по спине побегут мурашки, значит, с этим парнем пора прекращать всякие отношения.

ОШИБКА № 4: ОНИ ВЕДУТ СЕБЯ РАЗВЯЗНО

Общаясь между собой, мужчины считают вполне уместным хлопать друг друга по плечам, обмениваться шутливыми ударами и вообще вести себя несдержанно. Такой подход явно неприемлем в общении с женщиной.

Если парень шлепает вас по заднице или шутливо бьет вас по руке, самое время напомнить ему, что если он собирается общаться с вами, то ему придется вести себя с дамой именно так, как ведут себя с дамами. Накажите его как следует и в тот же момент, как он сделает что-нибудь правильно, поощрите его снова. Важно, чтобы вы наказали его немедленно, после того как это произошло, особенно если своей игрой он причинил вам хотя бы малейшую физическую боль. Дайте ему понять, что он перешел границы, а если это повторится снова, избавьтесь от него.

ОШИБКА № 5: ОНИ ОТПУСКАЮТ САЛЬНЫЕ ШУТКИ

Парни, которые не знают, что они делают, иногда показывают, что вы их сексуально притягиваете, отпуская неуместные остроты по поводу секса. Для вас это, должно быть, не новость. Мужчины ведут на вас наступление в той же манере, в какой они хотели бы, чтобы вели наступление на них — т. е. с прямыми сексуальными призывами и грубыми шутками. Высказывание типа «Неужели с небес сбежала пара ангелов? Потому что я вижу, как они кувыркаются в вашей блузке» может или не может считаться достаточно грубой ошибкой для того, чтобы сразу прекратить флирт с этим парнем. Шуточки такого типа можно считать одной из ошибок, которые склонны делать мужчины.

Когда мужчина, который вас интересует, отпускает в ваш адрес сальные остроты, не стоит считать одну такую шутку поводом для того, чтобы отшить его. Многие «достойные мужчины» делают эту ошибку, потому что они не знают, что еще делать. Находясь рядом с привлекательной женщиной, отчаянно надеясь направить ход событий в романтическое русло, они говорят то, что, по их мнению, сыграет им на руку. Они шутят в надежде, что вы увидите их сексуальный интерес и разделите его. Они хотят произвести на вас впечатление, и они явно

находят вас привлекательной, но не могут выразить это в манере, которая могла бы покорить вас. Звучит патетически, но это правда.

Если этот мужчина — действительно один из этих «хороших парней», но просто не знает, что делает, вы окажете себе плохую услугу, если сразу спишете его со счетов. Накажите его, а затем как можно скорее поощрите. Покажите свой интерес к нему с помощью улыбки, удерживайте в течение нескольких секунд контакт взглядов и дотроньтесь до него.

Если, с другой стороны, эта сальная шутка — еще одна из многих его ошибок, можно предполагать, что этот парень ни на что не годен и от него надо избавляться. Кроме того, если вы видите, что вы явно интересуетесь его только как возможный сексуальный партнер, вы должны также избавиться от него как можно быстрее.

ОШИБКА № 6: ОНИ НА ГЛАЗАХ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПОДРОСТКОВ

Если парень производит на вас неприятное впечатление, потому что он позволяет себе отпускать шутки, связанные с мочеиспусканием, испражнением и выделением газов, это верный знак того, что он настолько боится вас, что возвращается назад к тому времени, когда он видел, как мальчишки из младших классов в школе пытаются произвести впечатление на девочек, показывая, какие они «крутые». Еще раз повторяем, вы должны преодолеть свое мгновенное отвращение и посмотреть на его поведение в целом. Случайно ли проскочила у него такая шутка, или она стоит в одном ряду с другими грубыми шутками, включая физиологический юмор и оскорбительные выпады? Выдержал ли он другие испытания, которым вы его подвергли? Продемонстрировал ли наиболее важные качества, которые вы цените и хотите видеть в мужчине? Взвесьте все это, оценивая его промах. Если этот мгновенный позыв вернуться в печальные времена подросткового возраста был обусловлен только страхом, уместно будет сразу же наказать его. Если он выглядит как полный придурок и его поведение в целом также не оставляет в этом никаких сомнений, с вашей стороны было бы разумно от него избавиться.

ОШИБКА № 7: ОНИ ВЕДУТ СЕБЯ КАК МАЧО

Не зная, как нужно флиртовать с женщинами и стремясь произвести на них впечатление, мужчины часто стремятся показать, какие они «крутые». Вполне возможно, что поигрывание мускулами,

хвастовство и напыщенность вовсе не вызывают у вас восторга, но просто потому что ему больше ничего не приходит в голову, он решает, что лучше всего будет показать вам, какой он мужественный парень.

Справиться с такой ошибкой будет тяжело, потому что, если он пытается показать свою мужественность, то, вероятнее всего, будет вести себя так постоянно. Как же быть?

Если вам кажется, что на самом деле он замечательный парень и выступает, чтобы произвести на вас впечатление, старайтесь отмечать в нем любые проявления мягкости и чувствительности. И в тот же момент, когда он сделает что-то, свидетельствующее о том, что ему не чужды нежность и мягкость, наградите его. Опишите ему его поступок, который произвел на вас приятное впечатление, и скажите: «Как мне нравится эта сторона вашей натуры». Улыбнитесь ему. Продолжайте награждать его всякий раз, когда он проявляет мягкость, и наказывайте, когда он ведет себя как грубый самец. Если он стоящий парень, который просто пытается очаровать вас, этот подход будет намного более эффективным, чем просто сбросить его со счетов раньше времени.

ОШИБКА № 8: ОНИ СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ

Быть слишком чувствительным — это еще одна ошибка, которой грешат мужчины при флирте, и в этом они сходятся с мужчинами-мачо гораздо больше, чем может показаться. Такой мужчина будет стремиться произвести на вас впечатление своей чувствительностью с самого начала. С ним будет тяжело общаться, шутить и заигрывать, так как он постоянно контролирует себя, чтобы ненароком не обидеть и не задеть вас. Круг тем для беседы у него очень ограничен, и может даже показаться, будто у него есть что скрывать о себе. Вместо того чтобы любезничать с вами, он будет говорить о том, как ему близки проблемы женщин и как его задевает то, что труд женщин оплачивается не так высоко, как труд мужчин. Причем его манера показывать, что он против мужчин, производит несколько странное, если не отталкивающее впечатление — кажется, будто он сам не считает себя мужчиной.

Эта «чувствительность» и вялость полностью лишают флирт ощущения игры. Но опять-таки, если вам кажется, что он — хороший парень, но не умеет флиртовать, подождите, пока в нем не проявятся более мужественные качества, и похвалите его за это. Опишите ему его

поступок, который произвел на вас приятное впечатление, и скажите: «Как мне нравится эта жесткая сторона вашей натуры». Улыбнитесь ему. Продолжайте награждать его всякий раз, когда он проявляет жесткость, и наказывайте, когда он проявляет эту надоевшую вам чувствительность. Если он, по вашему мнению, стоящий парень, и чувствительность — это только маска, чтобы произвести на вас впечатление, такая стратегия окажется выигрышной. Не позволяйте своему отвращению к такому типу мужчин затмить вашу способность разглядеть в них что-то хорошее (если такое, конечно, найдется) и объективно оценивать, соответствуют ли они тем качествам, которые вы цените в мужчине.

ОШИБКА № 9: ОНИ СОВЕРШЕННО ЗАКРЫТЫЕ ЛИЧНОСТИ

Многие хорошие парни до смерти боятся тем или иным образом обидеть женщину. Причина в том, что матери, школьные учительницы, бывшие подружки и т. д. постоянно внушали им, что все мужчины — неуклюжие безмозглые типы, которым ничего не стоит обидеть женщину и даже не заметить этого. Тем из них, у кого это засело в подсознании, будет очень тяжело вести с вами любовную игру, особенно в начале ваших отношений, потому что они очень боятся обидеть вас.

Он будет так бояться, что начнет контролировать каждое свое слово, каждый поступок, и дело кончится тем, что он просто закроется. Он превратится в закрытый сейф, с ним станет очень скучно, потому что он не позволяет проявиться ни малейшему признаку своей индивидуальности.

Если вам кажется, что за этим унылым фасадом скрывается интересная личность, то не отвергайте этого человека сразу. Усиьте свою положительную реакцию на то, что он говорит. Широко улыбайтесь, задавайте ему вопросы, чтобы он рассказал о себе. Смейтесь над его шутками и скажите ему, что вам в нем нравится.

Считается, что до унылого человека очень трудно достучаться, и, вполне возможно, он и не стоит этих усилий. Но если его уныние — это просто способ скрыть свой страх перед вами, то подбадривание может помочь ему раскрыться. Многие на первый взгляд скучные парни просто расцветают, получив от девушки даже небольшую поддержку и одобрение. В результате оказывается, что у этого зануды

сильный характер, и такие мужчины очень привязываются к женщине, которая сумела покорить их сердце.

ОШИБКА № 10: ОНИ ГОВОРЯТ НА ТЕМЫ, КОТОРЫЕ ВАС НЕ ИНТЕРЕСУЮТ

Закрытый мужчина может иногда превращаться в такого, который склонен говорить с женщиной на совершенно не интересующие ее темы, например, о спорте или научной фантастике — словом, на темы, совершенно далекие и чуждые вам. Вам уже давно надоело, а он все бубнит и бубнит, бубнит и бубнит.

Ваше дело — решать, стоит ли такой парень ваших усилий. С одной стороны, он может быть очень умным человеком, но просто не умеет флиртовать. Но с другой стороны, парни, которые обожают говорить о спорте или научной фантастике, не склонны отказываться от своих пристрастий и, как правило, действительно увлечены предметом своих разговоров.

Положительный момент здесь в том, что их поведение можно контролировать, и эффективнее всего применить в этой ситуации прямой подход. Скажите «Знаешь, ты мне действительно нравишься, но мне также очень понравится, если мы будем меньше говорить о... (тема, на которую он обожает говорить)». Особенно хороший эффект получится, если вы произносите это улыбаясь и немедленно предлагаете другую тему для разговора.

ОШИБКА № 11: ОНИ НЕ ТОРОПЯТСЯ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Одна из наиболее пагубных ошибок, которые мужчина может сделать в течение флирта, — это не прикладывать никаких усилий, чтобы сделать следующий шаг. Вы готовы к тому, что он попросит вас о встрече или чтобы вы дали ему свой телефон. Он готов пригласить вас на свидание и должен попросить вас об этом. Но он так боится, что вы не согласитесь, что не просит и заводит ваши отношения в тупик еще до того, как они начались.

В этом случае следующий ход придется сделать вам самой. К счастью, есть некоторые способы заставить его сделать то, что вам нужно, если он боится.

— «Пригласите меня на кофе, и мы поговорим об этом». (Очень хорошо срабатывает. Вы свободны, и он знает это, но может просто

переменить тему разговора, если не хочет приглашать вас на свидание.)

— «Разве вы еще не хотите пригласить меня на свидание?» (Более рискованно, так как он может сказать «нет». Но если вы вполне уверены, что он хочет, но просто стесняется, тогда этот способ срабатывает хорошо.)

— «Вот мой номер телефона (визитная карточка, адрес электронной почты). Хотелось бы, чтобы вы как-нибудь позвонили». (Оставляете решение за ним, поэтому этот способ не так надежен. Застенчивому мужчине лучше дать адрес вашей электронной почты, а не номер телефона, скорее всего это лучше сработает. Кроме того, электронная почта гораздо безопаснее.)

Или вы можете взять быка за рога и сами пригласить его на свидание. «Не хотите ли вы, чтобы мы как-нибудь сходили вместе выпить по чашечке кофе?» Срабатывает прекрасно.

ОШИБКА № 12: ОНИ ПОДАЮТ ВАМ НЕПОНЯТНЫЕ СИГНАЛЫ

Последняя, но не самая маленькая ошибка из тех, что делают мужчины, состоит в том, что он не дает возможности разобраться в его намерениях, подавая вам неоднозначные сигналы, поэтому вам трудно понять, насколько он доступен и способен ли он влюбиться в вас. Ключ к решению этой проблемы, как ни странно это звучит, состоит в том, что вы должны продолжать награждать его, когда он делает то, что вам нравится, и наказывать, когда он делает то, что вам не по душе. Вот и все.

Некоторые из этих ошибок неизбежны, и почти любой мужчина сделает одну или несколько, когда будет флиртовать с вами. Мужчина может быть прекрасным парнем, любителем поговорить о возвышенном и в то же время находить забавным, когда люди рыгают. Большинство мужчин сочетают в себе и плюсы, и минусы, потому что такие уж они есть. Продолжайте флиртовать: вы не должны упускать возможность попытаться счастья. Чем больше времени вы проведете вместе, тем быстрее вы разберетесь в мужчине.

Глава 7

ОДИННАДЦАТЬ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФЛИРТА

В книге «Как преуспеть в отношениях с женщинами» мы учили мужчин, что если они ищут только секса, то, для того чтобы проверить, интересуется ли это также и приглянувшуюся им женщину, они должны сразу и недвусмысленно дать ей понять это. Если женщина согласна, она сразу же проявит ответный интерес, а если нет, то оскорбится. Если она оскорбится, то надо сразу переходить к поискам более податливого объекта. Таким образом он сможет быстро пройти сквозь череду возможных претенденток и найти ту, что отвечает его требованиям.

Вы также должны быстро переходить от одного претендента к другому. Нет смысла тратить свое время на мужчину, который эмоционально недоступен, который никогда не сможет быть романтичным и который на самом деле вам не нравится. Такие «роковые» недостатки вы должны обнаруживать быстро, чтобы иметь возможность сразу же перейти к другому объекту.

Когда вы флиртуете с мужчиной в первый раз, вы должны проверить его в отношении следующих вещей, и именно в таком порядке: во-первых, надо выяснить, является ли он вообще приличным человеком. Вы должны узнать, не опасен ли он, терпелив и способен ли на романтические чувства. Большинство наших тестов направлены именно на проверку этих качеств. Если он не прошел их, вы можете переходить к мужчине, который обладает этими основными качествами, и не тратить впустую время на второй этап испытаний с тем, кто не прошел первого этапа. Этот этап испытаний проводится главным образом, когда ваши отношения находятся на стадии флирта.

Во-вторых, вам надо выяснить, насколько хорошо он удовлетворяет вашим конкретным требованиям. Эти испытания будут проходить во время пробных свиданий и текущих свиданий.

Совершенно очевидно, что вам не потребуется переходить ко второму этапу тестов, если он провалился уже на первом этапе. Как только он выдержит основные испытания, вы можете начинать выяснять, насколько он похож на портрет мужчины вашей мечты. Если он не пройдет основные испытания, вы можете двигаться дальше, не проводя более подробных исследований.

Испытание мужчины — это четвертый шаг Основного плана. А пока кратко напомним суть Основного плана: на первом этапе вы точно определили, чего вы ждете от отношений с женщиной. Вы уже знаете, что цели с течением времени могут меняться — скорее всего, так и будет, — потому что так происходит с большинством наших целей. Но вы также знаете и то, что лучше выходить на «любовное игровое поле» с определенной целью, так как в этом случае вы сумеете добиться лучших результатов, чем вступать в игру, не имея вообще никакого представления, чем она должна закончиться.

На втором этапе, выработав свой стиль и обрета уверенность, вы сделали себя женщиной, достойной того, чтобы ее завоевали. На третьем этапе вы нашли множество претендентов, с которыми можно провести собеседование. Третий этап был связан только с количеством. Вы узнали, что подходящих мужчин можно найти практически всюду, и узнали, как найти одинокого мужчину, с которым можно пофлиртовать. Вы узнали, что флирт — это игра в числа, и узнали, как найти многих претендентов, из которых можно выбрать одного-единственного, который станет вашим героем и покорит ваше сердце.

Теперь, на четвертом этапе, вы научитесь быстро и эффективно проверять этих претендентов. Испытания проводятся в процессе флирта. Результат будет зависеть от того, выдержал ли эти испытания претендент. Если выдержал, можно двигаться дальше, к первому свиданию. Если он терпит неудачу, вы переходите к следующему претенденту, и так до тех пор, пока вы не найдете то, что ищете.

ЗАЧЕМ НУЖНО ИСПЫТЫВАТЬ МУЖЧИН

Некоторые женщины спрашивают нас: «Зачем нужно испытывать мужчин? Не будет ли это подлостью и коварством с нашей стороны? Разве мы не можем с ним просто поговорить как цивилизованные люди и я не могу прямо спросить у него, обладает ли он теми качествами, которые я ценю в мужчине?» Мы отвечаем — нет.

Нет — потому что мужчина обязательно солжет вам, если вы будете задавать прямые вопросы при первой же встрече. Мужчины, так же как и все люди, стремятся показать себя с лучшей стороны. Если вы спрашиваете мужчину, заинтересован ли он в браке и детях, а он в основном заинтересован только в том, чтобы поскорее лечь с вами в постель, то, конечно, он ответит: «Да, да, несомненно!» Если он знает, что у него не будет ни малейших шансов, если он ответит неправильно, вы можете держать пари, что он вам солжет. Он будет думать, что к тому времени, как вы узнаете правду, вы или сами отстанете от него, или будете уже настолько влюблены, что не обратите внимания на его недостатки. И он, вероятно, прав. Так что мы отвечаем — нет. Вы не можете прямо расспрашивать его о его характере. Вы должны проверить его так, чтобы он об этом не знал, и наблюдать за его реакциями и за тем, как он поведет себя в той или иной ситуации. По мере развития ваших отношений он станет меньше вас бояться и станет более искренно отвечать на прямые вопросы. Некоторые из предлагаемых нами тестов больше подходят для первых встреч, а некоторые лучше использовать позднее.

Итак, возьмите в руки карандаши, время проводить испытания.

1. ПРОВЕРЬТЕ, ПРИВЛЕКАЕТЕ ЛИ ВЫ ЕГО

Мало кто из мужчин, так же как и женщин, может с уверенностью сказать, что они нравятся какому-либо конкретному человеку. Причина в том, что никто не хочет говорить прямо о своих чувствах и рисковать нарваться на отказ. Мужчина затрудняется сказать, нравится ли он женщине, в то время как женщина считает, что она подает ему совершенно явные сигналы, иногда до неприличия явные, о том, что

это именно так. Женщина не уверена, нравится ли она мужчине, потому что мужчины так боятся отказа, что не хотят и пальцем пошевелить для того, чтобы дать женщине понять, что она ему нравится.

Как вы можете узнать, что нравитесь мужчине? Иногда бывает так, что он не решается даже заговорить с вами. Он так испуган силой своего влечения, что не осмеливается даже просто подойти и сказать «Привет!», боясь, что вы его отошлете. Вы должны усвоить это совершенно четко, потому что сами вы, вполне возможно, идете по тому же пути. Люди боятся получить душевную травму, и наибольший риск в этом отношении — говорить с теми, к кому нас больше всего влечет, поэтому, естественно, мы склонны избегать их и таким образом избегать риска. Некоторые мужчины, которым вы очень нравитесь, будут вообще стараться держаться от вас подальше.

Проблема здесь, конечно, состоит в том, что те, кому вы совсем не нравитесь, тоже стараются не подходить к вам близко; так что тот факт, что человек избегает вас, почти ничем не может помочь вам. Единственный вывод, который можно здесь сделать: если мужчина не оказывает вам знаков внимания, это не значит, что вы не привлекаете его. Может быть, как раз наоборот. Это не единственный показатель, но стоит иметь его в виду.

2. ПРОВЕРЬТЕ, НЕ ОПАСЕН ЛИ ОН

Как вы знаете, безопасность — это вопрос первостепенной важности. Ничто другое не имеет значения, если вы не находитесь в безопасности.

Безопасность — вопрос тонкий. Ощущение безопасности основывается одновременно и на разуме, и на чувстве. Вы должны слушать свою интуицию и следовать ее голосу, даже если она может ошибаться. Быть осторожным — значит искать одновременно и признаки угрозы, и признаки безопасности.

Одна из самых больших проблем, с которыми сталкивается мужчина, пытаясь познакомиться с вами, — это ваш страх, что он может быть опасен. Мы не хотим сказать, что вы должны отогнать от себя страх — это было бы огромной ошибкой. Имея дело с

мужчинами, вы должны держаться настороже. Встречаться с мужчинами может быть опасно. Но вы должны научиться превращать страх в своего союзника или даже в своего друга.

Проблема здесь в том, что со страхом перед мужчинами можно и переусердствовать. Это значит, что ход ваших мыслей может быть примерно таким: «Если небольшой страх перед мужчинами обеспечивает мне безопасность, то чем больше я буду бояться, тем в большей безопасности буду находиться». Дело в том, что, если вы слишком боитесь мужчин, вам никогда не удастся в присутствии мужчины расслабиться настолько, чтобы флиртовать с ним, проверять его, узнать его или пойти с ним на свидание. Он сочтет вас слишком подозрительной и отправится искать кого-нибудь посмелее. И в то же время, если вы совершенно не боитесь мужчин, вы можете попасть в ситуацию, где вам может угрожать реальная опасность. Поэтому каждая женщина должна сама находить точку равновесия в этом вопросе.

Лучший способ превратить страх в вашего союзника — это определить, существуют ли для него конкретные основания. Для этого вам нужно разузнать побольше об этом мужчине и определить, обладает ли он нужными вам качествами.

Если вы будете просто идти на поводу у своего страха, вы никогда не сможете расслабиться и получить удовольствие от общения с мужчиной. Поэтому заставьте свой страх работать, так, чтобы он стал вашим союзником и пошел на пользу вашим отношениям.

МОГУТ ЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ ДАТЬ ЕМУ ХОРОШУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ?

Хороший способ проверить, не опасен ли мужчина, — это поговорить о нем с теми, кто его знает. Расспросите общих друзей об этом человеке и о его личной жизни. Понаблюдайте, как он ведет себя с другими людьми, если у вас есть такая возможность. Узнайте о нем как можно больше, прежде чем флиртовать с ним. Не всегда есть возможность получить свидетельства от других людей, но, если она появляется, никогда не упускайте ее.

Если вы встречаете мужчину на вечеринке, поговорите с его друзьями. Повторяем еще раз, его друзья не обязательно будут откровенны с вами, но вы можете сделать какие-то выводы, судя по их поведению. Естественно, расспрашивать надо, когда его нет

поблизости. Лучше расспросить пару, которая пришла на вечеринку вместе, потому что в этом случае мужчина не будет пытаться положить на вас глаз, а женщина не будет заинтересована в том, чтобы оставить объект вашего интереса для себя. Скажите им, что вас привлек их друг и что вы хотели бы узнать о нем побольше. Послушайте, что они скажут. Если они будут говорить уклончиво и вы почувствуете, что они не хотят говорить с вами откровенно, то это означает, что наверняка есть что-то, о чем они говорить не хотят. Если они будут рассказывать о нем легко и с энтузиазмом, это хороший признак. Спросите о его прошлых любовных историях. Послушайте, что они скажут. И опять, если вам кажется, что они не хотят вас расстраивать, то наверняка они скрывают от вас что-то плохое. Если они отвечают спокойно и не задумываясь, то это хороший признак.

Такой же подход можно использовать, чтобы выяснить, нравитесь ли вы человеку или нет, без того чтобы говорить с ним лично. Поговорите с его друзьями. Они скажут, интересуете ли вы его, и сообщат ему, что вы им интересуетесь. Люди, особенно женатые пары, любят играть роль сватов. Это дает им ощущение сопричастности к флирту без боязни получить отказ.

Если его друзья скажут вам, что он настоящий джентльмен, это хорошо, но недостаточно хорошо. Окончательное суждение вы сделаете, основываясь на собственной интуиции. Но если его друзья любят его, то это определенно хороший признак.

КАКИЕ У НЕГО ДРУЗЬЯ?

Вы сможете извлечь массу полезной информации об объекте своего интереса, наблюдая за его друзьями. Мужчина будет стараться показать себя наилучшим образом, когда вы рядом с ним, но вы не знаете, как он ведет себя в ваше отсутствие. Возможно, ключ к пониманию даст вам поведение его друзей. Не особенно беспокойтесь, если его приятели покажутся вам малоприятными типами — если он хоть что-нибудь соображает, он не станет вести себя, как они, находясь рядом с вами. Но если его друзья окажутся хулиганами, наркоманами или расистами, то это уже действительно плохой признак.

КАК ОТНОСЯТСЯ К НЕМУ ЕГО ЗНАКОМЫЕ ЖЕНЩИНЫ?

Кажется ли вам, что женщины из его окружения сердятся на него или чем-то в нем недовольны? Или им приятно быть рядом с ним?

Боятся ли они его? Посмотрите, как к нему относятся женщины, и это даст вам ключ к пониманию того, как вам надо будет с ним обращаться, если вы начнете встречаться с ним.

ЛЕГКО ЛИ ОН ВЫХОДИТ ИЗ СЕБЯ?

Сейчас вы уже начинаете смотреть на его поведение. Позже вы будете проверять, насколько он терпелив, вы будете смотреть на его поведение еще более пристально, а пока посмотрите, насколько он выдержанный человек. Быстро ли он вспыхивает? Умеет ли контролировать свои эмоции? Позволяет ли он себе отпускать сердитые замечания, когда что-то попадает ему под ноги? Критикует ли людей, когда они делают ошибки? Как он говорит о своих сотрудниках или начальнике? Если он обращается с людьми резко и легко впадает в гнев, он может представлять проблемы. Излишне говорить, что это плохие признаки.

СКРЫВАЕТ ЛИ ОН ИНФОРМАЦИЮ О СЕБЕ?

Здесь мы не имеем в виду, что, флиртуя с вами, он скрывает от вас информацию по-настоящему интимного свойства, например, о своей коллекции порнографических журналов. Если он будет делиться с вами слишком интимными деталями своей жизни при первой же встрече, это может быть таким же грозным признаком, как если бы он не сказал вам вообще ничего, да это и просто неуместно. Но есть некоторые вещи, относительно которых он не должен быть явно уклончив. Он не должен скрывать, где он живет, например. Он не должен напускать на себя таинственный вид, если вы спрашиваете о подруге или жене. И, когда вы узнаете его получше, он не должен скрывать свой домашний или рабочий номер телефона и убеждать вас звонить только по сотовому или на пейджер, мотивируя это тем, что он редко бывает дома. Он не должен бояться давать вам адрес своей электронной почты. Его нежелание давать вам номер телефона или отвечать на обычные вопросы — все это признаки того, что здесь что-то не то, и вы должны обратить на них внимание.

ЧТО ПОДСКАЗЫВАЕТ ВАША ИНТУИЦИЯ?

Мы учим всех своих студентов слушать свой внутренний голос, когда они делают вывод о безопасности того или иного человека. В конечном счете вы ответственны за свое решение, и вам, а не кому-то еще придется расплачиваться за свою ошибку.

Поэтому исключительно важно, чтобы вы всегда доверяли вашему внутреннему ощущению от мужчины. Если даже вам кажется, что ваши ощущения вас обманывают, все равно обращайтесь на них внимание. Если ваша интуиция подсказывает, что с этим парнем все в порядке, даже при том, что вы немного испуганы, вы можете продолжать с ним игру. Никогда не выносите суждения о мужчине на основе оценок других людей, если, они идут вразрез с вашими внутренними ощущениями. Его друзья могут говорить, что он самый замечательный парень на свете, но, если вы чувствуете, что это далеко не так, лучше держитесь от него подальше. Выносите окончательное суждение о безопасности того или иного мужчины, только руководствуясь своим внутренним чутьем.

3. ИСПЫТАЙТЕ ЕГО ТЕРПЕНИЕ

Вы должны проверить терпение мужчины. Это не означает, что вы должны надоедать ему и вообще вести себя глупо. Вы должны проверить его терпение осторожно, чтобы посмотреть, что собой представляет этот мужчина. Он должен доказать, что вы действительно привлекаете его как человек, а не как подружка на одну ночь. Испытание его терпения покажет вам, насколько он способен справляться с проблемами, которые неизбежно возникнут при длительных отношениях. Вот некоторые показатели, по которым вам надо проверить его, чтобы выяснить уровень его терпения.

КАК ОН ОБРАЩАЕТСЯ С ОБСЛУЖИВАЮЩИМ ПЕРСОНАЛОМ?

Одно из лучших мест, где можно выяснить уровень терпеливости человека, — это ресторан или любое другое место, где обслуживают индивидуально. Как он обращается с людьми, чья работа — обслуживать его? Дружелюбно ли он ведет себя с официанткой или вмешивается в ее работу? Старается ли он облегчить жизнь тех, кто обслуживает его, или только ищет повод доставить им неприятности? То, как он ведет себя с ними, может оказаться настоящим ключом к оценке уровня его терпения.

Если он чрезмерно терпелив, вы также поймете это по его отношению к обслуживающему персоналу. Терпит ли он плохое

обслуживание и оскорбления? Безответен ли он настолько, что не решается пожаловаться на плохое обслуживание, хотя именно так он должен был бы поступить? Таким же безответным он будет и с вами. С мужчиной, которого вы можете топтать ногами, вы не сможете наладить хорошие отношения, учтите это.

РАССТРАИВАЕТСЯ ЛИ ОН, КОГДА ВЫ ОПАЗДЫВАЕТЕ НА СВИДАНИЯ?

Этот тест срабатывает очень хорошо, когда вы уже встречаетесь, но вы можете также использовать его при первой встрече. Извинитесь за несколько минут опоздания и посмотрите на его реакцию. Стал ли он уже испытывать нетерпение, или он действительно рад видеть вас, или он, кажется, обижен за то, что вы провели несколько лишних мину!’ в ванной?

Отведите себе достаточно времени, чтобы ответить на этот вопрос. Посмотрите, начинает ли он нервничать, ожидая вас.

Когда вы уже встречаетесь, заставьте его ждать, пока вы наложите косметику, или появитесь с опозданием и посмотрите, что он делает. Помните, что его упреки не должны быть чрезмерными. Если даже он упрекает вас, то должен сделать это вежливо и тактично. Если он слишком уж выходит из себя, то вам, вероятно, стоит расстаться с ним.

КАК ОН РЕАГИРУЕТ, КОГДА ОПАЗДЫВАЮТ ДРУГИЕ?

Мы предлагаем вам как-нибудь, когда вы флиртуете с ним, рассказать ему о каком-нибудь человеке, который опоздал на назначенную встречу с вами, и поинтересоваться, что бы он стал делать в такой ситуации.

Вы можете также спросить его: «А что чувствуют мужчины, когда женщины опаздывают?» Он расскажет вам, что чувствует в такой ситуации он сам, а вам как раз это и нужно было узнать.

ГОТОВ ЛИ ОН УХАЖИВАТЬ ЗА ВАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ?

Это испытание является основным для выяснения степени его терпения. Готов ли он долго встречаться с вами, или он сразу отступает, если видит, что вы не собираетесь тут же дать ему все, чего он захочет? Если он с нетерпением вас добивается, это значит, что проверку он не прошел.

4. ВЫЯСНИТЕ, КАКОВЫ ЕГО ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Вы можете обладать духовными ценностями, присутствие которых в вашем избраннике считаете совершенно обязательными. Например, вы исповедуете определенные политические или религиозные взгляды, имеете свою точку зрения на семью и детей. В процессе флирта вы можете выяснить, разделяет ли мужчина ваши взгляды.

Выяснять это следует окольным путем, не задавая прямых вопросов, так как, и мы уже говорили об этом, он будет говорить то, что, по его мнению, вы хотите услышать. Добраться до истины можно, задавая ему менее лично-ориентированные вопросы.

То есть вы можете спросить его, что думает не он лично, а мужчины вообще по тому или иному вопросу. Это безопасный способ выяснить, что думает об этом сам объект вашего интереса. Большинство мужчин подсознательно убеждены, что их мнение разделяют все остальные мужчины, поэтому они счастливы просветить вас, в то же время подчеркивая, что мнения, конечно, могут быть разными. В качестве представителя всех мужчин он скажет вам то, чего никогда не сказал бы, если бы спросили о его личном мнении.

Например, если, по вашему мнению, мужчина должен быть убежденным сторонником моногамии, вы можете спросить вашего партнера по флирту: «Мы с подругами разговаривали на эту тему. Интересно, а что думают о моногамии мужчины?» Он сразу же проговорится о том, что думает по этому поводу он сам. Он может сказать так: «Я думаю, большинство мужчин считает, что это необходимое условие для гармоничных отношений», — вот вы и узнали о нем кое-что. Или он может сказать так: «Ха! Я думаю, что мужчины ненавидят это. Большинство мужчин считает, что это ловушка, устроенная женщинами, чтобы управлять мужчинами, — хотя сам я, конечно, так не думаю». Это будет еще более красноречивым свидетельством его взглядов.

Часто бывает так, что мужчина, которым вы увлеклись, не сумел пройти это испытание. Некоторые люди настолько расстраиваются, что их предыдущий партнер провалил этот тест, что делают его ключевым в испытаниях следующего претендента. Не обязательно, что это плохо, но вы должны следить за тем, как вы его проводите, в противном случае вы будете подобны сумасшедшему с навязчивой идеей. Если вы помещаете объявление в рекламной газете с таким текстом: «Одинокая

женщина ищет мужчину, который не бросит, как все остальные» (такие или приблизительно такие объявления действительно встречаются в газетах), это значит, что вы сходите с ума и вам надо прийти в себя.

Не поддавайтесь искушению задавать прямые вопросы и подходить к объекту своего интереса с заявлениями типа: «Парень, с которым я встречалась раньше, боялся брать на себя обязательства, и я больше не собираюсь связываться с такими. Вы ведь не боитесь обязательств, правда?» Сдержитесь и следуйте нашим советам. Вы получите более честный ответ.

5. ПРОВЕРЬТЕ, СПОСОБЕН ЛИ ОН ИСПЫТЫВАТЬ ЭМОЦИИ

Вы, вероятно, захотите иметь мужчину, который, по крайней мере поверхностно, осведомлен о своей эмоциональности. К неудовольствию многих мужчин, эмоции, иногда даже тяжелые, являются частью любых отношений. Вы должны сразу же проверить его на способность проявлять эмоции, и избавиться от него, если он не проходит испытание.

Вот как это делается. Флиртуя с ним (но не тогда, когда вы видите его в первый раз, иначе можно напугать его раньше времени), скажите ему что-нибудь, что вы находите грустным, и посмотрите, как он будет реагировать. Перескажите ему какой-нибудь сюжет о трагедии, которую показывали по телевизору, или печальную историю, случившуюся с вашим другом. Не рассказывайте только о личных неприятностях или обидах. Это слишком тяжело и будет выглядеть странным на фоне флирта. Расскажите историю, которую можно по праву считать печальной, и посмотрите, что он скажет.

Большинство мужчин будут чувствовать себя не в своей тарелке, слушая ваш рассказ, и это хорошо. Если он слушает с отсутствующим видом, мнется или оглядывается по сторонам, как будто хочет поскорее уйти, это значит, что до его чувств невозможно достучаться. Если он пытается разобраться в вашей проблеме или ободрить вас, это уже более обнадеживающий признак. По крайней мере вы уже знаете, что он захочет помочь и посочувствовать вам, если вы расстроены, а не просто сбежит. Сами вы можете и не считать, что вас надо обязательно успокаивать, если вы расстроены, но то, как мужчина реагирует на

грустные истории, — это знак того, будет ли он по крайней мере сопереживать и вам, когда вы расстроены. Успокаивая вас, он может взять вас за руку, сочувственно смотреть на вас, задавать вам уместные вопросы или просто продолжать слушать. Все это признаки человека, до чувств которого можно достучаться.

Он может также сменить тему разговора. Такую реакцию оценить труднее. Сделал ли он это потому, что испугался эмоций, вызванных тем, что вы сказали, или потому что хотел, чтобы вы успокоились и ваш флирт проходил в более приятной атмосфере? Вы должны решить это сами. Если этот мужчина — искусный соблазнитель, он может быть полностью открыт для проявления эмоций, и пытается ободрить вас, чтобы просто не отклоняться от своей цели. Для того чтобы выяснить, прошел ли он это испытание, вам надо прислушаться к своему внутреннему голосу.

После испытания сразу переведите разговор на другую, более приятную и менее эмоциональную тему. Он достаточно настрадался.

6. ИСПЫТАЙТЕ ЕГО СПОСОБНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ ЖИЗНЕННЫХ УСПЕХОВ

Вы, вероятно, захотите, чтобы ваш избранник умел добиваться реальных результатов, мог преуспевать. Мужчина, который только и делает, что лежит на диване (вашем диване!), опустошает ваш холодильник и рассуждает, что когда-нибудь он каким-то образом разбогатеет, станет известным, или пускается в другие фантазии, никогда не сможет сделать вас счастливой. Вам нужен мужчина, который мог бы добиваться конкретных результатов в реальном мире, а не тот, кто тратит свое свободное время, тренируясь красиво расписывать то время, когда к нему придет слава, или раздумывая, как бы половчее ответить на острые вопросы, когда журналисты из «Плейбоя» явятся взять у него интервью. Вам надо выяснить, способен ли он делать дело, в самом начале отношений, еще на стадии флирта.

Для этого есть хороший шанс, нужно лишь спровоцировать его на хвастовство, а это именно то, в чем мужчины большие мастера. Все, что вам нужно сделать, — это спросить его о его карьере, и он, вероятно, сразу же примется рассказывать. Если это не сработает,

спросите его, чем он больше всего гордится в своей карьере, и он с радостью расскажет. Если он больше всего гордится тем, что он подрядчик на строительстве нового сорокаэтажного здания, он, вероятно, умеет добиваться конкретных результатов. Если он больше всего гордится тем, что он первый человек в штате Висконсин, который посмотрел «Звездные войны. Эпизод 1», то его способности работать в реальном мире, возможно, ограничены.

Другой способ выяснить это состоит в том, чтобы рассказать ему о том, чего хотите добиться вы сами, и посмотреть, что он скажет. Если он скажет, что хотел бы встречаться с женщиной, у которой много денег, такого человека следует избегать. Если он начнет в ответ рассказывать о своих собственных целях в жизни, то такой человек мог бы представлять интерес.

Вы могли бы также рассказать ему о своих материальных желаниях и посмотреть на его реакцию. Но не слишком подчеркивайте их, чтобы он не принял вас за охотницу за богатыми женихами. Учтите также, что некоторые преуспевающие мужчины склонны скрывать от женщин, которые их привлекают, истинный уровень своего благосостояния. Он хочет, чтобы любили его самого, а не то, что он имеет. Но вы можете рассчитывать, что такой мужчина изобразит себя по крайней мере умеренно преуспевающим человеком.

7. ИСПЫТАЙТЕ, НАСКОЛЬКО ОН ПРИВЛЕКАЕТ ВАС ПО ПРОШЕСТВИИ КАКОГО-ТО ВРЕМЕНИ

Есть много серьезных оснований для того, чтобы немного пофлиртовать, прежде чем переходить к процессу ухаживания. Одно из этих оснований — степень его привлекательности в ваших глазах. Как бы вы ни увлеклись всеми теми проверками, о которых мы уже рассказали, не следует забывать и той, о которой мы говорим сейчас. Мы все встречали людей, привлекательных на первый взгляд, но, посмотрев на них более пристально, мы понимали, что нам вообще больше не хочется их видеть.

Флирт — прекрасная возможность выяснить, привлекает ли он вас настолько, чтобы вы захотели впоследствии тратить время и эмоции, встречаясь с ним постоянно. Очевидно, если в процессе флирта вы

обнаружите, что он совсем не так уж хорош, как вам показалось вначале, вы должны перестать с ним видеться, сообщить ему, что он вас больше не интересует, сосредоточить свое внимание на другом объекте или выражать свое недовольство, пока он не оставит вас в покое.

8. ИСПЫТАЙТЕ ЕГО СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ РОМАНТИЧНЫМ

Если бы мы жили в идеальном мире, то каждый мужчина, прочитав нашу первую книгу «Как преуспеть в отношениях с женщинами», понял бы, что это его дело — пробудить в вас романтические чувства и уметь, флиртуя с вами, искусно создавать такую атмосферу, чтобы вы почувствовали себя единственной и Неповторимой. И единственное, что вам оставалось бы, — это давать ему понять, поступает ли он правильно или нет (эмоционально одобряя или не одобряя его поступки), пока он наконец не почувствует себя достаточно уверенным для того, чтобы попросить вас о свидании. К сожалению, далеко не все мужчины прочитали нашу книгу, и поэтому они не знают, как надо ухаживать за женщиной, и вам ничего не остается, как самой проверить, насколько они искушены в этом деле. Вот некоторые вопросы, которые вы должны задать себе, чтобы выяснить, насколько он романтичен:

- Заставляет ли он меня испытывать романтические чувства?
- Вежлив ли он?
- Делает ли он мне комплименты?
- Мил ли он?
- Обращается ли он со мной как с леди?
- Галантен ли он?
- Стремится ли он добиться моего расположения?
- Чувствую ли я себя после разговора с ним счастливой, или расстроенной, или грустной?
- Игрив ли он?
- Забавен ли он?
- Подвигает ли он мне стул, когда я сажусь?
- Открывает ли он передо мной двери?

— Открывает ли он передо мной дверь автомобиля и закрывает, после того как я сяду?

— Покупает ли он мне цветы, безделушки или небольшие подарки?

— Заворачивает ли он подарки, прежде чем подарить?

Чем больше будет положительных ответов, тем романтичнее мужчина. Помните, выражая одобрение или неодобрение его поступкам, мужчину можно научить быть более романтичным, чем он был в начале ваших отношений. Вы должны беспокоиться только в том случае, если в нем совершенно отсутствует романтическое начало, т. к. если мужчина вообще не романтичен, трудно ожидать от него, чтобы он был забавным и игривым.

9. ИСПЫТАЙТЕ, ЗАСЛУЖИВАЕТ ЛИ ОН ДОВЕРИЯ

Доверие не получают просто так, его нужно завоевать, например, таким способом, как дать слово и сдержать его. Подумайте над этим: люди, которым вы доверяете больше всего, — это те, кто всегда выполняет свои обещания. Они приходят тогда, когда обещают, заканчивают работу в то время, в которое они говорили, что закончат, и вообще в жизни всегда держат свое слово.

Теперь подумайте о тех, кому вы не доверяете. Возможно, у вас есть знакомые, которые всегда опаздывают, и у них всегда есть наготове оправдание, и которые редко делают то, что они собирались делать на словах. Все мы знаем таких людей, и все мы знаем, что им нельзя доверять.

Мужчина, заслуживающий доверия, будет держать свое слово. Если он говорит, что он будет в вашем доме в определенный час, значит, он придет в это время. Если он говорит, — что он что-то будет делать, он делает. Мужчине, который не держит своего слова, доверять нельзя.

Доверие отличается от симпатии. Вы можете любить человека, зная при этом, что он всегда будет опаздывать и никогда не будет выполнять своих обещаний. Помните, мужчине нельзя доверять только потому, что он вам нравится. Если мужчина кажется ненадежным, любите его сколько вам хочется. Но не доверяйте ему ключи от вашей

машины, ваш кошелек или ваше сердце. Человек, которому вы не можете доверять, может принести больше проблем, чем он того стоит.

10. ВЫЯСНЕНИЕ ДРУГИХ ВОПРОСОВ

В процессе флирта вы можете также задать себе другие вопросы, связанные с объектом вашего интереса. Лучше задавать их себе сознательно, чем подсознательно, так как в последнем случае трудно определить, получили ли вы на них ответ или нет. Мы рекомендуем составить список других вопросов, которые у вас могут возникнуть в процессе флирта. В него могут входить примерно такие вопросы:

- Доверяю ли я ему?
- Насколько я доверяю ему?
- Сильный ли у него характер?
- Хочет ли он поддерживать длительные отношения?
- Может быть, он всего лишь игрок?
- Насколько далеко он может пойти, чтобы завоевать меня?
- Насколько требовательной я могу быть?
- Сможет ли он перенести, если я не захочу секса?
- Может ли он быть хорошим отцом?
- Успешно ли идет его карьера?
- Достанет ли у него целеустремленности, чтобы преуспеть в областях, которые я считаю важными?
- Похожи ли его друзья на моих друзей?
- Похожа ли моя семья на его семью?

11. ПРОВЕРКА НА НАЛИЧИЕ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ В МУЖЧИНЕ

Проверку на необходимые качества лучше проводить после того, как, пофлиртовав с ним, вы вернулись домой. Возьмите ваш список, который вы составляли в главе 2, и хорошенько поразмышляйте над тем, что вы узнали. Отвечает ли он вашим требованиям? В каких аспектах? В чем он им не соответствует? По каким критериям вы его еще не проверяли? Запомните, какие вопросы вам надо еще выяснить,

и сделайте это при следующей встрече. Вдохновил ли он вас хотя бы отчасти изменить свои требования? Если да, то внесите изменения в список.

В конце концов, вы для того и флиртуете, раздаете поощрения и наказания, чтобы найти мужчину, с которым у вас будут настоящие отношения. Отчасти это поиск того, к чему вы стремитесь, а отчасти — открытие того, что могло бы оказаться для вас приемлемым. Отчасти это погоня за тем, что вы уже знаете, а отчасти — открытие того, что вы хотели бы видеть в мужчинах, по мере того как вы продолжаете их изучение. Испытания, которые вы проводите, флиртуя с женщиной, как раз и предназначены для того, чтобы помочь вам отсеять неподходящих претендентов и одновременно прояснить для себя, чего вы на самом деле хотите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы надеемся, что, прочитав эту главу, вы поняли, почему женщины так часто жалуются, что нет хороших мужчин. Хорошие мужчины есть — просто вы отвергали их без достаточного на то основания. Как только вы поймете это и начнете морально поощрять и наказывать их, одновременно выясняя, соответствуют ли они основным требованиям, предъявляемым к достойному мужчине, вокруг вас сразу появится столько приличных мужчин, желающих поухаживать за вами, что вы не будете знать, что с ними делать. Тогда вы можете придать ускорение своей программе поиска мужчин и вплотную приблизиться к созданию таких отношений с женщиной, о которых вы всегда мечтали.

Для вашего удобства мы приводим список параметров, по которым вам надо проверить мужчину в процессе флирта. Может быть очень полезно заглянуть в этот список перед встречей с женщиной и снова свериться с ним впоследствии.

1. Проверьте, привлекаете ли вы его.
2. Проверьте, не опасен ли он.
 - Как его характеризуют другие?
 - Какие у него друзья?
 - Как с ним обращаются его знакомые женщины?
 - Легко ли он выходит из себя?
 - Скрывает ли он информацию о себе?
 - Что говорит о нем ваш внутренний голос?
3. Проверьте, терпелив ли он.
 - Как он обращается с людьми, которые его обслуживают?
 - Расстраивается ли он, когда вы заставляете его ждать?
 - Как он реагирует, когда опаздывают другие?
 - Готов ли он ухаживать за вами долгое время?
4. Выясните, каковы его жизненные ценности.
 - Спросите: «Что мужчины думают о?..» (интересующий вас предмет)
5. Испытайте, способен ли он проявлять эмоции.

— Расскажите ему какой-нибудь печальный случай, но не слишком трагический и не из своей жизни.

6. Испытайте его способность добиваться жизненных успехов.

— Спросите о его карьере.

— Спросите, чем он больше всего гордится в своей карьере.

— Расскажите ему о своих материальных устремлениях и посмотрите, что он скажет.

7. Испытайте, насколько он привлекает вас по прошествии какого-то времени.

— Повидайтесь с ним несколько раз и посмотрите, нравится ли он еще вам.

8. Испытайте его способность быть романтичным.

— Насколько он стремится произвести на вас впечатление?

9. Испытайте, заслуживает ли он доверия.

— Умеет ли он держать свое слово?

10. Выясните другие вопросы.

11. Проверьте, обладает ли он качествами, которые вы считаете обязательными в мужчине.

Эти тесты помогут вам определить, хотите ли вы переходить на следующий этап, то есть к пробному свиданию.

Глава 8

В ПРЕДДВЕРИИ ПРОБНОГО СВИДАНИЯ

Джон посещал тот же оздоровительный клуб, что и Патрисия. Пофлиртовав с Джоном несколько раз, Патрисия решила предоставить Джону возможность назначить ей свидание. Каждый раз, видясь с Джоном в клубе, она упоминала о фильмах, которые она хотела бы посмотреть, концертах, на которые она хотела бы сходить, и о других местах, где ей хотелось бы побывать. С течением времени Джон нравился ей все больше; он казался симпатичным, безопасным и явно интересовался ею. Однажды Патрисия предложила ему пригласить ее в соседнее кафе, где они могли бы без шума и суеты, всегда царящих в клубе, посидеть, поговорить и узнать друг друга получше. Как он мог отказаться?

Патрисия дала ему возможность назначить ей свидание, договорившись с ним о том, что мы называем пробным свиданием. Она заранее предупредила его, что это будет короткая встреча. «У меня будет всего около часа, — сказала она, — но нам никто не будет мешать, и этого времени должно быть достаточно, чтобы поближе познакомиться друг с другом».

Цель пробного свидания — короткая встреча с женщиной, но достаточная для того, чтобы посмотреть, соответствует ли он хотя бы в некоторой степени требованиям, которые вы предъявляете к мужчине. Пробное свидание — быстрый и легкий способ узнать мужчину и более удобный, чем встреча по полной программе, включая большой обед, а затем поход в кино, где вы были бы вынуждены провести много времени с женщиной, который не отвечает вашим требованиям. Мы предполагаем, что пробное свидание должно быть коротким, потому что в сознании мужчин свидание ассоциируется с сексом и они допускают, что более длинное свидание может закончиться в постели.

Назначая пробное свидание, вы даете понять мужчине, что вы им интересуетесь, но еще не готовы к сексу. Вы даете понять ему, что управляете ситуацией и что свидание пройдет в темпе, предложенном

вами. Это даст вам определенные преимущества. Ваши отношения либо будут развиваться дальше, либо быстро сойдут на нет. В любом случае пробное свидание позволяет вам определять направление и темп развития ваших отношений.

На пробном свидании вы готовите мужчину к тому, что он, возможно, станет вашим близким другом. Это все равно что разжигать костер в походных условиях: нужно только определенным образом сложить дрова, а затем достаточно поднести спичку, и сразу разгорится хороший огонь. Если складывать их кое-как, вам будет трудно разжечь его с первой попытки. Пробное свидание покажет вам, стоит ли мужчина того, чтобы разжигать в нем огонь, или лучше с ним сразу расстаться.

На этом этапе вы пускаете в ход все свои навыки: умение флиртовать с мужчинами, уверенно держаться, сверяться с перечнем необходимых для мужчины качеств и использовать все остальные приемы ведения любовной игры, которыми вы уже овладели. Пробное свидание объединяет в себе четвертый и пятый этапы Основного плана. Четвертый этап — это испытания претендентов. Вы начинаете их еще в процессе флирта и ведете более интенсивно на пробных свиданиях. Вы продолжаете эмоционально поощрять и наказывать мужчину (этап пятый) и продолжаете позволять ему потихоньку завоевывать ваше сердце. Проверая его и позволяя ему завоевывать вас (если он доказал, что достоин того), вы развиваете ваши отношения.

ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ПРОБНОГО СВИДАНИЯ

Энн — привлекательная женщина около 45 лет, дважды разведенная, и теперь она снова ищет мужчину. За последние несколько месяцев она побывала на нескольких свиданиях, и ее друзья часто знакомят ее с мужчинами. Когда мы встретились с Энн впервые, она была настроена против нашей системы поиска мужчины. Ей казалось, что это все обман и хитрая манипуляция людьми. Мы предложили ей принять новый подход к знакомству с мужчинами, тот, который позволил бы ей с большой долей вероятности получить именно такого мужчину, который ей нужен. Мы предложили ей подумать вот о чем: прежде чем принимать решение о будущих свиданиях, стоит выяснить о мужчине основную информацию, которая позволит хотя бы в общих чертах определить их совместимость. Мы предложили ей использовать нашу программу. Хотя сначала она была настроена против, с течением времени, воспользовавшись ею, ей удалось добиваться все больших и больших успехов.

Многие женщины похожи на Энн. Они предпочитают такой подход, где все решает случай, при котором они изучают мужчину, не имея в голове никакого плана и руководствуясь суждениями, основанными на сиюминутных эмоциях, а не своими долгосрочными целями и своими требованиями к мужчине. Этот подход зачастую приводит только к напрасной трате времени, душевным травмам и сожалениям, многих из которых можно было бы избежать, если бы они пользовались нашей системой поиска и отбора мужчин. Структура пробного свидания состоит из четырех ключевых элементов.

ЭЛЕМЕНТ ПЕРВЫЙ: ПРОБНОЕ СВИДАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КОРОТКИМ

Мы рекомендуем, чтобы пробное свидание длилось от 30 минут до часа с четвертью и не больше. Некоторые женщины не соглашаются с этим и остаются на свидании до тех пор, пока оно идет хорошо. Проблема здесь в том, что они прекращают свидание, как только оно перестает доставлять им удовольствие, и таким образом расстаются с женщиной, оставляя у него скорее плохое впечатление от встречи, чем

хорошее. Мы глубоко убеждены (и это показывают все наши исследования), что если вы расстаетесь с мужчиной, когда он испытывает желание еще пообщаться, а не когда он пресытился вами, в дальнейшем ваши отношения будут идти гораздо более успешно. Важно, чтобы мужчина ухаживал и добивался вас медленно и, соответственно, узнавал вас тоже не сразу.

На первых нескольких свиданиях важно провести с мужчиной минимальное количество времени. Важно, чтобы на первых нескольких свиданиях темы разговоров не уходили исключительно в сторону секса или таких тем, которые не позволят вам проверить мужчину на наличие нужных вам качеств. Иными словами, вы управляете темпом и ритмом свидания так, чтобы мужчина не вмешивался в него со своей повесткой дня.

Перед свиданием большинство женщин стараются найти причины, почему этот мужчина им не подходит. Они ищут повод списать его со счетов, когда вообще еще ничего не произошло. Одна из проблем, связанная с любовной игрой, состоит в том, что она выбивает вас из привычной колеи и вносит в жизнь сумятицу. Если к этому прибавится еще и секс, вы будете вместо того, чтобы искать причины отсеять мужчину, в первую очередь искать оправдания тому, почему вы сразу легли с ним в постель. Хуже того, секс свяжет вас раньше времени и совершенно запутает всю ситуацию. Ваше сердце будет говорить «да», ваш разум будет говорить «нет», и у вас голова пойдет кругом.

Если вы ляжете с мужчиной в постель слишком рано, это обернется только против вас. Если, например, мужчина не отвечает вашим требованиям, секс тем не менее сблизит вас, и, вместо того чтобы оценивать его по своим критериям и выяснять его недостатки, вы будете искать в нем только хорошее. Вы больше не сможете смотреть на ситуацию объективно. Ваши требования к мужчине начнут казаться вам неважными, и в центре вашего внимания окажется только ваша страсть к нему. Между тем он смотрит на вас скорее как на полового партнера, чем как на потенциальную супругу. И если ваши первые свидания будут долгими, то, вероятнее всего, все так и произойдет. Если вы решите пойти на несколько коротких пробных свиданий и на много «текущих свиданий», вы поступите гораздо мудрее и узнаете его лучше, чем если сразу займетесь с ним сексом.

Пробное свидание также должно быть коротким потому, что его краткость позволяет вам потратить минимальное количество времени на мужчину, с которым вы не захотите иметь отношений в дальнейшем. Мы всегда поощряем всех женщин, с которыми работаем, жить полной жизнью, делать то, что им хочется, даже если в их жизни нет мужчин. Женщины, которые следуют своим желаниям и добиваются осуществления своих стремлений, чрезвычайно привлекательны для мужчин. Женщина, влюбленная в свою жизнь и уверенная в себе, покоряет мужчин. Делая свидание коротким, напоминайте себе, что вам некогда тратить время на разных болванов или на тех, кто не отвечает вашим требованиям. Такое понятие, как самоуважение, должно стать неотъемлемой частью вашего подхода к любовной игре. САМОУВАЖЕНИЕ — определите, что это для вас значит.

ЭЛЕМЕНТ ВТОРОЙ: ПРОБНОЕ СВИДАНИЕ ДОЛЖНО ПРОХОДИТЬ В КАФЕ ИЛИ ДРУГОМ СПОКОЙНОМ ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

Проводить пробное свидание в общественном месте, таком, как, например, кафе, не только безопаснее для вас, но это также даст понять мужчине, что ваша встреча не официальна, что это не свидание, которое закончится в постели. В конце концов, какой мужчина упустит возможность встретиться с такой прекрасной женщиной, как вы? И кафе — очень подходящее место для того чтобы просто поговорить, а для вас это означает — проверить мужчину на наличие необходимых качеств из вашего списка. Формальный обед, напротив, возбуждает у мужчины совершенно иные ожидания по поводу того, в какую сторону завернет ваше свидание после этого обеда. Кроме того, сам процесс еды будет отвлекать ваш ум от работы, которую вам предстоит провести. Свидание в кино еще хуже. Представьте себе, как вы будете задавать свои вопросы, когда на экране быстро разворачивается действие. Свидание в кафе позволяет вам поговорить в спокойной обстановке, где больше почти не на чем сосредоточиться, кроме как на знакомстве друг с другом.

Важно также, чтобы вы выбрали такое место, где вы не рискуете столкнуться с вашими или его друзьями. Если вы знаете, что такое-то кафе — постоянное место его встреч с друзьями, не ходите туда.

Предложите нейтральное место. Не нужно, чтобы вас отвлекали друзья — ни его, ни ваши.

САМЫЕ НЕПОДХОДЯЩИЕ МЕСТА ДЛЯ ПРОБНОГО СВИДАНИЯ (СТРОГО ЗАПРЕЩАЮТСЯ)

Одни места для пробного свидания могут быть гораздо хуже, чем другие. Мы запрещаем вам ходить в такие места, где обстановка не способствует проведению проверки мужчины. Такие места будут давить на вас самой своей атмосферой и будут казаться совершенно неуместными, странными и неудобными или слишком серьезными и официальными для пробного свидания. Такие места будут уводить вас от ваших целей. Кафе и подобные им заведения — единственные места, которые мы можем рекомендовать, потому что их обстановка больше всего отвечает целям пробного свидания. Во что бы то ни стало избегайте назначать пробные свидания:

- на свадьбах,
- на собраниях движения «Новая эра»,
- на семейных праздниках,
- на пляже,
- на похоронах (кошмар!).

Еще до того, как разговаривать с мужчиной по поводу пробного свидания, вы должны наметить подходящее место. Убедитесь, что вы выбрали конкретное место, прежде чем звонить ему. Определенность очень увеличит вероятность того, что он придет на свидание — и кроме того, вы, наверное, знаете, что мужчины ненавидят спрашивать дорогу. Всегда лучше точно рассказать, где находится это место, даже если он утверждает, что ему это известно.

ЭЛЕМЕНТ ТРЕТИЙ: НА ПРОБНОМ СВИДАНИИ НЕУМЕСТНО ПРОЯВЛЯТЬ ДУХ СОПЕРНИЧЕСТВА

Больше всего мужчины не любят женщин, которые давят на них или постоянно стремятся подчеркнуть свою независимость. Так обычно бывает, когда женщина не уверена в себе и испытывает потребность в самоутверждении. Это не значит, что вы должны робко ожидать, пока он выскажется, прежде чем заговорить самой, или вести себя как угодно, но только не так, как ведет себя такая сильная женщина, как вы. Но если вы хотите узнать мужчину, не нужно вести себя слишком независимо или вступать с ним в соревнования какого бы то ни было рода, иначе он может воспользоваться этим, чтобы

добиться от вас секса, или проявятся худшие стороны его натуры, и он сделает все возможное, чтобы морально подавить вас. В любом случае результаты вашей проверки вам не понравятся.

Лорен пошла на пробное свидание с Сэмом. В 12 часов дня они встретились в симпатичном кафе. Они пили холодный кофе, и беседа шла замечательно. Лорен проверяла, соответствует ли он ее критериям, и он успешно проходил испытание. И тогда она сделала роковую ошибку. Она стала задавать ему бестактные вопросы, связанные с его занятиями армрестлингом, и подначивать его прямо в кафе помериться силой (сама она занималась тяжелой атлетикой). Он отказался, и она начала дразнить его, что он, вероятно, слабак. Потом она предложила поиграть в карты. Она все время побеждала и каждый раз злорадствовала по этому поводу. Сэм съехался на своем стуле и казался совершенно выбитым из колеи. Неудивительно, что он больше никогда не приглашал Лорен на свидания.

Возможно, вы скажете, что никогда бы так не поступили. Но на самом деле в определенной степени женщины ведут себя на свидании именно в таком духе. Об этом свидетельствует наш опыт работы с женщинами, и наши студенты-мужчины говорят дам, что такое бывает очень часто и всегда заканчивается плачевно. Боулинг, армрестлинг, карты — все игры, где присутствует дух соперничества, — это потенциальный источник неприятностей, особенно при пробных свиданиях.

Соперничество с мужчиной будет часто заставлять его проявлять самые нехорошие качества. Вместо того чтобы сосредоточиться на своей основной цели — завоевать ваше сердце, — он будет стремиться только к тому, чтобы во что бы то ни стало выиграть у вас. Хотя будет ошибкой поставить его в ситуацию, когда он победит вас, будет еще худшей ошибкой, если вы победите его. Прежде чем соревноваться с мужчиной, в котором вы заинтересованы, подождите, пока ваши отношения не станут более устойчивыми. Если вам кажется, что такой подход противоречит нашей методике, то это совсем не так. Послушайтесь нашего совета, он будет вам очень полезен. Мужчины часто говорили нам, что дух соревнования полностью разрушал благоприятную атмосферу, сложившуюся в начале свидания. Многие женщины тоже говорили нам, что после общения с мужчиной в духе

соперничества ее отношение к нему становилось далеко не таким восторженным, как до того.

Мы не хотим, чтобы вы думали, что соревноваться с мужчинами вообще нельзя. Мы хотим подчеркнуть, что важно воздерживаться от игр в духе соперничества на пробном свидании. Можно прекрасно проводить время с мужчиной, играя в такие игры, и это будет, может быть, даже романтично, но их надо начинать позже, после того, как вы лучше узнаете друг друга. На пробном свидании играть в такие игры слишком рискованно.

В связи с этим возникает другой вопрос: а почему вам может захотеться поиграть с мужчиной в такую игру? Только для забавы или потому, что вы затаили зло на мужчин, которые недостойно обходились с вами в прошлом? Хотите ли вы отыграться за это на других мужчинах, унижая их при каждой возможности? Или, может быть, вы испытываете преувеличенную потребность доказать мужчине, что вы в нем не нуждаетесь, что вы — сильная женщина и что ему не удастся заставить вас проявить слабость? Если это так, вам нужно хорошенько подумать, а нужны ли вам в действительности романтические отношения с мужчиной. Соперничая с интересующим вас мужчиной, вам не удастся установить с ним хороших отношений, и, кроме того, вы не получите никакого удовольствия.

Общаясь с мужчиной, помните, что вы хотите использовать его потребность победить, но не в борьбе за победу в игре, а в борьбе за победу над вашим сердцем. И делать это нужно шаг за шагом, постепенно, пользуясь средствами морального поощрения и наказания, о которых мы рассказали в главе, посвященной флирту.

ЭЛЕМЕНТ ЧЕТВЕРТЫЙ: НА ПРОБНОМ СВИДАНИИ НЕУМЕСТНО БОЛТАТЬ НИ О ЧЕМ

Как мы уже говорили прежде, на пробном свидании не следует делать того, что вам хочется, и говорить о том, о чем вам хочется. Это свидание — возможность проверить мужчину. Проверить его. Проверить его. Проверить его. Понятно? Пробное свидание — не время для пустых разговоров. Сначала надо выяснить, отвечает ли мужчина вашим требованиям, а потом уже просто болтать, если вам захочется. Праздные разговоры уместно вести с друзьями и родственниками, но не на первом свидании со своим потенциальным супругом.

В сознании большинства мужчин дружба и ухаживание — это две совершенно разные вещи. Вы не можете быть для мужчины одновременно и другом, и партнером по романтическим отношениям — не получится. Мужчины смотрят на вас как на потенциального партнера по сексу или как на друга. Очень редко — как на нечто среднее. Эти вещи настолько же несовместимы, как спиртное и вождение автомобиля. Или вы выпиваете, или сидите за рулем. Совместить не получается. Золотой середины не существует. Вы должны решить для себя, будет ли этот мужчина для вас другом или потенциальным половым партнером, и твердо стоять на чем-то одном. Праздные разговоры не помогут вам достигнуть цели пробного свидания. Получится, что вы просто болтаете с ним как с другом, вместо того чтобы испытывать его в качестве потенциального любовника. В результате выйдет сплошное недоразумение, вы только напрасно потратите время и опять будете удивляться, что вы заполучили еще одного приятеля и куда подевались настоящие мужчины.

Это не означает тем не менее, что вы должны вести себя как бизнес-леди или что вы не должны получать от свидания удовольствия. Любой мужчина почувствует себя не в своей тарелке, если ему покажется, что его проверяют, как при приеме на работу (даже если это именно то, что вы делаете). Поговорите с ним на темы, которые вас интересуют. Пусть ваш разговор развивается непринужденно, но в то же время заострите внимание на вопросах, которые позволят вам оценить его на соответствие вашим требованиям. Не будьте прямолинейны, но следите за тоном и темпом вашей беседы. О чем бы ни зашел разговор, держите в памяти свой список вопросов и не отступайте от него. От результатов этого свидания зависит, дисквалифицируете ли вы этого парня и перейдете к следующему кандидату или решите более пристально присмотреться к тому, кто сейчас находится перед вами. Следите затем, чтобы пробное свидание не превратилось в разговор ни о чем.

ЧЕТЫРЕ ТИПА ОЖИДАНИЙ, ПРИВОДЯЩИХ К ТОМУ, ЧТО ПРОБНОЕ СВИДАНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НЕУДАЧНО

Можно найти массу поводов провалить пробное свидание. Свойственные женщинам необоснованные ожидания могут легко испортить все дело. Для того чтобы этого не случилось, важно иметь представление о своих возможных страхах и предубеждениях и постараться, чтобы они вам не мешали, иначе ваше свидание превратится в сплошное мучение. Предвзятые суждения помешают вам добиться цели пробного свидания, создадут дополнительное напряжение и не позволят составить объективное представление о мужчине.

Вот четыре типа ожиданий, которые могут помешать благоприятному исходу пробного свидания.

1. ОЖИДАНИЕ, ЧТО ОН ОКАЖЕТСЯ БОЛВАНОМ

Многим женщинам связь с мужчиной не принесла ничего, кроме душевных страданий, поэтому, хотя они пытаются создать новые отношения, в глубине души они уверены, что все мужчины — все-таки болваны и от них не приходится ожидать ничего хорошего. Они отправляются на пробное свидание, заранее ожидая, что мужчина скажет или сделает что-то такое, что только подтвердит их убеждение: все мужчины — ничтожества. Такой подход разрушает любую возможность наладить с мужчиной приемлемые отношения, не говоря уже о том, чтобы полюбить его. Он ставит между вами и мужчиной такие барьеры, для преодоления которых ему придется приложить массу усилий. При этом вероятность того, что он получит от вас какие-либо знаки одобрения его усилий, настолько мала, что девяносто девять процентов мужчин в такой ситуации просто сочтут, что дело того не стоит, и отступятся, а вы останетесь в одиночестве навсегда. Многие мужчины говорили нам, что, оказавшись на свидании с женщиной, которая заранее убеждена, что все мужчины никуда не годятся, они стремились как можно скорее унести от нее ноги.

Попросту говоря, большинство достойных мужчин не хотят иметь дело с женщиной, считающей, что все мужчины — негодяи. И

единственными, кто всегда будет готов иметь с вами дело, окажутся как раз те мужчины, которых с полным основанием можно причислить к этой категории. Им не важно, что вы о них думаете. От вас им нужен только секс. Их не заботит, что они могут принести вам страдания, они оправдывают свое поведение тем, что вы заслуживаете такого отношения, так как ни в грош не ставите мужчин. Если вы считаете, что все мужчины ничтожества, единственными мужчинами, которых вам удастся привлечь, окажутся именно те, которых следует избегать. Вот в чем проблема.

Решение этой проблемы состоит в том, чтобы иметь совершенно четкое представление о своих требованиях к мужчинам. Это поможет вам сделать так, чтобы ваш прошлый опыт не мешал вам добиваться новых целей. Глядя на мужчин исключительно с точки зрения вашего прошлого опыта, вы теряете четкое представление о том, чего вы должны добиться в будущем. Рассматривая мужчину с точки зрения ваших требований, а не с точки зрения вашего прошлого, вы получаете возможность оценить его объективно. Используя такой подход, вы выясняете степень вашей совместимости с этим мужчиной, а не то, насколько он похож на вашего бывшего, который был полным ничтожеством.

Есть еще одно средство решения проблемы, связанной с ожиданиями. Составьте список всех мужчин, с которыми у вас была любовная связь и которые плохо с вами обращались, не уважали или обидели как-то иначе. Укажите, сколько вам было лет в каждом конкретном случае. Также укажите, что вы чувствовали после каждого подобного случая. Затем просмотрите свой список и отметьте тех мужчин, которых вы можете простить. Также отметьте мужчин, которых вы не хотите прощать до сих пор, и подумайте о том, что могло бы заставить вас простить их. Запишите это.

Затем выпишите имена мужчин на отдельные листки бумаги. Здесь же опишите каждый случай, когда они вас оскорбляли. Сожгите эти листки. Проведите небольшой ритуал, чтобы освободиться от прошлой боли. Полюбуйтесь, как они горят, а вместе с ними и ваша боль. Люди часто находят, что этот ритуал приносит им облегчение, так как при этом происходит конкретное событие — сгорание бумаги, — и его можно считать моментом, когда тот или иной человек был действительно прощен. Этот ритуал — не панацея, но он может

помочь вам освободиться от душевной боли, которую вы получили в прошлом.

Если вся ваша жизнь проходит под знаком прошлых обид, вам будет гораздо тяжелее, а отношения с мужчинами никак не будут складываться. Выи мужчина будете по-разному смотреть на перспективы ваших отношений; прошлое будет всегда с вами и не позволит вам установить конструктивные отношения с мужчиной, так как вы будете подсознательно ожидать от него неприятностей. Очень важно примириться со своим прошлым, чтобы ваши отношения с другими мужчинами в настоящем и в будущем складывались удачно. Прощая кого-то в душе, вы освобождаетесь от ограничений, которое накладывает на вас прошлое, и ваша способность любить и быть любимой возрастает. Свобода, которую дает это прощение, делает вас гораздо более привлекательной для мужчин. В вашем окружении наверняка есть люди, которые всегда выглядят нахмуренными и недовольными. Их не очень-то любят, рядом с ними тяжело и неприятно находиться. Но среди ваших знакомых скорее всего найдутся и такие, кто радуется жизни и кто умеет прощать обиды. С такими людьми всегда легко и приятно, они открыты и доступны. Подумайте, если бы вы были мужчиной, за женщиной какого типа вы предпочли бы ухаживать?

Можно также преодолеть это опасение с помощью системы моральных поощрений за хорошее поведение. Любой мужчина может дать вам достаточно поводов для того, чтобы возненавидеть его или посчитать его болваном, если именно этого вы хотите добиться. Если вы будете обращать внимание на проявления его положительных качеств (более подробно мы поговорим об этом в главе, посвященный «текущим свиданиям»), вы сумеете сосредоточиться на том, что для вас важно. Вы будете думать о том, что, возможно, это именно тот мужчина, с которым вы сможете наладить прочные отношения, а не вспоминать прошлое или погружаться в пучину негодования.

Конечно, глупо игнорировать прошлое и не извлекать из него никаких уроков. Наивность никому еще не помогала, и мы не призываем вас притворяться счастливой, если позади у вас негативный опыт общения с мужчинами. Но в то же время невежливое, грубое или презрительное поведение по отношению к мужчинам вовсе не увеличит ваши шансы встретить того, кто вас полюбит. Нужно выбрать

золотую середину. Вам надо научиться одновременно распознавать в мужчине и его хорошие, и плохие качества.

2. ОЖИДАНИЕ, ЧТО ВЫ ПЛОХО ПРОВЕДЕТЕ ВРЕМЯ

Джина была воплощением пессимизма. Больше всего на свете ей хотелось иметь близкого друга, но она была настолько самокритична и погружена в себя, что ей было трудно расслабиться, общаясь с мужчинами. Она оставалась милой и приятной в привычной для нее обстановке, но обычно казалась такой нервной и озабоченной, что редко ходила на свидания или даже просто флиртовала с мужчинами. Джина была так сосредоточена на причинах, по которым она может не понравиться мужчине и по которым она должна обязательно плохо провести время на свидании, что в результате своих опасений она перестала даже разговаривать с мужчинами. Если вы похожи на Джину и разделяете эти тревоги, то отношения с мужчинами для вас почти невозможны. Если вы ожидаете, что плохо проведете время и что ситуация окажется для вас болезненно неудобной, то так оно и будет, и мужчина, вероятнее всего, будет тоже чувствовать себя неудобно, находясь рядом с вами.

Все мы время от времени нервничаем и бываем самокритичны. Это похоже на то, как если бы в наших головах сидел какой-то болтун и безостановочно подкидывал нам пустую, глупую и бесполезную информацию: «Ничего не получится. Почему я вообще должна ему понравиться? Я слишком толстая. Я скучная. Мои волосы сегодня в беспорядке. Мой последний дружок сказал, что я ничего не стою. Я глупая. У меня слишком толстая задница. Я плохой собеседник». У этого голоса одна непоколебимая цель: не давать вам предпринимать никаких действий на любовном фронте.

Голос вас может убедить. Но мы-то знаем, что он всегда не прав. Да, всегда. Вы считаете себя слишком толстой? Одна из самых толстых женщин, которых мы знаем, имеет давние отношения с человеком, который любит ее, который идет на любые жертвы, чтобы доставить ей радость, и который, по ее собственным словам, «никогда не стыдил меня за мой вес». Мы знаем женщин, которые познакомились со своими нынешними близкими друзьями как раз в тот момент, когда их волосы выглядели ужасно. Мы знаем и таких, которым их бывшие дружки говорили, что они ничего не стоят, а нынешние мужчины считают их бесценными бриллиантами. Мы знаем женщин, которые

считали себя плохими собеседницами, но они научились говорить с мужчинами, и сейчас у них все хорошо. В их ушах звучал тот же самый голос, что слышите сейчас и вы. И они все поняли, что этот голос всегда лжет.

Вопрос в том, как вы относитесь к этому голосу и как он влияет на ваше восприятие себя. Есть несколько средств, с помощью которых вы можете начать преодолевать слишком критическое отношение к себе. Мы недостаточно глупы, чтобы посоветовать вам просто не обращать на него внимания. Не существует простых и радикальных решений этой проблемы, но есть средства, которые могут помочь. В-первых, следует усвоить, что ваш критический внутренний голос — тот голос, который говорит вам, что не стоит даже пытаться или что все равно это свидание будет только напрасной потерей времени, что бы вы ни делали, — этот голос всего лишь пытается помочь вам.

Подумайте об этом. С точки зрения эволюции попытка сделать что-то необычное всегда дорого обходится. Смелчаки, которые пытались внести что-то радикально новое в жизнь общества, обычно не выживали и, соответственно, не оставляли после себя потомства. Они помещали себя в опасные ситуации, где смерть была неминуема. Если бы безоглядная смелость была качеством, необходимым для выживания, то она была бы, вероятно, присуща подавляющему большинству людей, потому что качества, необходимые для выживания, имеют тенденцию преобладать над всеми другими качествами, менее важными для выживания.

В конечном счете робость — качество, более полезное для выживания человечества, чем всепоглощающее стремление к неизвестному и потому опасному новому. На каком-то глубинном инстинктивном уровне вы это понимаете. Когда вы пытаетесь сделать что-то новое и выйти за пределы вашей безопасной спокойной зоны, ваше подсознание сопротивляется и подсказывает вам наихудшие варианты развития событий. Оно преувеличивает любой ваш недостаток и представляет перед вами наглядную картину той боли, которую вам, возможно, придется испытать, если вы не откажетесь от своей затеи. В результате вы приходите к такому твердому убеждению, что предстоящее свидание не принесет вам ничего хорошего, что отказываетесь от него. Это наполняет ваше сознание радостью, потому что вы остаетесь в безопасной и знакомой зоне.

Понимая это, вы можете обратить сопротивление себе на пользу. Поблагодарите ваше сопротивление за то, что оно пытается защитить вас. Напомните себе, что просто поговорить с мужчиной не опасно. И отправляйтесь спокойно на свидание.

Можно также попытаться представить себе возможный диалог с мужчиной и разобраться таким образом со всеми вашими опасениями по очереди. Возможно, вы, как и Джина, считаете себя непривлекательной и неспособной вызвать любовь мужчины. Мы советуем вам составить список своих опасений и изучить, насколько они обоснованы. Ваш список мог бы выглядеть, например, так:

- я вешу слишком много;
- мои волосы плохо выглядят;
- я слишком стара;
- я слишком мало зарабатываю;
- мужчины всегда бросают меня... И так далее.

Затем представьте себе, что вы даете совет близкой подруге и это ее список опасений лежит перед вами. Как бы вы реагировали на ее список, если бы она его вам показала? Вам, наверное, показалось бы, что она слишком преувеличивает свои недостатки.

Изучите все свои опасения по очереди, смотря на них глазами подруги.

Опасение: «Я вешу слишком много». Подруга отвечает: «Да, действительно, ты не похожа на тощую зубочистку, как некоторые манекенщицы. Но ты знаешь также и то, что большинству мужчин не нравятся слишком худые женщины и что очень многие мужчины любят женщин с соблазнительно пышными формами. Когда ты сравниваешь себя с супермоделями, то в действительности ты сравниваешь себя с женщинами, которых большинство мужчин считает слишком худыми. Ты также знаешь очень многих женщин, которым полнота совсем не мешает иметь прекрасные отношения с мужчинами. Ты также знаешь и то, что у тебя есть манера думать о себе хуже, чем ты есть на самом деле. Множество женщин с таким же весом, как у тебя, имеют любовные отношения. Так что перестань беспокоиться и иди на свидание!»

Опасение: «Мои волосы выглядят ужасно». Подруга отвечает: «Это очень слабое оправдание! О, я знаю, что ты чувствуешь себя

более привлекательной, когда волосы у тебя длиннее (или любая другая причина для недовольства своими волосами в этот день), но на самом деле твои волосы выглядят вполне прилично! И потом, можешь ли ты припомнить хотя бы один пример большой любви, которая строилась бы только на одних волосах? Кроме того, уже одна твоя улыбка производит сногшибательное впечатление на мужчин!»

Опасение: «Я слишком стара». Подруга отвечает: «Это смешно! Ты можешь стареть, но ведь и мужчины тоже стареют, и при этом они становятся богаче. Действительно, многие из них женаты, но многие и разведены. И не забывай о более молодых мужчинах. Вспомни, сколько есть примеров счастливых супружеских пар, где жена гораздо старше мужа. Так что иди на свидание и ни о чем не думай».

По мере того как вы будете по одному разрушать свои опасения, вы почувствуете, что вы все больше и больше склоняетесь к тому, чтобы разрешить себе совершить какие-то действия, направленные на сближение с мужчиной. Вы поймете, что у страха глаза велики. Вы увидите, что эти же проблемы совсем не мешают другим женщинам каждый день встречаться с мужчинами. Если они могут преодолеть эти проблемы, то и вы тоже можете!

Единственное правило в этой игре — не прекращать ее, дав своей жизни отрицательную оценку. Продолжайте играть, пока вы не найдете какие-то действительно положительные моменты, которые смогут рассеять ваши опасения.

Видите, вы не должны верить вашему разуму только потому, что он говорит вам что-то плохое о вас самой — например, что вы не можете найти себе мужчину. То, что ваш разум способен придумать худший сценарий развития событий и расписать его в самых ярких деталях, не подразумевает, что вы должны верить в то, что он непременно станет реальностью. Освободите себя от необходимости верить в худшее. Вам не нужно в это верить. Верьте в положительные возможности. Это будет хорошо и правильно.

Вы можете также обратиться к тому месту в нашей книге, где мы рассказывали о таком понятии, как «зона», и использовать его в качестве еще одного инструмента, чтобы разрушить свои негативные ожидания от свидания и войти в царство успеха у мужчин.

3. ОЖИДАНИЕ, ЧТО ОН ОКАЖЕТСЯ ТАЛОНОМ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Классическая искательница богатых женихов при каждом удобном случае пользуется своей красотой и обаянием, чтобы заставить мужчину тем или иным способом заплатить за общение с ней. Такая женщина считает мужчин существами, основной жизненной целью которых должно быть удовлетворение ее прихотей. Мы знаем, что вы скорее всего не относитесь к таким женщинам, потому что успешные искательницы богатых женихов встречаются редко и они не читают такие книги, как эта.

Однако многие женщины, которых мы знаем, в большей или меньшей степени напоминают этот тип. Выразимся яснее. Мы хотим, чтобы вы добились того, чего вы хотите в отношениях с мужчинами. Если ваше сокровенное желание — выйти замуж за богатого мужчину и сделать так, чтобы он содержал вас всю жизнь, добивайтесь ее. Это важная цель. Но даже если это ваша единственная цель в жизни, то, проявляя требовательность к мужчине в самом начале отношений, вы не добьетесь ничего. Многие достойные парни не захотят играть в эту игру. Даже очень богатых мужчин может отвлечь такой подход. Большинству мужчин нравится обеспечивать женщину и давать ей радость, но никому не нравится испытывать ощущение, что их используют. Ожидать, что мужчина будет для вас талоном на получение питания, — это то же самое, что, будучи мужчиной и не желая сначала познакомиться, ожидать, что вы сразу займетесь с ним сексом. Такое отношение с вашей стороны поставит мужчину в такую же неудобную ситуацию.

Способ разрешения этой проблемы может вам и не понравиться. Мы предлагаем вам не вести себя как охотница за состояниями. Не думайте о мужчине с точки зрения того, насколько хорошо он сможет обеспечить вас материально, и вы встанете на путь создания гораздо более хороших отношений с ним. Думайте о нем с точки зрения того, сможет ли он завоевать ваше сердце. Подумайте, каким образом вы сумеете превратить его в победителя. Обратите внимание на то, близок ли вам или не близок этот мужчина, и на то, доставляет ли вам удовольствие его присутствие, а не на то, сколько денег у него на счету (подробнее об этом будет сказано в главе «Текущие свидания»). Встаньте на его место и посмотрите на ваше свидание с его точки зрения. Как вы думаете, понравится ли ему быть с женщиной, которая от него чего-то требует? Ваши претензии на его деньги делают вас

совершенно непривлекательной в его глазах, разве что вы обладаете потрясающим телом, на которое он имеет основания рассчитывать.

4. ОЖИДАНИЕ, ЧТО МУЖЧИНА БУДЕТ ВАМИ ВОСХИЩАТЬСЯ

Эта разновидность ожидания в некотором смысле противоположна ожиданию, что вы плохо проведете время. Некоторые женщины ожидают, что мужчина должен чувствовать себя настолько обязанным женщине за то, что ему оказали честь и позволили находиться в ее обществе, что он должен только и делать, что лебезить перед ней. Сара, статная красивая блондинка скандинавского типа, была потрясена, когда поняла, что мужчина, с которым она встретилась на пробном свидании, хотел просто поболтать и получше узнать ее. Она ожидала, что он будет на каждом шагу отпускать комплименты ее красоте и восхищаться каждым ее жестом, и очень расстроилась и рассердилась на него за то, что он не спешил с этим. Если вы ждете от мужчины того же, что и Сара, то вы создаете этим непереносимую ситуацию для мужчины. Когда женщина хочет, чтобы ее все время хвалили и восхищались малейшим ее поступком и жестом, мужчина, вероятнее всего, скорее сойдет с ума, чем окажется в состоянии рассыпать перед вами столько похвал, сколько вам требуется для удовлетворения вашего тщеславия.

У женщин, имеющих избыточную потребность в постоянных комплиментах, обычно есть кого прощать из их прошлого. Если вы такая женщина, у вас в прошлом, вероятно, были мужчины, которые никогда не хвалили вас, даже заслуженно, поэтому сейчас вы хотите восполнить это. Мы предлагаем вам провести ритуал прощения, о котором говорили выше. Простив мужчин из вашего прошлого, которые не высказывали вам достаточно признания, вы не будете больше нуждаться в бесконечных похвалах.

ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ПОДГОТОВКИ К ПРОБНОМУ СВИДАНИЮ

Джоан относилась к тому типу женщин, которые так дрожат перед каждым свиданием, что едва могут говорить. На свидании она чувствовала себя настолько неловко, что, когда оно заканчивалось, ей казалось, что она никогда уже не найдет в себе силы встретиться с этим мужчиной снова. Джоан попросила нас помочь ей найти места, где она может встретить подходящих мужчин, и помочь подготовиться к свиданиям так, чтобы они проходили более гладко. Мы посоветовали ей посетить литературный дискуссионный клуб, где она и встретила Клинта, профессора из Англии. После заседания клуба они немного поговорили, и он пригласил ее на чашку кофе. Встреча должна была состояться через несколько дней. Джоан очень волновалась перед этим пробным свиданием и попросила нас помочь ей. Мы рассказали ей, как надо настраивать себя на свидание, подсказали, какие надо задавать вопросы, чтобы оно закончилось с определенным результатом. Наши советы помогли ей сосредоточиться на том, что было для нее самым важным, — на проверке мужчины. Она подготовилась с помощью наших рекомендаций, свидание прошло хорошо, и вскоре они встретились снова. Все сложилось хорошо, потому что она сумела к свиданию как следует подготовиться.

1. ВЕРЬТЕ В УСПЕХ

В одной из предыдущих глав мы говорили о том, как войти в особое эмоциональное состояние, которое мы называем «зона». Находясь в этом состоянии, вы одновременно и стремитесь достичь своей цели, и равнодушны к ней. Вас заботит то, как пойдет ваше дело, и в то же время вам все равно, как оно обернется. Вы находитесь в состоянии, когда вы способны перестать беспокоиться и поверить в то, что все пойдет хорошо. Мы советуем вам, прежде чем идти на пробное свидание, поверить в то, что все пойдет хорошо, и почаще напоминать себе об этом. Вера поможет вам избавиться от беспокойства и получить удовольствие от свидания.

2. ЗАПАСИТЕСЬ РЕЗЕРВНЫМ ПЛАНОМ

Исходя из соображений собственной безопасности и спокойствия, мы настаиваем, чтобы вы разработали резервный план свидания. Он нужен для того, чтобы вы, во-первых, знали, как вам поступить, если мужчина не придет на свидание, и, во-вторых, для того чтобы у вас был план отступления на тот случай, если вы сразу поймете, что ваш выбор был неудачен и мужчина вам действительно не нравится.

Стефани разработала замечательный план свидания с Сетом: большая прогулка на природе с последующим пикником для гурманов. И под конец — концерт на открытом воздухе, с джазовым трио, играющим под звездным небом, в качестве гвоздя программы. Стефани не удержалась и рассказала о предстоящем свидании всем своим друзьям. Она даже купила специально по этому случаю новое платье, и ей не терпелось показаться в нем.

Проснувшись в субботу утром, Стефани была разочарована — шел дождь, и похоже, он зарядил на весь день. По радио сообщили, что ожидается торнадо. Весь ее план пошел прахом. Стефани ужасно расстроилась, ведь она ждала этого свидания всю неделю. Она немного посидела в расстроенных чувствах, но вместо того, чтобы изменить план и выбрать другое место, куда можно было бы пойти в такую погоду, она просто отменила свидание. Ей в голову не приходило ничего, что могло хотя бы немного походить на ее первоначальный план. Вы тоже можете попасть в такую ситуацию, если у вас не будет резервного плана, потому что любой план может сорваться в последнюю минуту.

Так что же делать? Никогда не строить никаких планов и никогда не выходить из дома? Нет! Надо всегда иметь несколько резервных планов на тот случай, если ваш основной план сорвется. Например, Стефани со своим знакомым могли бы пойти в музей или ботанический сад под крышей, в ресторан или в кино, в кафе, где были бы диваны, чтобы на них можно было бы поцеловаться, в книжный магазин, где есть отдел эротики, и т. д. Резервный план может спасти свидание, находящееся под угрозой.

Подождите — это еще только цветочки. Вам надо быть готовыми к гораздо более серьезным проблемам.

Парень может просто не явиться на пробное свидание. Да, этот «замечательный» парень вполне может оказаться просто треплом или ничтожеством. По мере того как вы начинаете встречаться со все

большим количеством мужчин, вероятность того, что среди них окажется несколько таких, которые не потрудятся даже прийти на свидание, возрастает. Это случается с любой женщиной, которая настойчиво ищет мужчину. Здесь важно не винить в этом себя. Мы понимаем, что такой совет легче давать, чем следовать ему. Скажем так: возьмите себе за правило не принимать на свой счет все, что говорит или делает мужчина. Каждый поступок, который он совершает или не совершает, связан с его личными поведенческими реакциями и мыслительными процессами и имеет очень небольшое отношение к вам. Когда мужчина не приходит на свидание, это не значит, что вы не нравитесь ему. Это обычно означает, что он боится или вообще не от мира сего. Не стоит волноваться по этому поводу.

Нужно всегда на всякий случай иметь с собой книгу, если парень опаздывает. Взяв с собой что-то, чем вы можете себя занять, вы показываете этим, что у вас есть и другие интересы в жизни, кроме как безнадежно ожидать, пока придет какой-нибудь мужчина, развлечет вас и разрушит однообразие и скуку вашего существования, — даже если это именно так и есть. Если парень не показывается, подождите минут двадцать или около того. Лучшее решение состоит в том, чтобы развлечь себя каким-то образом здесь же, на месте, чтобы вознаградить себя за храбрость, которую вы проявили, придя на это свидание. Вы можете читать, пить кофе, флиртовать с молодым бизнесменом, читающим газету за соседним столиком, и уйти когда вам захочется.

Мы рекомендуем вам никогда не позволять мужчине не являться больше чем на три свидания, независимо от того, насколько он симпатичен, богат или обаятелен. Три раза — это предел. После того как он подвел вас три раза, с ним надо расставаться. Не устраивайте с ним больше свиданий. Это очень важно, потому что, когда мужчина подводит вас, он показывает тем самым, что он не очень-то честен, что он беззаботен и не способен держать свое слово. Если он не может прийти вовремя или даже позвонить, чтобы предупредить вас, что опаздывает, какие еще сюрпризы он преподнесет, когда ваши отношения станут более близкими? Когда вы слишком многое прощаете мужчине, вы показываете тем самым, что слишком низко себя цените и что он может топтать вас как ему угодно. Не нужно посылать своим поведением такое сообщение.

Когда мужчина опаздывает — это уже совсем другая история. Для некоторых женщин пунктуальность не очень важна, а другие считают ее очень важным качеством. Здесь вы должны принять решение сами. Если пунктуальность — одно из ваших требований к мужчине, то не стесняйтесь исключать мужчину из числа претендентов, если он всегда опаздывает и не звонит. Если вы более терпимы в этом вопросе, то действуете соответственно. Самое важное здесь — расценивать его поведение с точки зрения ваших долгосрочных целей.

Повторяем еще раз, очень важно выяснить, не несет ли знакомство с этим человеком угрозу вашей физической безопасности. Мы не адвокаты, не телохранители и не специалисты по боевым искусствам, так что мы не можем дать вам совет о том, как нужно поступать в определенных ситуациях с точки зрения законности и безопасности. Но мы рекомендуем вам всегда относиться к вопросу физической безопасности очень серьезно. Вы можете носить с собой молоток, или пройти курс самообороны, или использовать какие-то другие средства самозащиты. Мы не хотим напугать вас, но мы хотим, чтобы вы были готовы ко всему. Кроме того, эти профилактические меры помогут вам чувствовать себя увереннее и комфортнее, когда вы находитесь в обществе мужчины.

В целях безопасности мы всегда советуем устраивать пробные свидания в общественном месте. Более того, никогда не ходите на свидание с мужчиной, если интуиция подсказывает вам избегать его. Если вы все же идете на свидание с мужчиной, который вызывает у вас беспокойство, договоритесь с подругой, что вы будете звонить ей каждый час для проверки. Если мужчина кажется вам подозрительным, убедитесь, что в общественном месте, где вы договорились встретиться, есть легкодоступный запасной выход. И помните, что не надо возвращаться домой вместе с мужчиной до тех пор, пока вы не почувствуете, что доверяете ему. Суть нашего совета состоит в том, что вы должны развивать ваши отношения медленно, и мужчина должен доказать, что он достоин доверия. А вывод об этом вы сможете сделать, опираясь на результаты проверок, которые вы будете ему устраивать во время ваших свиданий. Если вы с самого начала позаботитесь о своей безопасности, будете осторожны, будете доверять своей интуиции и иметь резервный план, вероятнее всего, что с вами будет все в порядке.

3. ОПРЕДЕЛИТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ ПРОБНОГО СВИДАНИЯ

Перед свиданием мы рекомендуем вам просмотреть ваш список требований к мужчине и остановиться на трех или четырех качествах, с которыми вы хотели бы определиться на этом свидании. Если для вас важно такое качество, как терпение, опоздайте немного и посмотрите, как он прореагирует. Если для вас важна финансовая надежность, проверьте его, сделав заказ одновременно с ним, и посмотрите, заплатит ли он за вас. Расспросите его относительно его карьеры и начните оценивать его доход. Как он ответит? Определите конкретные цели для каждого свидания, т. е. проверяйте его в ходе свидания на качества, которые он должен продемонстрировать. Это позволит вам испытать мужчину на соответствие вашим требованиям и, в зависимости от результата, продолжать с ним отношения или избавиться от него. Не имея конкретной цели, вы позволите разговору блуждать без всякого направления и не сможете ни на шаг приблизиться к вашей окончательной цели. Если у вас не будет конкретных целей, он может воспользоваться возможностью соблазнить вас гораздо быстрее, чем вам хотелось бы.

4. ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ НА СВИДАНИЕ: ПЕРЕЧЕНЬ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ

- Одеться так, чтобы чувствовать себя комфортно и уверенно.
- Освежить в памяти список своих требований к мужчине.
- Взять с собой что-нибудь почитать на тот случай, если мужчина будет опаздывать.
- Верить в успех.
- Помнить, что свидание должно быть не больше 30–75 минут.
- Взять с собой деньги.
- Сохранить в памяти результаты свидания.
- Выйти из дома вовремя, чтобы не опоздать.
- Разработать резервный план.
- Разработать возможный план следующего свидания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь вы готовы к свиданию. Еще раз вкратце повторим материал этой главы. Вы имеете ясное представление о четырех элементах пробного свидания. Вам ясно, что оно должно быть коротким (от 30 до 75 минут). Вам ясно, что во время этого свидания не надо вступать с мужчиной в соревнование и также не надо заниматься пустой болтовней. Вы знаете, что свидание должно проходить в кофейном магазине или другом месте, располагающем к разговору. Вы узнали о необоснованных ожиданиях и страхах, которые могут испортить пробное свидание, и о том, как с ними бороться. Вы мысленно подготовили себя к свиданию. У вас есть резервный план на тот случай, если он не приходит на свидание или если вы не чувствуете себя с ним в безопасности. У вас есть перечень действий, которые надо предпринять, собираясь на свидание. Вы готовы и можете выходить из дома!

Глава 9

НА ПРОБНОМ СВИДАНИИ

Примите наши поздравления! Вы перешли в высшую лигу. Вы уже очень далеко продвинулись в искусстве вести любовную игру по сравнению с тем, что вы умели, когда только начинали этот проект, и намного обогнали своих конкуренток. Вы прошли уже половину пути и с каждым шагом приближаетесь к заветной цели — найти мужчину своей мечты и установить с ним самые прекрасные отношения. Поаплодируйте себе и знайте, что авторы этой книги аплодируют вам стоя. Теперь подготовьтесь к прыжку в неизвестное, т. е. непосредственно к свиданию.

В следующей главе вы готовили себя к свиданию. Теперь настало время на практике применить свои знания. Пора идти на свидание!

ИСПЫТАНИЯ МУЖЧИН

Вы постепенно становитесь мастером по испытанию мужчин. Даже после всего, что мы рассказывали об испытаниях в главе; посвященной флирту, вы, может быть, все еще сопротивляетесь этой идее. Возможно, вы все еще считаете, что испытание мужчин — это одна из форм манипулирования людьми с помощью коварства и хитрости или способ оценить их в категориях «хорошо» или «плохо» с точки зрения общепринятых норм морали. Но мы учим вас совсем не этому. Мы не призываем вас выносить суждения, основанные на моральных или каких-либо других критериях, но только на тех, которые являются существенными в мужчине, с вашей точки зрения. Испытание не призвано выяснить, является ли мужчина подлым, жестоким или противным, с его помощью вы должны выяснить, обладает ли он теми качествами, которые вы хотите в нем видеть, и отсеять тех претендентов, которые, по вашему мнению, вам не подходят.

Мы считаем, что испытание мужчин — это способ вести с ними честную игру. Это способ создавать такие ситуации (с помощью эмоциональных поощрений и наказаний), когда вы оба в результате получаете то, что вы хотите получить. Если вы чувствуете, что проводить испытания мужчины вам не по душе, то вспомните: вы заслуживаете иметь такую жизнь, какую вы хотите иметь, вы заслуживаете иметь такую любовь, к которой вы стремитесь, и вы заслуживаете иметь такого мужчину, которого вы хотите иметь. Мы считаем, что воплотить в реальность свои мечты о прекрасных отношениях с женщиной — это ваше неотъемлемое право. Соглашаясь на меньшее, вы не поможете никому.

ДЕВЯТЬ ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НАДО ПРОВЕСТИ НА ПРОБНОМ СВИДАНИИ

Теперь, когда вы понимаете, почему вы должны проверить мужчину на пробном свидании, мы еще раз повторим пройденное. Когда мы рассказывали о флирте, мы подробно обсудили типы испытаний, которые мы рекомендуем провести в процессе флирта с женщиной. Мы также обсуждали, как можно строить вопросы или

создавать ситуации, в которых вы можете наблюдать реакции и поведение мужчины. Из глав, посвященных флирту, вы узнали, что при испытании вам надо отследить его реакции в конкретных ситуациях. Ваши решения не должны основываться на ваших эмоциях. В процессе флирта у вас есть возможность начать его проверять. На пробном свидании у вас есть возможность подтвердить свои первоначальные впечатления и получить более полную информацию о мужчине. Думайте о себе как об ученом, а о мужчине — как о научной проблеме, которую вам предстоит исследовать. Цель вашего исследования — лучше понять, что собой представляет этот человек и как он поведет себя при более близких отношениях. На пробном свидании вы снова повторяете все тесты или некоторые из них и продолжаете получать дальнейшую информацию о мужчине. Еще раз повторяем, какие испытания вам надо провести:

Проверьте, привлекаете ли вы его.

— Улыбается ли он вам?

— Чувствуете ли вы, что ему хочется еще побыть с вами?

Проверьте, не опасен ли он.

— Легко ли он выходит из себя?

— Скрывает ли он информацию о себе?

— Что говорит о нем ваш внутренний голос?

Проверьте, терпелив ли он.

— Как он обращается с людьми, которые его обслуживают?

— Расстраивается ли он, когда вы опаздываете?

1. Выясните, каковы его жизненные ценности.

— Спросите, что он думает о... [интересующий вас предмет].

— Спросите, что думают мужчины о... [интересующий вас предмет].

Испытайте, способен ли он проявлять эмоции.

— Расскажите ему какой-нибудь печальный случай, но не слишком трагический и не из своей жизни.

Испытайте его способность добиваться жизненных успехов.

— Спросите о его карьере.

— Спросите, чем он больше всего гордится в своей карьере.

— Расскажите ему о своих материальных устремлениях и посмотрите на его реакцию.

— **Испытайте, насколько он привлекает вас по прошествии какого-то времени.**

— Привлекает ли он вас после того, как вы виделись с ним несколько раз?

2. Испытайте его способность быть романтичным.

— До каких пределов простирается его стремление произвести на вас впечатление?

3. Испытайте, заслуживает ли он доверия.

— Умеет ли он держать свое слово?

Просмотрите свой перечень требований к мужчине и выберите четыре или пять обязательных качеств, которые человек должен продемонстрировать, прежде чем вы начнете рассматривать возможность вступить с ним в длительные отношения. Очень важно, чтобы вы проверили мужчину на наличие этих качеств прежде, чем вы перейдете к текущим свиданиям. Если он не покажет основных качеств, не тратьте впустую ваше время. Мужчина должен пройти эти испытания, прежде чем вы перейдете к следующему этапу отношений.

Возвратившись со свидания, вы должны сравнить ответы, которые вы от него получили, с перечнем своих требований и определить, продемонстрировал ли он эти четыре или пять основных качеств, и уже затем решить, будете ли вы еще с ним видеться.

Если он не прошел испытаний, или измените ваши требования, или дисквалифицируйте этого претендента. Помните, у вас нет лишнего времени, чтобы тратить его на неудачников, с которыми у вас нет будущего. У вас достаточно богатый выбор претендентов на испытания. Но не занижайте свои требования.

ДЕНЬГИ НА СВИДАНИИ

Итак, кто же платит во время свидания? Мы живем в такое время, когда однозначных правил в этом вопросе уже нет. У нас есть студенты-мужчины, которым женщины не позволяют даже открыть перед ними двери, а о том, чтобы заплатить за них, не может быть и речи! Но у нас есть и другие студенты, которые на каждом свидании стараются заплатить только за себя, так что свидание полностью лишается романтической атмосферы. А как вы считаете? Должны ли платить вы? Должен ли платить он? Многие мужчины спрашивали нас, как надо решать этот вопрос. Мы даже слышали о защитнике прав мужчин, который придумал специальный контракт для свиданий, в

соответствии с которым, если мужчина платит за женщину на свидании, она обязана или заняться с ним сексом, или возместить сумму, заплаченную мужчиной на свидании. С другой стороны, мы знаем женщин, которые так чувствительны к вопросу о равенстве полов, что ни в каких ситуациях не позволяют платить мужчине. Официально мы всегда говорим нашим студентам-мужчинам, что платить на свидании должен мужчина. Кто знает, как к этому отнесется ваш знакомый?

По своему опыту мы знаем, что лучше сделать так, как вам будет удобнее. Мы работали с женщинами, у которых было так развито чувство долга, что они чувствовали себя обязанными лечь в постель с мужчиной просто потому, что он платит за обед в дорогом ресторане. Если вы знаете, что будете чувствовать себя обязанной перед мужчиной каким бы то ни было образом, обязанной заняться с ним сексом или просто провести с ним большее количество времени, чем вы провели бы с ним в противном случае, платите за себя сами. Возможно, что в таких ситуациях вы не ощущаете никакого неудобства и не считаете, что чем-то обязаны ему. В таком случае позвольте ему платить за вас, осыпать подарками и водить вас в дорогие места. Убедитесь только, что при этом вы позволяете ему завоевывать ваше сердце. Нет однозначного решения вопроса, кто должен платить. Мы настоятельно рекомендуем вам в этом случае поступать приемлемым для вас образом. Поступайте так, чтобы чувствовать себя свободной от обязательств, и так, чтобы во время свидания вам было удобно испытывать мужчину.

ДРЕССИРОВКА МУЖЧИНЫ: УПРАВЛЕНИЕ ТЕМПОМ РАЗВИТИЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Свидание Синди с Марком проходило прекрасно. Он выдерживал каждое испытание, и она считала эту встречу одним из самых замечательных пробных свиданий в ее жизни. Синди при каждой возможности показывала Марку, что он завоевал ее расположение. Она благодарила его за то, что он передал ей сахар для кофе, внимательно слушала его истории, положительно отзывалась о том, как он выглядит, и выслушала его мнение по поводу политических событий. На прощание она позволила ему поцеловать ее. Он получал от Синди моральное вознаграждение каждый раз, когда вел себя так, как ей нравилось.

Выказывая мужчинам свое расположение, важно не переборщить и соотносить степень своей награды с тем удовольствием, которое они вам доставили. Многие женщины дают слишком большое вознаграждение абсолютно недостойным мужчинам. Они спят с парнями, которые всего-то и умеют, что красиво говорить и вести себя так, как подобает любому воспитанному человеку. Они не в состоянии соизмерить уровень полученного удовольствия и степень соответствующей награды. Вместо того чтобы награждать мужчину, когда он проявляет честность, заботливость, мягкость, романтичность, они вознаграждают тех, кто обладает всего лишь показным блеском, но ничтожных по сути. Результат — всегда один и тот же: все заканчивается тем, что женщины вступают в ненужные им отношения, где нет ни романтичности, ни любви.

Давайте теперь рассмотрим этот вопрос с другой стороны. Мы работали с женщинами, которые почти никогда не вознаграждают мужчин. Это выглядит так, как будто они просто не способны быть любезными, приятными, нежными или просто вежливыми. Так легко (и даже забавно!) показывать мужчинам, что вы ими недовольны. Когда мы писали эту книгу, на одном из первых мест в хит-парадах была песенка «Это не очень-то впечатляет меня». В этой песне главная героиня встречается со множеством мужчин, и все они показывают

свои лучшие качества, и каждый раз героиня бросает им фразу «Это не очень-то впечатляет меня». Ни у одного из них нет шанса завоевать ее. Такие женщины просто не видят смысла превращать мужчин в победителей. Если вы относитесь к этой категории женщин и с легкостью способны на холодное обращение даже с самым приятным человеком, вы кончите тем, что останетесь в одиночестве. Мы уже говорили это раньше и собираемся повторять постоянно: если мужчина не может почувствовать себя победителем рядом с вами, он пойдет к женщине, которая даст ему такую возможность. И на этом все закончится.

На пробном свидании вы можете оказаться в ситуациях трех типов. Он может нравиться вам, и вы хотите, чтобы ваши отношения развивались; вы можете захотеть поддерживать отношения пока на том же уровне, он может совсем не нравиться вам, и вы хотите порвать с ним. Используйте пробное свидание, чтобы развить отношения, сохранять их пока на том же уровне или для того, чтобы избавиться от парня.

1. ЕСЛИ ОН ВАМ НРАВИТСЯ И ВЫ ХОТИТЕ РАЗВИТЬ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

Если вы очень заинтересованы в мужчине, важно, чтобы в вашем присутствии он чувствовал себя победителем. Для этого надо давать ему как можно больше моральных вознаграждений. Важно, чтобы он чувствовал, что постоянно одерживает маленькие победы, это поможет ему влюбиться в вас. Важно, чтобы моральные поощрения вошли у вас в обыкновение с самого начала ваших отношений.

Можете ли вспомнить ситуацию, когда вас сбивало с толку поведение мужчины и вы не знали, как на него реагировать, как интерпретировать его сигналы? Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему мужчины не понимают вас и что вы на самом деле от них хотите? Всем нам трудно разобраться в вопросах, связанных с противоположным полом, и иногда трудно понять даже самые явные сообщения, которые нам посылает представитель противоположного пола. Вот почему вы должны давать мужчине четкие сигналы вашего расположения, если вы хотите, чтобы ваши отношения развивались. Получив поощрение, он поймет, что поступил правильно, и почувствует себя счастливым. А моральное наказание подскажет ему, что он совершил ошибку, и даст ему возможность совершить еще один

поступок, чтобы получить поощрение. На этом этапе отношений все довольно просто: поощряйте мужчину, когда он делает то, что вам нравится, и морально наказывайте, когда он делает ошибки. Когда вы даете мужчинам моральное вознаграждение, им нравится находиться в вашем обществе. Все очень просто.

2. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОТЯНУТЬ ВРЕМЯ

Если вы хотите замедлить темп развития отношений, вам надо уменьшить частоту и интенсивность вознаграждений, которые вы даете мужчине. Если вы не спешите с готовностью давать ему вознаграждения, скорее всего он замедлит и уменьшит интенсивность своих ухаживаний. Секс — это самое большое вознаграждение (мы надеемся, что к настоящему времени вы это уже понимаете). Если вы действительно хотите замедлить ход событий, резко снизьте частоту сексуальных контактов любого вида. Для мужчины трудно перенести такую потерю, когда он может заниматься с вами сексом, когда захочет. Именно поэтому имеет смысл прекратить или избегать начинать сексуальные контакты, если вы хотите замедлить развитие отношений.

Другой способ замедлить процесс состоит в том, чтобы продолжать ходить с ним на пробные свидания и сконцентрироваться скорее на его испытаниях, чем на любви. Для вас пробное' свидание — это возможность продолжить проверять его и возможность получить более ясное представление о том, хотите ли вы продвигаться дальше. В последнем случае вы можете увеличить количество вознаграждений.

3. ЕСЛИ ВЫ ВООБЩЕ В НЕМ НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ

Если вы не заинтересованы в мужчине и больше не хотите его видеть, прекратите давать ему вознаграждения. Только наказывайте его.

Если он вас больше не интересуется, вы можете честно сказать ему об этом или немного потянуть с этим, чтобы не травмировать его. Вы можете прекратить перезванивать ему, если он звонит, когда вас нет, и избегать его в течение какого-то времени. Некоторые женщины из чувства вины избегают прямого разговора, потому что не хотят задевать чувства мужчины. Это не годится. Когда вы не искренни с мужчиной, он не знает, что думать. Если вы мнетесь и держитесь неуверенно, он может подумать, что вы просто боитесь вступать с ним в любовные отношения, и продолжает преследовать вас. Лучший способ отказать мужчине состоит в том, чтобы честно, но при этом

вежливо сказать ему об этом, не оставляя никакой возможности неверно истолковать ваши слова.

Мы знаем, что рвать отношения всегда трудно, но так уж устроен мир. Тому, кто получает отказ, тоже не сладко. Мы с вами, к сожалению, живем не в идеальном мире, где никогда не случается ничего плохого. Цените себя, свое время и свое сердце. Вместо того чтобы тратить время на парня, который не соответствует вашим требованиям, поищите того, кто даст вам возможность иметь прекрасные, романтические отношения, полные любви и нежности.

Используя эту систему поощрений и наказаний, вы сможете управлять темпом развития ваших отношений. Вы сможете ускорять, замедлять или вообще прекращать ваш роман. У вас будет возможность дать себе достаточно времени, чтобы проверить человека, прежде чем развивать ваши отношения, и вы будете знать, как перевести их на следующий уровень.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЕГО В НЕДОУМЕНИИ

На первом свидании с Джимом Диана болтала обо всем, что только приходило ей в голову. Она говорила, что она сторонница казни как высшей меры наказания. Она поведала Джиму, что, судя по ее опыту, мужчины старше сорока лет — это просто домашние животные, которые хотят только секса и не хотят брать на себя никаких обязательств. Она рассказала, как она ненавидит новости и средства информации вообще. Она все говорила и говорила, и ни одна самая диковинная и спорная тема не осталась без ее внимания. Джим рано ушел со свидания в полной уверенности, что Диана была не совсем в своем уме. Высказывание крайних мнений — это прекрасный способ погубить всякую возможность установить отношения с женщиной. В лучшем случае вас примут за чудачку, а в худшем — за опасную преступницу или члена какой-нибудь секты. Прочитайте этот раздел, чтобы избегать ошибок, которые сделала Диана на своем свидании.

Первый вопрос, который надо задать себе, если вы высказываете точку зрения, которую можно считать спорной или крайней, — это «Зачем я говорю это?». Мы советуем вам подумать, имеет ли тема беседы отношение к цели вашего свидания и не создает ли она дополнительных барьеров между вами.

Вот несколько других вопросов, которые помогут вам при выборе темы беседы:

— Каким образом это может способствовать моей цели — проверить его?

— Как он прореагирует на это?

— Что он обо мне подумает, если я спрошу его об этом?

— Будет ли ему неудобно, если я спрошу его об этом?

— Какое сообщение я посылаю этому человеку как женщина, если я заговорю об этом сейчас, когда мы еще не очень хорошо знакомы?

— Заговорила бы об этом женщина, которая служит для меня образцом для подражания, если бы она была на моем месте?

В начале ваших отношений всякий раз, когда вы начинаете беседу с мужчиной, особенно на пробных свиданиях, вы должны задавать себе такие вопросы. Мы видели даже очень искушенных женщин, которые делали ошибку, поднимая спорные темы на пробном свидании. Они могли обсуждать своих бывших мужей и любовников, мужчин, которые причинили им зло, их менструальный цикл, почему мужчины — придурки или другие столь же неуместные темы. Если вы тоже склонны к обсуждению подобных тем на свидании с мужчиной, мы просим вас вспомнить о своей цели и спросить себя: какую цель вы преследуете такими разговорами? Как они могут поощрить мужчину? Как они могут помочь вам испытать его? Какова может быть предполагаемая реакция мужчины на такие разговоры?

Мужчине может быть очень неудобно отвечать вам, когда вы говорите на щекотливые или интимные темы. Ему будет трудно ответить вам так, чтобы произвести на вас благоприятное впечатление. Если вы склонны поднимать темы, которые оставляют мужчин в недоумении, вам надо изменить свой подход. Мы внимательно просмотрели свою коллекцию рассказанных нам историй и выбрали наиболее типичные темы бесед, которые неминуемо погубят свидание, независимо оттого, насколько хорошо оно шло до этого.

НАВЯЗЧИВЫЕ ИДЕИ

Некоторые женщины на пробном свидании делятся с собеседником своими навязчивыми идеями. Это верный способ заставить мужчину содрогнуться. Не делитесь своей преданностью конкретной поп-звезде или особому сексуальному фетишу. Это приведет к неприятности. Страсть к форме мужских ног, например, не прибавит вам очков в глазах большинства мужчин. Рассказывая

истории о своих бывших друзьях, за которыми вы бегали и от которых все еще без ума, вы навредите себе еще больше. Раньше мы уже говорили, что если вы описываете чувство, то ваш слушатель должен проникнуться этим чувством, чтобы понимать вас. Когда вы описываете свою навязчивую идею, мужчина может представить, какие чувства ему придется переживать, связавшись с такой неуравновешенной женщиной, как вы, которая то посылает мужчину куда подальше, то клянется ему в любви. В его глазах вы предстанете женщиной, на завоевание которой придется потратить больше сил, чем она того стоит. Поэтому он просто сбежит от вас. Людям обычно совсем ни к чему, чтобы их жизнь становилась еще более сумасшедшей, чем она уже есть. Наоборот, они хотят, чтобы она стала спокойнее. Если вы покажетесь мужчине слишком эксцентричной и неуравновешенной, он потеряет к вам интерес.

ВАШ «БЫВШИЙ»

Зачем вы говорите о своих бывших друзьях или мужьях на пробном свидании? Какой в этом прок? Если вы говорите о своем бывшем муже или бывшем любовнике, это выглядит так, как будто вы все еще хотите быть с ним. Это ставит вашего собеседника в неудобное положение и заставляет его задаваться вопросом, почему он вообще с вами разговаривает. Ему неприятно быть вынужденным слушать о другом мужчине, потому что он автоматически становится его соперником, и шансы на то, что он захочет ухаживать за вами, уменьшаются. Он может подумать примерно так: «Что ж, она мне нравится, она привлекательна, я могу представить нас вместе, но как насчет ее бывшего?» В конце концов, для вас ведь более важно сосредоточиться на человеке, с которым вы сейчас разговариваете. Любое сравнение между вашими прежними мужчинами и тем, с кем вы пришли на пробное свидание, будет неуместным и невежливым.

НЕДОСТАТКИ ДРУГИХ МУЖЧИН

Другой отличный способ испортить свидание состоит в том, чтобы рассказать своему собеседнику о том, какими ужасными могут быть мужчины, и о том, сколько горя вы от них натерпелись. Это прекрасный способ отвлечь от себя мужчину, поставив его в ситуацию, когда он вынужден защищаться или даже почувствовать себя пристыженным. Ему совершенно не нужно, чтобы вы рассказывали ему, что ваш двадцать второй по счету приятель любил

охоту, как это ужасно — убивать беззащитных животных и как плохи мужчины, потому что у них есть инстинкт хищника. Вашему собеседнику совершенно ни к чему знать, что ваш одиннадцатый по счету дружок не мылся, и как ужасно, что мужчины не любят соблюдать правила гигиены. Он не должен быть в курсе всех ситуаций, когда представители сильного пола обошлись с вами несправедливо, за что вы на них и злитесь. Когда вы описываете недостатки других мужчин, даже в очень мягкой манере, ваш собеседник будет принимать это близко к сердцу, так как не сможет игнорировать тот факт, что он является мужчиной, т. е. представителем столь ненавистой вам части рода людского.

БРАК

Некоторые женщины склонны поступать достаточно легкомысленно, говоря о важности брака уже на пробном свидании. Обычно женщины, расстроенные тем, что они не замужем, говорят о браке так, как будто бы мужчина должен тут же поклясться им в вечной любви и тут же предложить пожениться. Хотя обязательства или брак важны, заводить об этом разговор слишком рано — верное средство отпугнуть мужчину. Это заставляет вас выглядеть отчаявшейся. Вас примут за опасную женщину, от которой можно ждать чего угодно, но только не удовольствия. Ему не интересно, что, когда вам было двадцать лет, вас устраивали случайные свидания, а теперь вас поджигает время и вам нужен муж. Это только оттолкнет его от вас. Подождите обсуждать брак и проблемы взятия обязательств на пробном свидании — у вас еще будет для этого время. Позднее мы расскажем вам, как нужно постепенно подвести мужчину к тому, чтобы он согласился взять на себя обязательства, но не следует говорить об этом на первых свиданиях.

ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ

То, что ваши биологические часы отсчитывают последние годы, когда у вас еще есть возможность завести детей, совсем не означает, что об этом должен знать каждый мужчина, с которым вы вступаете в контакт. Мы знаем, что вы хотите иметь детей и даже очень хотите. Но заводить разговор о детях, так же как о браке и обязательствах, на пробном свидании неуместно. Разговор о вашем желании иметь детей лучше подходит для текущих свиданий или когда вы изучаете возможность установления прочных отношений с мужчиной. Разговор

о детях лучше вести в контексте долгосрочных целей, гораздо позже, тогда, когда вы уже хорошо изучили человека. Если вы хотите знать, как он относится к детям, понаблюдайте за его поведением. Когда поблизости слышен крик младенца, раздражает ли его это, или он выглядит заинтересованным? Когда вы среди детей, играет ли он с ними или избегает их?

Если вы будете задавать ему прямые вопросы о детях на первых свиданиях, он скорее всего солжет и скажет то, что вы хотите услышать. Почему? Потому что (повторяем еще раз), если человек знает, что у него не будет никаких шансов с вами в том случае, если он ответит честно, он обязательно солжет в надежде, что сумеет соблазнить вас. Вот почему задавать мужчине прямой вопрос, хочет ли он иметь детей, не самый лучший способ выяснить, что он думает на самом деле. Вы должны понаблюдать за тем, как он ведет себя с детьми, и продолжать изучать его характер.

Если у вас уже есть дети, вы, конечно, должны сразу сказать ему. Это уместно сделать еще в процессе флирта. Если мужчина не хочет ухаживать за вами, потому что у вас дети, переходите к следующему претенденту. Не гадайте, что было бы, если бы у вас не было детей. Не перекладывайте вину за неудачу на себя, объясните это его проблемами и двигайтесь дальше.

ПРОБЛЕМЫ ВАШЕЙ ВНЕШНОСТИ

Некоторые женщины на первом же свидании с мужчиной любят в подробностях рассказывать о своих физических недостатках. В частности, многие женщины любят пожаловаться, какие они полные вообще и какой неприглядной выглядит та или иная часть их тела. Другие женщины обсуждают размер своей одежды и как им хотелось бы быть похудее и какими худенькими они были, когда учились в школе. Поплакавшись, они спрашивают мужчину, кажется ли ему, что какая-то конкретная часть их фигуры выглядит в духе рубенсовских форм или она выглядит отталкивающе, или используют другой синоним для определения своей толщины. Мужчина никогда не сможет победить в этой ситуации. И знаете почему? Если он согласится, что она действительно толстовата в некоторых местах, она расстроится. Если же он скажет, что с ее фигурой все в порядке, она заподозрит, что он говорит неправду, и изведет его упреками. Куда ни кинь, всюду клин, и у парня нет никакой надежды.

Очень многие из наших слушателей-мужчин сталкивались с этим. Восхитительная и замечательная женщина вдруг начинает ныть, какая она толстая и как ужасно выглядит та или иная часть ее фигуры. Такие жалобы в качестве повода для одобрения на пробном свидании совершенно неприемлемы. Мужчина, с которым вы прожили много лет, — вот кому дозволено жаловаться на эти проблемы. Он и выслушает, он и успокоит. А пробное свидание — совсем не место и не время для этих тягучих и мучительных разговоров.

Женщины также любят пожаловаться на свои волосы — пресловутый «день плохих волос». Не спрашивайте у мужчин их мнения о ваших волосах. Большинство из них даже не заметят, изменили ли вы их цвет, длину или прическу. Мужчины будут смотреть на вас и думать о сексе, а вовсе не о том, что челка у вас не так лежит или неровно подстрижена. Они вообще не обратят внимание ни на какие недостатки ваших волос. Дело в том, что они скорее всего просто недостаточно знают о модных прическах для того, чтобы со знанием дела беседовать на эту тему. Мужчины или увлечены вами, или нет, и ваши волосы не имеют к этому никакого отношения, независимо от того, как они выглядят.

Пойдем дальше? Наши слушатели-мужчины рассказывали нам о ситуациях, когда женщина описывает, как она вспыхивает, когда она возбуждена; как болит ее правое колено в дождливую погоду; что ей не идет ее косметика; что одна ее грудь больше другой; что бретелька лифчика давит на ее родинку на правом плече; как ей жаль, что она не такого высокого роста, как ей хотелось бы; что у нее пятнышко экземы на пояснице и так далее. Еще раз спрашиваем, зачем говорить об этом мужчине? Единственное, что подумает мужчина, выслушав все эти подробности, — так это то, что с вами опасно связываться и что с вами скорее всего его ждут одни проблемы. Кроме того, зачем привлекать внимание к своим недостаткам? На пробном свидании вы должны суметь за короткое время составить о себе хорошее впечатление, а не отталкивать от себя мужчину или заставлять его удивляться вашим неудачам.

После того как парень узнает вас лучше и начнет влюбляться, физические недостатки будут менее существенными. Но в начале отношений они могут казаться важными, особенно если вы указываете на них. Даже если вам очень хочется рассказать мужчине о своей

физиологической проблеме или обсудить с ним толщину отдельных частей вашей фигуры, не делайте этого. Повторяйте за нами: «Я не буду обсуждать свои физические недостатки с мужчинами, с которыми я встречаюсь». Жалуйтесь вашим подругам, а мужчин оставьте в покое до тех пор, пока вы не установите с ними отношения, предполагающие преданность и взаимное доверие. А до тех пор своими разговорами на эти темы вы можете запросто свести его с ума. Послушайтесь нас: мы точно знаем, что мы правы.

ВРЕМЕНА, КОГДА ВЫ ЛГАЛИ, ВОРОВАЛИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧАЛИ

Некоторые женщины ощущают такую сильную потребность быть честными с мужчинами, что за первые тридцать пять минут свидания умудряются признаться во всех грехах, совершенных ими в жизни. Возможно, они думают, что станут ближе мужчине, если поделятся своим опытом, когда они лгали, воровали в магазинах, жульничали в покере, обманывали полицию или совершали еще какие-нибудь проступки. Рассказывая о случаях, когда вы вели себя неподобающе, вы заставляете мужчину задаваться вопросом, не обойдетесь ли вы так же и с ним. Честность благородна, но важно также быть тактичной и представлять себе возможный эффект таких преждевременных признаний о себе. Он начнет опасаться за свой бумажник, когда вы рядом. Вы напугаете его. Еще раз повторяем: если вы установили с человеком прочные отношения, разговор о преступном поведении может подействовать очистительно и быть даже забавным, но на пробном свидании парень вполне может предположить, что вы опасная личность. Он может начать задаваться вопросом, сколько раз вас забирали в полицию и не собираетесь ли вы похитить его телевизор.

ДУШЕВНАЯ БОЛЕЗНЬ

Удивительно, какими вещами могут делиться люди под предлогом честности. Все мы знаем людей, которые находились в состоянии депрессии, пытались покончить с собой или перенесли эмоциональные потрясения. Душевные болезни поражают многих замечательных людей, и связанная с этим боль поистине ужасна и для них, и для их семей и друзей. В то же время существует проблема, связанная с тем, что общество ставит на таких людей печать неполноценности, особенно это относится к тем, кто какое-то время находился в психиатрической клинике. Возможно, пребывание в клинике было для

вас очень важной частью процесса выздоровления, но мужчины скорее всего просто испугаются серьезности этой проблемы и не поверят, что вы вполне способны контролировать свое состояние, если вы расскажете им об этом на первом же свидании.

Кроме того, эта проблема слишком сложна, чтобы касаться ее на пробном свидании. Мы предлагаем сначала проверить мужчину на его способность сострадать, в противном случае его бесчувственность может нанести вам душевную травму, и вам обоим будет неудобно. Большинство мужчин понятия не имели бы, как реагировать, если бы вы начали рассказывать о нарушениях мозговой деятельности или о приступах паники, например. Поэтому лучше подождать до того времени, когда вы начнете постоянно с ним встречаться и решите, что хотите поддерживать с ним длительные отношения. Следует заметить, что большинство наших студентов-мужчин, если они брали на себя обязательства в отношении женщины, в подобных ситуациях, как выяснилось, старались изо всех сил облегчить своим подругам и женам процесс выздоровления.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

«А при чем здесь чувства? — спросите вы. — Разве не важно, что я эмоционально открыта и честна с мужчинами? Разве не важно, что я иду на эмоциональный риск, пуская мужчину в свою душу?» Что ж, и да, и нет. Ранимость и искренность исключительно важны для прочных и счастливых отношений. Но здесь мы говорим о пробном свидании, и о настоящих чувствах говорить еще рано. Большинство мужчин не смогут адекватно оценить степень вашей эмоциональной ранимости. Не следует выражать свои эмоции, особенно отрицательные, слишком экспансивно, иначе мужчина подумает, что он что-то не то сказал или сделал, или задел ваши чувства. Мужчина просто не будет знать, как реагировать, и, вероятнее всего, отвернется от вас, если вы будете слишком эмоционально говорить о своей душевной боли или о своих страхах.

В то же время мы не предлагаем вам вести себя как бесчувственный робот. Нужно уметь быть искренней, но не экспансивной. Проверяя мужчину на его готовность сочувствовать окружающим, вы будете в состоянии оценить, насколько далеко вы можете зайти с ним в проявлении своих эмоций. Создайте такую ситуацию, где вы можете выразить свои эмоции, а мужчина смог бы

повести себя так, чтобы вызвать ваше одобрение своей реакцией на ваш рассказ, тогда вы оба почувствуете удовлетворение от общения. Если вы способны проявлять свои чувства так, чтобы он сумел адекватно на них реагировать, вы оба будете довольны друг другом.

О ЧЕМ НАДО ГОВОРИТЬ НА ПРОБНОМ СВИДАНИИ

Теперь, когда мы рассказали обо всем, чего не надо говорить на пробном свидании, будет справедливо, если мы исследуем вопрос с другой стороны и расскажем, о чем говорить надо. Прежде всего помните, что ваше свидание длится только от 30 до 75 минут, и за это время вам надо сделать так, чтобы мужчина захотел увидеться с вами еще, а не утомился вашим обществом и мечтал только о том, когда же эти разговоры наконец кончатся и он сможет уйти. В течение этого времени вам надо одновременно его проверять, стараться разговаривать в спокойной манере и получать при этом удовольствие. Говорите о том, что вас действительно интересует, и изучайте его. При этом степень его внимания к вам даже более важна, чем то, что он говорит. Отмечайте про себя, как он отвечает на ваши вопросы и как он с вами обращается. Вот некоторые вопросы, ответы на которые помогут вам лучше изучить его.

— Даже если он не любит ритмические танцы, готов ли он научиться их танцевать?

— Даже если он не знает о том, что такое, например, макробиотика, готов ли он слушать, как вы рассказываете об этом предмете, и вникать в подробности?

— Насколько ему интересно слушать, как вы рассказываете о себе?

— Чувствуете ли вы, что он с самого начала готов спорить с вами, или он соглашается с тем, что вы говорите?

— Кажется ли вам, что он из тех, кто избегает смотреть людям в глаза, или он внимательно вас слушает, и кажется ли вам, что он легко и активно вступает в беседы?

— Насколько он открыт, когда рассказывает о себе и отвечает на личные вопросы?

— Утомляет ли он вас подробным рассказом о своей ужасной работе или он флиртует с вами, ведя разговор в легкой и романтической манере?

Беседа должна быть довольно легкой и течь спокойно и непринужденно, но не касаться только лишь погоды, спорта и тому подобных тем. Постоянно помните, что вы должны испытать его, и все будет отлично. Ну а если он провалит экзамен, это не важно: в вашем распоряжении есть множество других кандидатов в супруги на всю оставшуюся жизнь.

КАК НУЖНО СЛУШАТЬ МУЖЧИНУ, ЧТОБЫ ОН ПОЧУВСТВОВАЛ, ЧТО ЗАСЛУЖИЛ ВАШЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

Барбара — мастер в умении поощрять мужчин. Она умеет делать это так, чтобы не казаться ни подобострастной, ни снисходительной. Барбара способна говорить с мужчинами об их жизни, об их работе и т. д. и, одобряя их поступки, дает понять, что расположена к ним. Она хвалит мужчин за их достижения, не впадая при этом в менторский тон, и показывает, что довольна ими, когда они обращаются с ней так, как ей нравится. Барбара может похвалить мужчину, когда он заставляет ее улыбнуться или посмеяться или когда оказывает ей какие-то мелкие услуги, например, покупает ей чашку кофе или открывает перед ней дверь. Мужчины способны почувствовать себя победителями в ее присутствии, потому что она с легкостью признает их достоинства и хвалит их. Каждый мужчина чувствует себя на высоте в ее обществе, потому что ее доброжелательное отношение и радость, которую она испытывает в их присутствии, в свою очередь, заставляют их также чувствовать себя счастливыми. Мужчинам нравится угождать и делать Барбаре приятное, потому что она позволяет им чувствовать себя на высоте, когда они поступают так, как ей нравится.

КАК НУЖНО СЛУШАТЬ И ПОСТУПАТЬ, ЧТОБЫ ОН ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ НА ВЫСОТЕ

1. Одобрять те из его рассказов о себе и о своей жизни, которые кажутся вам интересными.

2. Хвалить его, когда он обращается с вами так, как вам нравится.

3. Хвалить его, когда он выказывает качества, которые есть в вашем перечне требований к мужчине.

4. Задавать ему личные вопросы о нем и одобрять, когда он отвечает на них.

5. Обращаться с просьбами сделать то, что обычно делают мужчины (например, открыть бутылку, открыть дверь, купить вам

чашку кофе).

6. Хвалить его за хорошие намерения, даже если результат был не таким, как вы ожидали.

ЦЕЛОВАТЬСЯ ИЛИ НЕ ЦЕЛОВАТЬСЯ

Если мужчина на свидании получит от вас достаточно подтверждений тому, что он пришелся вам по душе, он, наверное, захочет поцеловать вас (на самом деле ему скорее всего захочется гораздо большего). Когда мужчина увлечен вами, его поведение может казаться странным. Он может смотреть на вас неподвижным взглядом, казаться неуклюжим и растерянным, часто касаться вас, или держаться на расстоянии, или вести себя каким-то еще не совсем обычным или противоречивым образом. Вероятнее всего, он будет искать момент, когда он должен сделать свой ход и попытаться поцеловать вас. Когда дело доходит до поцелуя, вам будет лучше абсолютно точно знать, готовы вы к этому или нет. Он будет смотреть на вас, чтобы решить, когда настанет подходящее время поцеловать вас. А сейчас мы расскажем вам, как быть с первым поцелуем.

Мэри замечательно проводила время на пробном свидании с Бобом. Он очень интересно рассказывал о своей поездке в Грецию и во Францию. После свидания она почувствовала, что он очень нравится ей, и она чувствовала себя такой счастливой, что едва сдерживала желание поцеловать его и запустить пальцы в его темные вьющиеся волосы. Наконец Мэри решила не целовать его, а от души обнять и слегка клюнуть в щеку, потому что она хотела, чтобы их отношения развивались медленно. Она подумала о своих долгосрочных целях и решила не возбуждать еще больше тот вихрь эмоций, который она испытывала. Взвесив все «за» и «против», она решила, что сразу целовать его будет слишком, и решила подождать до следующего свидания.

Если свидание идет хорошо, вы должны решить, как его закончить. Как будет лучше, подарить ему горячий французский поцелуй, нежно клюнуть в щеку, обнять, пожать руку или просто сказать «до свидания»? Решение за вами. Вероятнее всего, что мужчина захочет поцеловать вас, но он будет смотреть на ваше поведение, чтобы найти в нем подтверждение тому, насколько далеко он может зайти и что ему делать. Вы управляете темпом любых проявлений чувственности, и парень знает это. Ваше поведение и

степень вашей доступности зададут тон прощания. В главе 11 «Как очаровать мужчину на текущих свиданиях» вы узнаете, как подогреть мужчину и побыстрее подтолкнуть его к первому поцелую.

Наш совет — помнить о долгосрочной перспективе и взвесить последствия. Но вы можете делать то, что будет, по вашему мнению, лучше для вас. Мы знали женщин, которые ложились в постель с мужчиной после пробного свидания, прекрасно проводили время и умудрились сделать так, что после этого все у них с этим мужчиной шло прекрасно. Мы также знали женщин, которые после этого имели ужасающие результаты. Некоторые женщины неистово целовались после пробного свидания и после этого имели с мужчиной чудесные нежные отношения. Другие, страстно поцеловавшись на пробном свидании, поняли, что после этого их отношения закончились слишком быстро. Делая окончательный вывод, вы сами должны соотнести ваши желания со своими конечными целями. Вы должны взвесить, насколько комфортно вы чувствуете с данным мужчиной и с самой собой, когда вы решаетесь на поцелуй. Слушайте свою интуицию, она подскажет вам, что делать.

ОРГАНИЗАЦИЯ СЛЕДУЮЩЕГО СВИДАНИЯ

Кэрол работала в рекламной фирме, и у нее уже два года никого не было. Она обратилась к нам за помощью. Мы познакомили ее с нашей десятиэтапной программой, о которой вы уже знаете. Одним из ее первых пробных свиданий было свидание с Гэри. Он имел приличную карьеру, но был немного ниже ростом, чем ей хотелось бы, и казался неуклюжим. Но все же Кэрол решила попробовать, хотя с самого начала сомневалась, надо ли ей встречаться с ним. Его низкий рост был, с ее точки зрения, большим недостатком. Но было и еще кое-что: иногда Гэри был невежлив, и создавалось такое впечатление, что его интересует только секс. Он не сумел пройти больше половины испытаний, которым она его подвергла, и в конце свидания она была почти уверена, что он ей не подходит, но хотела встретиться еще раз, чтобы точно убедиться. Ее опасения подтвердились, и после следующего пробного свидания она без колебаний его дисквалифицировала.

Даже несмотря на то, что Кэрол отвергла Гэри (слава богу), мы похвалили ее за то, как она проверяла его и как искала информацию, которая помогла бы ей принять окончательное решение, справился ли

Гэри с испытаниями или нет. Она следовала правилам пробного свидания и даже провела повторные испытания, чтобы убедиться, что ее первоначальная оценка была верна. Кэрол не тратила время на сомнения, прошел Гэри испытания или нет, при этом она не тратила время на человека, с которым у нее однозначно нет никакого будущего. И, конечно, она не спала с ним и не запутывала этим все дело.

После пробного свидания у вас есть на выбор только три варианта:

1. Если он прошел очень небольшое количество из тех испытаний, которым вы его подвергли, дисквалифицируйте его.

2. Если вы не уверены, привлекает ли он вас, или если он хорошо справился с большинством испытаний и вы не уверены, пригоден ли он, сходите еще на одно пробное свидание с ним.

3. Если он хорошо прошел большинство испытаний и соответствует вашим требованиям, назначайте текущее свидание.

Хотите ли вы перейти к текущему свиданию или провести еще одну пробную встречу, надо договориться об этом до окончания пробного свидания. Следующее свидание должно произойти не позже чем через неделю, потому что если вы будете ждать дольше, маловероятно, что оно произойдет. Прежде чем договариваться о свидании, убедитесь, что вы точно знаете, чего вы от него ждете. Если вы предполагаете, что следующее свидание будет относиться к разряду пробных, сосредоточьтесь на том, какую информацию вы должны от него получить или какое поведение он должен выказать, чтобы у вас было основание переходить к текущим свиданиям или вычеркнуть его из вашего списка потенциальных претендентов. Поставив перед собой конкретные задачи, вам будет легче разработать для него соответствующие тесты. Если вы решите, что следующее свидание будет относиться к разряду текущих, это значит, что он удовлетворяет вашим основным требованиям и вы хотите развивать ваши отношения дальше. Но вам все же надо будет провести дополнительные испытания. Изучив следующую главу, вы сумеете всесторонне подготовиться к текущему свиданию.

ТРИ ПРИЗНАКА ТОГО, ЧТО НУЖНО ДОСРОЧНО ПРЕРВАТЬ СВИДАНИЕ

Вам почти неизбежно придется сталкиваться с ситуациями, когда свидание нужно будет прервать. Вам совершенно незачем проводить время с ничтожествами и попадать в неудобные ситуации. Мужчины бывают разные. И мы говорим вам раз и навсегда, что вы не должны тратить время на болванов. Некоторые мужчины могут вести себя недопустимо, так что вы быстро сумеете понять, что они совершенно не подходят вам в качестве претендентов. Не тратьте впустую ваше время: избавьтесь от таких парней. Нет никаких причин, по которым вы должны сидеть с ними и плохо проводить ваше драгоценное время. Есть несколько явных признаков того, что свидание пора заканчивать.

ПРИЗНАК ПЕРВЫЙ: ВЫ ПЛОХО ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ

Свидания — опасное занятие. Это своего рода поход в неизвестность. Человек мог показаться интересным при первом знакомстве, а позднее оказывается, что он полное ничтожество. Когда вы говорили с ним по телефону, вам могло показаться, что у вас много общего, а на пробном свидании выясняется, что он сексуальный маньяк. Независимо от причины, если вам не нравится проводить с этим мужчиной время, не стесняйтесь раньше прервать свидание. Если мужчина ведет себя с вами оскорбительно, если вы явно не собираетесь встречаться с ним снова, заканчивайте свидание рано: Просто скажите: «Я не думаю, что стоит продолжать» или «Жаль, но мне уже нужно бежать». Не надо тратить время на извинения или подробные объяснения, почему вы хотите уйти.

Поскольку это пробное свидание, вы заранее предполагали, что оно будет коротким. Вы можете выдвинуть реальную или вымышленную причину своего ухода, ведь он в любом случае не ожидал, что вы проведете с ним целый день. Вежливо извинитесь и уходите.

Мы советуем вам никогда не оправдываться и не вдаваться в подробные объяснения, почему вы хотите рано закончить свидание. Если он болван, то он и не заслуживает правды, особенно если она нелицеприятна, или если вы боитесь, что он может разозлиться и стать

опасным. Вы не Армия Спасения и не обязаны помогать ему духовно расти. Если он просит вас остаться, скажите ему, что у вас назначена встреча, и уходите. Если он спрашивает вас, почему вы не хотите остаться, не объясняйте ему, что ваш друг рассердится, если вы опоздаете, и не выдвигайте никаких других причин, которые он мог бы оспорить. Не объясняйтесь с ним, иначе он начнет спорить с вами до тех пор, пока вы не выйдете из себя. Не опускайтесь до этого. Скажите ему, что у вас другая встреча и вы привыкли держать свое слово. Не позволяйте себе вступать в споры и не тратьте ни минуты своего времени. Если вы решили уйти, уходите.

Это может показаться парадоксальным, но вы можете плохо провести время на свидании даже в том случае, если мужчина вам очень нравится и вас переполняют чувства. Вы можете начать сомневаться, достаточно ли вы хороши для него, и начать так нервничать, что ваше поведение будет становиться все более неестественным и странным, а вместе с этим будет падать и вероятность того, что вам удастся установить с этим мужчиной длительные отношения. Вас может испугать сама идея, что вы можете получить то, о чем вы мечтали, что рядом с вами находится именно тот человек, который вам нужен. В конце концов, вас ведь не волнует, если с вами не хочет встречаться мужчина, который и сам не нравится вам, не так ли? Но если вас отвергает человек, который вам очень нравится, это уже может быть проблемой. Если вы испугались, что этот человек, по всей видимости, отвечает всем вашим требованиям, вспомните о своей вере в успех. Когда вы сосредотачиваете все свое внимание и энергию на поиске своего идеала, вероятнее всего, что рано или поздно он появится в вашей жизни. Вспомните, что это именно вы создали такую ситуацию, когда он появился перед вами воочию. Если вы чувствуете себя не в своей тарелке, все равно продолжайте свидание. Приготовьтесь к тому, что ваша мечта вот-вот осуществится. Это наверняка поможет вам справиться с собой, и вы почувствуете себя непринужденнее.

ПРИЗНАК ВТОРОЙ: ВАША ИНТУИЦИЯ ПОДСКАЗЫВАЕТ ВАМ, ЧТО ОН ОПАСЕН

Если вы не чувствуете себя в безопасности, находясь с мужчиной, немедленно уходите. Безопасность — это то, чем нельзя пренебрегать ни в коем случае. Некоторые мужчины представляют собой угрозу для

женщины. Проблема в том, что не существует руководства, которое помогло бы заранее определить, опасен этот мужчина или нет. Они могут быть любой национальности и принадлежать к любому слою общества. Лучше перестраховаться и упустить хорошего парня, чем рисковать подвергнуться насилию со стороны какого-нибудь уголовника.

ПРИЗНАК ТРЕТИЙ: ОН НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ ПРОВЕРКУ

Зачем тратить свое время на человека, который не выдержал проверки ни в процессе флирта, ни на пробном свидании? Хорошо, если список ваших критериев будет включать не только обязательные качества, но и те, что могут послужить для них прекрасным дополнением. Например, великодушие может быть требованием, а богатство — дополнительным качеством, как, например, сиденья, обтянутые натуральной кожей, в вашем новом автомобиле. Применительно к данной ситуации это означает, что мужчина может быть щедрым с вами, но быть не очень богатым. Ваши приоритеты могут также изменяться по мере того, как вы проводите с мужчиной все больше времени. Помните, как мы говорили вам о том, что надо почаще заглядывать в свой перечень и пересматривать его после общения с мужчиной? Детали могут оказаться не такими важными на фоне общего благоприятного впечатления. Важно понаблюдать за человеком, за его поведением, выяснить его взгляды и оценить, насколько он вам нравится и насколько вы можете доверять ему. Важно подумать о том, насколько совместимы ваши характеры и насколько приятно вам находиться в его обществе. В начале отношений перечень ваших требований, вероятно, будет меняться. Но если мужчина оказался не в состоянии выдержать проверку на основные качества, это явный знак того, что отношения надо прекращать.

ДУРАЦКИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ МУЖЧИНЫ

Все мы знаем, что свидания могут доставить большое удовольствие, послужить источником радости и удовлетворения. С тем же успехом они могут оказаться источником неприятностей, скуки или разочарования. Любое свидание может закончиться неудачно. Давайте рассмотрим некоторые типичные ошибки, которые делают на свиданиях мужчины, и изучим возможности их исправления.

ОШИБКА ПЕРВАЯ: ЕГО РАЗГОВОРЫ СКУЧНЫ

Он беспрестанно говорит о научной фантастике, об истории использования волоконной оптики в телекоммуникациях, о спорте, о работе или на другие такие же скучные темы.

Мы уже упоминали об этой проблеме, когда рассказывали о флирте, но мужчина может вести себя точно так же и на свидании, вот в чем вопрос! Когда Паула пошла на свидание с Майком в первый раз, она и представить не могла, что их встреча может оказаться настолько неудачной. Мало того что Майк говорил без остановки, но его разговоры были ужасающе скучны. Он бубнил и бубнил о новейших моделях компьютеров и об объеме оперативной памяти, об их возможностях, о скорости связи в Интернете, о типах портов, которые для этого требуются, о разрешающей способности мониторов и все в этом духе, пока Паула не поняла, что она сейчас или закричит, или ударит его, или сделает это одновременно. Сколько раз вы попадали в ситуацию, когда на свидании мужчина начинает обсуждать тему, о которой вы абсолютно ничего не знаете и она вам совершенно неинтересна, а он все говорит и говорит об этом бесконечно и никак не замолкает? Мы знаем, что такие ситуации случаются сплошь и рядом.

Почему мужчины так поступают? Обычно большинство из них чувствует себя в обществе женщины не совсем удобно, поэтому, не желая показаться глупыми, они говорят о том, что они знают лучше всего: о работе или о спорте, например. Прежде всего помните, что, хотя парень кажется скучным, это не значит, что он никуда не годится, поэтому не стоит автоматически списывать его со счетов. Имейте некоторое сострадание к парню, но имейте также и сострадание к

своим барабанным перепонкам. Вы можете переключиться на другую тему, но помните, что, вполне вероятно, он ведет эту скучную беседу не потому, что хочет задавать тон в разговоре, а потому, что скорее всего он взволнован и не знает, о чем еще можно поговорить. При этом вполне возможно, что он все же отвечает вашим требованиям. Он говорит и говорит без остановки только потому, что хочет произвести на вас впечатление, а вовсе не наскучить вам.

Мы советуем вам быть честной с мужчиной и не бояться прервать его, пытаясь перевести беседу на другую тему. Возможно, он не знает, что он говорит слишком много или что вас эта тема не интересует. Трудно сказать, что происходит в его голове, и если вы притворитесь заинтересованной, это еще больше вдохновит его. Взгляните на эту проблему с другой стороны: в каком-то смысле даже хорошо, что он много говорит. Это даст вам возможность проверить, как он прореагирует, когда вы прервете его. Одни извинятся и переключатся на другую тему, другие пробормочут себе что-нибудь под нос и тоже перейдут на другую тему, а третьи устыдятся и не посмеют даже взглянуть на вас. А вы получите дополнительную информацию, которую можно использовать, принимая решение, захотите ли увидеть этого человека еще раз.

ОШИБКА ВТОРАЯ: ОН НЕ ПРИХОДИТ НА СВИДАНИЕ

Наши поздравления: он не пришел. Это хорошо, потому что говорит о его характере. (Сказать «прекрасно» было бы довольно язвительным.) Конечно, сам по себе факт неприятный, но он дает хорошую возможность попрактиковаться в умении справляться с отказами, и это хорошо. Мы надеемся, что, как мы и советовали, у вас есть запасной вариант действий на этот случай. Мы советуем дать ему еще только один шанс, чтобы исправиться (в крайнем случае — два), после чего занести его в черный список тех, кого нужно избегать. Помните, что не надо принимать это на свой счет и задаваться вопросом, не оказалось ли это результатом каких-то неправильных действий с вашей стороны. Правда заключается в том, что вы не знаете, что случилось. Может быть, он забыл о свидании, или заболел его кот и ему пришлось идти с ним к ветеринару, или он попал в автокатастрофу, или он не пришел по какой-то иной причине — вы этого не знаете. Если бы мы жили в совершенном мире, то он оставил бы для вас сообщение на автоответчике с глубокими извинениями и

послал бы вам цветы в качестве утешения, но мы говорим сейчас о реальном мире, в котором ему, возможно, трудно справляться с неожиданными обстоятельствами.

Вот как мы советуем вести себя, если мужчина не приходит на свидание. Если вы рассердились, не звоните ему, пока не успокоитесь. После того как вы немного отошли от случившегося, позвоните ему и спросите, что произошло. Не кричите и не обвиняйте его, потому что таким поведением вы его только оттолкнете. Часто женщина в сердцах ругает мужчину, а потом удивляется, почему он избегает ее. Позвольте ему сначала оправдаться. Если он хороший парень, он заслуживает этого. Можно оставить одно сообщение на его автоответчике, но объясниться вы с ним должны как можно скорее. Если вас удовлетворит его объяснение, можете дать ему еще один шанс. Если он опять не придет, то ваши отношения с ним должны стать достоянием истории. Подводить женщину — это явный признак того, что мужчина нечестен, ненадежен и на него нельзя будет положиться в серьезных вещах.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ: ОН ВЕДЕТ СЕБЯ ТАК НЕУКЛЮЖЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ ЕГО ПОЖАЛЕТЬ

Да, многие мужчины не умеют вести романтических бесед и не знают, как подойти к женщине. Это может быть хорошим признаком. Большинство мужчин, с которыми вы захотите установить прочные отношения, нельзя отнести к ловким и обходительным типам. Хорошие, честные, серьезные и трудолюбивые парни — совсем не записные соблазнитель. Они частенько будут ударять лицом в грязь, и это нормально, это может произойти на любом этапе отношений. Вам надо привыкнуть к этому. Это совсем необязательно означает, что каждый парень, который ведет себя неуклюже в вашем обществе, обязательно хорош или он соответствует вашим требованиям. Это означает, что вы не должны дисквалифицировать парня только потому, что он говорит какие-нибудь глупости или совершает ошибки. Дайте мужчине возможность вести себя так, как он может, и если он тот, с кем стоит развивать отношения, то он скоро научится вести себя с вами романтично и нежно. Если вы прощаете его, это не значит, что вы склонны к всепрощению или что вы миритесь с оскорбительным поведением, это означает, что вы даете мужчине возможность

исправиться и идете ему навстречу, когда он пытается быть романтичным, даже если он немного неуклюж.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ: ОН СЛИШКОМ БЫСТРО И НАСТОЙЧИВО НАЧИНАЕТ ДОМОГАТЬСЯ ВАС

Лайза находила Джастина привлекательным и интригующим. Ей было двадцать три, и она была студенткой последнего курса университета. Джастину было немного за двадцать, и он казался застенчивым. У него были коротко подстриженные светлые волосы, мускулистое тело и симпатичное, ребяческое лицо. Она заметила его несколько месяцев назад и всегда флиртowała с ним, когда встречала его на занятиях или в университетском городке. Однажды он пригласил ее на чашку кофе, и через несколько дней свидание состоялось. Лайзе показалось, что в течение встречи Джастин вел себя сдержанно. Он мало говорил и казался озабоченным. Свидание резко оборвалось, когда Джастин сказал, что ему надо идти на работу. Лайза вышла из кафе вместе с ним. В тот момент, когда они оказались на улице, Джастин неожиданно схватил ее и начал целовать. Лайза среагировала быстро: она дала ему пощечину и убежала.

Некоторые мужчины сразу могут начать приставать к вам, и вы должны заранее решить, как вы будете реагировать на это. Большинство мужчин постараются сделать первый шаг и соблюдать ту скорость сближения, которую зададите вы. Ваша реакция зависит от ваших требований и от того, чего вы в конечном счете хотите от мужчины. Джастин, например, глубоко оскорбил Лайзу, и она дала себе обещание больше никогда не встречаться с ним. Если бы она заранее получила какой-то знак, что Джастин собирался поцеловать ее, или если бы он сделал это более мягко и более романтично, Лайза, возможно, разрешила бы ему сделать это. Еще раз повторяем: вы сами должны решить, что будет для вас оскорбительным и до какой степени вы можете считать себя оскорбленной. Запомните, что мужчина может сделать первый ход к сближению потому, что он неверно истолковал ваше поведение. Когда он делает то, что, по вашему мнению, ему не следовало бы делать, вы сами решаете, простите ли вы его. В конечном счете это зависит от того, насколько безопасно вы чувствуете себя в его обществе, насколько, по вашему мнению, он перешел границы дозволенного, и от того, что вы от него хотите получить.

НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ

Алкоголь и свидания — это большая проблема. Что с ней делать? Мы советуем вам иметь абсолютно четкую точку зрения на эту проблему и сделать этот вопрос одним из ваших требований к мужчине. Как вы относитесь к употреблению наркотиков? Считаете ли вы, что людям не нужно курить марихуану, например? Могли бы вы встречаться с мужчиной, который курит марихуану? А как насчет других наркотиков? И каковы ваши взгляды на употребление алкоголя?

Вы должны задать себе определенные вопросы. Готовы ли вы встречаться с человеком, который иногда употребляет запрещенные наркотики? В каких ситуациях вы не согласились бы встречаться с таким человеком? Вы должны быть полностью готовы к возможным последствиям, так, чтобы делать выводы о человеке на основе своих требований, а не опираясь на свои впечатления о его поведении. Если вы решаете, что не можете встречаться с наркоманом, придерживайтесь этой точки зрения до конца. Не входите с ним в дебаты. И, что еще важнее, никогда не вступайте в отношения с мужчиной в надежде перевоспитать его. Это почти невозможно. Если вы собираетесь встречаться с наркоманом, то встречайтесь, но не питайте никаких надежд, что вам удастся отвратить его от наркотиков; принимайте его таким, каков он есть.

Наркомания и алкоголизм — серьезные вопросы. Вы должны понаблюдать за поведением человека в этом вопросе и выяснить, может ли его склонность со временем превратиться в порок. С одной стороны, будьте настороже. А с другой стороны, избегайте впадать в панику и делать поспешные выводы. Одни женщины способны обвинить человека в том, что он алкоголик, только на том основании, что ему захотелось выпить пива за обедом. Другие женщины настолько отказываются признать, что мужчина наркоман, что позволяют ему принимать героин в течение многих лет, никогда не спорят с ним и не обсуждают, как это влияет на их отношения. Вы должны иметь представление о признаках склонности человека к алкоголю и наркотикам. Как только вы вступите в отношения, предполагающие доверие и преданность друг другу, вы, вероятно, постараетесь, чтобы

ваш партнер получил помощь и лечение. Но если вы узнаете об этом на ранних стадиях отношений, то вам надо решить для себя, готовы ли вы встречаться с человеком, который злоупотребляет алкоголем или наркотиками.

ПОСЛЕ СВИДАНИЯ

Самое важное, что надо сделать после свидания, — это найти способ расценить его как успешное. Большинство одиноких людей склонны к самобичеванию и не обращают внимание на те моменты свидания, которые можно оценить положительно. Вместо этого они мучаются над своими ошибками, вспоминают те несколько моментов, когда они занервничали, или сделали неумные комментарии, или пролили кофе на свои новые брюки.

С точки зрения вашего обучения это означает, что вы должны найти, чем можно в этой ситуации гордиться. Возможно, сам факт того, что вы пошли на свидание с мужчиной, — для вас уже большое достижение. Или поводом для торжества может оказаться то, что вы рано закончили свидание с мужчиной, показавшимся вам неинтересным, тогда как раньше вы продолжали бы сидеть и скучать в его обществе. Ведите дневник своих достижений. Найдите поводы расценивать каждое свидание как успешное. Это поможет вам увереннее держаться на следующем свидании.

После свидания будет также очень полезно свериться с контрольным перечнем вопросов, которые позволят вам сделать вывод о том, хотите ли вы продолжать отношения с этим мужчиной. Анализ свидания покажет, в каких аспектах вы уже достигли определенного мастерства, и области, где уровень ваших навыков еще недостаточно высок. На основе этих данных вы сможете разработать план свидания с другим мужчиной.

Вот контрольные списки вопросов, которые помогут вам определить, насколько успешно вы провели встречу.

ПООЩРЕНИЕ МУЖЧИНЫ

Спросите себя:

— С готовностью ли вы позволяли мужчине чувствовать себя на высоте? Почему да или почему нет?

— В каких случаях вы поощряли его?

— Действительно ли он чувствовал, что вы довольны им?

— Было ли ваше поощрение соразмерно степени удовольствия, которое он вам доставил?

ПРОХОЖДЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ: ДА ИЛИ НЕТ

Подробно ответьте на эти вопросы, используя конкретные примеры ситуаций.

1. Проверка степени вашей привлекательности для него

Вы проверили его? Да или нет? Как вы поняли, что нравитесь ему?

2. Проверка степени его безопасности

Чувствуете ли вы себя с ним в безопасности? Как именно вы это проверили и поняли?

3. Проверка его терпения

Проверяли ли вы его? Да или нет? Действительно ли терпение — важное качество вашего идеального мужчины? Как вы проверяли его на терпение?

4. Проверка его жизненных ценностей

Вы проверили его? Да или нет? Как вы узнали, что его жизненные установки совместимы с вашими?

5. Проверка его способности проявлять эмоции

Вы проверили его? Да или нет? Способен ли он проявлять эмоции? Смог бы он научиться проявлять эмоции при минимальных усилиях с вашей стороны?

6. Проверка его способности добиваться жизненных успехов

Вы проверили его? Да или нет? Что вы узнали? Чего бы вы хотели, чтобы он добился для вас?

7. Проверка его способности быть романтичным

Вы проверили его? Да или нет? Способен ли он быть романтичным? Смогли вы легко научить его быть романтичным?

8. Проверка его привлекательности в ваших глазах по мере того, как вы начинаете лучше узнавать его

Хотите ли вы увидеть его снова? Да или нет? Вы договорились о следующем свидании?

9. Проверка на наличие других качеств

Сверьтесь со своим перечнем требований к мужчине и посмотрите, проводили ли вы соответствующие проверки. Запишите

результаты проверок. Отметьте лучшие и худшие моменты свидания. Отметьте моменты, когда он испытывал затруднения. Отметьте моменты, когда было трудно вам.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ОТВЕТИТЬ ПОСЛЕ СВИДАНИЯ

Сделали ли вы следующее?

- По крайней мере два раза дали понять мужчине, что он поступил хорошо.
- Пришли на свидание вовремя.
- Запаслись резервным планом.
- Принесли с собой книгу или какую-нибудь работу, чтобы вам было чем заняться.
- Степень вашего поощрения была пропорциональна тому, насколько хорошо он себя вел на свидании.
- Закончили свидание через 30–75 минут.
- Провели проверку мужчины.
- Назначили свидание в кофейном магазине.
- Наметили перед свиданием определенные цели.
- Взяли с собой деньги, чтобы избежать недоразумений,
- Слушали его таким образом, чтобы он понял, что им довольны.

Не забыли ли вы, что нельзя делать следующего:

- Вступать с мужчиной в соревнование.
- Рассказывать о своих бывших мужьях и любовниках.
- Вести на свидании беспредметные беседы.
- Целовать мужчину только за то, что он вынул бумажник, набитый деньгами.
- Рассказывать о незаконных действиях, которые вы могли совершать в прошлом.
- Говорить о браке и об обязательствах мужчины.
- Позволять мужчине оскорблять вас.
- Делиться своими навязчивыми идеями.

ИСПЫТАНИЕ МУЖЧИНЫ: ПРИМЕР ПРОБНОГО СВИДАНИЯ

Линн все делала правильно на ее пробном свидании с Майклом. Когда Майкл пригласил ее на обед, она предложила, чтобы они встретились в кафе. Она не хотела проводить с ним много времени, прежде чем выяснит, соответствует ли он ее требованиям; она собиралась провести с ним не больше часа. Перед свиданием выбрала из своего перечня те качества, на которые она собиралась проверить его: чувство юмора, галантность, безопасность, романтичность и интеллект. Она пришла на свидание, уже зная, как именно она будет проверять его на эти качества.

Когда Майкл пришел в кафе, Линн была поглощена чтением своего любимого журнала. В первую очередь она хотела узнать, насколько он пунктуален. Он прошел это испытание с честью. Майкл подошел к столу, сияя улыбкой и глядя ей прямо в глаза. Она оценила его смелость. Когда она протянула ему руку, чтобы поздороваться, Майкл коснулся ее легким поцелуем. Это показалось Линн приятным, не нахальным и не слишком сексуальным, а просто знаком уважения и романтичности.

После того как Майкл заказал кофе, Линн приступила к беседе. Она задавала ему вопросы о его работе и не забывала поощрять его в ходе разговора. Она часто улыбалась и смотрела ему в глаза, чтобы показать, что он привлекает ее. Линн также поглядывала на часы, так как знала, что с такими разговорами можно засидеться и за полночь.

Для того чтобы выяснить степень его интеллекта, она поговорила с Майклом о своих любимых книгах и фильмах. В колледже он специализировался по английскому языку, и они поговорили о средневековой литературе и греческой мифологии. Линн даже улыбнулась про себя, настолько ее порадовало то, что он благополучно прошел и это испытание.

Но, несмотря на то что все, казалось бы, шло прекрасно, Линн сочла не лишним проверить Майкла на его безопасность. Она попросила у него рабочий и домашний телефоны, чтобы проверить, насколько он готов предоставить информацию о себе. Майкл дал ей свою визитную карточку и адрес электронной почты. Это испытание он тоже прошел удачно.

В течение всего свидания Линн наблюдала за тем, как Майкл обходился с ней. Она заметила, что он был сосредоточен только на ней и не обращал внимания на девиц в коротких юбочках и топах за соседним столиком. Она отметила, что он обращался со всеми служащими кафе вежливо. Она использовала эти наблюдения как способ проверить его на галантность.

Линн заметила, что Майкла, казалось, искренне интересовало все, что она говорила, так что он прошел и это испытание, но Линн собиралась продолжать проверять его на это качество при следующих свиданиях. По тому, как он слушал ее, Линн показалось, что он определенно заинтересовался ею. То, что он поцеловал ей руку, было еще одним подтверждением того, что он, возможно, испытывает к ней романтические чувства, но в то же время не рассматривал ее только как объект для секса. Майкл заинтриговал и волновал ее.

Линн закончила свидание приблизительно через час. Ей хотелось поговорить с Майклом еще, но она знала, что свидание нужно заканчивать вовремя. В конце свидания она решила, что Майкл сумел выдержать достаточно испытаний, чтобы можно было пойти с ним на текущее свидание. Перед свиданием она изучила возможные места и мероприятия, подходящие для текущих свиданий. В разговоре Линн упомянула, что ей хотелось бы пойти в местный парк отдыха. Перед тем как проститься, Майкл пригласил ее на следующее свидание.

Казалось, Майкл никак не мог решить, как лучше попрощаться. Сначала Линн хотела поцеловать его, но затем решила, что лучше будет подождать с этим до следующего свидания. Она обняла Майкла и прижалась к его груди. Он нежно поцеловал ее в щеку. Линн вздохнула про себя. Она знала, что он хотел ее, и чувство было взаимным. Линн не могла дождаться, когда они встретятся еще раз.

Линн успешно провела пробное свидание, потому что она была сосредоточена на своей цели: проверить мужчину. Она не позволяла себе погрузиться в романтические чувства и испытывать сексуальное возбуждение. Ее цели для нее были важнее мимолетных желаний. И Линн победила.

Глава 10

ПОДГОТОВКА К ТЕКУЩЕМУ СВИДАНИЮ

Давайте вкратце повторим наш курс. Вы захотели добиться большего успеха у мужчин, чем раньше. Вы приняли мудрое решение купить эту книгу. В ней вы обнаружили план, призванный помочь вам найти мужчину своей мечты.

В соответствии с первым этапом плана вы точно определили, чего вы хотите. Вы создали образ идеального мужчины и нарисовали картину идеальных отношений. Вы узнали, что эта картина может меняться, и скорее всего так и произойдет, по мере того как круг ваших знакомств начнет расширяться. Вы узнали, что ваши представления об идеальном мужчине могут меняться, и это нормальное явление, и что, пускаясь в путешествие, лучше иметь хотя бы какое-то представление о его конечной цели — даже если она может меняться в процессе ваших изысканий, — чем вообще никакого. Вы узнали, что в дороге с вами могут произойти самые необыкновенные и странные приключения, удивительные встречи, случайные совпадения — словом, все то, что может положить начало прекрасным отношениям с женщиной.

На втором этапе плана вы превратили себя в женщину, за которую стоит бороться. Вам удалось создать свой личный стиль и обрести уверенность в себе. Вы научились посылать своим стилем одежды и манерой поведения определенные сигналы мужчинам. Вы узнали, что умение справляться со своими переживаниями, когда вам отказывают, — это ключ к тому, чтобы найти того единственного, с кем у вас установятся прекрасные прочные отношения.

На третьем этапе вы узнали, как находить претендентов на ваше сердце и как с ними разговаривать. Вы узнали не только то, что мужчин можно найти повсюду, но и как организовать свою жизнь, чтобы постоянно находиться поблизости от них.

На четвертом этапе вы узнали, что вам свойственно списывать достойных мужчин со счетов по совершенно недостаточным

причинам. Вы узнали, что вы, возможно, отказывались от общения с ними просто потому, что они не умели флиртовать или не знали, как подойти к женщине. Хуже того, вы узнали, что, вполне возможно, вы продолжали встречаться с теми, кого по праву можно было бы назвать настоящими специалистами по флирту, знающими толк в ухаживании, несмотря на то что, вероятнее всего, вы для них были далеко не единственным объектом для оттачивания мастерства. Вы узнали, как надо относиться к глупым ошибкам, которые может сделать, ухаживая за женщиной, даже самый замечательный парень. На четвертом этапе вы также овладели умением узнавать во время свидания, насколько вы нравитесь мужчине, насколько он безопасен, терпелив, способен ли он проявлять эмоции, добиваться жизненных успехов, романтичен ли он и совпадают ли, хотя бы отчасти, ваши взгляды на жизнь. Именно эти показатели, а не его умение ухаживать за женщинами послужили основой для принятия вами решения, хотите ли вы пойти с ним на первое свидание. Вы узнали, как надо склонить мужчину к тому, чтобы он пригласил вас на свидание, и как должно пройти ваше первое свидание.

На пятом этапе вы узнали, как надо морально поощрять и наказывать мужчину и как использовать эту систему для управления темпом развития ваших отношений. Вы узнали, как позволить мужчине чувствовать себя победителем — не в соревновании, а победителем вашего сердца. Вы узнали, что мужчина, чувствующий себя с вами победителем, хочет проводить с вами все больше и больше времени.

На шестом этапе вы перешли к тому, что называется «проводить с мужчиной время», и вышли на первое — «пробное» — свидание с ним. Вы узнали, что на пробном свидании ваша основная задача — как можно больше узнать о нем. Вы научились, как надо проверять мужчину на первом свидании, чего от него можно ожидать и как управлять темпом свидания с помощью системы моральных поощрений и наказаний. Вы также узнали, как надо справляться с проблемами, неизбежными на первом, свидании, так, чтобы у вас оставались шансы, что состоится и второе, и последующие свидания с этим мужчиной.

Теперь, пройдя через пробное свидание (или свидания), вы готовы к большему. Вы входите в полосу так называемых «текущих»

свиданий — т. е. в такой период времени, в течение которого вам надо подвести мужчину к тому, чтобы он взял на себя в отношении вас определенные обязательства, и превратить наконец просто «ухаживания» в «отношения».

Текущие свидания включают в себя пятый и шестой этапы Основного плана. В процессе текущих свиданий вы более углубленно отрабатываете пятый этап, продолжая давать мужчине моральные поощрения и наказания. Вы даете понять мужчине, что с вами он может чувствовать себя победителем и источником благ, особенно в тех ситуациях, когда он доставляет вам радость, проявляя заботу и внимание. Текущие свидания также позволяют более углубленно отработать шестой этап, проводя с мужчиной больше времени. Вы сближаетесь, и в ваши отношения, возможно, уже входит секс. При этом вы узнаете мужчину еще лучше.

На этих свиданиях вы соблазняете друг друга, на этих свиданиях вы решаете, станете ли вы любовниками. Большинство информации, которую вы получите в этой главе, касается того периода текущих свиданий, когда вы еще не вступили в сексуальные отношения с мужчиной. Тому есть две причины. Во-первых, некоторые женщины захотят подождать с сексом до тех пор, пока мужчина не возьмет на себя обязательства (см. главы 14 и 15). Во-вторых, хотя это может прозвучать странно, но, как только в ваши отношения входит секс, они начинают потихоньку стабилизироваться. Вы заметите, что ваше общение уже совсем не похоже на то, каким оно было в течение первых текущих свиданий, когда ваши отношения были еще не столь близкими. Вместе вам удобно, спокойно, у вас появляются определенные привычки и традиции общения. Эта глава будет сосредоточена главным образом на первых немногих свиданиях, которые произойдут после пробного свидания (или свиданий), но предшествующих тому моменту, когда вы станете близки. На этих свиданиях вы определите тип ваших будущих отношений и начнете вместе создавать ваше будущее.

СЕМЬ КОМПОНЕНТОВ УСПЕХА ТЕКУЩЕГО СВИДАНИЯ

1. ТЕКУЩЕЕ СВИДАНИЕ ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОБНОЕ СВИДАНИЕ

Текущее свидание длиннее пробного и длится несколько часов. На пробном свидании вы быстро и в общих чертах выясняете, что представляет собой мужчина. На этом свидании вы начинаете процесс более углубленного исследования. Вы более подробно узнаете его характер, знакомитесь с отдельными чертами его личности, фиксируете свои ощущения в процессе общения с ним, определяете совместимость ваших характеров. Это занимает больше времени, чем пробное свидание, и если вы оказались на текущем свидании с мужчиной, то, вероятно, пришли к выводу, что он этого заслуживает.

2. ТЕКУЩЕЕ СВИДАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ МУЖЧИНЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ

Мы уже говорили о том, как важно дать мужчине почувствовать, что он завоевывает ваше сердце. Даже если вы не извлечете для себя из этой книги больше ничего полезного, усвойте это правило. Если своими словами и действиями вы постоянно даете понять мужчине, что он проиграл, вы всегда будете одна. Если ваше сердце невозможно завоевать и он чувствует, что у него нет никакой надежды, вы всегда будете одна. Если даже все остальное, чему мы учим вас в этой книге, пройдет мимо вашего внимания, вы все равно будете пользоваться успехом у мужчин, но только в том случае, если вы научитесь мастерски давать им почувствовать, что они победители, сделать так, чтобы они поняли, что их успехи не остаются незамеченными. Если вы овладеете всеми остальными навыками, которым мы вас обучаем, но не будете оставлять мужчину с ощущением победителя, вы все равно останетесь в одиночестве, несмотря на все ваши усилия.

3. НА ТЕКУЩЕМ СВИДАНИИ ВЫ ПОЗВОЛЯЕТЕ МУЖЧИНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ИСТОЧНИКОМ БЛАГ

Мужчина чувствует себя настоящим мужчиной, когда ему удастся выступить перед женщиной, которая ему нравится, в качестве

источника благ. (Полезное напоминание: вы понравитесь ему, если вы дадите почувствовать себя победителем.) Ощущение себя источником благ может принимать разные формы. Мужчине совсем необязательно (повторяем еще раз: *совсем* необязательно) тратить для этого деньги. Имеется много способов для мужчины выступить перед вами в этом качестве, и трата денег на вас — это только один из них.

Давайте посмотрим на проблему денег с точки зрения человека, чувствующего себя победителем и источником благ. Мы все знаем женщин, которые ходят на свидания с мужчинами, которые их совершенно не интересуют, с единственной целью — хорошо пообедать за их счет. Мужчины хорошо знают, как это бывает. Мы уже говорили, что не собираемся здесь читать лекции на темы морали. Мы только хотим сказать, что если вы будете ходить на свидания с мужчинами только для того, чтобы посетить дорогой ресторан, вы ни на шаг не приблизитесь к отношениям, о которых мечтаете. Когда вы используете парня в качестве талона на бесплатное питание, не думайте, что он не знает об этом, где-то в глубине души он наверняка знает. В этом случае он совсем не будет ощущать себя источником благ. Он будет ощущать себя дураком и может даже рассердиться. Поэтому, потратив на вас деньги и не ощутив себя при этом победителем, он начнет искать другой способ победить. Возможно, он начнет рассматривать ваши отношения как обмен: деньги (плата за дорогой обед) на секс. Тогда он действительно начнет вести себя как болван, и вам придется иметь с ним дело уже в этом качестве.

Мы не хотим сказать, что каждый раз, когда парень ведет себя как болван в отношении денег или секса, в этом виноваты вы. Мужчины имеют почти неограниченную способность быть болванами и без вашей помощи, но им легче оправдаться в собственных глазах, требуя от вас секса, если они чувствуют, что вы использовали их в качестве денежного мешка.

Значит ли это, что вы не должны позволять мужчине заплатить за ваш обед? Конечно, нет: угостить женщину обедом — это часть процесса ухаживания. Но вы должны дать ему почувствовать, что вы оценили его поступок, иначе он начнет искать свои способы почувствовать себя победителем. Вы должны дать ему понять, что он — ваш герой. Как? Признавая, что он дает вам блага.

КАКИЕ БЛАГА МОЖЕТ ДАТЬ МУЖЧИНА?

Имеется много способов для мужчины угодить женщине, и вы должны замечать и ценить их. Спросите себя, что важнее: когда у мужчины много денег или когда у него прекрасный характер, он умеет выражать свои чувства и вам хорошо рядом с ним? Вероятно, вы скажете, что важно и то, и другое. Его характер, способность выразить свои чувства — словом, все то, благодаря чему вам хорошо вместе с ним — это и есть блага, которые он дает вам. Вы должны уметь замечать каждую мелочь, которую можно расценить как благо, если хотите установить с мужчиной прочные отношения.

Вам надо сделать три шага, чтобы заставить мужчину почувствовать себя источником благ. Во-первых, вы должны заметить, что он сделал для вас благо. Во-вторых, вы должны признать, что расцениваете его поступок как благо. И в-третьих, вы должны сказать ему, что вы при этом почувствовали. Например, когда Бетти пошла с Чаком на первое текущее свидание, они взяли такси от ее дома до местного зоопарка. В конце поездки шофер попытался содрать с них слишком большую плату. Чак не уступил и заплатил лишь необходимую сумму.

Бетти заметила, что Чак сделал для нее благо (первый этап), и решила, что это будет прекрасная возможность дать Чаку почувствовать себя источником блага. Когда такси уехало, она сказала ему: «Я действительно ценю, что ты не позволил ему ограбить нас. Ты так смело говорил с ним и все-таки заставил его снизить цену». Таким образом она сделала второй шаг, похвалив его. И затем она сделала третий шаг, поделившись с ним своими чувствами. Она сказала: «Я чувствую себя такой защищенной, когда рядом со мной мужчина, который может вести себя так смело. Спасибо». Чак почувствовал себя настоящим героем, преисполнился решимости вести себя так же и дальше и подумал, что Бетти — само спокойствие, не сравнить с его прежними подругами. Давайте рассмотрим эти шаги по одному.

Шаг первый: отметьте, что он сделал для вас благо. Различные мужчины совершают поступки, которые можно расценить как благо в разное время. Одни совершают большие благие поступки демонстративно, а другие мимоходом, и их легко не заметить. Вот примерный список поступков мужчины, которые можно расценить как благо. Возможно, этот список поможет вам развить вашу способность

подмечать хорошие поступки мужчин. Вы можете заметить, что мужчина:

- вовремя приходит на свидание,
- хорошо выглядит,
- платит за услуги на свидании,
- имеет хороший характер,
- заставляет вас чувствовать себя счастливой,
- заставляет вас восхищаться,
- заставляет вас ощущать спокойствие,
- заставляет вас ощущать умиротворение,
- заботится о ваших чувствах,
- рискует своей безопасностью, чтобы защитить вас,
- бывает готов рисковать собой, чтобы защитить вас,
- ведет себя как джентльмен,
- заботится о вас,
- рискует получить отказ ради вас,
- выдвигает для вас стул,
- открывает перед вами дверь.

Шаг второй: признайте, что он делает для вас благо. Если вы только заметите, что мужчина сделал для вас благо, но не признаете его заслугу, это не приведет к желаемому результату. Мало сказать ему, что он заставляет вас чувствовать себя в безопасности, счастливой, восхищенной, взволнованной или умиротворенной. Вы должны как же точно сказать ему, какой именно его поступок заставил вас почувствовать себя так. Вот в чем суть второго шага.

Признавая, что он сделал для вас благо, вы тем самым даете ему понять, что этот поступок доставил вам удовольствие и вы ожидаете от него таких же поступков и в дальнейшем.

Делая этот шаг, вы говорите: «Мне нравится, как ты выражаешь свои чувства» или «Мне нравится, как ты отстаивал свои права, когда говорил с шофером такси, который пытался ободрать нас».

Шаг третий: скажите ему о своих ощущениях после того, как он сделал для вас благо. Делая третий шаг, вы объясняете ему, почему его поступок был для вас благом. После того как вы сказали ему «Мне нравится, как ты выражаешь свои чувства», скажите ему, почему вы оцениваете это как благо: «Потому что это заставляет меня чувствовать себя счастливой». После того как вы сказали ему: «Мне

нравится, как ты отстоял свои права, когда говорил с шофером такси, который пытался ободрать нас», скажите: «Это заставило меня чувствовать, что я нахожусь под защитой».

Вы можете заставить мужчину чувствовать себя источником блага и в большом, и в малом. Это все равно. Вы можете заметить, что он открыл для вас дверцу автомобиля и закрыл после того, как вы сели (шаг первый). Вы можете сказать ему: «Я заметила, что ты открыл для меня дверцу машины и не забыл закрыть, когда я села. Это очень мило с твоей стороны» (шаг второй). И завершите дело, сказав: «Ты заставляешь меня чувствовать себя настоящей леди. Спасибо» (шаг третий).

Что должен делать он. В то время как вы даете ему почувствовать себя победителем и источником благ, он (если, конечно, он здравомыслящий человек) думает над тем, как бы дать вам понять, что вы ему нравитесь. Если он один из наших студентов, он, несомненно, найдет способ, а если нет, то скорее всего не сделает ничего.

К счастью, если вы заставляете его чувствовать себя победителем и источником блага, то будете отличаться почти от любой другой женщины, за которой он когдат либо ухаживал. Вы будете видеть и ценить то, что едва ли ценили в нем другие женщины. Вы будете говорить ему, что именно вы в нем цените и почему это для вас является благом. Конечно, этим вы будете отличаться почти от любой другой женщины, с которой он встречался. И это наверняка придется ему по вкусу.

Давая мужчине возможность испытать чувство дарителя благ и победителя на текущих свиданиях, вы привязываете его к себе и заставляете захотеть увидеть вас снова. Эти положительные ощущения будут заставлять его обходиться с вами не так, как он обходился с другими женщинами. Вы ведь тоже испытали бы чувство воодушевления, если бы мужчина обращался с вами как с принцессой. Также и он, ощутив себя героем, вдохновится и приложит все усилия к тому, чтобы доставить вам удовольствие. Получая от вас поощрение за свои поступки, он будет стараться как можно больше угодить вам.

4. ТЕКУЩИЕ СВИДАНИЯ — ЭТО ВОЛНУЮЩИЕ И ПАМЯТНЫЕ СОБЫТИЯ

Текущие свидания — это встречи, полные романтики. Вы переходите от оценки мужчины к установлению между вами особой атмосферы близости и доверия. Поэтому текущие свидания должны проходить в особой, необычной обстановке. Более подробно мы обсудим это, когда будем рассказывать о том, как нужно организовывать такие свидания. Запомните: вы хотите пережить ощущения, которые останутся у вас обоих в памяти на долгие годы. Один из способов пережить такие ощущения — это нарушить обычный уклад своей жизни и побывать в таких местах, где вы никогда не бывали раньше или куда вы ходите только в особых случаях. Если вы отправитесь туда вместе со своим другом, вы вместе испытаете ощущение новизны, волнения, вы вместе переживете своего рода приключение.

Вы можете вместе пойти в музей, на спортивные соревнования (если только вы оба их любите), на концерт, в необычный ресторан — словом, в такое место, где вы бываете нечасто и где вы оба можете получить удовольствие. Вы можете пойти, например, на выставку предметов египетской культуры или съездить в соседний городок, чтобы пообедать в экзотическом ресторанчике. Если ваш город богат достопримечательностями, можете осмотреть некоторые из них. Мы знаем одну женщину из Нью-Йорка, которая сумела добиться немало на любовном фронте, предлагая своим мужчинам прокатиться на катере вокруг Манхэттена. Свидание в такой обстановке неизменно оказывалось захватывающим и романтичным.

ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КРЕДИТА ДОВЕРИЯ

Вы можете также сходить вместе с мужчиной в какое-нибудь место, связанное с его интересами или хобби. Одна наша знакомая женщина начала встречаться с мужчиной, который, как выяснилось из разговора с ним, очень интересовался Бенджамином Франклином и Гражданской войной. Так как они оба жили в Филадельфии, она попросила его повести ее в музей Бенджамина Франклина и показать ей мемориальный Зал Независимости. Он был взволнован и пригласил ее пойти в следующую субботу. Ей было интересно, и она прекрасно провела время, слушая его рассказы. Когда ей становилось скучно, она просто просила его переходить к следующему экспонату. Он сказал ей, что она не была похожа ни на одну из его знакомых женщин — но не потому, что интересовалась той же темой, что и он, а потому что она

была заинтересована *в нем* достаточно для того, чтобы подумать о том, что интересно ему.

Человек, с которым вы встречаетесь, может иметь интересы и радости, о которых вы узнаете не сразу. Он может любить автомобили или фильмы в жанре боевиков. Он может увлекаться историей Гражданской войны. Он может быть страстным коллекционером комиксов. Если вы хотите получить дополнительный кредит доверия, то должны узнать его интересы, увлечения и слабости. Когда вы видите, что при разговоре на какую-то тему его лицо начинает светиться улыбкой, расспросите его поподробнее на эту тему. Если его волнение вызывает в вас приятные чувства, скажите ему: «Да, я вижу, что тебя действительно интересует это. Приятно видеть твою радость, когда ты говоришь об этом». Это — огромная похвала, и она заставит его ощущать, что он сделал для вас очень большое благо.

Когда Дениз начала встречаться с Сэмом, она заметила, что он очень любил собирать и читать старые комиксы. Многие из них он помнил почти наизусть и вместе со своим приятелем, который тоже увлекался этим, они любили подшучивать друг над другом, используя цитаты из комиксов. Это была совершенно бессмысленная игра — если не считать того, что она доставляла удовольствие Сэму, и Дениз подметила, что эти комиксы были очень важны для Сэма.

Когда в городском музее открылась выставка старых комиксов, Дениз предложила Сэму сходить на нее вместе. Он потрясюще провел время, разделив свое удовольствие с ней, а ей было приятно находиться рядом с ним, когда он испытывал такой восторг. «Вот тогда он действительно привязался ко мне, — сказала она нам позднее. — Он нравился мне даже тогда, когда был в восторге от ерунды. Я не думаю, что какая-то другая женщина сделала для него то, что сделала я, и это действительно выделило меня в его глазах из общего ряда. Похоже, после этого случая он уже и не мыслил расстаться со мной».

Мы не советуем вам лгать или притворяться, что вам интересно, если на самом деле это совсем не так. Иначе все уикенды вам пришлось бы посвящать занятиям, связанным с его хобби, а это может быть довольно скучно. Мы советуем вам восхищаться его восторгом, а не предметом его интереса. Если бы Сэм спросил Дениз, действительно ли ей нравятся старые комиксы, она ответила бы: «Нет, не так уж. Но мне нравится находиться с человеком, который способен

на такую страсть. Я думаю, что это искреннее чувство, и мне это нравится в тебе. Твоя радость заставляет меня ощущать, что я нахожусь с человеком, который умеет радоваться и наслаждаться своей жизнью». Таким образом она смогла привязать его к себе — ведь она оказалась первой женщиной, которой он понравился, когда выражал свой восторг, и при этом не лгала и не притворялась, что она тоже обожает старые комиксы.

5. НА ТЕКУЩЕМ СВИДАНИИ НУЖНО ВЕСТИ НЕ ТОЛЬКО ПРАЗДНЫЕ БЕСЕДЫ

Вопрос для викторины: в чем разница между болтовней с подружками и разговором с мужчиной на свидании? Ответ: при встрече друзьями вы можете болтать ни о чем все время, а на свидании с мужчиной — только иногда.

На текущем свидании, также как и на пробном, у вас есть своя миссия: вы продолжаете проверять человека, поощряя и наказывая его. Хотя очень важно, чтобы вы при этом получали удовольствие, но развлечение — это не единственная цель текущих свиданий. Вы все же должны быть сосредоточены на своей цели — установить с мужчиной отношения, о которых вы мечтали всю жизнь. Вы продолжаете выяснять, удовлетворяет ли этот человек вашим требованиям к мужчине или от него надо отказаться. Так что не забывайте до и после свиданий заглядывать в свой перечень желательных качеств мужчины. Продолжайте проверять его на соответствие вашим требованиям. Продолжайте узнавать его характер. Забавляйтесь, но не забывайте, что вы строите отношения.

6. ТЕКУЩЕЕ СВИДАНИЕ ПРОХОДИТ ПО ГИБКОМУ ГРАФИКУ

Как вы помните, пробные свидания должны быть короткими. На них вы выясняете, что представляет собой мужчина, его симпатии и антипатии и его основные жизненные установки. Вы приходите на свидание, быстро выясняете, возможно ли для вас будущее с этим мужчиной, и быстро уходите, тратя на всю процедуру минимальное количество времени.

Алгоритм текущих свиданий совершенно иной. Хотя они полностью подчинены вашей цели, они длятся дольше и проходят в менее интенсивном режиме. Цель текущих свиданий состоит в том, чтобы, общаясь с мужчиной, лучше узнать его, и существует много

способов достижения этой цели. Хотя у вас есть план текущего свидания, но он должен быть более гибким, и при необходимости от него можно отклониться, а неожиданные ситуации, возникающие на свидании, не должны ставить вас в тупик.

Когда Эми предложила Дэнни пойти на открытие художественной выставки, она никак не ожидала, что художник пригласит их в свою студию, чтобы в узком кругу друзей отпраздновать это событие вместе и посмотреть некоторые из его картин. Она предполагала, что после выставки они пойдут в ресторан, где они уже заказали столик. Но посещение мастерской художника оказалось для Эми и Дэнни замечательным и незабываемым событием. Отправляясь на свидание, вы должны быть готовы к неожиданным поворотам обстоятельств, которые могут дать вам возможность лучше узнать человека и сблизиться с ним.

7. ЗАПАСИТЕСЬ РЕЗЕРВНЫМ ПЛАНОМ ТЕКУЩЕГО СВИДАНИЯ

Обстоятельства могут не всегда складываться так, как вы рассчитывали, и на этот случай надо иметь резервный план. Если вы планировали пойти в парк отдыха, что вы будете делать, если идет дождь? Если вы планировали пойти на выставку картин Дега, что вы будете делать, если туда слишком длинная очередь? Чтобы не попасть в безвыходную ситуацию, надо заранее продумать, что вы будете делать, если ваш первоначальный план сорвется.

ИСПЫТАНИЯ МУЖЧИНЫ НА ТЕКУЩИХ СВИДАНИЯХ

Да, да, именно так. Испытание еще не закончено. Испытания просто перешли на другой уровень. В процессе флирта вы проверили человека на основные качества: главным образом, на его безопасность и привлекательность. На пробном свидании (или свиданиях) вы продолжали проверять его в целом: терпелив ли он, романтичен ли, умеет ли держать слово, а также на соответствие некоторым вашим личным требованиям. На текущих свиданиях вы должны начать проверять его по более важным параметрам — вам предстоит получить явные свидетельства того, что с ним можно установить длительные отношения.

На текущих свиданиях вы не должны забывать о своих требованиях, даже если вам этого очень хочется. На этих свиданиях вы будете предоставлять ему возможность очаровать вас, но при этом вы не должны упускать из виду свою цель — проверить его, даже когда ваши чувства подсказывают отбросить осторожность.

На текущих свиданиях вы проверяете человека, не столько задавая ему вопросы, сколько наблюдая за ним. Вы начинаете изучать его характер, а это довольно трудно. Еще в процессе флирта вы узнавали у других людей, что он за человек, т. е. выясняли, какая у него репутация. Но репутация — это то, что о нем думают другие, а характер — это то, что человек представляет собой на самом деле. Наблюдая за ним, вы получите всеобъемлющее представление о том, какой это человек.

Запомните следующее: вероятнее всего, он будет вести себя с вами так же, как он ведет себя с другими людьми, если считает такую манеру поведения приемлемой для себя. Если он рассказывает вам, как он жульничал, обманывал, манипулировал своими бывшими подругами, можете быть полностью уверены, что он не преминет обойтись так же и с вами. Если он, как вам кажется, не порядочен по отношению к своим деловым партнерам, то он будет вести себя так же не порядочно и по отношению к вам.

Вы также должны внимательно слушать (и слышать) то, что он вам говорит. Во время текущих свиданий женщины часто бывают настолько очарованы мужчиной, что не обращают внимания на его слова, ошибочно надеясь, что с ними он будет другим. Это может происходить даже тогда, когда человек каждым своим словом и всем своим видом показывает, что с вами он будет таким, каким вы его видите сейчас, таким, каким он был и будет всегда. Вы должны замечать все. По крайней мере однажды в жизни вам, наверное, приходилось утешать подругу, повторяющую сквозь слезы: «Я должна была знать, что он никогда не женится на мне. Он часто говорил, что вообще не собирается жениться». Если вы будете слушать то, что мужчина рассказывает вам о себе, и смотреть на его поведение с точки зрения ваших требований, вам будет легче решить, продолжать ли вам встречаться с ним или переключиться на другого. Не позволяйте мужчине, который не соответствует по крайней мере основным вашим требованиям, становиться для вас единственной надеждой на любовь и счастливую жизнь.

Дженнифер в этом отношении была безупречна. Она точно знала, чего она хочет, и ни на йоту не отступала от своих требований. Она стремилась к прочным отношениям, у нее был богатый выбор кандидатов, и она не стеснялась дисквалифицировать мужчин по причинам, значимым для нее. Ее рост был 5 футов 11 дюймов, и она просто не обращала внимания на мужчин ниже ее ростом. Только так. Она не курила и не встречалась с курящими мужчинами, даже если они при этом могли обладать самыми замечательными качествами. Другие ее требования были не столь жесткими, например, в отношении возраста, веса и рода занятий. Она стойко придерживалась своих требований, и, если мужчина не соответствовал наиболее важным из них, она избавлялась от него сразу же, независимо от того, что говорили ее чувства, поэтому она просто не увлеклась бы не подходящим, с ее точки зрения, мужчиной.

К тому времени, когда Дженнифер выходила с мужчиной на текущее свидание, она уже знала, что он был, по крайней мере на первый взгляд, надежным человеком. Но на первых двух текущих свиданиях часто выяснялось, что от отношений с ним не приходится ждать ничего хорошего. Об одном из таких мужчин она сказала так: «Он даже хвастался передо мной, как он здорово умеет избегать

неприятностей с налогами и как ему удалось выйти сухим после ревизии у него на работе! Я поняла, что если он считает в порядке вещей лгать правительственным органам, то он с такой же легкостью может когда-нибудь обмануть и меня. Поэтому на том свидании я сказала ему: «Благодарю, но вы меня больше не интересуете».

На текущих свиданиях вы не должны позволить себе увлечься мужчиной до такой степени, чтобы игнорировать очевидные признаки, по которым можно судить о его характере. Вы продолжаете слушать то, что он вам говорит, и наблюдать его поведение в реальной жизни. Вы продолжаете сверяться со своими требованиями и должны быть всегда готовы тут же расстаться с человеком, который никогда не сможет дать вам того, что вам нужно.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ТЕКУЩИМ СВИДАНИЕМ

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО СВИДАНИЯ

Повторяем еще раз, вы не можете во всем полагаться на мужчину. Организовать следующее свидание, пробное или текущее, — это, как ни прискорбно, все же ваша задача. После чудесной прогулки по зоопарку (ваше предложение), впечатляющего обеда в ресторане и завершающего аккорда в виде страстного поцелуя на пороге вашего дома большинство мужчин вряд ли четко представляют себе, как можно устроить следующее, не менее романтическое свидание с вами. Они посоветуются со своими приятелями, и вам еще повезет, если они не придумают ничего лучшего, чем предстать перед вами с двумя билетами на матч с участием местной хоккейной команды. Будет просто чудо, если им в голову придет какая-нибудь романтическая идея. Но вы не должны оставлять организацию такого важного дела на его усмотрение.

Помните, тот факт, что он ничего не понимает в романтике, не означает, что он совсем безнадежен в этом отношении. И тот факт, что вам придется учить его быть романтичным, не означает, что он не способен усвоить азы этого искусства или что с ним не стоит поддерживать отношения. Как только он научится, вы, вполне возможно, и глазам своим не поверите, насколько он будет хорош. Пока ваши подруги жалуются, что нет настоящих мужчин, вы будете наслаждаться прекрасными отношениями, потому что выбрали мужчину с умом и сумели найти настоящий неотшлифованный алмаз.

И придать ему блеск — ваша задача, которой вы и должны заняться на текущих свиданиях. Что значит для вас романтическое времяпрепровождение? Подумайте, и предложите ему свидание в романтическом, с вашей точки зрения, стиле. Мы предлагаем вам перечень мест, подходящих для текущего свидания. Выберите те из них, которые покажутся вам доступными и навевающими романтическое настроение. Одно из них вы можете предложить посетить своему молодому человеку на следующем текущем свидании.

КУДА МОЖНО ПОЙТИ НА ТЕКУЩЕЕ СВИДАНИЕ:

- в кинотеатр, примечательный в своем роде,
- погулять на природе (если вы ощущаете себя в безопасности с этим мужчиной),
- съездить в близлежащий городок, где есть чем полюбоваться,
- посетить ту часть города, где вы будете чувствовать себя в безопасности и где оба вы бываете нечасто,
- музей,
- концерт,
- замечательный ресторан,
- экскурсия,
- парк, где можно кормить хлебом птиц,
- кафе-мороженое, луна-парк,
- ботанический сад,
- планетарий,
- танцевальный клуб,
- кинотеатр для автомобилистов,
- театр,
- зоопарк,
- аквапарк,
- совместное приготовление еды (только если он захочет!),
- вечер дегустации вин,
- велосипедная прогулка,
- небольшая туристическая прогулка по местам, где вы бываете с вашими друзьями.

Этот перечень дает общее представление о возможных местах свиданий, и вы можете расширить его, призвав на помощь воображение. Все, что связано с текущими свиданиями, должно быть для вас, так же как и для вашего партнера, достаточно необычным. Хорошо выбирать для текущего свидания такие места, где вы обычно не бываете, и такие занятия, которыми вы обычно не занимаетесь. Ваша деятельность на свидании должна оказаться для вас своеобразной «премией», чем-то таким, без чего можно обойтись в повседневной жизни, но что могло бы также доставить вам обоим радость, обогатить новыми впечатлениями и надолго запомниться.

Прежде чем договариваться о следующем свидании, загляните в этот перечень. Есть ли в городе музей, который вы хотели бы посетить? Проводится ли в нем сейчас выставка, которая могла бы вас

заинтересовать? Узнайте все подробно, так, чтобы вы могли предложить вашему молодому человеку конкретный план следующего свидания. Вы могли бы предложить ему вместе совершить прогулку по заповеднику, если он есть в том районе, где вы живете, или пойти в парк, где можно покормить птиц. Можно предложить ему на выбор несколько вариантов (подробнее об этом через минуту).

ГДЕ И КОГДА НАЗНАЧАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ СВИДАНИЕ НА СВИДАНИИ?

Лучшее время для назначения следующего свидания — в конце свидания, на котором вы находитесь сейчас. Это особенно хорошо получается, когда вы только в начале отношений. Вы провели с ним некоторое время, он, кажется, хорошо прошел испытания, но вы все же опасаетесь, что он может от вас ускользнуть, поэтому решаете Договориться о следующем свидании прямо сейчас. Это совершенно правильно. Учтите только, что у него могут быть свои планы или он не захватил с собой ежедневник, поэтому он может сразу не дать вам конкретного ответа. Но не думайте, что он вам отказывает, только потому, что он сразу не сказал «да». Просто позвоните ему позднее и договоритесь, но лично договариваться, конечно, легче.

ПО ТЕЛЕФОНУ?

Да, вы вполне можете позвонить ему, чтобы договориться о следующем свидании. Да, вы можете набрать номер его телефона. Опыт нашей работы говорит, что большинство людей, и женщин, и мужчин, придают слишком большое значение телефонному звонку. Нас постоянно спрашивают: «А удобно мне будет позвонить?» или «Как долго мне нужно ждать, прежде чем позвонить?» Отвечаем: 1) да, позвонить самому удобно; и 2) вы можете позвонить, когда захотите. Не нужно ждать или волноваться, что вы его побеспокоите.

Главная причина, по которой и женщины, и мужчины не хотят звонить первыми, состоит в том, что они боятся показаться отчаявшимися. Это опасение не позволяет им рисковать, проявляя инициативу, и они неизбежно остаются в одиночестве. Или они начинают вести сами с собой бесполезные разговоры: «Достаточно ли долго я ждала? Целый день. Может быть, подождать до завтра? Да, именно так я и сделаю. Звонить на следующий день после встречи — это слишком быстро. Я должна дать ему шанс позвонить первому, если он мной интересуется. Я не хочу выглядеть Отчаявшейся». Это просто

попытка рационального объяснения собственного страха, не позволяющего вам сделать две простые вещи для того, чтобы назначить следующее свидание. Вы можете сделать эти вещи в любое время, без того чтобы казаться отчаявшейся. Вы готовы сделать эти две вещи?

1. Набрать его номер.

2. Поговорить.

И это все, что надо сделать! Запомните: единственная причина, по которой вас могут принять за отчаявшуюся, — это ваш страх показаться такой. Для того чтобы позвонить мужчине и при этом не казаться отчаявшейся, вам надо просто отказаться от идеи о том, что самой позвонить мужчине — это значит показаться в его глазах женщиной, которая цепляется за него как за соломинку. Это совсем не так. Наоборот, если вы позвоните ему, он будет, вероятно, чувствовать себя польщенным. Если вы хотите договориться о свидании, все, что вам нужно сделать, — это набрать его номер и поговорить. Позвольте нам освободить вас от страха, что, если вы позвоните ему сами, вы покажетесь отчаявшейся, или, если вы позвоните в неподходящий момент, вы испортите все дело. Забудьте об этом. Не существует такого понятия, как «позвонить слишком быстро». Просто позвоните и больше ни о чем не волнуйтесь.

Позвонив, просто расскажите ему о своих идеях и о том, когда вам было бы удобно встретиться. Улыбайтесь, когда будете говорить с ним, — это изменит ваш тембр голоса и сделает его более приятным. Не тратьте слишком много времени на разговор (если только он сам не любит поболтать). У вас еще будет возможность вдоволь наговориться с ним при встрече.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О РОМАНТИЧЕСКИХ ДЕТАЛЯХ К СЛЕДУЮЩЕМУ СВИДАНИЮ

Вспомните свои прошлые романтические свидания. Может быть, вы гуляли со своим возлюбленным по пляжу и любовались закатом. Может быть, вы вспомните свое утреннее пробуждение рядом с ним: вы прислушиваетесь к его дыханию и наблюдаете за веселой пляской первых лучей солнца, проникающих через шторы на окне. Что бы вам ни вспомнилось, можно с уверенностью сказать, что очарование вашему свиданию придавали именно маленькие детали.

Любовная история состоит из отдельных деталей, и именно они придают ему неповторимость. Как замечательно вы гуляли по пляжу, какая хорошая стояла погода в тот день, как прекрасен был закат, между пальцами застряли песчинки — это тоже было прекрасно. Или когда вы лежали в постели, как красиво солнце освещало комнату, этот особый звук шуршащих простыней... Любая мелочь создает ощущение счастья, и все проблемы куда-то уходят, все вокруг кажется чудесным.

После того как вы договорились о следующем свидании, постарайтесь сделать так, чтобы в нем присутствовали какие-то детали, которые придадут вашему свиданию неповторимость и очарование. Задайтесь вопросом: «Какие детали помогут сделать будущее свидание более романтичным и забавным, интересным?» Если вы собираетесь отправиться на природу, можно было бы захотеть взять с собой крекеры, сыр и бутылочку вина. Если вы идете в музей, посмотрите заранее, может быть, поблизости есть какой-нибудь симпатичный ресторанчик, куда можно было бы потом зайти. Просто продолжайте спрашивать себя, что могло бы сделать ваше свидание более романтичным, особым, незабываемым. И когда настанет время, позаботьтесь о том, чтобы эти детали стали частью вашего свидания.

ЗАРАНЕЕ РЕШИТЕ, ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ НА СВИДАНИИ

На текущих свиданиях вы должны управлять темпом развития ваших сексуальных отношений. Как мы уже говорили, для этого вам нужно использовать систему соответствующих моральных поощрений и наказаний мужчины.

Многие женщины рассказывали нам, что, заранее решив, как далеко они смогут зайти на свидании, они извлекли из этого большую пользу. Марси говорила нам: «Я знаю, что нужно продвигаться не спеша, но как только я начинаю целовать парня, я так возбуждаюсь, что мне хочется получить все и сразу». Она обнаружила, что благодаря тому, что она заранее решала, что она себе может позволить на свидании, а что — нет, она смогла поддерживать такой темп, который благоприятствовал развитию длительных и прочных отношений. «Я знаю, что ложусь в постель слишком быстро, еще до того, как я пойму, подходит ли этот парень для длительных отношений, — говорит она. — Когда мне было двадцать, это меня устраивало, но теперь время

поджигает, и я не могу тратить его на человека, с которым у меня вряд ли будет что-то серьезное».

Если вы хотите дать себе слово не выходить за определенные рамки на свидании, мы советуем вам рассказать об этом какой-нибудь подруге и пообещать ей, что вы не нарушите своего слова. А советуем мы так сделать потому, что знаем, что гораздо легче сдержать обещание, данное кому-то другому, чем самому себе. Обещав Джанет, что она «будет держаться», на свидании Марси все время помнила, что опозорится в глазах подруги, если не сдержит своего слова. Если бы она дала обещание себе, она легко оправдалась бы: «Подумаешь, кто об этом узнает?» — и позволила бы себе такое поведение, которое противоречило бы ее собственным интересам. Но если вы обещаете кому-то другому, вы невольно будете стараться сдержать свое обещание и не выходить за рамки поведения, которое сочтете подходящим для вашего свидания.

Теперь вы готовы идти на текущее свидание. Вы уже поняли, что такое текущее свидание, как оно должно проходить и какова его цель. Вы помните о желаемом результате и установили предел того, что вы можете себе позволить на этом свидании. Может быть, вы немного волнуетесь, но не стоит: ведь мы всегда рядом. Мы для того и здесь, чтобы вести вас шаг за шагом через это свидание и дальше.

Итак, вперед!

Глава 11

ОЧАРОВЫВАНИЕ МУЖЧИНЫ НА ТЕКУЩЕМ СВИДАНИИ

Вы подготовились к свиданию, вы нашли прекрасное место, где его можно провести, вы обо всем договорились. Вы встречаетесь со своей жертвой, вы не можете оторвать глаз друг от друга, и свидание началось!

Все это хорошо. Хорошо встречаться с парнем, получать удовольствие от его общества и знать, что нравитесь ему. Но этого недостаточно. Чтобы отношения с ним стали событием, они должны превратиться в историю любви. А любовь для мужчины означает соблазнение. Итак, готовьтесь научиться соблазнять мужчину.

ОЦЕНКА ТОГО, НАСКОЛЬКО БЫСТРО ВЫ ХОТИТЕ ПРОДВИГАТЬСЯ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

Имеются определенные приемы, с помощью которых вы можете разогреть мужчину и ускорить соблазнение и при этом не казаться легкодоступной дешевой женщиной. Какие из этих приемов вы будете использовать и насколько быстро вы возьметесь за них, полностью зависит от того, как быстро вы хотите соблазнить его.

Когда Мэри впервые обратила внимание на Дэвида, он ей очень понравился, но она все же немного беспокоилась. Он жил в том же доме, что и она, и если бы их отношения не заладились, то, встречая его, она каждый раз испытывала бы чувство неловкости. Но он ей нравился, и она надеялась, что у них все будет хорошо. Она заговаривала с ним при каждом удобном случае, а однажды, когда ей привезли новый кухонный шкаф, она решила воспользоваться просьбой о помощи как предлогом завязать отношения и постучалась в его дверь. Он помог ей установить шкаф на место, и она предложила ему остаться и выпить пива, «чтобы поблагодарить его». Они немного поболтали, а затем она спросила, не хочет ли он пойти с ней куда-нибудь пообедать. Он согласился, и они договорились о свидании.

Обед шел прекрасно, Дэвид все больше нравился Мэри, но она помнила, что слишком быстро вступать в сексуальные отношения с мужчиной, которого она еще не проверила, — значит осложнить с ним дальнейшие отношения. Поэтому она решила пользоваться приемами, которым мы вас научим, более экономно. Она решила, что обнадесит его и покажет ему свою заинтересованность, но в то же время даст четко понять, чтобы он не заблуждался на ее счет и не принимал ее за доступную женщину.

Донна, наоборот, хотела вступить в сексуальные отношения с Лэрри как можно быстрее. Случилось так, что каждый из них отправился в командировку в Хьюстон, и они оба оказались в одной гостинице. Он был из Тусона, а она жила в Чикаго. Ее не интересовали длительные отношения с ним, но она хотела этой же ночью лечь с ним

в постель и с этой целью решила максимально использовать приемы, которым мы обучим вас в этой книге.

Интенсивность использования этих приемов зависит от того, насколько быстро вы хотите продвинуться в ваших отношениях. Это как в кулинарии: если вы хотите приготовить блюдо побыстрее, подбавьте огня. Если вы не хотите получить секс прямо сейчас, не стоит слишком быстро поджаривать вашу жертву. Чем больше будет огонь, тем быстрее разогреется мужчина.

ЛЕГКИЕ СПОСОБЫ СОБЛАЗНИТЬ МУЖЧИНУ

Запомните, независимо от того, насколько явно вы будете высказывать свое расположение, некоторые мужчины все еще слишком застенчивы, чтобы сделать первый ход. Часто потому, что им уже случалось обжигаться. Многим мужчинам на жизненном пути встречались женщины, которые, казалось, подавали им совершенно четкие сигналы, что они готовы к отношениям, но на проверку оказывалось, что они и не думают заводить с ними роман. Особенно часто это случается в юности, и иногда мужчинам так и не удается изжить эти печальные воспоминания. Один из наших студентов, Стэнли, рассказывал нам о женщине, за которой он ухаживал, когда был еще совсем молодым человеком. Она флиртовала с ним, ходила на свидания и даже целовала его на прощание. Когда однажды он осмелился на более страстный поцелуй, она рассердилась и стала спрашивать: «Ну почему мужчины всегда думают, что я хочу завести с ними роман?!» Другой мужчина был знаком с девушкой, которая провела вечер, лежа на его кушетке, положив свою голову ему на колени, и делилась с ним своими сексуальными фантазиями, и пришла в ярость, когда он попытался поцеловать ее.

Достаточно нескольких таких случаев, чтобы навсегда лишить мужчину способности читать сигналы женщин, — и большинство мужчин имели в своей жизни по крайней мере один опыт подобного рода, а зачастую и больше. Поэтому ваши сигналы должны выходить далеко за рамки того, что вы считаете достаточным для того, чтобы ваш закомплексованный ухажер понял, что он вам нравится.

Если вы не искусная кокетка, привыкшая пользоваться для соблазнения мужчины стандартным набором приемов, не унывайте. Одно из замечательных преимуществ в поиске мужчины состоит в том, что вы проводите время с мужчинами, которые вас не знают. Мужчина

не знает вас, ваша обычная манера флиртовать ему неизвестна. Действия-, которые вы будете предпринимать, могут показаться странными вам самой, но в его глазах они совсем не будут выглядеть таковыми. Он просто отметит для себя: «Ага, у нее такая манера вести себя». Может быть, она ему даже понравится.

Так что не бойтесь, попробуйте использовать эти приемы соблазнения. Они могут показаться вам странными, но поверьте: он обязательно клюнет на них.

НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПООЩРЕНИЯ

Повторяем еще раз, вы должны показывать мужчине, что вы одобряете его поступки и поведение. Если мужчина поймет, что никогда не сможет завоевать вас, сколько бы он ни старался, ваши отношения развалятся. И повторяем опять (мы так часто повторяем, чтобы вы четко это усвоили), одобрять мужчину — совсем не означает признавать свое поражение в каждой ситуации общения с ним, где присутствует момент соревнования. Это означает, что он может завоевать ваше сердце, ваше одобрение, ваше восхищение. Если мужчина поймет, что у него нет никакого шанса завоевать ваше сердце, ваше одобрение и ваше восхищение, ваши отношения будут обречены, еще не начавшись. Поэтому, когда вы соблазняете мужчину, вы не должны скупиться на похвалы.

НЕ РАЗДАВАЙТЕ ПОХВАЛЫ НА ПУСТОМ МЕСТЕ

Чем больше поощрительных призов получит от вас мужчина, тем больше он будет любить вас. Но помните, что эти призы должны *казаться* мужчине настоящими призами, а не тем, что можно по дешевке приобрести на распродаже. Вознаграждение мужчины ни за что может произвести обратный эффект. Если он видит, что можно не тратить никаких усилий и награда сама идет к нему в руки, у него не будет повода ощущать себя победителем. А это уже никуда не годится.

Нужно выбирать золотую середину и вести себя так, чтобы не казаться ни легкодоступной женщиной, ни абсолютно недостижимой. Если вас слишком легко победить, он не почувствует, что вы выделяете его из других мужчин, и подумает, что вы можете отдаться любому. Если вы ведете себя как недоступная женщина, то рискуете внушить ему мысль, что вас или невозможно завоевать, или что вы не стоите таких усилий. Ни один из этих возможных результатов для вас неприемлем.

Когда вы даете мужчине поощрительный приз, это означает, что он явился для вас источником какого-то блага, обычно — положительной эмоции. Замечайте, какие его поступки вызывают в вас положительные чувства, что вас восхищает в нем, и сразу комментируйте это. «Мне нравится твоя манера одеваться. Так приятно находиться рядом с элегантным мужчиной». «Спасибо, что ты пригласил меня сюда». «Ты такой шикарный (сильный)». «Ты такой романтичный». «У тебя такой сексуальный взгляд». Когда вы даете ему поощрительный приз за то, что он вызвал в вас приятные ощущения, он чувствует себя настоящим победителем, и вы становитесь еще более привлекательной в его глазах. В конце концов он поймет, что вы женщина, которую можно завоевать. Большинство мужчин никогда не встречали таких женщин, как вы, он подумает, что вы — особенная, ни на кого не похожая, что вы — настоящий подарок, и такой вы и окажетесь.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СЛОВА И ВЫРАЖЕНИЯ

Одни слова и выражения звучат более чувственно и соблазнительно, чем другие.

Такие слова, как «моча», «лишение права выкупа залочной» или «сборщик налогов», звучат менее чувственно, чем такие, как «соблазнить», «увлечься» или «страстный». Чтобы соблазнить мужчину, вам нужно на свидании использовать в разговоре чувственные слова как можно чаще (т. е. чаще, чем вы делаете это обычно), но, конечно, не до такой степени, чтобы он подумал, что у вас не в порядке с головой. Это означает использовать их чаще, чем вы привыкли, в то же время позволяя непринужденно течь беседе.

Вот примерный перечень романтических слов и выражений. Вы можете сами расширить этот список:

Соблазненный

Привлеченный

Сходить с ума, страстно увлекаться чем-либо

Роман

Странный

Мечтательный

Сексуальный

Страстный

Ощущать всей кожей

Изящный
Экзотический
Эротический
Волшебный
Особый

Они вдвоем в их собственном маленьком мире

Предупреждение! Вы, возможно, знаете, что есть одно слово, связанное с соблазнением с точки зрения женщин, но для мужчин оно имеет противоположное значение. Это слово — «любовь». Слова «любовь», так же как «влюбленный», «влюбляться», а также «влюбиться, пожениться и быть преданными друг другу до самой смерти», имели бы оттенок соблазнения, если бы их употреблял в разговоре с вами мужчина, но, если их произносите вы, для него они совсем не звучат соблазнительно. Не стоит употреблять эти слова в разговоре с женщиной, пока ваши отношения не упрочились. Позже в этой главе мы покажем вам, как привнести слово «любовь» в ваш лексикон.

ЗАДЕРЖИТЕ НА НЕМ ВЗГЛЯД ПОДОЛЬШЕ

Как мы уже говорили в главе, посвященной искусству флирта, если вы смотрите в глаза мужчине немного дольше, чем нужно, это создает между вами момент близости и показывает ему, что вы им интересуетесь. Вы должны смотреть ему в глаза, когда разговариваете с ним, по крайней мере время от времени. Однако это не игра в гляделки. Учтите, долгий, тяжелый взгляд скорее будет понят как признак агрессии, а не сексуального интереса. Но даже если у вас нет привычки смотреть мужчинам в глаза, когда вы с ними говорите, вам нужно будет научиться иногда делать это. Это показывает ему, что вы его не боитесь, а если вы смотрите ему в глаза спокойно и непринужденно, то это говорит ему о том, что вы хотите вести себя с ним открыто и честно.

Если вы хотите соблазнить его побыстрее, удерживайте его взгляд еще дольше. По крайней мере один раз в течение свидания вы должны удержать его взгляд в течение секунды или дольше, чем позволяют приличия, а затем перевести глаза на какую-нибудь другую часть его лица. Это выглядит особенно интимно и романтично и является изящным способом приоткрыть его «личное пространство» и подготовить его к тому, что позже ему придется открыть его еще 'шире

и впустить вас в него. Этот взгляд явно показывает ему, что вы имеете к нему романтический интерес, но вы успеваете отвести глаза раньше, чем он станет испытывать неловкость.

ПРОЙДИТЕСЬ ГЛАЗАМИ ПО ЕГО ТЕЛУ

Подождите, подождите! Прежде чем вы начнете пожирать его глазами, позвольте нам рассказать, как можно рассмотреть мужчину без того, Чтобы показаться женщиной легкого поведения; это тонкое искусство. С одной стороны, если вы слишком явно рассматриваете его, мужчина может подумать, что вы слишком доступны. С другой стороны, если вы вообще не смотрите на его тело, он может подумать, что он не интересуется вас в сексуальном плане. Это проблема решается так: нужно взглянуть на него очень быстро. Сначала посмотрите ему в глаза, затем быстро, в течение одной-двух секунд пробежитесь глазами по его фигуре. И снова возвратитесь к его глазам. Повторите этот прием один-два раза в процессе общения, и он начнет понимать, что вы имеете в виду.

КАК БЫ СЛУЧАЙНО КОСНИТЕСЬ ЕГО

Мужчины замечают женщин, которые их касаются. Женщина, касающаяся его руки, когда просто говорит с ним или когда хочет подчеркнуть что-то в разговоре, кажется мужчине гораздо более соблазнительной, чем та, которая строго охраняет границы своего личного пространства и ведет себя так, как будто прикосновение может разрушить некий незримый барьер между ними. Небрежно прикасаясь к мужчине, вы создаете прецедент, благодаря которому позднее ваши прикосновения будут выглядеть более естественно. Он привыкает к вашим прикосновениям и получает возможность заранее испытать легкое возбуждение, которое он будет переживать в полной мере, когда завоюет вас.

Это легкие, нежные прикосновения, и вы отнимаете свою руку прежде, чем ему станет неудобно. Можно прикоснуться или даже сжать на мгновение его руку, чтобы подчеркнуть какой-то момент в разговоре или коснуться его спины, когда вы идете к вашему столику в ресторане.

Иногда женщины волнуются и забывают, как надо делать эту простую вещь. Это легко: когда вы жестикулируете во время беседы, в какой-то момент ваша рука может оказаться на некотором расстоянии от вашего тела. Вот тут-то и надо слегка протянуть ее и коснуться его.

КОСНИТЕСЬ ЕГО РУКИ

Этот жест выглядит немного более настойчиво, чуть более интимно. Вы просто на мгновение положите свою руку на его руку, как бы желая подчеркнуть какой-то момент в разговоре, задержите ее там на мгновение дольше, чем нужно, взгляните ему в глаза и уберите руку.

ПОДМИГНИТЕ ЕМУ

Подмигивание создает небольшой момент близости между вами и другим человеком. Женщина, которая подмигивает мужчине, устанавливает особую связь, на мгновение создает маленький особый мир только для нее и для объекта ее интереса. Когда вы подмигиваете мужчине, вы даете ему почувствовать, что выделяете его из ряда других людей. Подмигните быстро: вы ведь не закрываете дверь гаража, а всего лишь мигаете. И улыбнитесь — дайте понять, что это не какое-то выдающееся событие, а всего лишь подмигивание.

ШЕПЧИТЕ ЕМУ

Шептать — это сильный прием, и вот почему. Во-первых, когда вы шепчете, вы заставляете его более внимательно себя слушать. Если он не прислушается, он пропустит то, что вы говорите. Во-вторых, когда вы шепчете, вы создаете маленький мир только для вас двоих. В-третьих, для этого вам нужно поближе придвинуться к нему, а ему — к вам, чтобы расслышать ваши слова. Если вы наклоняетесь к нему через стол, чтобы что-то прошептать, ваши губы оказываются в опасной близости от его уха (не говоря уже о том, что если при этом на вас надета блузка с низким вырезом — это еще один дополнительный фактор соблазнения). Это выглядит интимно, это легко сделать, а ему будет легко проглотить эту наживку. Это помогает ему в дальнейшем вести себя с вами более раскованно и сделать первый шаг или спокойно принимать ваши подходы к нему, если вы захотите взять инициативу на себя.

ДЕРЖИТЕСЬ СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ

Сидите, стойте, ходите и двигайтесь так, как будто вы ощущаете себя очаровательной и всем довольной женщиной. Это очень поможет вам в создании образа жизнерадостной, полной энергии женщины, которых так любят мужчины. Просто не забывайте спрашивать себя: «А как бы я сидела, если бы моя жизнь приносила бы мне только

удовольствие, если бы я была в восторге оттого, что нахожусь здесь?» И, соответственно, сидите и ходите в этой манере.

ЗАДАВАЙТЕ ЧУВСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ И ВЕДИТЕ СОБЛАЗНЯЮЩИЕ БЕСЕДЫ

Соблазняя мужчину, вы хотите, чтобы он думал о вас в романтическом и сексуальном плане и чтобы он действовал соответствующим образом.

Вероятно, вы не хотите казаться слишком явно сексуально заинтересованной — это могло бы отпугнуть его, а вас — заставить казаться слишком доступной. В этом случае он также может ответить грубостью на ваши слишком явные авансы. Вам надо найти более изящный способ заставить его желать вас.

Вам необязательно использовать все приемы, которым мы вас научим, в каждой ситуации обождения мужчины. Задавать чувственные вопросы и вести соблазняющие разговоры не обязательно, если ваш партнер и так готов лечь с вами в постель при первой возможности. Но бывают такие ситуации, когда вы не знаете, хочет вас мужчина или нет. Бывает и так, что мужчину нужно сначала немного подтолкнуть. В этих случаях чувственные вопросы и соблазняющие беседы — это ваше секретное оружие, с помощью которого вы заставите мысли мужчины повернуть в нужном вам направлении. Эта техника также очень эффективна для застенчивых женщин. Вы можете просто запомнить эти вопросы и комментарии и заранее попрактиковаться, произнося их вслух. Таким образом вы сможете произносить их самым естественным и соблазнительным тоном, когда настанет время.

ЭТАП СОБЛАЗНЯЮЩИХ РАЗГОВОРОВ

Вам когда-нибудь описывали какие-нибудь вещи, вызывающие отвращение? Например, ваш друг, который после болезни во всех подробностях живописал вам все нюансы своего физического состояния и что он ощущал, когда его рвало? Вы можете вспомнить, как вы себя чувствовали, когда он описывал свою болезнь? Вас тоже почти тошнило при этом, не так ли?

Или когда кто-то принимается в подробностях описывать какие-нибудь ужасы или несчастный случай, и по мере того как вы продолжаете слушать, вы проникаетесь теми же ощущениями, которые должны были бы испытывать несчастные жертвы этих ситуаций, и

желаете только одного — чтобы рассказчик прекратил говорить. Такое наверняка бывало с вами. Это простой принцип: описывая какие-либо ощущения, вы заставляете вашего слушателя испытывать это чувство. Именно поэтому вы чувствуете себя больными, когда ваш друг описывает свою болезнь, или вам становится плохо, когда кто-нибудь рассказывает об ужасном несчастном случае или кровавой автокатастрофе.

Чтобы соблазнить мужчину, который не готов тут же лечь с вами в постель, вы должны воспользоваться преимуществами этого принципа, только наоборот. Вы должны описать чувства, которые хотите в нем вызвать — любовь, влечение, возбуждение, похоть, — не скупясь на цветистые детали. Вы должны также заставить его описывать эти чувства, задавая ему соответствующие вопросы. В процессе разговора об этих чувствах он сам начнет испытывать их.

Принцип прост: когда кто-нибудь вам что-нибудь описывает, вы должны представить себе этот предмет, чтобы понять, о чем вам говорят. Если я описываю вам свою новую машину и говорю, что это красный микроавтобус, вы не можете не вообразить себе его. Даже если я скажу вам, что не надо вообразать его, вам все равно придется это сделать, чтобы понять, о чем вам не надо думать.

То же самое происходит, когда вы описываете мужчине или заставляете его описывать вам чувство. Хочет он испытывать это чувство или нет, но он должен будет испытать его, чтобы понять то, о чем вы говорите. Степень его ощущений при этом будет зависеть от того, насколько хорошо вы описываете это чувство. Сейчас мы покажем вам, как это делается.

О ЧУВСТВЕННЫХ ВОПРОСАХ

Вы должны вести соблазняющие разговоры, задавая ему чувственные вопросы. Задавать мужчине чувственные вопросы — один из кратчайших путей к тому, чтобы заставить его думать о вас в романтическом ключе. Большинство чувственных вопросов состоят из трех частей:

1. Оправдание
2. Описание
3. Вопрос

Эти три части не всегда располагаются именно в таком порядке, но, если вы будете следовать этой модели, вы будете способны легко создать чувственные вопросы, которые вовлекут вас и вашу жертву в соблазнительные беседы.

Оправдание — это часть, где вы кратко объясняете, почему вы собираетесь задать вопрос. Оправдание должно звучать примерно так: «Мы с моим другом говорили об этом, и мне интересно знать твое мнение...», или «Я вчера видела по телевизору передачу, которая заставила меня задуматься о том, что такое влечение...», или «Я получила вчера массу удовольствия, расспрашивая людей о том, что, по их мнению, означает любовный роман...»

Вторая часть — описание. Перед тем как задавать чувственный вопрос, кратко опишите чувство, которое вы хотите, чтобы он испытал. Это могло бы звучать, например, так: «Это было так романтично наблюдать, как они тянулись друг к другу, как в их сердцах медленно зарождалось чувство и как оно, наконец, выплеснулось в страстном, обжигающем первом поцелуе». Или так: «Твое сердце открылось навстречу любви, и ты понял, что тебя неодолимо влечет к этой необыкновенной женщине».

Третья часть — это сам вопрос. Его можно задать так: «А что ты чувствовал, когда целовался в первый раз?» Или: «Каким был твой первый любовный опыт?» Соедините вместе все три части, и вы получите приблизительно такие фразы:

— «Ты знаешь, я вчера видела по телевизору шоу, и там показывали двух влюбленных подростков, которые в первый раз

поцеловались. Это было так здорово наблюдать, как они тянулись друг к другу, как в их сердцах медленно зарождалось чувство и как оно, наконец, выплеснулось в страстном, обжигающем первом поцелуе. Я даже подумала... А интересно, каким был твой первый поцелуй?»

— «Ты помнишь свою первую любовь? Все вокруг казалось таким свежим, обновленным и удивительным, помнишь? Ты впервые осознаешь, что кто-то по-настоящему хочет тебя, всю тебя, такую, какая ты есть. Ты не будешь возражать, если я спрошу, а что ты чувствовал, когда в первый раз влюбился?»

— «Мой друг Джон недавно рассказывал мне об одном из самых своих страстных и жарких свиданий в жизни. Это было удивительно. Представь себе: ты идешь на свидание с женщиной, которая тебе действительно нравится и которую ты находишь действительно привлекательной. Вы сидите в великолепном ресторане на открытой веранде и любуетесь озером. Ты слышишь шелест ее одежды во время движений. От нее исходит чудесный аромат, он касается твоих ноздрей, и тебе уже не хочется есть, а только сидеть рядом с ней и вдыхать этот неповторимый аромат ее кожи. Именно так он и говорил. И вы наслаждаетесь своим свиданием, а между тем заходит солнце, кажется, что оно садится прямо в озеро, затем появляются звезды и выходит луна, и вы двое чувствуете необыкновенную близость. А потом вы касаетесь друг друга, и между вами пробегает искра такой страсти и желания, ты понимаешь, что я имею в виду? А какие самые страстные моменты в жизни переживал ты?»

— «Я поспорила со своей подругой, и мне интересно, что скажешь ты. Веришь ли ты в любовь с первого взгляда? У тебя было так, что ты встречаешь женщину в первый раз, что-то щелкает у тебя внутри, и ты понимаешь, что знал ее всегда, хотя видишь ее впервые? Или чувство влечения медленно зреет у тебя в душе? Ты когда-нибудь испытывал такие чувства?»

— «Ты веришь в судьбу, в то, что наши действия и связи с определенными людьми предопределены свыше? Я уверена, тебе знакомо такое чувство, когда ты встречаешь женщину в первый раз, и что-то щелкает у тебя внутри, и ты понимаешь, что знал ее всю свою жизнь, хотя видишь ее впервые? Случалось ли когда-нибудь с тобой такое?»

— «Мой друг Роберт влюбился. Это так забавно наблюдать. Он рассказал мне, как он встретил эту женщину и испытал такое чувство, как будто он знал ее всю свою жизнь. Ему даже захотелось сказать ей: «А, это ты!», хотя они встретились в первый раз. А ты когда-нибудь встречал женщину, которую, казалось, знал всегда?»

— «Я недавно думала, как здорово было бы взять отпуск и хорошенько отдохнуть. Мне пришло в голову порасспросить своих знакомых, чем им запомнился их самый замечательный отпуск. Было так забавно слушать, как люди рассказывают о своих идеальных каникулах. А что для тебя означает «провести фантастический отпуск»?»

— «Знаешь, мне интересно, насколько люди могут по-разному ощущать себя в одних и тех же ситуациях. Я имею в виду, что у каждого человека свое представление о том, что он должен чувствовать, когда к нему по-особому относятся, чувствуют влечение и по-настоящему любят. Любопытно, а по каким признакам ты узнаешь, что действительно нравишься женщине?»

Если эти вопросы кажутся вам слишком личными, вы всегда можете задавать их так, как будто вы интересуетесь мнением мужчин вообще, а не его личным мнением или опытом (так же, как вы поступали, когда испытывали мужчин, флиртуя с ними). В любом случае он даст вам один и тот же ответ. Например, вместо того чтобы спрашивать: «По каким признакам ты узнаешь, что действительно нравишься женщине» — вы можете спросить: «По каким признакам мужчина узнает, что нравится женщине». Ответ будет одним и тем же, как бы вы ни поставили вопрос.

Женщины склонны думать, что мужчина должен быть уже настроен соответственно, еще до того, как они начинают задавать такие вопросы. Это непростая проблема, потому что настрой, подходящий для таких вопросов, создается с помощью именно таких вопросов. Задавая эти или подобные вопросы, вы помогаете привнести чувственность в атмосферу вашего общения, которая делает уместной такую соблазняющую беседу. Вам нужно просто впрыгнуть в эту беседу и начать задавать вопросы.

Кроме того — и особенно в том случае, если вы застенчивы и обычно не знаете, что говорить мужчинам, — не бойтесь запомнить эти вопросы слово в слово и точно соблюдать структуру вопроса,

которую мы описали выше. Есть огромная разница между способом задавать вопрос о первом поцелуе, который предлагаем мы, и тем, чтобы просто бухнуть: «Слушай, а что ты чувствовал, когда впервые целовался с женщиной?», без всякого объяснения причин, почему вы задаете его, и описания чувства, которое должен испытывать мужчина.

Не следует также выпаливать такие вопросы один за другим. Это будет звучать странно. Вы не допрашиваете его. Ведите себя тонко и тактично, не отказывайтесь от своего намерения задавать такие вопросы, и это очень ускорит процесс соблазнения.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ ОТВЕЧАТЬ НА ЧУВСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Задавая свои чувственные вопросы, вы увидите, что ваш собеседник не только отвечает на них, но и сам часто обращается к вам с такими же вопросами. Здесь уже начинается соблазняющий разговор — мужчина и женщина снова и снова задают друг другу чувственные, соблазняющие вопросы. Вы задаете свой вопрос, он отвечает, а затем спрашивает: «А как было у тебя? Каким был *твой* самый прекрасный поцелуй?»

Женщины в такой ситуации делают общую ошибку и рассказывают мужчине о самом романтическом поцелуе в жизни и о своих ощущениях в этот момент. Это, конечно, прекрасно, но совсем не продвигает процесс обольщения. Если вы хотите побыстрее соблазнить мужчину, расскажите ему о своем чувственном опыте, но с его точки зрения. Это дает вам еще одну возможность выразить ваше влечение к нему и направить его мысли в отношении вас в русло чувственности.

Вот как это делается. Предположим, что вы спросили вашего собеседника: «Что ты ощущаешь, когда чувствуешь, что ты нравишься женщине?» Он отвечает и спрашивает: «А как ты узнаешь о том, что нравишься мужчине?» Следуйте нашим советам, и он будет носить вас на руках.

Отпетые на вопрос с его точки зрения. Для этого нужно использовать вводную фразу: «Ты знаешь, как это бывает, когда?..» Например, вы ответили бы так: «Прекрасно чувствовать себя любимой и ценимой по достоинству. Ты знаешь, как это бывает, когда ты чувствуешь, что кто-то любит тебя таким, какой ты есть? Когда тебя действительно обожают, когда считают самым чудесным человеком в мире?» Описывать эти чувства лучше в настоящем времени. Тогда ему будет легче представить, что он испытывает эти чувства *сейчас*, а не вспоминает о том, что он испытывал когда-то. Говорите «Это так, как будто ты можешь позволить себе быть чувственной», а не «Это было так, как будто можно было позволить себе быть чувственной».

Результат будет в обоих случаях, но настоящее время дает больший эффект.

Опишите чувство, которое вы хотите в нем вызвать. Теперь опишите чувства, которые вы хотите в нем вызвать, с его точки зрения. Можно сказать так: «Ты как будто растворяешься в другом человеке, и это так прекрасно. Ты чувствуешь такую тесную связь с ним, такую страсть, словно вы знаете друг друга много лет. Вот что означает для меня переживать моменты страсти».

Не упоминайте конкретных людей. Если вы описываете определенную ситуацию, не описывайте при этом вашего партнера или силу своих чувств к нему. Это произведет неприятное впечатление на вашего собеседника. Говорите так: «Это был невероятный вечер. Представь себе: прогулка под звездным небом, теплый ветерок доносит аромат цветов. Затем ужин при свечах, прекрасное вино. Просто великолепно, да? А какие поцелуи! Ты знаешь, что это такое, когда твои губы прижимаются к губам возлюбленного и в этот момент вы оба хотите, чтобы время остановилось». Не говорите: «Я была с Джонни. Какой мужчина! Он был такой шикарный. Я любила кататься вместе с ним на его «Харлей-Дэвидсоне». Это был единственный мужчина, с которым у меня были многократные оргазмы!» Это будет конец всякому обольщению. Описывайте свои чувства в общем, не говорите о конкретных людях, так, чтобы ваш сегодняшний собеседник смог представить себя причастным к вашим чувствам.

Превратите чувственные вопросы в соблазняющий разговор. Если вы хотите очаровать его, хотите, чтобы он почувствовал желание, вам надо сделать так, чтобы темы разговора были связаны с чувствами, страстью и соблазном. Вы можете превратить ваши чувственные вопросы в соблазняющие беседы — как отвечая на его встречные вопросы, так и задавая соответствующие вопросы, чтобы поддержать разговор. Например, если вы спрашиваете мужчину: «Каким был твой самый страстный поцелуй в жизни?», он может просто сказать: «Я целовался с девочкой, когда учился в школе». Не позволяйте ему останавливаться на этом! Даже при том, что он ответил на ваш вопрос, вам нужно, чтобы он рассказал более подробно, и вот почему. Во-первых, для того, чтобы он вспомнил об этих чувствах и начал сейчас испытывать их снова, уже с вами. Углубляясь в воспоминания, он отчасти вернется в те времена и заново начнет переживать эти

ощущения. Во-вторых, для того, чтобы решить, будете ли вы продолжать соблазнять его. Если он захочет рассказать вам, что возбуждало его больше всего в прошлом, вы наверняка захотите слушать дальше! Вот список вопросов, которые помогут вам поддержать соблазняющий разговор:

«Как интересно. А что же такое было в этом поцелуе, что ты считаешь его самым лучшим в жизни?»

«Это впечатляет. Расскажешь поподробнее?»

«Очаровательно. Расскажи мне поподробнее о [соответствующее любовное переживание]».

«И что ты при этом чувствовал?»

«Это удивительно. Тебе удавалось когда-нибудь в жизни снова пережить эти ощущения?»

Потренируйтесь перед тем, как говорить с мужчиной. Встречаясь лицом к лицу с мужчиной, вполне возможно, что вы можете нервничать. Имеет смысл заранее попрактиковаться, как вы будете говорить с ним. Поэтому мы советуем вам перед свиданием вслух проговаривать свои чувственные вопросы и ответы. Мы знаем, что это звучит странно, но это действительно может помочь вам успешнее провести соблазняющую беседу, когда наступит время. Эта тренировка поможет вам привыкнуть произносить соблазняющие вопросы спокойно и непринужденно. Ваша тренировка должна состоять из трех этапов, и если вы будете им следовать, ваши чувственные вопросы растопят сердце любого мужчины:

Во-первых, тренируйтесь произносить вопросы вслух в том порядке, как они описаны выше, до тех пор пока вы не почувствуете, что сумеете произнести по крайней мере некоторые из них искренне, от души. Во-вторых, представьте себе его ответы. Потренируйтесь также вслух задавать вопросы, помогающие поддержать чувственную беседу. В-третьих, потренируйтесь ответить на свои же чувственные вопросы, на тот случай, если он будет задавать вам встречные вопросы. Вы увидите, что, если вы потренируетесь, вслух задавая вопросы и отвечая на них, ваша беседа пойдет совсем по-иному, если бы вы приступили к ней без всякой подготовки.

Запомните, что не все свидания требуют, чтобы вы так серьезно готовились вести соблазняющие беседы. Если он уже достаточно увлечен вами и вы считаете, что он уже достаточно созрел, чтобы

осмелиться на первый поцелуй (или вы сами осмелитесь на это!), тогда чувственные вопросы и соблазнительные беседы абсолютно излишни. Но если по тем или иным причинам процесс соблазнения нужно ускорить, то это поможет.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Люди часто советуют нам не унывать или получать удовольствие, но никогда не объясняют, как этого, собственно, нужно добиваться. Мы советуем вам не забывать, что на текущее свидание вы идете в том числе и для того, чтобы повеселиться. Перед свиданием освежите в памяти все правила и советы, которые мы вам здесь даем, но, находясь в обществе мужчины, позвольте себе расслабиться и время от времени забывать о них. Пользуйтесь каждой возможностью доставить себе удовольствие. Если вы уже выучили правила, ваша память сама подскажет вам, что надо делать. Свидание не должно быть тяжелой работой. Пользуйтесь каждой возможностью доставить себе удовольствие, это сделает ваше свидание более эффективным, вам будет легче обольстить мужчину.

Когда Лайза пошла с Адамом на третье свидание, она собиралась предпринять некоторые шаги к тому, чтобы их отношения продвинулись. Он благополучно выдержал большинство ее испытаний и, похоже, представлял собой благодатный материал для построения отношений. Даже при том, что он не умел мастерски флиртовать, Лайза была счастлива, что ей удалось разглядеть за его неловкостью замечательного, добросердечного, веселого и забавного человека, каким оказался Адам. Они уже несколько раз выходили вместе, и ей хотелось, чтобы их свидания стали более романтическими. Когда их взгляды встречались, она смотрела ему прямо в глаза; теперь она усилила свой подход, удерживая его взгляд «чуть дольше, чем нужно», и смотрела на него многозначительно. Лайза стала чаще давать ему поощрительные призы, открыто восхищаясь им и выражая положительные чувства, которые вызвали в ней тот или иной его поступок. Она стала чаще использовать в разговоре соблазняющие слова и даже провела соблазнительные беседы, расспросив о его первом поцелуе, о самых романтических моментах в его жизни, и даже — набравшись смелости — о самой необыкновенной возлюбленной, которая у него когда-либо была. Один или два раза в течение свидания Лайза пробежала глазами по его телу, зная, что в этот момент он видит, как она на него смотрит. Она небрежно коснулась его и сжала его руку,

когда смеялась над одной из его шуток. Она подмигнула ему и наклонилась поближе, чтобы что-то прошептать ему (она чувствовала, как он дрожит в этот момент, и подумала, что он был полон желания поцеловать ее). В течение всего свидания она стояла, сидела и двигалась как очаровательная и довольная своей жизнью женщина. При этом она позволяла себе хорошо проводить время и не поддавалась искушению относиться к свиданию слишком серьезно.

Постепенно она увидела, что Адама возбуждает ее поведение. Он начал чаще прикасаться к ней, пристально смотреть на нее и даже задержал на несколько мгновений свою руку на ее руке. В конце свидания он поцеловал ее, и Лайза поняла, что ей удалось сделать то, что она задумала.

ПОСЛЕ СВИДАНИЯ СЧИТАЙТЕ СВОЕ СВИДАНИЕ УСПЕШНЫМ

Когда Сюзанна идет на свидание и после него не чувствует, что она нравится парню, или не чувствует, что у нее есть с ним будущее, она начинает корить себя. «Почему мне никогда не удастся получить мужчину, который любил бы меня?» — стонет она. «Сколько усилий я ни прикладываю, все всегда оканчивается ничем. Клянусь, больше не буду ни с кем связываться. Кроме того, я слишком толстая». Ее пессимизм и катастрофическое восприятие происходящего не позволяют ей даже и мысли допустить о том, что какие-то аспекты этого свидания можно рассматривать как успешные. Когда вы учитесь создавать и сохранять прочные отношения с мужчиной, такое мышление непрактично. Вы не можете позволять себе пребывать в таком пессимистическом состоянии. Вы должны научиться превращать каждое свидание, каждое взаимодействие с мужчиной в успех, независимо от того, нашел ли он вас приятной или нет и есть ли у вас шанс построить с ним отношения.

Вы и только вы должны решить, что вы вкладываете в понятие «успешное свидание». Если вы похожи на Сюзанну и считаете, что свидание прошло успешно только в том случае, если парень всю дорогу стелился перед вами и при этом оказался идеальным кандидатом в мужья, то этим вы очень затрудняете для себя поиск подходящего мужчины. Суть в том, что любое свидание с мужчиной должно оставлять у вас чувство удовлетворения, и только это должно означать для вас, что свидание было успешным. Свидание должно считаться успешным, если вам удалось извлечь из него какой-то урок, познать что-то новое, что воодушевит вас на новые свершения.

Обыкновенная женщина почти всегда думает, что успех — это значит познакомиться и с легкостью добиться свидания с блестящим умницей-нейрохирургом, который любит детей, не сходит с ума по своей работе, и все за один день. Она также считает, что при этом ей надо иметь соответствующую внешность и манеры. Это слишком завышенные требования к успеху, и с ними вам никогда не удастся получить того, чего вы хотите. Кроме того, эти цели нереальны даже

для самой красивой женщины на Земле. Даже такая женщина, случается, делает ошибки, портит свидания и иногда получает отказы. В то же самое время есть масса женщин, которые считают себя толстыми и неуклюжими и при этом счастливы в личной жизни. Эти женщины умеют делать то, что, возможно, пока еще недоступно вам: они умеют превращать даже самые, казалось бы, оскорбительные отказы и неудачи в успехи.

Мы предлагаем вам принять такое определение: если вы узнали для себя что-то новое, пообщавшись с мужчиной, это был успех. Если вы обогатились новым опытом, извлекли урок из ситуации, вы сумеете воспользоваться им в следующий раз, общаясь с другим мужчиной. А такая ситуация, конечно же, возникнет снова.

У Бекки совершенно иной подход, чем у Сюзанны. Независимо от того, как она провела свидание, она находит способ превратить его в свой успех. Если она идет на свидание с мужчиной, а он оказывается закоренелым эгоистом, влюбленным в свой модный автомобиль, который только и делает, что трещит о том, как ему удалось «облапошить того парня» в делах, она все равно рассматривает это как свой успех. Она может воспользоваться возможностью, изучая этого парня, научиться заранее распознавать таких типов, или она может попытаться использовать свидание как возможность пробовать новый подход. Если после трех свиданий с мужчиной он признается, что женат, она может воспользоваться этим открытием как способом обнаружить, какой важный шаг она пропустила, испытывая его, или отметить, как небрежно она провела испытания, потому что он казался «таким симпатичным». Она будет учиться не повторять эту ошибку снова, и этот урок превратит свидание в успех, даже при том, что оно закончилось совсем не так, как ей хотелось бы.

Когда вы принимаете решение считать каждое свое свидание с мужчиной успехом, потому что вы узнаете что-то новое, важное для себя, это также избавит вас от того, чтобы считать себя жертвой в отношениях с мужчинами. Бекки знает, что, если она научится чему-то новому, общаясь с парнем, который признался, что женат, то она — не жертва. Она — женщина, которая учится познавать новое, познавать себя, и ее свидание — это ее успех. И по тем же соображениям она не считает правомерным для себя делать пессимистические выводы типа «Я узнала, что все мужчины лжецы» или «Я узнала, что я буду всегда

одна». Вы должны узнавать то, что стоит узнавать, то, что может пригодиться вам в дальнейшем. Доказательства вашего пессимизма или причины, по которым вы обречены на одиночество, — это не те знания, которые вы должны извлекать из своего опыта. Вы должны учиться узнавать что-то положительное.

Мы предлагаем вам рассматривать каждое свидание, на котором вы узнали для себя что-то новое, как успех и после каждой встречи задавать себе вопрос: «А чему я сегодня научилась?» и не успокаиваться до тех пор, пока вы не найдете ответа, а вы найдете его обязательно. Принимая такой подход, вы гарантируете себе успех на будущее. Вместо того чтобы предаться сожалениям и отказаться от своего плана, вы продолжаете совершенствовать свои навыки. Превращая каждое свидание в успех, вы неуклонно продвигаетесь к созданию таких отношений с мужчиной, о которых мечтаете.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ СЕБЕ ПОСЛЕ ТЕКУЩЕГО СВИДАНИЯ

После текущего свидания стоит оглянуться назад и посмотреть, как вы справились с делом. Вот перечень важнейших элементов текущего свидания. Какие из них присутствовали на вашем свидании?

Сделали ли вы на текущем свидании следующее:

- отвели на эту встречу больше времени, чем на пробное свидание;
- дали почувствовать мужчине свое особое отношение к нему;
- дали мужчине почувствовать, что он является для вас источником блага;
- восхитились чем-нибудь в мужчине и рассказали ему, какие положительные чувства он вызвал в вас;
- провели свидание в обстановке, достаточно непривычной для вас обоих;
- выяснили, чем он увлекается;
- восхитились чувствами, которые он вкладывает в свое увлечение;
- запаслись резервным планом;
- гибко реагировали на неожиданные обстоятельства, которые могли возникнуть на свидании;
- проверили его на соответствие своим требованиям;
- замечали, как проявляется его характер;
- замечали, спокойно ли он ведет себя с другими людьми;
- проверили, умеет ли он держать слово;
- провели свидание в романтическом месте;
- добавили романтические детали;
- определили для себя границы, за которые вы не будете выходить в сексуальном отношении;
- определили желательный для вас темп развития отношений;
- дали понять мужчине, что у него есть надежда завоевать вас;
- использовали соблазняющие слова;
- задавали чувственные вопросы и вели соблазняющие беседы;

- смотрели ему в глаза чуть дольше, чем требуется;
- прошлись взглядом по его телу;
- как бы ненароком касались его;
- касались его руки;
- подмигнули ему;
- шептали ему;
- ваши движения и позы подчеркивали вашу соблазнительность;
- получали удовольствие от свидания;
- вели не только праздные разговоры;
- не жаловались ему на других мужчин;
- не разговаривали на мрачные темы, связанные с насилием, и т. д.;
- не искали в нем подтверждения того, что ваша встреча проходит на должном уровне;
- не принимали на свой счет глупости, которые он, возможно, делал на свидании.

Задавать себе эти вопросы после свидания — это хороший способ сосредоточиться на том, что для вас наиболее важно, и не позволить себе отклониться от своей цели.

РЕШЕНИЕ О ТОМ, СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ

Одна из самых важных вещей, которую вам надо сделать после свидания, — это проверить, насколько этот мужчина соответствует вашим требованиям. Вполне возможно, что вашим первым порывом будет избежать этого шага. Вам может захотеться просто позволить отношениям развиваться естественным путем, или вы можете испугаться, что в характере этого мужчины не обнаружится ровным счетом никаких качеств из вашего перечня требований к мужчине. Не волнуйтесь, мы покажем, как справиться с этим. Но обязательно загляните в свой перечень требований после свидания. Очень важно, чтобы вы потратили по крайней мере несколько минут, чтобы спуститься с небес на грешную землю, независимо от того, насколько замечательным и романтичным показалось вам ваше свидание.

Именно на этом этапе у вас есть возможность внести изменения в свой перечень или принять решение о том, что от этого человека следует отказаться и переходить к следующему претенденту. Например, если мужчина вам действительно нравится, но его возраст не соответствует вашим требованиям, вы можете подумать о том, чтобы пересмотреть свои требования к возрасту потенциального претендента. Или вы можете решить, что вы не хотите менять это требование. В этом случае учтите: если вы будете продолжать встречаться с ним и у вас установятся тесные отношения, вам так или иначе придется изменить свои требования. Если вам действительно очень важно, чтобы он соответствовал вашему требованию к возрасту, то вы должны отказаться от него, и чем скорее, тем лучше.

Вполне возможно, что вы решите, что этот мужчина все-таки вам очень нравится, и захотите пересмотреть свое требование. Это прекрасно. Внесите изменение в ваш перечень и продолжайте оценивать этого мужчину, пока полностью не пройдете весь перечень. Если мужчина отвечает достаточному количеству ваших требований (или вдохновляет вас на изменение требований), его можно считать подходящим претендентом на установление прочных и длительных

отношений. Тогда можете расслабиться и вновь позволить себе отдаться романтическим чувствам.

Глава 12

ИСКУССТВО ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ

Наши поздравления! Вы флиртовали, ходили на пробные свидания и к настоящему моменту обзавелись по крайней мере одним претендентом на ваше сердце, с которым вы встречаетесь постоянно. Теперь вам надо овладеть умением удержать мужчину около себя.

Умение сохранить мужчину означает совершать такие действия, которые будут поддерживать в нем хорошие чувства по отношению к вам в промежутках между вашими свиданиями, т. е. проводить профилактику отношений. Профилактика помогает сохранить ваши подающие надежды отношения на должном уровне и не дать им кануть в трясиину, называемую «ваша жизнь».

ПРОФИЛАКТИКА И ПРИЧИНЫ ВАШЕГО НЕЖЕЛАНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЕЮ

Отношения с мужчиной не будут поддерживаться сами собой. Их нужно холить и лелеять, и заниматься этим придется именно вам. Это также неизбежно, как платить налоги или менять масло в автомобиле.

Многие женщины находят оправдания своему нежеланию вкладывать время и силы в зарождающиеся отношения, особенно в самом их начале. Женщины, похожие на Сюзанну, говорят себе так: «Я бы позвонила ему, чтобы сказать «привет», но сейчас я действительно занята. Я совершенно завалена работой, и, черт побери, чтобы бегать за мужчинами, мне нужно сначала похудеть фунтов на десять. Кроме того, это дело мужчины — ухаживать за женщиной. Если я позвоню ему, он подумает, что я веду себя неприлично. Будь проклята эта патриархальная культура, которая не позволяет женщинам бегать за мужчинами!» Вся эта тирада, как вы слышали, состоит из одних оправданий.

Другие женщины не желают проводить профилактику отношений с мужчиной, потому что они хотят, чтобы отношения просто «развивались сами собой». Их оскорбляет сама идея о том, что нужно хотя бы палец о палец ударить, чтобы начинающиеся отношения превратились в настоящий роман. Если вы тоже так думаете, то мы предлагаем вам откровенно признаться, что вы просто боитесь и идете на поводу у своего страха.

Да, да, в основе всех ваших оправданий лежит одна-единственная причина, и эта причина — страх. Вы боитесь связать себя с другим человеком, чтобы не получить душевную травму. Сам по себе этот страх совершенно естествен, но вы не должны ему позволять вас останавливать. Если вы не будете стараться поддержать начинающиеся отношения с мужчиной, ваш страх показаться в его глазах отчаявшейся, страх отказа, страх получить душевную травму — все эти страхи выльются на вас потоком всяческого рода оправданий и полностью уничтожат всякую возможность наладить с мужчиной такие отношения, о которых вы всегда мечтали.

КАК ЧАСТО НАДО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ

Проводить профилактику отношений с мужчиной — это значит совершать действия, подобные тем, что дрессировщики животных называют «выработка условного рефлекса с помощью вознаграждения». Вознаграждение — т. е. что-либо, вызывающее положительные ощущения, — дается, когда объект дрессировки проявляет требуемый тип поведения. Например, давая собаке угощение каждый раз, когда она подходит к вам по вашему зову, вы вырабатываете в ней рефлекс подходить к вам, когда вы ее зовете. Со временем собака будет с нетерпением ожидать, когда вы ее позовете, потому что она знает, что повиновение вам означает, что она получит что-то вкусное.

Но следует учитывать, что, если вы доставляете собаке удовольствие каждый раз, когда она подходит по вашему зову, она может разлениться. Собака может подумать: «А почему я должна спешить? Я могу подойти к хозяину, когда мне захочется, и все равно получу свое угощение». Постоянное поощрение перестает быть эффективным через некоторое время.

Вам случалось оказываться в ситуации, когда какой-нибудь человек изо всех сил старается вам понравиться? Представьте себе, что однажды утром, когда вы только пришли на работу, кто-то из ваших сослуживцев неожиданно угощает вас чашечкой ароматного кофе. Скорее всего вы были бы рады получить такой сюрприз, и вам было бы приятно видеть этого человека в течение рабочего дня. Этот человек ассоциировался бы у вас с приятными ощущениями, которые вы испытали, получив от него подарок.

А теперь представьте, что этот человек приносил бы вам кофе каждый день, как часы, не пропуская ни одного дня. Сначала вы, вероятно, ценили бы этот жест, затем удовольствия поубавилось бы, и в конце концов вы вообще перестали бы замечать его. Вы могли бы даже начать предъявлять претензии, если бы кофе оказался не таким, как вы любите, или сердиться, если бы он или она пропустили один день. Произошла бы естественная трансформация вашего отношения:

сначала вас восхищали бы постоянные подарки, затем вы стали бы считать их самой обычной частью своей жизни или могли бы вообразить даже, что вы их заслуживаете. Это естественная реакция на постоянное поощрение.

Если вы постоянно осыпаете мужчину незаслуженными похвалами или дарите ему свое внимание, вы рискуете, что с вами произойдет то же самое. В начале отношений важно постоянно поощрять мужчину, это вырабатывает у него привычку испытывать радость при виде вас. Но через некоторое время, если вы хотите, чтобы ваша похвала и внимание продолжали оставаться эффективными, вы должны начать дарить их менее регулярно. Поощрения должны даваться по гибкому графику. У вас не должно быть всегда наготове угощение, когда он приезжает к вам в гости. Вы не должны встречаться с ним в одно и то же время или в один и тот же день недели. Вы не должны превращать для него удовольствие в нечто обыденное, регулярное, и таким образом его чувства по отношению к вам не будут утрачивать свежесть и новизну.

Тина прекрасно использует гибкий график поощрений. «Когда я только начинаю встречаться с мужчиной, я очень стараюсь сделать так, чтобы ему было со мной хорошо, — говорит она. — Но я знаю, что через некоторое время могу сбавить темп. Хотя я продолжаю часто поощрять его, я получаю лучшие результаты, если делаю это не на каждом свидании». Следите за тем, чтобы не попасть в классическую западню, когда поощрение за хорошее поведение начинает восприниматься как нечто само собой разумеющееся. Внимательно следите за тем, какие средства вы используете, чтобы дать ему понять, что вы относитесь к нему по-особому. Не всегда угощайте его, не всегда приходите к нему на работу раз в три дня. Сделайте график поощрений гибким, и вы добьетесь гораздо большего успеха.

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ЗАНЯТЬ ПРОЧНОЕ МЕСТО В СЕРДЦЕ И МЫСЛЯХ МУЖЧИНЫ

Мы помогли вам понять, что такое профилактика отношений, почему она важна и как часто ее надо проводить. Теперь мы хотим рассказать о дополнительных способах, которые помогут вам укрепить ваши подающие надежды романтические отношения.

Каждое из этих действий было бы совершенно естественным для вас, если бы вы оба были охвачены взаимной любовью и страстью. Если вы еще только приближаетесь к этому состоянию, учтите: эти действия будут увеличивать не только вашу привлекательность в его глазах, но они также увеличат ваше влечение к нему. Не удивляйтесь, если, проводя эти профилактические меры, вы обнаружите, что начинаете действительно любить его.

1. ЛЮБОВНЫЕ ЗАПИСКИ

Давайте сравним любовные записки, которые пишут мужчины и женщины. Любовная записка мужчины к женщине произведет на нее впечатление, если она короткая, поэтичная и наполнена любовью. Она должна говорить о прекрасных чувствах, привязанности и потрясающих ощущениях, которые испытывает мужчина, вступая с женщиной в близкие, интимные отношения. Между тем любовная записка, адресованная мужчине, должна быть краткой, немного поэтичной и по возможности должна содержать упоминания о сексе.

Да, о сексе. В то время как мужчинам мы обычно не рекомендуем открыто упоминать о сексе в любовных записках, ваша записка должна быть чуть-чуть пикантной, в противном случае она вызовет в нем не больше энтузиазма, чем, скажем, перспектива провести вечер перед телевизором в обнимку с банкой кукурузных хлопьев, наблюдая за подвигами суперменов. Это, может быть, само по себе и неплохо, но это не то, что ему сейчас нужно. Если вам неудобно писать о сексе, по крайней мере упомяните о страсти. Стандартная любовная записка должна состоять из четырех частей.

Во-первых, напишите, какой он замечательный

Сделайте комплимент его мужским достоинствам. Чем конкретнее вы выразитесь, тем лучше. Например, напишите так: «Твои глаза

стального цвета полны силы и страсти, и каждый раз, когда я прикасаюсь к тебе, я чувствую, как внутри ты весь горишь». Это будет звучать гораздо лучше, чем если вы просто отметите, что у него «действительно красивые глаза».

Во-вторых, подтвердите, какие прекрасные чувства он в вас вызывает

Еще раз повторяем, благодаря его за прекрасные чувства, которые он в вас вызывает, вы даете ему возможность почувствовать, что он является для вас источником благ. Можно написать просто: «Когда я с тобой, мне так хорошо. Я просто хочу поблагодарить тебя за это».

В-третьих, скажите что-нибудь сексуальное или по крайней мере страстное

Вы подготовили основу для дороги, а теперь нужно ее заасфальтировать. Конечно, он счастлив, что он является для вас источником приятных ощущений. Конечно, он счастлив, что он завоевывает ваше сердце, и он доволен, что вы оказались женщиной, которую можно завоевывать. Но в любовной записке вы должны признаваться не только в этом. Вы должны сказать что-нибудь сексуальное, чтобы поддержать его и заставлять и дальше добиваться вас.

Можно написать примерно так: «Я вспоминаю наш первый поцелуй, как твои губы коснулись моих, и как чудесно было чувствовать твое тело так близко. Я вновь и вновь переживаю это чувство и с нетерпением жду, когда мы снова увидимся». Или «Я представляю, как хорошо тебе будет, когда наша связь будет полной».

Степень сексуальности вашей записки будет зависеть от того, насколько далеко вы собираетесь с ним зайти в следующий раз. Если вы предполагаете, что на следующей встрече вы ляжете с ним в постель, вы можете быть более откровенны. Можно сказать, например, так: «Я с таким нетерпением жду обеда, который я обещала устроить для нас в пятницу. Между прочим, я прекрасно умею готовить и завтрак!» Если вы предполагаете, что на следующем свидании единственное, что вы позволите ему, это первый раз поцеловать вас, то записка должна быть поскромнее. В этой ситуации можно написать так: «Я надеюсь, что твои губы такие же сладкие, как твои слова». Любой намек на секс заставит его пробудиться, откроет ему глаза, и к следующему свиданию кровь в его жилах будет бежать очень быстро.

В-четвертых, скажите, что вы с нетерпением ждете новой встречи

После намека на секс скажи те ему, что не можете дождаться, когда увидите его снова. После такой записки он расцветет и будет готов на подвиги.

2. ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА

Всегда спрашивайте мужчин, с которыми вы познакомились, есть ли у них электронная почта и проверяют ли они ее. Электронная почта — прекрасный способ обмениваться романтическими письмами. Посылая письмо по электронной почте, вы можете быть уверены, что оно польстит его чувствам и разбудит его фантазию, и при этом вы не покажетесь ему навязчивой.

Посылая романтическое послание по электронной почте, вы имеете то преимущество, что находитесь в спокойной домашней обстановке и можете удостовериться, что тщательно подобрали нужные слова, прежде чем он прочтет их. Можно не только писать ему записки, но и задавать романтические вопросы, о которых мы писали выше. Рассказывая по электронной почте о своем первом поцелуе, о своих ощущениях, когда вы в первый раз влюбились и т. д., вы тем самым получаете превосходную возможность укрепить ваши зарождающиеся отношения.

Однако здесь надо учитывать несколько моментов. Дело в том, что мужчины в отличие от большинства женщин рассматривают Интернет прежде всего как международное порнографическое супершоссе. Ваш мужчина может и не быть мастером писать любовные письма или вообще писать длинные письма, пользуясь электронной почтой, но вполне вероятно, что в его сознании Интернет связан с быстрой возможностью получить секс. Поэтому в своих разговорах он может перейти к сексу быстрее, чем вам хотелось бы. В конце концов, секс — это главное, о чем он думает, включаясь в Интернет, поэтому для него будет естественным перетянуть вас на тот же уровень.

Во-вторых, электронная среда общения сама по себе может заставить вас говорить о сексе откровеннее, чем вам хотелось бы на этом этапе ваших отношений. Это забавно, это захватывающе, и это кажется нереальным, так почему бы и не позволить себе забросить в его почтовый ящик что-нибудь по-настоящему горяченькое? Дело в том, что этот мужчина для вас — не просто незнакомец, которого вы

никогда не увидите. Слишком откровенные сексуальные разговоры преждевременно внесут в ваши зарождающиеся отношения страстность, которая позднее затруднит для вас общение с ним.

Решение состоит в том, чтобы следить за собой, когда вы общаетесь с мужчиной, которого вы хотите завлечь, романтическими посланиями по электронной почте. Можно дать легкий намек на секс, но помните, что в непосредственных отношениях с мужчиной вам придется зайти настолько же далеко, насколько далеко вы зашли, общаясь с ним по электронной почте.

Пользуясь этим средством общения, помните о правилах написания любовных записок, перечисленных выше. Если у него электронная почта, не упускайте возможность обмениваться с ним посланиями. И не забывайте, что в отношении секса не стоит переступать те границы, которые вы установили бы для себя, общаясь с ним непосредственно.

3. ЦВЕТЫ

Когда Джим начал встречаться с Сэнди, она послала ему цветы после того, как они в первый раз занимались сексом. Это привело его в восторг. «Я почувствовал себя в ее глазах настоящим победителем и не собирался доказывать обратное, отвергая ее подарок. Она была довольно скупа на похвалы, поэтому я не чувствовал за собой вины, что не сделал это первым».

Не стоит тратить много денег на цветы для парня. Простой десятидолларовый букет, записка и шоколадка в его глазах будут иметь не меньшую (а то и большую) цену, чем розы за шестьдесят долларов, и обойдется вам гораздо дешевле.

Кстати, о розах. Не стоит посылать мужчине розы в начале отношений (а может быть, и вообще никогда). Большинство мужчин знает, насколько значимы розы для женщин, какой это для них ценный подарок. Если вы пошлете мужчине розы, он наверняка задумается, что бы это значило. Он не будет знать, что это означает, но начнет подозревать, что это должно что-то означать. Он забеспокоится, он подумает, что это слишком многозначительный подарок и что его рассматривают как объект для более серьезных отношений, чем он хотел бы иметь. Что делать? Не дарить ему розы, вот и все.

Вы можете подарить мужчине цветы лично или привезти ему их домой или на работу. Если вы собираетесь оставить цветы около его

дома, убедитесь заранее, что он в этот момент будет отсутствовать, или позвоните и скажите, что хотите что-то оставить около его дома и спросите, не может ли он на минутку выйти. Когда вы при этом его видите (на работе или в его доме), задержитесь не более чем на минуту. Не превращайте это в более долгий визит, если он не настаивает. Мы советуем вам внезапно появиться, вручить цветы и быстро исчезнуть, оставив его с чувством восхищения. Если вы останетесь дольше, вы, вполне вероятно, вспомните о своих собственных чувствах, о своих потребностях, и вам захочется, чтобы он похвалил вас за прекрасный подарок. Все это хорошо и замечательно, но не имеет никакого отношения к профилактике отношений. В процессе профилактики вы должны думать о его чувствах, так что быстро входите, заставьте его испытать приятные ощущения и снова уходите.

4. ПОДАРКИ И ОТКРЫТКИ

Мужчины делают подарки не так, как женщины. Симпатичный небольшой подарок, который вы ему преподнесете, вполне возможно, окажется для него еще одним бесполезным пустяком, который он будет вынужден хранить, и предвестником того, во что превратится его жизнь, когда вы будете вместе и ваши вещи будут все время попадаться ему под ноги. Возможно, это даже неплохо, что мужчины и женщины по-разному обращаются с подарками. Эти различия прекрасно иллюстрирует один из старых мультфильмов. Первый кадр показывает женщину, получающую открытку от мужчины. Она восклицает: «О, какая красивая! Я всегда буду любоваться ею!» — и прижимает ее к груди. Второй кадр показывает мужчину, получающего открытку от женщины. Он читает ее, испытывает приятные ощущения и говорит «Спасибо!». В последнем кадре он рвет открытку на клочки на глазах у ошеломленной дамы. Вероятнее всего, именно эта судьба постигнет каждую подаренную вами открытку. Он получит удовольствие, читая ее, а затем просто выбросит. Если вы дарите ему какой-нибудь пустячок, он не будет знать, что с ним делать. Выбросить нельзя: какая-никакая, а все-таки вещь! Ну и что он должен делать с камнем из агата или статуэткой «Незабываемые моменты», которую вы ему подарили? Поставить на кофейный столик? Вы, наверное, шутите!

Так что же делать? Не дарить подарки? Нет, но можно дарить такие подарки, которым он найдет применение, или такие, которые

превратятся в хлам сами по себе. Мы уже говорили, что мужчины считают открытки настоящей ерундой, поэтому именно они являются прекрасным средством выразить свои чувства. Цветы — тоже прекрасный подарок, потому что они сами по себе превращаются в мусор через неделю или две. Он может получить от них удовольствие, а затем просто выбросить.

Мужчина оценит ваш подарок, если сможет найти ему практическое применение, но, прежде чем покупать его, вам надо выяснить, что ему нужно, а выяснить это вы сможете, побывав у него дома. Чайное ситечко — не слишком хороший подарок для мужчины, особенно если вы — единственный человек, кто пьет чай в его доме. Вы, конечно, можете купить ему ситечко, но не считайте это подарком.

Во-вторых, следует учесть, что у него уже может быть Дома полезная вещь, которую вы собираетесь ему подарить, или он хочет, чтобы эта вещь была сделана из определенного материала и быть определенной модели.

Во многих отношениях еда — идеальный подарок для мужчины. Это полезно, потому что он может ее съесть. Он знает, куда ее девать — отправить прямо в рот. И (огромное достоинство) она превращается в мусор после того, как он ею насладился. Подарите ему какую-нибудь хорошую еду, сопроводив ее запиской, в которой вы попросите его думать о вас, поглощая ее, и можете считать, что вы сделали мужчине настоящий романтический подарок.

5. ПРОДОЛЖАЙТЕ ПОЗВОЛЯТЬ ЕМУ ЗАВОЕВЫВАТЬ ВАШЕ СЕРДЦЕ И ПРОДОЛЖАЙТЕ ПОКАЗЫВАТЬ ЕМУ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ИСТОЧНИКОМ БЛАГА

К настоящему времени это должно уже стать вашей второй натурой. Вы удерживаете мужчину, продолжая позволять ему в ваших глазах выступать в роли победителя и источника благ. Вы продолжаете делать это не только потому, что вы встречаетесь с ним, — фактически вам придется делать это в продолжение всего периода ваших отношений, а также в течение всей вашей жизни, так что привыкайте.

6. СЕКС

Секс — самая большая награда, которую может дать женщина мужчине, и одновременно ключ к поддержанию ваших отношений. Думаем, что это не такая уж большая новость для вас. Вы знаете, что делать.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ОФИЦИАЛЬНЫМИ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЕГО СВОЕЙ СЕМЬЕ

Когда вы должны представить его своей семье? Для большинства людей представление своего друга семье — важный шаг. Это обычно означает, что ваши отношения углубляются и собираются продлиться долгое время. Вследствие большой значимости этого события мы рекомендуем вам повременить с представлением мужчины своей семье по крайней мере несколько месяцев, пока отношения не докажут свою жизнеспособность. Мы не хотим, чтобы вы взяли за обыкновение каждый месяц представлять своим близким нового друга, заявляя, что он и есть тот самый «единственный». Так вы рискуете лишиться их благословения и поддержки. Подождите, пока ваши отношения не укрепятся, прежде чем переводить их на следующий уровень, знакомя его с вашими родными.

ОБЩЕНИЕ С ЕГО И ВАШИМИ ДРУЗЬЯМИ

Факт представления мужчины вашим друзьям и знакомство с его друзьями имеет гораздо меньшее значение, чем его знакомство с вашей семьей. На самом деле встреча с его друзьями может оказаться для вас прекрасным способом еще раз проверить его. С готовностью ли он представляет вас своим друзьям? Как он обращается с вами, когда вы находитесь в обществе его друзей? Как он обращается с его друзьями и как они обращаются с ним? Это может многое рассказать вам о его характере.

Однако знакомя его со своими друзьями, вы можете нарваться на неприятность. Самая большая проблема состоит в том, что он может не понравиться им и они могут даже отговаривать вас встречаться с ним, даже при том, что он замечательный парень. Тони, один из наших слушателей, столкнулся с такой ситуацией. Он встречался с Шанной в течение трех недель и побывал на четырех текущих свиданиях с ней. Она обожала его. У них был шикарный секс, много общего, он выдержал ее испытания, и жизнь была прекрасна. Шанна представила его своей лучшей подруге Гвен, и вот тогда-то и начались неприятности. Тони не понравился Гвен. Она не доверяла ему, ей не нравилось, что он работал не по найму, а на себя, она ненавидела его украшения, ее раздражали его манеры, и она считала, что он оставляет

слишком грубые сообщения на автоответчике Шанны. Все эти замечания заставили Шанну усомниться в своей любви к Тони и поставить под вопрос свои отношения с ним. В конце концов она порвала с ним.

Ваши друзья часто могут соглашаться с вашей оценкой его характера и доверять ему, но могут также оказаться и весьма резкими критиками, которые всегда найдут к чему придраться. Вы должны решить, способны ли ваши друзья объективно оценить вашего мужчину и оказать вам поддержку. Если нет, то не представляйте его своим друзьям до тех пор, пока ваши отношения не упрочатся. Если вы считаете, что они способны на здравые суждения, представьте его сразу же.

КАК СКАЗАТЬ «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»

Люди часто путают моногамию с браком (мы расскажем об этом позже, когда будем говорить о проблеме взятия на себя обязательств) и путают слово «любовь» с заманиванием в ловушку застывших отношений, связывающих по рукам и ногам. И они правы (шутка).

Не думайте, что он не любит вас, только потому, что он не говорит, что он любит вас. Скорее всего любит. Мы считаем, что на самом деле мужчины влюбляются легче, чем женщины, именно поэтому они должны уметь лучше, чем женщины, скрывать свои чувства. Мужчины боятся чувственной страсти, которая идет рука об руку с сексом. Они боятся слишком быстро привязаться к женщине. Они учатся держать эмоциональную дистанцию, так, чтобы не оказаться слишком уязвимыми. И им удастся это даже слишком хорошо.

Согласны вы с этим или нет, но, когда мужчина слышит «я люблю тебя», эти слова совсем не звучат для него райской музыкой. Скорее всего он расценит это как попытку взвалить на него обязательства. Для большинства мужчин услышать фразу «Я люблю тебя» означает позже неизбежно услышать: «Почему ты не любишь меня больше?» Если он усвоил, что «любовь» с женщиной — это обязательства и неспособность их выполнять, его естественной реакцией после этих слов будет тут же быстро смыться.

Лучше всего не придавать слишком большого значения этим словам. Не делайте из процесса произнесения фразы «Я люблю тебя» события, чреватого важными последствиями. Он просто придет в

ужас, и это все, чего вы добьетесь. Произносите ее мимоходом, в тот момент, когда он делает что-то, что вызывает у вас восхищение, и затем ведите себя так, как будто ничего не случилось.

Запомните, когда вы с мужчиной, он ищет в вас подтверждения того, что все идет хорошо, и ищет не столько в ваших словах, сколько в вашем поведении. Более всего это справедливо для чувств, которые вы вкладываете во фразу «Я люблю тебя». Если эта фраза вырывается у вас случайно, в минуту, когда вы оба веселитесь, она не окажется для него ударом, и он не ужаснется. С другой стороны, если вы многозначительно уставитесь на него, произнесете сакраментальную фразу «Я люблю тебя», а затем с надеждой будете ожидать его реакции, он почувствует себя загнанным зверем. Сделайте ему одолжение. Не заманивайте в ловушку его с этим «Я люблю тебя». Это его доконает.

Если вы пытаетесь вынудить мужчину сказать вам, что он любит вас, вы неизбежно получите в ответ нечто такое, что пришлось выслушать Валери, когда она попыталась вытянуть «Я люблю тебя» из своего упрямого дружка. «Конечно, я люблю тебя, иначе я не был бы с тобой — женщиной средних лет, которая выглядит так себе, — в то время как мог иметь горячую молодую красотку». Она форсировала события и попала впросак. Это может случиться и с вами, если вы попытаетесь вынудить мужчину признаться вам в любви.

Если вы хотите, чтобы мужчина чаще говорил вам о своей любви, давить на него бесполезно. Если ваш мужчина не говорит «Я люблю тебя» так часто, как вам хотелось бы, мы советуем вам поискать способы, которыми он выражает свою любовь, хотя и не словами. Какие его поступки говорят о его любви к вам? Замечайте их и считайте, что этим он признается вам в любви. Если вы не видите ничего такого, тогда вам придется прийти к выводу, что он, наверное, не любит вас, и переходить к другому претенденту. Но если вы увидите, что своим поведением он показывает свою любовь, тогда любите его таким, какой он есть, и не обостряйте проблему фразой «Я люблю тебя».

СЕМЬ ЭТАПОВ СПОРА С МУЖЧИНОЙ

На текущих свиданиях возникают разные проблемы. Учитывая то, сколько времени вы проводите вместе и сгущающуюся в воздухе атмосферу ожидания, вы оба можете почувствовать некоторое не свойственное вам напряжение. Он будет пребывать в своем собственном мире, размышляя о разных глупостях, которые он болтает, и о том, веселят ли они вас, и задаваться вопросом, когда он наконец увидит вас раздетой. Вы будете, вероятно, думать о своем, например, о том, сможете ли вы стать настоящей парой, хорошо ли ему с вами, и задаваться вопросом, что он подумает, когда увидит вас раздетой. Все это может создавать проблемы.

Вы оба можете переживать не самые приятные моменты, и вам нужно поговорить об этом. Вас может что-то разозлить. Его может что-то разозлить. Не важно, что может омрачить ваши отношения, но выход из этой проблемы всегда один. Вы должны выслушать его, не говоря, что он не прав. Вы скажите свои соображения, если сочтете это необходимым, решите проблему и общайтесь дальше. Позже мы более подробно расскажем о том, как справляться с недоразумениями в отношениях. А пока предлагаем освоить основные навыки преодоления проблем, возникающих на текущем свидании.

1. ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО

Большинство людей, когда они расстроены, нуждаются в ком-то, кто их выслушает. Если у них есть возможность почти сразу высказать то, что их беспокоит, или выяснить недоразумение, то, вероятнее всего, оно будет вскоре исчерпано. Мы советуем вам выслушать его, не прерывая и не объясняя ему, почему он не прав. Если вы слушаете его, не поправляя, он, вероятно, довольно быстро успокоится.

2. ПОВТОРИТЕ ЕМУ ТО, ЧТО ВЫ УСЛЫШАЛИ

Мужчина хочет не только чтобы вы его выслушали, но он также хочет удостовериться в том, что вы ясно поняли все, что он сказал. Когда вы повторяете ему его слова, это дает вам возможность прояснить для себя то, что вы, возможно, неправильно истолковали, и возможность показать ему, что вы действительно слушаете. Это также поможет успокоить его.

Часто, когда мы слушаем кого-то, мы на самом деле не слышим того, что нам говорят. Повторение того, что человек говорит, вносит ясность. Начать стоит так: «Позволь мне повторить, чтобы удостовериться, что я поняла то, что ты говоришь». Это не позволит

вам исказить его слова, что будет вполне естественно в такой ситуации. Если он говорит что-нибудь явно забавное, например: «Я действительно расстраиваюсь, когда мы с тобой вместе дома, а ты ведешь по телефону разговоры о делах», вы, вполне возможно, исказите его слова и скажете примерно так: «Я понимаю. Позволь мне повторить то, что ты сказал. Ты говоришь, что ты еще слишком мал, чтобы помогать мне в карьере». Конечно, на самом деле это совсем не то, что он сказал. Это ваша интерпретация того, что он сказал. Он поправит вас, и вы можете продолжать вносить ясность до тех пор, пока вы действительно не поймете, что он хотел сказать. В конечном счете вы поймете, что он не хотел сказать, что он еще ребенок, или что он не поддерживает вас, или что он не заботится о вас, или что-либо из того, что вы себе домыслили. В конечном счете вы поймете, что единственное, что он хотел сказать, — это то, что его действительно огорчают ваши деловые звонки, когда вы вместе. И больше ничего.

Повторять мужчине то, что он сказал, — это мощное средство понять, что он хотел вам сказать. Если вы будете думать, что своими словами он хотел вам сказать, что он младенец или не заботится о вас, то вложите любое другое значение в его слова, и вы будете реагировать не на то, что он сказал на самом деле, а на свою интерпретацию его слов. И таким образом сеять семена глубокого взаимонепонимания. Но, реагируя на то, что он сказал на самом деле, вы уничтожаете конфликт в зародыше. Он поймет, что до вас дошло истинное значение его слов, и это очень поможет сгладить начавшее возникать недоразумение.

3. ПОБЛАГОДАРИТЕ ЕГО

Даже если вас разозлили его слова или вы чувствуете, что он темнит и не хочет говорить искренне, поблагодарите его за то, что он нашел время (и пошел на риск), чтобы поговорить с вами об этом. С его точки зрения он пошел на риск, рассказав вам о том, что его беспокоит. Большинство мужчин привыкли держать все в себе, пока их недовольство не прорвется наружу взрывом гнева. Избавившись от этой тяжести, он, вероятно, испытает облегчение и почувствует, что вы стали ему ближе. А успокоившись, он спрячет свои колючки.

4. СКАЖИТЕ СВОЕ СЛОВО

После того, и только после того, как вы повторили ему его слова, не исказив их, и поблагодарили его, вы переходите к этому шагу.

Большую часть времени вы действительно не должны говорить много. Конечно, он исказит смысл того, что произошло. Конечно, он неблагоразумен. Но большую часть времени вы должны будете позволять ему вести себя так (см. шаг шестой). Вы увидите, что в большинстве ситуаций имеет смысл принести эмоциональную жертву, решив не высказывать всего, что вы думаете, и продолжать ваши отношения.

С другой стороны, есть вещи, которые вы должны говорить обязательно. Вот простые принципы, придерживаясь которых вы сделаете так, чтобы ваше общение ничто не омрачало.

НЕ СПОРЬТЕ НА СВИДАНИИ

Не имеет смысла спорить о том, что уже произошло. Если вы расстроены, что он опоздал, а он утверждает, что пришел вовремя, это не повод упрекать его в невнимательности. Или не обратите на это внимания, или подвергните сомнению его слова. Если вы не можете прийти к единому мнению по поводу свершившегося факта, то нужно не упрекать мужчину, а обсуждать произошедшее событие.

НЕ ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СВОИ МНЕНИЯ КАК ФАКТЫ

Это убийственно для ваших отношений. То, что он невнимателен, — это не факт, а ваше мнение. Фактом является то, что он сказал, что придет в 6.30, но не объявился вплоть до девяти. Фраза «Меня сводит с ума то, что ты такой невнимательный» скорее вызовет его раздражение, чем фраза «Когда ты говоришь, что придешь в 6.30, а сам не появляешься до девяти, я начинаю думать, что ты действительно невнимателен».

Различие состоит в том, что в первом случае вы высказываете свое мнение об этом факте и представляете его как истину в последней инстанции. Естественно, он будет возражать против этого. Так же, впрочем, как и вы, будь вы на его месте. Это не «факт», что он является болваном, невнимательным или что он высказывается с единственной целью — сделать вам больно. Все это — ваши мнения, ваши суждения. Они могут или не могут быть истинными, но они — не факты. Обычно люди воспринимают замечания более спокойно, если вы делаете их от своего имени, а не от имени некоей высшей силы. Высказывая свои мнения как свои собственные, вы разрядите ситуацию; высказывая их как непреложную истину, вы каждый раз будете раздувать огонь конфликта.

ОГРАНИЧЬТЕ СПЕКТР СВОИХ ЭМОЦИЙ

Мы советуем вам, споря с мужчиной, выражать самые элементарные эмоции. Вот их спектр: счастливая, грустная, испуганная, сердитая и стыдящаяся. Это все чувства, которые вам понадобятся. Более сложные эмоции вы можете выражать на свой страх и риск.

5. ОБЕЩАНИЯ, ИЗВИНЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ

Если, споря с мужчиной, вы следовали предыдущим четырем шагам, он, вероятно, успокоится. Если вы считаете это уместным, можете обещать ему не делать снова то, что его расстроило. Также важно принести за это извинения. Негативный эффект от ваших беспечных замечаний или действий часто можно сгладить простым извинением. Если это нужно сделать, то извинитесь.

Предъявите требования: выскажите ему свои пожелания и спросите, чего он хочет от вас. Ваши требования могут быть просты, типа «я хочу, чтобы ты приходил тогда, когда обещал прийти» или более эмоциональными, например, «я хочу, чтобы ты стал мне ближе». Если вы хотите, чтобы ваши отношения развивались, требования должны быть реальными. Вы можете также попросить, чтобы он дал вам какое-то обещание или извинился, если хотите.

6. НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СПОР

Учитывая, что он расстроен, вы, вероятно, также расстроились. Мы настоятельно рекомендуем вам прекратить спорить с ним как можно скорее и переходить к другим делам, которыми вы собирались заняться на свидании.

Любые отношения будут требовать время от времени некоторых эмоциональных жертв. Не всегда за вами будет оставаться последнее слово в споре, и не всегда уместно будет высказывать все свои претензии к нему. Подумайте о будущем: что для вас важнее — выплеснуть все свои мысли и эмоции или создать прочные отношения на долгое время? Чем быстрее вы поймете, что лучше время от времени принести эту небольшую жертву, побыстрее прекратив дебаты и забыв о том, что случилось, тем лучше будут ваши отношения.

7. ПЕРЕХОДИТЕ НА ДРУГУЮ ТЕМУ

Как только вы оба высказали то, что сочли нужным, надо как можно быстрее менять тему разговора. Мы не говорим, что надо

подавлять конфликты, но важно, чтобы вы вовремя их заканчивали. Одна из самых больших ошибок, которую делают некоторые женщины, — это не позволяют себе считать конфликт исчерпанным. Они снова и снова возвращаются к неприятной теме, тем самым расширяя и углубляя конфликт. Не стоит так поступать. Дайте парню — и себе — перерыв и позвольте конфликту наконец закончиться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На текущих свиданиях вы начинаете лучше понимать характер своих зарождающихся отношений. Вы проводите с мужчиной больше времени и, продолжая его испытывать, начинаете лучше узнавать его.

Вы точно определили, чего вы хотите. Вы узнали, где искать мужчин, и провели собеседование со многими из них. Раньше вы были склонны списывать со счетов мужчину просто потому, что он не умел мастерски флиртовать или не знал, как подойти к женщине, но теперь вы так не поступаете. Вы эмоционально поощряли и наказывали мужчин, вы ходили на пробные свидания, а теперь вы ходите на текущие свидания с одним или несколькими мужчинами. Через какое-то время вы начинаете сосредоточивать ваше внимание на одном мужчине. Вы сближаетесь. Возможно, в ваши отношения войдет секс. Возможно, вы думаете, что влюбляетесь в него.

Но подождите! Это все еще не отношения! Он не предан вам. Может быть, он еще встречается с другими. И вы не можете не замечать, что его поведение еще не полностью безупречно. Сейчас сделаем небольшой перерыв, чтобы думать о проблемах и неприятностях, которые может причинить мужчина, а затем перейдем к вопросу заключения договора об обязательствах. Вскоре эта тема станет очень актуальной для ваших отношений!

Глава 13

ПРОБЛЕМЫ И НЕПРИЯТНОСТИ

«Если нет преданности, пора разбегаться».

Лэрри Флинт, эсквайр, март 1999 года

Неприятности, конфликты, борьба и проблемы. Они — неотъемлемый атрибут почти любых отношений. Каждое взаимодействие с мужчиной дает повод для неприятностей. Эта глава низвергнет вас до глубин ада — до болевых точек в отношениях — и поможет вам снова выбраться из неприятных ситуаций. Мы прольем свет на те сферы ваших отношений, которые являются потенциальными источниками болезненных переживаний и проблем. Рассматривайте эту главу как пособие для преодоления конфликтов и неприятных ситуаций любого типа, с которыми вы только можете столкнуться, имея дело с мужчиной. Давайте начнем.

НЕУДАЧНЫЕ СВИДАНИЯ

ПРИМЕР ПЕРВЫЙ

Отправляясь на первое свидание с Джекобом, Зоя волновалась. Джекоб был профессором, хорошо сложенным и привлекательным мужчиной. Она познакомилась с ним несколько недель назад на вечеринке. У них оказалось много общих интересов, и они несколько часов поболтали о политических проблемах, искусстве и моде. Джекоб казался ожившим героем эпохи Возрождения. Зое казалось, что она ему нравится, но она не была уверена. В конце вечеринки они договорились о свидании, и ее волнение и интерес к нему возрастали по мере того, как день свидания приближался.

Зоя как следует подготовилась к встрече и выглядела просто шикарно. Она надела обтягивающую юбку, довольно-таки открытый топ и чувствовала себя сексуальной. Она рано пришла в кофейню, где они договорились встретиться, и терпеливо дожидалась Джекоба. Он пришел точно в назначенное время... с другой женщиной.

«Это моя подруга Линн, — представил он свою спутницу. — Я подумал, что ты не будешь возражать, если я возьму ее с собой».

«Конечно, нет», — отвечала Зоя, одновременно понимая, что все ее планы пошли насмарку. Все трое сели, и Зоя сразу заметила, что Линн вела себя с Джекобом требовательно, как собственница.

Джекоб посмотрел на Зою и сказал: «Мы так восхитительно беседовали на той вечеринке, что я понял, что у вас с Линн много общего». Зоя почувствовала разочарование и жалость к себе. Они стали говорить о скучных политических проблемах, разговор шел вяло и казался натянутым. Через несколько минут Джекоб встал из-за стола и сказал: «Мне нужно готовиться к завтрашней лекции. Я надеялся, что Линн и ты познакомитесь поближе. Линн нуждается в новых друзьях». Джекоб ушел и оставил ее с Линн, с которой она вынуждена была провести несколько самых ужасных в ее жизни часов, выслушивая рассказы о ее жизни и обсуждая ее проблемы в отношениях с Джекобом. «Я выглядела как дура. Я оделась посексуальнее, я хотела поближе познакомиться с Джекобом. Какой

болван!» Само собой разумеется, Зоя больше никогда не видела ни Линн, ни Джекоба.

ПРИМЕР ВТОРОЙ

У Дарьи было мало опыта общения с мужчинами. Ей было чуть больше двадцати, она была слишком застенчива и боялась ходить на свидания. Хотя она несколько раз встречалась с мужчинами, но никогда не относилась к этому всерьез, воспринимала весь процесс довольно пассивно, предоставляла мужчинам право принимать решения и никогда ничего от них не требовала.

Дарья познакомилась с Сэмом в колледже. Ему было девятнадцать, у него была экзотическая внешность, и по причинам, которые она не могла бы объяснять, ей показалось, что она ему действительно нравится. На их первом свидании они пошли в ресторан. «Как здесь хорошо готовят», — заметила Дарья. Но когда он поинтересовался: «Платим пополам, идет?», оказалось, что у нее нет денег. «И начиная с этого момента свидание было испорчено. Он сердился, что я не заплатила за себя, и нам обоим было не по себе после этого инцидента». Свидание было скомкано, и после этого они больше никогда не разговаривали.

ПРИМЕР ТРЕТИЙ

Она встречалась с Максом в течение нескольких недель. Он был политическим активистом и участником многих антиэкстремистских движений. Они договорились встретиться в четверг вечером. «Мы пошли смотреть «Список Шиндлера». Это было ужасно. Я все время плакала. Фильм так расстроил меня, и еще больше меня расстроило, что он пригласил меня смотреть такой тяжелый фильм в самом начале наших отношений. Это было самое неромантическое свидание в моей жизни». Больше она никогда ему не звонила.

ПРИМЕР ЧЕТВЕРТЫЙ

Анна встретила Майка, когда каталась на роликах. Он был красив. Своим невероятным торсом он напоминал профессионального штангиста. Майк был очарователен и флиртовал как черт. Анна была взволнована перспективой закрутить роман с этим бравым малым, но имелась одна проблема.

«Когда мы вышли на свидание, Майк флиртовал с каждой женщиной, которая только попадалась ему на глаза. Было ужасно находиться в обществе мужчины, который хотел болтать и флиртовать

с любой и каждой женщиной, но только не со мной. Это было поистине оскорбительно. Тогда я видела Майка в последний раз».

ПРИМЕР ПЯТЫЙ

Генри было тридцать шесть. Высокий, загорелый, он очень заботился о своем теле. Он был страховым агентом, и они встретились, когда Ребекка пришла в контору, чтобы внести изменения в свой полис. После свидания в кафе Генри пошел проводить ее до машины. Они поцеловались, и свидание закончилось тем, что они очутились у нее дома. Они целовались на кушетке, когда Генри потерял над собой контроль. «Внезапно он попытался сорвать с меня блузку. Когда я остановила его, он стал просить меня заняться с ним сексом. Это было ужасно. Он так умолял меня. Я заставила его уехать и даже аннулировала свой страховой полис в их компании».

Неудачные свидания случаются сплошь и рядом. Недавно журнал «Cosmopolitan» опубликовал статью, где приведены примеры глупостей, которые мужчины склонны говорить или делать на первых свиданиях:

— Мужчина, который спросил свою спутницу: «Почему так получается, что все хорошие женщины уже заняты?»

— Мужчина, который сказал: «Меня очень интересует психология серийных убийц. Гнев и страсть, которые он должен испытывать в момент убийства, очаровывают меня».

— Мужчина, который оскорбил (и озадачил) свою спутницу, сказав: «Я принимаю душ четыре раза в день. Я вынужден».

— Мужчина, который был вынужден признаться: «Когда я занимаюсь сексом с женщиной, я всегда должен воображать, что это не она, а другая».

— Мужчина, который сказал о браке: «Я не поклонник этого типа отношений».

— Мужчина, который сказал о своей бывшей подруге: «Некоторые люди нуждаются в том, чтобы их иногда поколачивали».

— Мужчина, который пригласил женщину на обед к себе домой, а в конце свидания сказал: «Чтобы не чувствовать себя обязанными друг другу ни в чем, почему бы вам не заплатить за свою половину обеда?» После этого он показал ей счет, в котором по пунктам были указаны все расходы на продукты для обеда.

СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЕДЛИВОСТИ МУЖЧИН

К настоящему времени вы уже, конечно, знаете, что любые отношения, как и капризные комнатные растения, требуют, чтобы их холили и лелеяли. Каждый человек нуждается в доказательствах того, что о нем заботятся. Предоставление доказательств заботы называется профилактикой отношений, и для этого вам надо сделать так, чтобы мужчина чувствовал себя счастливым.

Для того чтобы почувствовать, что их ценят, разным мужчинам нужны разные доказательства. Некоторые мужчины довольно неприхотливы. Им достаточно того, что вы внимательны к ним и не смешиваете их с грязью, и они будут вполне довольны и привяжутся к вам всем сердцем. Другие требуют постоянных комплиментов, гарантий и внимания. Некоторые даже нуждаются в постоянных конфликтах с вами, чтобы удостовериться, что все идет хорошо. Иными словами, отношения с разными мужчинами требуют разного подхода к их профилактике. Бывают мужчины привередливые, непривередливые и такие, которые не стоят ваших усилий.

НЕПРИВЕРЕДЛИВЫЕ МУЖЧИНЫ

Непривередливый мужчина — подарок для женщины. Ему не нужно много, чтобы почувствовать себя счастливым с вами. Его потребности просты и легкоприспособимы. Он даже поможет вам, точно сказав, чего он хочет.

Вот что вам нужно знать о нем:

— Он почти никогда не винит себя в чужих ошибках. Он не будет нападать на вас каждый раз, когда вы делаете неверный шаг или высказываетесь, не подумав. Когда он расстроен, он не делает из этого драмы, поэтому спит легко.

— Он сдержан в проявлениях эмоций. Если он разозлен, он не будет срывать свое зло на вас. Если он чувствует беспокойство, чем-то огорчен или подавлен, вы можете даже не узнать об этом.

— Он старается быть благоразумным, он способен сначала выслушать ваши претензии, затем высказать свои собственные и пойти на компромисс.

— Он принимает вас такой, какая вы есть, и не пытается переделать вас. Если у вас ярко выраженная индивидуальность, он скорее будет рад этому, чем будет пытаться навязывать вам свои представления о жизни.

— Он стремится к знаниям, у него гибкое мышление, он не привязан к своим суждениям и не склонен к поспешным суждениям.

— Он не придает большого значения своим сиюминутным чувствам. Он эмоционален, но жизненно важные решения принимает, руководствуясь разумом и логикой.

— Он очень романтичен. Он часто делает вам прелестные маленькие сюрпризы и считает, что в отношениях главное — романтичность.

— Он не ждет, что вы будете угадывать его мысли и предвосхищать желания. Он сам скажет вам, что он думает и чего хочет.

— Он эмоционально устойчив и не подвержен частым сменам настроения.

— Его не слишком заботит, что думают о нем другие.

— Он искренне заботится о вас и любит общаться с женщинами. Он не женоненавистник.

— Он — личность самодостаточная и творческая и не зависит от вас как от источника поддержки и развлечения.

— Он редко ноет и жалуется.

— Он способен быть непосредственным и искренне веселиться вместе с вами и всегда готов пуститься вместе с вами в романтические приключения.

ПРИВЕРЕДЛИВЫЕ МУЖЧИНЫ

Вероятно, вам чаще придется иметь дело именно с этим типом мужчины, чем с предыдущим. Общение с привередливым мужчиной потребует от вас больших усилий, чем с непривередливым типом. У такого мужчины больше потребностей, и он очень трепетно относится ко многим вещам. Он делает больше ошибок, ухаживая за вами. В то же время он не настолько занят своими собственными чувствами, чтобы с ним невозможно было иметь дело. Вот что вам нужно знать о привередливом, требовательном мужчине:

— Он очень близко принимает к сердцу некоторые вещи в жизни. Есть темы, которых в разговоре с ним лучше не касаться, такие, как,

например, ваша неприязнь к спортивным соревнованиям или другие мужчины в вашей жизни.

Он склонен вымещать на вас свое плохое настроение, при этом вести себя отвратительно, спорить и ругаться. Хотя потом извинится, подарит цветы или поведет вас в хороший ресторан.

— Иногда он ведет себя неблагоприятно.

— Он устраивает сцены, хотя после этого чувствует себя ужасно, извиняется и прилагает все усилия, чтобы поправить положение.

— Иногда он забывает обращаться с вами как с леди. Ухаживая за вами, он ведет себя непоследовательно, часто забывает подарить цветы или пригласить на свидание.

— Он может быть очень чувствителен в вопросах, касающихся его карьеры или финансов.

— У него средние творческие способности. Иногда он склонен ныть и жаловаться.

— Он любит секс, но в постели часто думает только о своих чувствах. Он получает свое удовольствие, затем отворачивается и засыпает.

— В целом он эмоционально устойчив, но иногда склонен к перепадам настроения. Сегодня он может быть счастлив, на следующий день сердит, расстроен или полон беспокойства.

— Иногда его волнует, как он выглядит в глазах других людей и что другие люди могут подумать о вас.

СЛИШКОМ ПРИВЕРЕДЛИВЫЙ

Слишком привередливый мужчина неуправляем. Он почти не способен контролировать свое настроение и поведение, у него везде одни проблемы, и особенно в отношениях с вами.

Такой человек считает, что он имеет право быть таким, каким ему хочется. Он невероятно импульсивен и непредсказуем, и именно вам придется иметь с этим дело. Если ему захочется заорать на незнакомого человека, который показался ему подозрительным, он не преминет сделать это, а вам придется разбираться с последствиями. Если ему взбредет в голову кричать, вопить, надувать губы и вообще вести себя как младенец, он и не подумает сдержаться. Он вполне может, если ему захочется, устроить вам скандал в ресторане во время обеда. В конце концов, рассуждает он, если он не может полностью выразить свои чувства в каждый данный момент, он будет

рассматривать это как попытку с вашей стороны подавить его. Вот что вы должны знать о слишком привередливом мужчине:

— Он всегда винит в своих трудностях других людей или обстоятельства. Если он собрался на прогулку, а в это время пошел дождь, он злится на погоду.

— Он вымещает свой гнев на других людях. Злясь на плохую погоду, он вымещает свои чувства на вас. Какова бы ни была причина его плохого настроения, виноваты всегда вы.

— Ему кажется, что он вправе поступать безрассудно. Он никогда не пытается заставить себя рассуждать логично, и вам придется просто смириться с этим.

— Он считает себя вправе вести себя так, как ему заблагорассудится, при любых обстоятельствах. Если он обеспокоен, расстроен или подавлен, он ведет себя так, как ему захочется, невзирая на окружающих, и вам придется пожинать плоды его возможных сумасбродств.

— Он считает, что всегда и во всем прав, и будет просто счастлив ткнуть вас в ваши недостатки или откровенно высказаться, когда, по его мнению, вы поступаете неправильно. Он любит читать вам подробные лекции по любому поводу, и мотивирует это тем, что прекрасно знает, как устроен мир на самом деле.

— Его оскорбляет любое ваше действие.

— Он считает, что его сиюминутные чувства и мнения — это самая важная вещь в мире. Он не способен просто отмахнуться от них и продолжать жить дальше. Он должен разобраться с ними прямо сейчас.

— До него невозможно достучаться. Если вы попытаетесь Прокомментировать его поведение, он не станет слушать и переменит тему или устроит вам шумную сцену. Он, кажется, считает, что вы являетесь причиной всех проблем и не хочет брать на себя ответственность ни за какие сложности в ваших отношениях.

— Он ничего не производит, он не творческая личность, но постоянно жалуется на скуку.

— Он невероятно ревнив и очень огорчается, когда вы говорите или смотрите на других мужчин в его присутствии.

— Он выходит из себя, если вы в любую минуту не можете сказать, в чем он сейчас нуждается. Ваша неспособность угадывать его

потребности, по его мнению, служит доказательством вашей бесчувственности.

— Он невероятно непоследователен. Сейчас он счастлив, через секунду он впадает в уныние или в гнев,

— Он считает, что делать определенные вещи надо всегда одним и тем же способом, а вы делаете это неправильно.

— Он необоснованно требователен в постели, но о ваших потребностях он не думает абсолютно.

— Он постоянно волнуется, как он выглядит в глазах других людей и что они подумают о вас.

— Он очень придирчив и склонен постоянно обсуждать ваше поведение.

— Он легко впадает в ярость.

— Он встречается с женщинами, но на самом деле не любит их. Он считает женщин неизбежным злом.

С мужчинами какого типа вы склонны заводить роман? Со сверхтребовательным и очень привередливым? С менее требовательным, умеренно привередливым? Или с ангелом во плоти, непривередливым мужчиной — истинным подарком от бога? Вам надо как можно раньше определиться, с каким из этих типов вы имеете дело, потому что это позволит вам решить, стоит ли вам навлекать на себя неприятности, общаясь с первым из перечисленных типов. Оценив его тип, вы узнаете, чего от него можно ждать. Только вы можете определить, удастся ли вам справиться с очень привередливым типом (даже при том, что мы настоятельно рекомендуем вам избегать его). Это поможет вам также выяснить, почему вы склонны встречаться с одним и тем же типом мужчины, и найти способы изменить такое положение.

ВОСЕМЬ СЕКРЕТНЫХ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЛЯЮТ МУЖЧИНЫ

Самая большая западня, в которую склонны попадать женщины, заводя роман, — это их неумение правильно выходить из проблем, создаваемых мужчинами. Вместо того чтобы смягчить проблему, они зачастую еще больше усугубляют ее. Вы, конечно, сталкивались с такой ситуацией: вы общаетесь с мужчиной, а он кажется расстроенным. Вы пытаетесь помочь, и дело кончается тем, что вы начинаете с ним спорить. Он тогда начинает жаловаться, что вы его не слушаете, что вы судите или критикуете его и не способны понять его точку зрения. Этот конфликт произошел, вполне возможно, потому, что вы не знали о восьми способах преодоления проблем, связанных с мужчинами. Следуйте этим правилам, и со спорами будет покончено раз и навсегда.

1. ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ МУЖЧИНЫ

Один из способов спровоцировать конфликт с мужчиной состоит в том, чтобы пытаться уладить его проблему. Женщина, которая попытается это сделать, ввергнет себя в нескончаемые неприятности. Решать за мужчину его проблему — это большая ошибка, потому что если вы это сделаете, он превратит в проблему *вас*. Вот каким образом это происходит.

Мужчины относятся к проблемам не так, как женщины. Когда у мужчин возникают проблемы, они хотят решать их просто и по-своему. Они совершенно уверены, что должны решить свои проблемы сами, с помощью своей грубой силы и воли. Когда вы пытаетесь помочь, даже руководствуясь самыми искренними чувствами любви и сострадания, мужчине может показаться, что вы подвергаете сомнению его мужественность. Он боится показаться беспомощным и никчемным человеком, которому нужны женщины, чтобы о нем было кому позаботиться.

Женщины, в отличие от мужчин, склонны делиться своими проблемами. Если мужчина разрабатывает, к примеру, новую компьютерную программу и не может вставить ее работать, то другому мужчине-программисту не придет в голову поинтересоваться его чувствами в связи с этим и тратить время, рассказывая о своих переживаниях, когда у него тоже не шла программа. Мужчины просто закатывают рукава и берутся за разрешение проблемы.

Точно так же мужчины не склонны сочувствовать друг другу по поводу неудач в любви. Если два парня занимаются в гимнастическом зале и один говорит: «Я встретил такую шикарную девочку, но она мне так и не позвонила!», то другой не станет сочувствовать его грусти. Вместо этого он скорее всего просто скажет: «В чем проблема? Ты забыл, как пользоваться телефоном? Позвони ей, идиот!» Проблема решена, и вот они уже беседуют на другую тему.

Это различие между мужчинами и женщинами наглядно иллюстрирует забавный случай, произошедший с Кэти. Одним зимним утром ее машина сломалась, и она не могла отправиться на работу. Она звонит своему приятелю Ирвингу, и он обещает скоро приехать и помочь ей. Пока она ждет, в ее голове начинают возникать разные фантазии. «Вот он приедет, и мы будем так счастливы видеть друг друга. Мы будем пить кофе, есть булочки и сблизимся благодаря этой автомобильной проблеме. Всё остальное исчезнет, и мы будем смеяться и будем так счастливы этим холодным зимним утром».

В тот момент входит Ирвинг. «Я вызвал аварийную машину, она будет здесь через десять минут, — сообщает он ей. Я также вызвал такси, чтобы ты смогла добраться до работы. Мне надо идти, у меня важная встреча сегодня утром». И он мгновенно испарился, а Кэти ничего не оставалось, как сделать вывод: «Мужчины понятия не имеют, как решать проблемы». Женщины предпочитают сначала нащупать путь к решению проблемы, а мужчины — сразу брать быка за рога, и предпочтительно самому.

Когда мужчина приходит поговорить с вами о своей проблеме, вы не должны решать ее. Позвольте нам повторить еще раз, потому что это кажется таким странным: когда мужчина приходит к вам со своей проблемой, вы не должны решать ее. Если мужчина знакомит вас со своей проблемой, а вы пытаетесь решить ее, он почти наверняка на вас рассердится. Вполне возможно, он обвинит вас, что вы его не слушаете

или придираетесь. Такова будет его благодарность за то, что вы хотите помочь ему.

Когда мужчина приходит к вам с проблемой, радуйтесь. Пока у него есть эта проблема, он не будет делать проблемы *из вас*, и вы будете находиться в выигрышном положении. Вместо того чтобы пытаться решить проблему, мы советуем вам выслушать его, быть с ним рядом и дать ему понять, что вы верите в его способность решить эту проблему своими силами.

Однажды у Лео, друга Карен, возникли проблемы на работе. «Я не знала, что говорить, но помнила, что не должна решать его проблему. Я поцеловала его и сказала, что знаю, что он достаточно силен, чтобы справиться с любой проблемой на работе. Затем улыбнулась и предложила рассказать все подробно. Минут пять или десять он давал выход своим чувствам. Позднее Лео сказал мне: «Ты вела себя просто великолепно! Ты так помогла мне, я был так подавлен этими проблемами, что просто не знал, что мне делать!» Если бы Карен попыталась «решить» его проблему, Лео совсем не казалось бы, что она поддержала и помогла ему. Он, вероятно, возмутился бы, что она лезет к нему с непрошеными советами, и спор был бы неизбежен.

Попробуйте поступить так же, как поступила Карен, и скажите мужчине, что вы поддержите его решение самому справиться с проблемами и что он может рассчитывать на вашу помощь во всем. Вот несколько волшебных фраз, которые можно использовать в разговоре с любым обеспокоенным мужчиной:

— «Я знаю, что ты так силен, что преодолеешь все».

— «Я глубоко верю в тебя» (фраза сопровождается крепким поцелуем).

— «Я уверена, что ты знаешь, как справиться с этой проблемой».

— «Если ты сочтешь мою помощь полезной, я во всем поддержу тебя».

— «Ты можешь сделать это, я уверена».

Не волнуйтесь, если вам придется повторять эти фразы снова и снова. Укрепляя его уверенность в том, что вы поддерживаете его и верите в его способности, вы даете ему возможность найти решение любой проблемы. Когда вы даете ему вознаграждение в форме поцелуя, объятия или любого сексуального действия, он ощущает себя

сильным и уверенным в себе, а затем собирается с силами, чтобы решить свою проблему.

2. СПОР С МУЖЧИНОЙ ПОДОБЕН ПРОЦЕССУ ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ МИНЫ

Один из наших студентов был военным — специалистом по подрывным работам. Он рассказывал нам о работе с минами. «В большинстве случаев всю работу выполняют роботы. Нет проблем, если только вы не оказываетесь с миной лицом к лицу и вам надо разрядить ее своими руками. Вот тогда надо действительно быть терпеливым, не делать поспешных выводов и помнить, что вам грозит, когда вы обезвреживаете мину».

Мы подумали, что описание обезвреживания мины очень напоминает процесс спора с мужчиной. Если вы можете заставить кого-то другого взять на себя риск подорваться, тем лучше, но большую часть времени вам надо будет вести споры с мужчинами самостоятельно.

Спор с мужчиной — процедура тонкая. Так же как и при обезвреживании мины, вы не можете себе позволить в этот момент думать о посторонних вещах. Когда вы спорите с мужчиной, самое важное состоит в том, чтобы закончить перепалку быстро и с наименьшими потерями. Если вы увлечетесь деталями спора или позволите гневу завладеть вами, считайте, что вы проиграли, даже если с формальной точки зрения вы одержали победу. Вы можете загнать его в угол и заставить признать, что вы были правы, а он — нет, но гармония ваших отношений будет нарушена, и в конечном счете вы ничего не выиграете.

3. ПРОДОЛЖАЙТЕ СПРАШИВАТЬ СЕБЯ: «ЧТО ДЛЯ МЕНЯ САМОЕ ВАЖНОЕ?»

В споре с мужчиной легко потерять голову. Его реплики задевают вас и заставляют защищаться. Это почти такая же большая ошибка, как попытка решить проблему мужчины. Всегда помните, чего вы хотите добиться в конечном итоге. Если ваши отношения еще только зарождаются и еще не очень прочны, мы настоятельно призываем вас вообще избегать споров с ним. Если вынуждены вступить в спор, помните о том, что для вас самое важное. Действительно ли для вас важнее заставить его признать, что вы правы, или для вас важнее,

чтобы он стремился быть с вами? Ответ на этот вопрос определит вашу стратегию ведения спора с мужчиной.

На первом свидании Аннетт и Поля она начала рассказывать ему о своем любимом женском журнале. Поль заметил, что все женские журналы очень глупые и их придумали только для того, чтобы существовал еще один вид товаров и чтобы манипулировать женщинами. Он сказал ей: «У меня только одно желание: чтобы женщины перестали вести себя так, как будто бы женские журналы и мода действительно так уж важны». Тут Аннетт надо было бы спросить себя: «Что для меня важнее? Роман с Полем или спор?» Если бы она задала себе этот вопрос, она, вероятно, не сделала бы ошибку, которую она сделала. «Ты болван! Не знаю, чего ты так раздражаешься. Это самый лучший женский журнал — все так думают». Естественно, он обиделся. «Ну конечно, все любят этот журнал, не так ли? А я думаю, что только глупые и пустые женщины ставят модные журналы выше интеллекта и способности самостоятельно мыслить». Разгорелся спор. «Что мы делаем? — спросила она себя. — Что случилось?» Это был хороший вопрос.

Важно понять, что вы сами выбираете, обижаться или не обижаться на чьи-то слова. Случалось ли вам подвергнуться оскорблению и просто пропустить его мимо ушей? Возможно, вы подумали: «Не стоит связываться» — и просто продолжали жить дальше. Возможно, в тот момент что-то другое — ваши собственные дела, например, для вас было важнее, чем доказывать кому-то, что вы не позволите себя оскорблять.

Если вы хотите иметь успех в любви и вы никогда не были способны пропустить мимо ушей глупое замечание мужчины, лучше бы вам научиться этому как можно быстрее. Мужчины дадут вам массу поводов рассердиться. Вы не должны попадаться на крючок и обижаться на все глупости, которые они болтают. Если вы расстроились, попробуйте представить себе, что вас обидел не взрослый, а ребенок, — может быть, это поможет вам быстрее успокоиться. Представьте, что эту же фразу сказало вам шестилетнее дитя. Это может показаться неприятным и раздражающим, но не произведет такого же впечатления, как если бы это сказал мужчина, с которым вы хотите завести роман. Если вы способны представить, что он — глупый шестилетний ребенок, это поможет вам удержать свои

мысли в нужном направлении и не забывать о вашей задаче — соблазнить его.

Такой выбор пришлось сделать Бонни, одной из студенток. Она познакомилась с Иваном, когда один из их общих друзей пригласил их покататься на его лодке. Ивану было около тридцати лет, и он отлично смотрелся в плавках. «Он был довольно симпатичный, — рассказывала нам Бонни, — и я подумала, что стоит приложить усилия, чтобы завлечь его». Их общий друг упомянул в разговоре, что Бонни только что опубликовала несколько статей в академическом журнале. У нее с собой случайно оказалась копия одной из статей, и она показала ее Ивану. «Мужчины обычно реагируют на это положительно, — сказала она нам. — Но Иван начал выискивать в тексте ошибки, критиковать набор и сам текст. Мне было достаточно неприятно это слышать — в конце концов, сам-то он хоть что-нибудь когда-нибудь написал, чтобы иметь право критиковать? Но я продолжала спрашивать себя: «Что для меня самое важное?», и поняла, что мне не важно, что он подумал о статье». Бонни избежала спора с Иваном, и они стали говорить на другие темы. В оставшееся время прогулки они болтали и продолжали узнавать друг друга. У них было несколько свиданий, и ей действительно доставляло удовольствие его общество. «Если бы я стала спорить с ним о статье, мне никогда не удалось бы завлечь его, — сказала нам Бонни. — Мне очень помогло то, что я вовремя задала себе вопрос о том, что для меня самое важное».

4. НИКОГДА НИ В ЧЕМ НЕ УБЕЖДАЙТЕ МУЖЧИНУ, КОГДА ОН РАССТРОЕН

Когда мужчина чем-то расстроен, ему трудно рассуждать здраво, и в это время к нему лучше не приставать. Ведь и вы, когда испытываете огорчение, не очень-то поддаетесь доводам разума, так ведь? Это свойственно каждому человеку. Так же и с мужчиной: логика и здравые рассуждения только расстроят его еще больше. Вы когда-нибудь пробовали указывать на недостаток логики в размышлениях расстроенного мужчины? Помогло ли вам это? Мы предполагаем, что нисколько.

Когда мужчина расстроен, ваша задача — не давить на него. Ваша задача — заставить себя оставаться спокойной, не проникаться его настроением и не пытаться заставить его выслушать ваши доводы. Позвольте ему оставаться в этом состоянии, иначе его гнев обратится

на вас. Продолжайте спрашивать себя, какова ваша главная задача, и, общаясь с мужчиной, учитывайте ваши конечные цели, а не сиюминутные эмоции.

5. НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЕГО СЛОВА И ДЕЙСТВИЯ НА СВОЙ СЧЕТ

Джина пошла с Тони на текущее свидание. Все шло прекрасно, пока он не сказал: «Должно быть, тяжело не жить в реальном мире. Я имею в виду, когда ты работаешь всего-навсего в университете и все время видишь вокруг только одних высоколобых, трудно, наверное, после этого общаться с обычными людьми». Не в реальном мире? Всего-навсего работать в университете? Можно было считать это оскорблением, можно было не считать. Но, к сожалению, Джина решила выбрать первое. Интересно, как это надо понимать? Я нахожусь в реальном мире!» — сказала она Тони. Она приняла его слова на свой счет и тем самым положила начало спору.

Вспомните, как обычно начинались ваши споры с мужчинами. Вы спокойно беседуете, и все идет прекрасно. Вдруг один из вас сказал какую-то глупость, которую можно рассматривать как оскорбление. Другой принимает это на свой счет, и начинается спор. Иногда мужчина, с которым вы встречаетесь, будет говорить какие-нибудь несуразности, которые прозвучат для вас как оскорбление. Иногда ваши слова покажутся оскорбительными ему. Если вы будете принимать то, что говорит или делает мужчина, на свой счет, вы потеряете из виду свои цели и никогда не сумеете их достигнуть.

Когда вы с мужчиной, вы всегда должны помнить о своей конечной цели, особенно в напряженной ситуации. Очень легко принять его слова на свой счет, позволить себе оскорбиться и вступить в перепалку. Вот примерный перечень действий мужчин, которые вы не должны принимать близко к сердцу. По мере того как будет расти ваш опыт общения с мужчинами, вы, без сомнения, сможете пополнить этот список:

- Не реагирует на ваши звонки.
- Поздно приходит на свидание или не появляется вообще.
- Отменяет или переносит свидания в последнюю минуту'.
- Не ценит добро, которое вы для него делаете.
- Ведет себя холодно, отчужденно, обижается или не хочет разговаривать.

— Не отвечает на ваши заигрывания.

— Не обращает на вас внимания, когда вы здороваетесь с ним.

6. ИЗЯЩНЫЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С МУЖСКОЙ ГРУБОСТЬЮ

Так как же реагировать на неподобающее поведение мужчины? С такими мелочами, как, например, когда он не перезванивает в ответ на ваш звонок, вам не придется иметь дело, если вы договоритесь, что ему всегда будете звонить вы. Не следует обращать внимания, если мужчина, с которым вы пришли на свидание, кажется холодным и неразговорчивым. Растопить его холодность — ваша задача. Но на действительно невежливое поведение, например, когда он не приходит подряд на несколько свиданий, нужно обратить внимание. Если вы позволите мужчине причинить вам серьезное неудобство и никак не воспротивитесь этому, он просто сядет вам на шею и, вполне возможно, выкинет еще что-нибудь похуже. Вы должны реагировать на такое поведение.

Секрет состоит в том, чтобы знать, как справиться с мужской грубостью, не доводя дело до конфликта. Вам нужно, чтобы ему стало совершенно ясно, какие правила он должен соблюдать, ухаживая за вами. Он должен усвоить, что допустимо, а что нет. Когда вы прямо говорите мужчине, что для вас приемлемо, а что — нет, он волен выбирать, как он поведет себя с вами дальше. Не нужно кричать и выходить из себя. Ни один мужчина не будет уважать женщину, которая ведет себя как ненормальная. Такое поведение только испугает мужчину, и он не захочет с вами встречаться вообще.

Отношения между мужчиной и женщиной — это всегда вопрос поддержания равновесия, и очень важно установить определенные границы в общении. Ясно дайте ему понять, какое поведение в отношениях с вами допустимо, а какое — нет. Используйте систему моральных поощрений и наказаний, чтобы он поскорее усвоил ваши требования. В конце концов вы добьетесь того, что вам нужно, а он будет только больше уважать вас за это.

Лил пропустил свидание с Синди и не позвонил, чтобы извиниться. Она не приняла это близко к сердцу. Она рассудила, что он поступил так нарочно, чтобы посмотреть, проглотит ли она это. Поскольку она не принимала поведение Лила близко к сердцу, Синди смогла поговорить с ним по телефону не горячася. Она спокойно

сказала: «Слушай, ты мне нравишься и все такое, но ты не пришел на свидание и даже не позвонил, чтобы извиниться. У меня есть одно правило, которое ты должен знать: если ты не придешь на свидание еще раз, я больше никогда не буду с тобой общаться. Так что если ты хочешь встречаться со мной, то на следующее свидание ты должен прийти с цветами». Она говорила твердо, она не кричала, и ее тон не был извиняющимся. Она усыновила определенную границу, и вместо того чтобы ныть, какой он невежливый, она предоставила ему простой выбор: или приходи на свидания, или убирайся. Он явился на следующее пробное свидание с цветами, и они провели замечательный вечер. «Он просто хотел посмотреть, как далеко он может зайти, — сказала нам Синди. — Я бы не стала больше разговаривать с ним, если бы он опять пропустил свидание, но я рада, что он пришел. Мы отлично провели время». Синди оказалась способна с честью выйти из этой ситуации, потому что она не принимала поведение Лила на свой счет, не впадала в уныние и не пошла на поводу у своих эмоций.

7. СЛУШАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ МУЖЧИНА ПОЧУВСТВОВАЛ, ЧТО ОН УСЛЫШАН

В главе 12 мы описали семь этапов спора с женщиной и показали, как вести себя, чтобы мужчина почувствовал, что вы действительно поняли то, что он сказал. Оказалось, что эта же методика подходит и для разрешения конфликтов с мужчинами, потому что она дает возможность обеим сторонам изложить свою точку зрения, а затем быстро и эффективно прийти к согласию.

8. НИКОГДА НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ

В процессе конфликта вам грозит искушение объяснить и оправдать свои поступки. Независимо от того, насколько вы можете быть расстроены, не оправдывайтесь и не объясняйте свои действия. Когда вы объясняетесь и оправдываетесь, вы только раздуваете пожар конфликта, но никоим образом не гасите его. Вместо этого возьмите себе за правило только отвечать на вопросы. Если он спрашивает вас, почему вы поступили так, а не иначе, ответьте на его вопрос, но при этом у вас не должен быть такой вид, как будто вы обязаны давать ему детальный отчет о каждом аспекте своего поведения только потому, что он из-за вас расстроился.

Вы встречаетесь с этим парнем не для того, чтобы получить от него подтверждение того, что ваша жизнь имеет смысл. Вы получаете

подтверждения этому в других местах, помните? Мужчина — дополнение к вашей жизни, он присутствует в ней для того, чтобы добавить к ней еще и любовь, а не для того, чтобы стать для вас средоточием Вселенной, без которого и жизнь не мила. Если вы будете стремиться искать одобрения своим поступкам мужчины, вы быстро попадете к нему в зависимость, и каждый раз, когда он обидит вас, а это неизбежно, слёзы и огорчение будут тут как тут. Просто помните, что для нас самое важное, отвечайте на уместные вопросы, проходите через конфликт без того, чтобы объясниться и оправдываться, и он скоро погаснет.

МЕТОДЫ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ МУЖЧИНЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЖЕНЩИНАМИ, И КАК ИМ ПРОТИВОСТОЯТЬ

Люди имеют разные манеры бороться, и каждый человек обычно использует одну и ту же. Мужчины обычно используют две основные модели поведения в споре: они или кричат, или манипулируют. Мы хотим рассмотреть каждый из этих способов подробно, и показать вам, как нужно им противостоять.

КРИКУН

Мужчины, которые впадают в крик, не только огорчаются — они еще и злятся. Подсознательно они считают, что смогут управлять вами, если им удастся напугать вас своим гневом. Если у них это не выйдет, они или станут больше уважать вас, или исчезнут из вашей жизни. Вы остаетесь в выигрыше в любом случае, так что вам стоит узнать, как нужно обращаться с мужчинами, которые прибегают к такому средству воздействия, как крик.

КАК СРАЗУ РАСПОЗНАТЬ ЭТОТ ТИП

Крикун — по натуре воин. Ему нравится вести борьбу, слыть жестким человеком, и он оскорбляется по малейшему поводу, любая ваша самая незначительная фраза может вывести его из себя. Он может быть невежлив с официантками, может любить рассказывать вам разные истории, связанные с насилием, или хвастаться конфликтами, в которых он оказывался. Он может позволить себе оскорбительный тон в разговоре и при малейших конфликтах. Если вы обнаруживаете, что вам приходится вести себя так, как будто вы идете по тонкому льду, и взвешивать каждую свою фразу, чтобы, не дай бог, не вызвать его гнева, знайте, что перед вами тип крикуна.

КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Крикун хочет запугать вас до такой степени, чтобы вы беспрекословно ему подчинялись. Подсознательно он считает, что развязное поведение поможет ему добиться своего. Вы не можете победить в споре с крикуном. Решение состоит в том, чтобы избегать с ним конфликтов, и уходить сразу же, как только вы понимаете, что он ведет себя оскорбительно.

Предупреждение: мужчины, которые любят кричать и грубить, также могут быть склонны к насилию. Если чувствуете, что ситуация становится опасной, уходите немедленно.

МАНИПУЛЯТОР

Вы, должно быть, слышали такое выражение: «Не сходи с ума, сохраняй спокойствие». Это девиз всей жизни манипулятора. Манипулятор будет пытаться контролировать вас исподволь и таким образом подчинить вас себе. Манипуляторы — фанатики контроля. Они не чувствуют себя в безопасности, если они неспособны управлять и контролировать всех и вся вокруг. Эта их склонность проявляется еще более явно при возникновении конфликта, потому что конфликт представляет собой прямой вызов их контролю.

В то время как крикун пытается управлять вами с помощью гнева, манипулятор пытается управлять вами с помощью умственных спекуляций. Манипулятор очень озабочен тем, чтобы оказаться формально правым и иметь «логические» аргументы, которые доказывают его правоту. Он будет приводить разные оправдания и доводы в свою пользу, но, споря с ним, вы просто сойдете с ума, потому что его так называемые «логические» аргументы на самом деле не более чем демагогия. Он будет упорно настаивать, что его доводы имеют смысл, при этом постоянно подвергая сомнению ваше здравомыслие, потому что вас все больше будет раздражать и злить несообразность его доводов. Манипулятор изобразит себя самым здравомыслящим человеком в мире, по необходимости вынужденным защититься от ваших неразумных упреков. Это приведет вас в еще большее бешенство, и он еще более укрепит в своем мнении, что вы неблагоприятны и поэтому не правы. Когда он укажет вам на то, что вы

совсем не владеете собой, вы на самом деле можете сойти с ума. Это весьма непривлекательный тип.

КАК СРАЗУ РАСПОЗНАТЬ ЭТОТ ТИП

Манипулятор часто очень интеллектуален и может быть занят в сфере, где часто приходится разрешать конфликты «цивилизованным» путем, например, в юриспруденции, в сфере высшего образования, в управлении или в правительстве. Он может быть высокообразованным человеком... Хотя одних этих признаков недостаточно; многие мужчины, которые совсем не являются манипуляторами, имеют эти характеристики, и многие мужчины-манипуляторы ими не обладают.

Когда вы находитесь на свидании с манипулятором, ему нужно, чтобы все было «только так, а не иначе». Он очень чувствителен к вопросам своих потребностей и комфорта. Он часто может отвергать ваши идеи только для того, чтобы доказать вам, что он имеет право так поступать. Его «доводы» покажутся вам совершенно неубедительными. Так он пускает в ход свой метод. Будьте начеку.

Манипулятору трудно угодить. Везде и всегда он найдет недостатки. Если вы начнете выражать недовольство и раздражаться, то он воспользуется этим как средством установить над вами контроль. Он может в ресторане вернуть на кухню поданное ему блюдо или потребовать, чтобы ему подали джин определенной марки. Если у них нет этой марки, то он с тяжелым вздохом скажет, что тогда ему вообще ничего не нужно. Ему могут прийти не по вкусу отдельные элементы вашего стиля одежды. Вы заметите, что, как вам кажется, он слишком контролирует вас и придирается. Это потому, что он — манипулятор.

КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Не спорьте с ним. Будьте начеку. Манипулятор может свести вас с ума. Единственный способ избежать этого состоит в том, чтобы не поддаваться на его провокации и не вступать с ним в дебаты. Ввязавшись с ним в дискуссию, вы ничего не выиграете, кроме головной боли. Опровергая его утверждения, вы еще больше раздуете спор. Манипулятор только делает вид, что его заботит логика, но на самом деле единственное, чего он добивается — это получить контроль над вами. Он опасается, что, если он потеряет контроль, с ним может случиться что-то плохое. Он старается довести вас до белого каления, а затем вас же обвинит в том, что вы нелогичны, своенравны и неуправляемы, и будет вести себя с вами

соответственно. Вам его не переговорить, и если вы попытаетесь оспаривать его так называемые логические построения, он неминуемо разобьет ваши доводы в пух и прах.

Скажите ему, что он прав. Если вы будете в состоянии перебороть себя и проглотить обиду, скажите манипулятору, что он прав. Если в его словах есть хотя бы один маленький пункт, с которым можно согласиться, скажите ему об этом и подчеркните, что в этом он прав. «Ты прав в том, что эти отношения являются очень важными для нас обоих. Это в высшей степени верно». Постарайтесь, чтобы в ваших словах не звучал сарказм. Таким образом вы пытаетесь, с одной стороны, позволить ему контролировать ситуацию в той степени, чтобы он успокоился, а с другой стороны, не позволяете ему полностью сесть себе на шею.

Извинитесь за то, что были нелогичны. Также очень сильным ходом будет сказать манипулятору, что вы сожалеете, что поддались своим чувствам и забыли о логике. Он может продолжать настаивать, что ваши чувства должны быть адекватны ситуации, но вы всегда можете сказать: «Я думаю, это не мой стиль». До тех пор пока вы не вдаетесь в дебаты по поводу того, нужно ли вам быть более логичной, вы в безопасности. «Для меня очень важно иметь возможность встречаться со своим бывшим любовником просто как с другом, — можете сказать вы. — Мне жаль, что это не имеет никакого смысла. Я знаю, что это должно действовать угнетающе. Но я чувствую, что я должна, и не думаю, что откажусь от этих встреч в будущем».

Скажите ему, насколько он важен для вас. Помните, что он неплохой парень. Он просто опасается потерять контроль над ситуацией. Если он услышит, насколько

он важен для вас, это поможет ему успокоиться. Если он не важен для вас, найдите такие аспекты в ваших отношениях, которые для вас важны. Почти всегда искренне будут звучать такие слова, как «Я надеюсь, что ты понимаешь, как для меня важно, чтобы ты чувствовал себя довольным и счастливым». Конечно, это важно — ведь тогда с ним будет гораздо легче общаться, да и вам и будет легче добиться своего, когда он всем доволен. Часто манипулятора можно успокоить одной этой фразой.

Смените декорации. Поскольку в споре с манипулятором вы наверняка ничего не добьетесь, лучше прекратить его как можно

скорее. Посмотрите, удобно ли вам будет уйти со свидания, или, может быть, есть возможность для вас обоих переключиться на другое занятие, при котором споры будут неуместны, например, пойти в кино и посмотреть фильм или пообщаться с другими людьми.

Другие методы ведения споров с женщинами. Мы уже исследовали два основных метода, которые мужчины используют в спорах с женщинами: крик и контроль. Есть масса других методов, о которых вы также должны знать. Читая этот перечень, учитывайте, что до некоторой степени вы также подпадаете под эти категории. У всех нас есть свои собственные методы ведения споров. Знание различных видов конфликтов и способов их преодоления очень важно для решения проблем, возникающих в отношениях между мужчиной и женщиной.

ИСЧЕЗАЮЩИЙ МУЖЧИНА

Некоторые мужчины так огорчаются и пугаются, когда возникает конфликт, что просто уходят от него эмоционально и психологически. Они замолкают, становятся отстраненными, сидят с отсутствующим видом или просто покидают поле боя. Мужчина, относящийся к типу исчезающего, садится в свою машину и просто уезжает. Он, возможно, с детства усвоил, что борьбы и конфликтов нужно избегать. Теперь, уже будучи взрослым, он старается избегать борьбы любой ценой. Исчезающий мужчина боится причинить вам боль и одновременно боится своего собственного гнева, который может потенциально причинить вам страдание. Вместо того чтобы разрешить конфликт, обсудив возникшие проблемы, он старается забиться в темный угол и сидит там в одиночестве. Хотя обычно такие люди — надежные партнеры, он может оказаться тем, кто относится к типу слишком привередливых мужчин.

Что делать? С исчезающим типом в ходе конфликта нужно обращаться очень мягко и осторожно. Мы советуем вам всегда позволять ему покидать сцену действия, не наседая на него и не пытаясь удержать. Позже, когда вы оба придете в себя, спокойно обсудите произошедшее и спросите его, почему он расстроился. Можно заранее договориться с ним, что в случае такой ситуации, т. е.

когда он убегает, в течение двенадцати часов вы позвоните ему, чтобы обсудить ситуацию. Если вы сумеете найти способ сгладить конфликт с мужчиной этого типа, он может стать замечательным и верным партнером в любви.

ПЛАЧУЩИЙ МЛАДЕНЕЦ

Мы признаемся, что относимся к плачущим младенцам с предубеждением. Эти мужчины чрезмерно эмоциональны, когда вы спорите с ними, они начинают кричать и драматизировать ситуацию. Плачущий младенец пытается манипулировать вами с помощью крика и слез. Обычно он использует крик, чтобы подавить ваш гнев. Вместо того чтобы просто выяснить, почему вы рассердились, и попытаться разрешить проблему, он внезапно начинает плакаться, давить на вашу жалость и пытаться вызвать к себе сочувствие. Он не станет вступать с вами в открытую борьбу или расхлебывать последствия своего поведения.

Борьба с плачущим младенцем изнуряет, потому что вам захочется успокоить его. В этот момент вы можете забыть о своем гневе. Ну как же, ведь он требует внимания, он плачет. Как же можно сердиться на него? Разве вы не видите, как он расстроен? Стоит вам забыть о том, что вы ещё несколько минут назад злились на него, — все. Плачущий младенец победил в этом споре, а дальше для него хоть трава не расти.

Решение состоит в том, чтобы заставить его отвечать за последствия своего поведения и при этом не поддаваться на его эмоциональные провокации. Если вы не можете совладать со своим материнским инстинктом при виде плачущего младенца, очень важно снова вернуться к проблеме в течение двенадцати часов после того, как инцидент произошел, обсудить ее, разрешить и на этом закончить спор. Вы должны также продолжать четко объяснять плачущему младенцу, чего вы от него хотите, и никогда не поступаться своими чувствами и потребностями только потому, что он кричит и плачет.

КАЮЩИЙСЯ

Некоторые мужчины будут пытаться избежать конфликта, рассыпаясь в таких извинениях, что вы сами не захотите с ними больше спорить. Кающийся тип всегда готов взять ответственность за любой конфликт, который мог возникнуть между вами. Эти мужчины используют извинение как способ убедить вас оставить их в покое. Они будут истово каяться в том, что они плохо вели себя и были с вами непочтительны, но при этом их извинения будут казаться вам неискренними и вынужденными.

Вы должны точно формулировать свои требования, имея дело с таким типом мужчины. Так как он будет пытаться возложить всю ответственность за конфликт на себя, чтобы таким образом заставить вас замолчать, а затем вернуться к своей прежней манере поведения, вы должны высказать ему свои претензии, удостовериться, что они до него дошли и что он дал обещание изменить конкретные аспекты своего поведения. Если кающийся заинтересован в том, чтобы и дальше поддерживать с вами отношения, вы должны заставить его научиться обсуждать возникающие между вами конфликты и более эффективно решать их. Если он не способен добиваться разрешения проблем вместе с вами, избавьтесь от него.

ТРИ КЛАССИЧЕСКИХ ТИПА МУЖЧИН, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ

Посмотрим правде в глаза: есть мужчины, которых надо избегать. Вам ни к чему лишние проблемы, да и время дорого. Зачем тратить его на совершенно никчемных типов? Итак, вот три типа мужчин, которых надо избегать: псевдодуховный, непредсказуемый, извращенец.

Вы должны знать, что представляют собой эти типы мужчин, чтобы сразу распознавать их и не позволять им вносить беспорядок в вашу жизнь.

Тяжёлый характер или странности поведения можно при желании приписать любому мужчине, и далеко не всегда эти качества являются достаточным основанием, чтобы посоветовать вам избегать таких мужчин. Но есть типичные признаки, свидетельствующие о том, что перед вами психопат.

ОН СРАЗУ ЖЕ ПОСВЯЩАЕТ ВАС В ПОДРОБНОСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Некоторые мужчины будут пытаться сблизиться с вами, сразу же посвящая вас во все детали своей жизни. Они могут признаваться в причудливых сексуальных фантазиях, странностях, проблемах или в других вещах подобного же толка, что на такой ранней стадии отношений кажется неуместным. Когда мужчина слишком открыт и преждевременно начинает делиться с вами интимными подробностями о себе, это свидетельствует о его ущербности. Установить с вами близкие отношения для него — тяжелая задача, поэтому он склонен быть *слишком* уж честным. Мужчина, который пытается быть открытой книгой, будет также склонен делиться с вами любой мыслью, идеей, чувством, воспоминанием — словом всем, что придет в его маленькую головку. Он может оказаться источником больших проблем, и с таким человеком очень трудно общаться. Будьте настороже, если мужчина начинает делиться с вами подробностями своей жизни почти сразу же, как только вы познакомились. От него можно ожидать каких угодно неприятностей.

В ЕГО ОТНОШЕНИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ПРИСУТСТВОВАЛ САДОМАЗОХИЗМ

Многие мужчины бывали в садомазохистских отношениях с женщинами. Если мужчина мазохист, это означает, что ему нравится, когда женщина причиняет ему боль и издевается над ним. Если садист — то он любит поступать точно так же с женщинами. Когда мужчина испытал опыт таких отношений и получал от них удовольствие, в его душе не остается места для обычной человеческой любви, в которой нет места угрозам и оскорблениям. Когда мужчина выступает в роли жертвы (мазохист), он так или иначе найдет способ превратить вас в преступницу и заставить вас причинить ему боль. Когда он выступает в роли обидчика (садист), он так или иначе найдет, за что вас можно наказать. В любом случае человека, который любит оскорбления, нужно избегать. Встречи с ним приведут только к ненужной боли и неприятностям.

ОН ОДЕРЖИМЫЙ / МАНЬЯК

Одержимые и маньяки — часто люди художественного склада, творческие натуры, которые закликиваются на женщине или на каком-то другом объекте и сосредоточивают на них все свое внимание или посвящают им всю свою жизнь. Типичные выражения одержимых и маньяков: «Я — действительно одержимый человек» или «Я никогда не выпущу из рук ничего и никого, не оставив на нем своих следов». Может казаться странным, что человек сразу открывает перед вами темную сторону своей натуры. Это — предупреждение, чтобы вы держались подальше, если не хотите, чтобы он стал одержим вами. В то время как одни из этих мужчин будут пытаться превратить вас в свою навязчивую идею, другие со склонностью к маниакальному и одержимому поведению могут оказаться прекрасными партнерами. Они будут казаться странными и необычными, но они не опасны.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ ПОДАСТ ВАМ ИНТУИЦИЯ

Этот совет — самый важный из всех. Женщины часто игнорируют свою интуицию, когда речь идет о возможности заполучить мужчину. Они стремятся построить отношения зачастую с совершенно жуткими иными, *зная* при этом, что те принесут им одни проблемы. Не поддавайтесь искушению впасть в эйфорию, даже если вы в восторге от свиданий с вашим новым знакомым, который кажется таким романтичным. Если внутри вас загорается красный сигнал тревоги, если что-то подсказывает вам, что с этим человеком что-то не так, проявите мужество и силу и держитесь от него подальше. Если вы

достаточно умны, чтобы последовательно применять изложенную в нашей книге технологию поиска мужчины и построения с ним отношений, вы добьётесь своего. Вы не должны унижаться или повергнуть себя опасности, общаясь с ненормальным. Повторяем снова: если мужчина вызывает у вас хотя бы малейшие подозрения, избегайте его. Слушайте себя и доверяйте своим инстинктам.

Существует три типа мужчин, которых следует избегать и которые в изобилии обладают перечисленными выше свойствами. Давайте рассмотрим их более подробно.

1. ПСЕВДОДУХОВНЫЙ

Псевдодуховный тип соблазняет женщин, представая перед ними в образе приятного, всегда готового прийти на помощь, артистического типа, с пониманием и сочувствием относящегося к их проблемам. Он носит амулеты-кристаллы и отращивает длинные волосы. Он может притворяться, что он обычный музыкант, который играет на барабанах, или любит удалиться в лес, чтобы спокойно побренчать на гитаре. Он притворяется, даже перед самим собой, что он не такое же сексуально озабоченное животное, как другие мужчины. Он весь наполнен светом и совершенством, и в нем нет ничего от грубого самца. Когда он совершает подлость по отношению к женщине, а без этого не обходится, он делает это как будто неосознанно. Более того, он никогда не берет на себя ответственности перед людьми, которых он тем или иным образом обижает или оскорбляет.

Он похож на эмоционального плачущего младенца, только он еще хуже. Он особенно опасен, потому что он встанет на вашу сторону и будет критиковать всех мужчин как класс, так, как будто бы он не такой, как они, или он лучше их. Он также может притвориться настолько высокодуховной личностью, что будет смотреть на вас сверху вниз, потому что вы не способны вместе с ним встать «выше» своих отрицательных эмоций. Он ведет себя так, как будто молитва и медитация — средство избавления от всех проблем и разрешения любых споров. Он может даже избегать конфликта, прикрываясь тем, что это не «духовно». Для того чтобы манипулировать вами, он может также пользоваться цитатами из священных книг. За улыбкой и задумчивым обликом он прячет свою истинную натуру, часто довольно неприглядную, полную злобы и предвзятых суждений.

Такие люди всегда наполнены чувством самодовольного превосходства над другими и склонны очень высокомерно судить о тех, кто не так развит, как они. Когда вы спорите с псевдодуховным типом, не надо пускаться в общие рассуждения, говорите по существу, очень конкретно. Если он способен спуститься на грешную землю и задержаться на ней достаточно долго, чтобы поговорить о мирском, то договоритесь с ним о том, что вы будете решать проблему, приведшую к конфликту.

2. НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ

Непредсказуемый — это сложная проблема. Его опознавательными признаками являются ненадежность и непоследовательность. Сегодня вы отправляетесь с ним на мотоцикле на природу и занимаетесь там любовью. А на завтра он пропадает, и три недели от него ни слуху ни духу. То он осыпает вас подарками, а в следующий момент злится на вас за какую-нибудь мелкую провинность недельной давности. Хотя непредсказуемый способен любить вас и вообще быть замечательным парнем, его поведение и реакции нельзя предугадать заранее. С ним невозможно строить никаких планов, потому что ему ничего не стоит разрушить их в один миг. Если вы настолько наивны, что надеетесь перевоспитать такого мужчину, то уверяем вас, что неудача неизбежна. Он способен разбить ваше сердце. Хотя он может быть страстным любовником и время с ним будет лететь незаметно, постоянные недоразумения из-за его непоследовательности никогда не позволят вам создать с ним такие отношения, к которым вы стремитесь.

3. ИЗВРАЩЕнец

Всех мужчин интересует секс. Это нормально. С извращенцем все обстоит гораздо хуже. Он производит впечатление подозрительного и даже трусливого человека, у которого есть что скрывать. Обычно он отличается лживостью, причем часто врет по мелочам. В спальне извращенец может намекать на свое желание поэкспериментировать с различными причудливыми сексуальными фантазиями, — но не станет высказываться конкретно. Извращенец может часто казаться чрезмерно обеспокоенным, когда вы обсуждаете с ним вопросы секса, даже когда вы рассказываете о ваших собственных сексуальных фантазиях. Возможно, у него самого полно сексуальных фантазий, о которых он никогда никому не рассказывает. Усугубляет ситуацию

также и то, что он, вероятно, очень строго судит себя, его жизнь полна ощущения вины за то, что он испытывает такие желания, и он также боится, что вы будете осуждать его и что рано или поздно его «выведут на чистую воду».

Извращенец может также испытывать повышенный интерес к вашему телу и к разговорам о сексе с вами. Его так и тянет прикоснуться и поцеловать вас. Извращенец может казаться слишком настойчивым, когда дело касается секса. Когда вы оказываетесь на свидании с таким типом, имейте в виду, что от вас ему нужен только секс и ничего больше. Когда вы чувствуете страх при мысли о близости с этим мужчиной, то это может служить признаком того, что перед вами извращенец. Когда мужчина постоянно лжет вам, вполне возможно, что он извращенец, и лучше прямо спросить его, почему он так себя ведет. Если его ответ вас не удовлетворит, избавьтесь от него.

Мы рассказали вам о мужчинах, которых следует избегать, потому что от них можно ждать только неприятностей. Хорошо, если вы научитесь распознавать таких типов как можно раньше и будете держаться от них подальше. Избегая психопатов, вы сможете избежать многих неприятных ситуаций и душевных переживаний.

СЕМНАДЦАТЬ ТИПОВ МУЖЧИН, С КОТОРЫМИ ЖЕНЩИНЕ ТРУДНО ИМЕТЬ ДЕЛО

Готовы ли вы к новым проблемам и трудностям? Мы подумали, что вам будет удобнее знакомиться с мужскими недостатками, если все они будут собраны в одном месте, так что давайте продолжим наше путешествие по миру трудных мужчин. Некоторые из них способны погубить начавшиеся отношения на корню. Представляем вам семнадцать проблемных типов мужчин, с которыми вы можете столкнуться, занимаясь поисками своей половины. Мы также расскажем вам, как нужно относиться к их поведению.

ПАРЕНЬ С ПРИЧУДАМИ

Подобно псевдодуховному типу, парень с причудами гордится тем, что он не такой, как другие мужчины. Часто у него бывают «особые», обычно платонические, отношения с одной или двумя женщинами. Он может необычно одеваться, и его стиль говорит о том, что он незрелая личность, поэтому большинство женщин избегает его. Они говорят, что в нем есть что-то странное. У женщин, которые не избегают его, он может вызывать симпатию, но не более чем дружескую. Если вы встречаетесь с таким парнем, будет лучше, если вы заставите его уделять больше внимания реальной жизни и не будете позволять ему витать в облаках и мечтать о неосуществимом.

ФЕМИНИСТ

Этот человек полон благих намерений, он борется за права женщин как за свои собственные, но в его поведении прослеживается какой-то тревожный для большинства женщин подтекст. Он способен свободно говорить о том, как несносны мужчины и сколько горя они доставляют женщинам. Кажется, что он и вовсе не думает о себе как о мужчине. Феминист очень стыдится своего мужского начала и своих сексуальных фантазий. Это выражается во внешнем подобострастии; втайне он считает, что может получить секс, только извиняясь за то, что он мужчина. Феминист производит впечатление, что он на вашей стороне, но рано или поздно он предаст вас.

ДРУГ ЖЕНЩИН

Как мы уже говорили прежде, вам нужно ограничить свой круг друзей из числа мужчин, потому что вы можете привыкнуть думать о мужчинах скорее как о друзьях, чем о возлюбленных.

Некоторые мужчины настолько решительно отвергают свое мужское начало, что окружают себя друзьями из числа женщин. Они считают, что подруги заменят им любовниц. Эта уловка редко срабатывает. Мужчина, у которого друзья в основном женщины, отчаянно отрицает свою мужественность, и с ним будет довольно трудно завязать любовные отношения. Он склонен слишком легко поддаваться влиянию женщин и со временем непременно изменит вам.

БИТЫЙ ЖИЗНЬЮ

Некоторые мужчины побывали в таких переплетах, что, кажется, в них совсем не осталось ни воли к жизни, ни энергии. Битый жизнью совсем разочаровался в жизни и каждое утро вынужден собирать все силы, чтобы прожить наступающий день. Он кажется постоянно расстроенным, угнетенным и подавленным. Жизнь для него — тяжкая ноша. Битый жизнью не привлекает женщин, потому что в нем почти не осталось жизненных сил. Он чрезмерно серьезен, сердит, язвителен и обидчив.

Такой мужчина склонен высасывать из вас энергию. Это тоскливый тип, способный заразить своим пессимизмом каждого, кто рискнет выслушать жуткие истории о его кошмарной жизни. Если вы начнете встречаться с битым жизнью, вы проникнетесь его настроением, и его общество начнет просто угнетать вас.

ЛЮБИТЕЛЬ ПИВА

Мужчины, чей единственный интерес в жизни сомчи и том, чтобы накачаться пивом, встречаются везде и всюду. Ваша реакция на такого мужчину зависит от его возраста и физической привлекательности. Если он симпатичный и 22-летний атлет, его пристрастие к пиву покажется вам не более чем милой причудой. Но если ему за сорок, у него огромное пивное пузо и единственное, чем он хочет заниматься в жизни — это валяться на диване, уставясь в телевизор, и поглощать хот-доги, запивать их целыми галлонами пива, то это уже проблема. Он наверняка будет верен вам, но что с того? Человеку, которому за сорок и который любит пить пиво, в жизни, кроме этого пива, ничего не нужно. Он никогда не поднимется с дивана, и вам придется лицезреть эту картину всю оставшуюся жизнь. Он будет раздражать

вас до слез, но никогда не изменится. Если только вы сами не любительница пива, старайтесь держаться от таких типов подальше, иначе вас ждет огромное разочарование.

ВСЕЗНАЙКА

Никто не любит всезнаек. Женщины ненавидят, когда мужчины читают им лекции или говорят с ними снисходительно, а именно так обычно любит поступать типичный всезнайка. У этого парня на все готов ответ. Он часто работает с компьютерами или в другой технической области. Он считает, что чем больше человек знает, тем он лучше как личность. Всезнайка полагает, что чем больше технических терминов он вставит в разговор, тем больше людей будут уважать его. Он часто использует свои знания, чтобы перещеголять в чем-то других. Это помогает ему поддерживать высокое мнение о себе. Когда он хвастается своими знаниями как источником самоуважения, это означает, что на самом деле он хвастается своей ненадежностью.

Одна из самых больших проблем в отношениях с таким мужчиной состоит в том, что он будет постоянно говорить на темы, которые вас интересуют меньше всего на свете. Единственный способ сохранить отношения со всезнайкой — это заставить его замолчать. Если он сможет понять, что вы любите его за его человеческие качества, а не за его знания, может быть, он успокоится и будет просто общаться с вами, не прибегая к помощи своего арсенала знаний. Если такой мужчина способен замолчать, когда он с вами, удержите его. В противном случае бегите со всех ног.

ФАНАТИК КОНТРОЛЯ

Фанатик контроля должен контролировать каждую деталь вашего общения. Ему трудно общаться с вами на равных без того, чтобы удержаться от язвительных или самоуверенных комментариев. Фанатик контроля требует, чтобы все было только так, как хочет он, и никак иначе. Он будет упрямо отказываться идти на компромисс с вами, потому что любая ситуация должна находиться под его контролем.

Фанатик контроля будет также пытаться управлять вами. Он способен названивать вам каждые двадцать минут, чтобы удостовериться, что вы не с другим мужчиной, или он может захотеть, чтобы вы работали вместе с ним, так, чтобы вы были у него на глазах

весь день. Он может даже пытаться указывать вам, как одеваться, что вам есть и даже что вам читать.

Если вы женщина, не уверенная в себе, и у вас проблемы с самооценкой, вы можете посчитать, что фанатик контроля — это достойный выбор для вас. Но даже женщина, у которой чувство собственного достоинства почти отсутствует, в конце концов восстанет. Даже если вы решите смириться с ним, может случиться, что он сам не захочет поддерживать отношения с вами, потому что самодурство — неотъемлемая часть его характера. Наш совет — не задерживать на нем свое внимание и переключиться на того, кто сможет по достоинству оценить вас.

ЖЕНОПОДОБНЫЙ ПАРЕНЬ

Некоторые мужчины предпочитают выглядеть женственно. Несмотря на то что их, как правило, ненавидят другие мужчины, они излучают самодовольство и чувство превосходства. Он может носить прическу, состоящую из множества коротких косичек, женское платье, украшения в ушах или каким-то другим способом подчеркивать свою женственность. Какой бы стиль одежды он ни предпочитал, женоподобный парень должен показать всему миру, что он не такой, как все.

Хотя такой женственный тип может казаться даже по-своему привлекательным и некоторые женщины предпочитают таких мужчин, большинство людей находят их отталкивающими. К сожалению, такого мужчину трудно принимать всерьез. Женоподобные парни склонны к безответственности, ненадежности и непредсказуемому поведению. Если в вашем воображении идеальный мужчина предстает в облике юной женщины, то вам лучше поискать женоподобного парня. В противном случае в такого мужчину лучше не влюбляться.

КОМИК

Комик разыгрывает представление перед женщиной. Он считает, что, если он покажется ей достаточно забавным и занимательным, женщина ляжет с ним в постель и в конце концов полюбит его. Хотя большинство людей ценят чувство юмора в своих друзьях и любимых, это не главное в отношениях. Комикам свойственна крайняя ненадежность, так как они постоянно испытывают потребность смешить людей и быть в центре внимания. Это выглядит так, как будто они всегда ищут в других людях одобрение своему поведению, вместо

того чтобы искать его в самих себе. Если вы встречаетесь с комиком, со временем вы непременно начнете смотреть на него как на машину для развлечений и будете ждать от него только шуток и смеха. Вы не будете рассматривать его как человека, с которым можно иметь откровенные, близкие, любовные отношения.

БЕСЧУВСТВЕННЫЙ

Малопривлекательный тип, чья главная проблема состоит в том, что он более комфортно чувствует себя с машинами, чем с людьми, особенно с женщинами. Он так теряется в обществе женщин, что иногда это доходит до смешного. Он старается погрузиться в мир компьютеров или других машин, где ему все ясно и понятно. Хотя он может быть и верным, и заботливым, ему надо долго учиться, чтобы суметь заставить вас испытывать романтические чувства. Да и вряд ли он вообще задумается, что неплохо было бы вас чем-то порадовать. Бесчувственные мужчины обычно тяжелы в общении, и, кроме того, они так упорно сопротивляются проявлениям своей сексуальности, что их надо очень долго раззадоривать. Если вы завладели таким бесчувственным мужчиной, готовьтесь как следует потрудиться, чтобы перевоспитать его.

ЦЕЛИТЕЛЬ

Целитель считает, что стоит ему разрешить проблему женщины, и она будет готова улечься с ним в постель. Кажется, будто он от всей души вам сочувствует, но на самом деле он лишь стремится завлечь вас в ловушку, чтобы поскорее соблазнить. Он будет выслушивать все ваши жалобы и предлагать хороший совет — иногда. Он кажется слишком хорошим, но также и вызывает некоторое подозрение. Вы, вероятно, будете задаваться вопросом, почему он проводит так много времени с вами, помогая справиться с личными кризисами. Целитель — обычно хороший парень, одинокий, и ему очень хочется переспать с вами. Он думает, что если он даст вам хороший совет, вы будете так благодарны, что ляжете с ним в постель.

Встречаться с целителями — это сплошная головная боль. Они будут досконально анализировать ваше поведение, ваши сны, входить в детали ваших чувств, предлагать психологические интерпретации вашего поведения и ваших решений. Их беда состоит в том, что они пытаются навязать вам такой тип отношений, какой устанавливается между врачом и пациентом, чего не потерпит ни одна женщина. Они

будут лезть к вам со своими советами, и рано или поздно ваши отношения начнут тяготить вас, независимо от того, полезны их советы или нет. Если вы нуждаетесь в лечении, идите к врачу. Если вам нужен мужчина, ищите мужчину и избегайте доморощенных психологов

РАБ

Раб считает, что малейший знак внимания со стороны женщины — это признак того, что победа близка и секс с ней уже не за горами. С этой целью он старается предвосхитить все ее желания. Если она голодна, он угощает ее обедом. Если она нуждается в его помощи, чтобы передвинуть мебель, он демонстративно отменяет свои планы, чтобы целиком и полностью предоставить себя в ее распоряжение. Он считает, что ее мимолетный комплимент в его адрес («Ты очень мил!») и очевидность жертв, которые он приносит ради нее, дают ему полное основание надеяться на ее благосклонность, и в ожидании, когда настанет этот благословенный день и она займется с ним любовью, он превращает себя в ее слугу.

Истина заключается в том, что женщины ненавидят мужчин-рабов, даже несмотря на то, что бесцеремонно используют их в качестве подручных, банкоматов и секретарей. День сексуального вознаграждения всегда остается в будущем, и раб никогда не получит то, чего он хочет. Если вы встречаетесь с мужчиной такого типа, он рано или поздно надоест вам. Если вы ищете душевного друга, в ваших отношениях с рабом никогда не будет и тени взаимного уважения. Если вам нужен мужчина, которого можно поэксплуатировать, то раб — это то, что вам нужно.

НЫТИК

Нытик похож на тип битого жизнью, но только еще хуже. Вместо того чтобы в одиночестве страдать от людской несправедливости, нытик должен быть уверен, что все окружающие в курсе его переживаний. Своим поведением он посылает женщине четкое и ясное сообщение: «Я незрелая личность, и вам лучше держаться от меня подальше». Если вы достаточно умны, вы сумеете прочесть это сообщение и не станете с ним связываться.

У нытика могла быть действительно очень тяжелая жизнь, и его жалобы вполне могут быть оправданны. Однако нытик совершенно не способен поступать здраво и брать на себя ответственность за свои

проблемы. На самом деле нытики любят свои проблемы и прикрываются своими жалобами как щитом. Неприятности подстерегают вас, когда вы начинаете чувствовать к нему жалость. Вы можете попытаться помочь ему справиться с проблемами, но в конечном итоге ваши уши будут просто не в состоянии больше выслушивать ужасные истории о его трудной и неприятной жизни. Это быстро станет раздражать вас.

Так же как и раб, нытик считает, что если женщина относится к нему со вниманием и сочувствием, то это явный знак, что скоро он сможет заняться с ней любовью. Подобно рабу, он ошибочно принимает любую ее положительную реакцию за сексуальное возбуждение.

Единственная разница состоит в том, что раб ждет от женщины благодарности за удовольствие, которое он ей доставляет («Ты так мил, ты делаешь меня счастливой»), а нытик — сострадания («Мне так жаль тебя»). Вы не должны поддаваться ни на одну из этих уловок. Послушайтесь нашего совета и не позволяйте нытику одурачить вас!

ПОПРЫГУНЧИК-ЖАЛОБЩИК

Попрыгунчик-жалобщик — это беда. Он хочет от вас только две вещи:

1. Заниматься с вами сексом.
2. Плакаться вам в жилетку и при этом пользоваться нашей заботой.

Встретившись с мужчиной такого типа, вы заметите, что он подавлен и, вероятно, сомневается в своей способности иметь отношения с женщиной. Попрыгунчик-жалобщик долгое время не занимался сексом, и ему очень хочется, а вас он будет использовать в качестве «пересадочного пункта». Иными словами, вы будете для него временным источником любовных утех, пока он будет оправляться от душевных травм, нанесенных ему его прошлой любовницей. Он будет рыдать на вашем плече и спать с вами. Вы попадетесь на его удочку и влюбитесь в него, а через несколько месяцев он вас бросит или будет за вашей спиной спать с кем-то еще и все равно бросит. Так или иначе, но попрыгунчик-жалобщик — это всегда проблемы и неприятности.

Повторяем еще раз. Он хочет от вас только две вещи:

1. Заниматься с вами сексом.

2. Плакаться вам в жилетку и при этом пользоваться вашей заботой.

Нужны ли еще какие-то слова?

«ПЛЮШКИН»

«Плюшкин» — не только герой классического романа. Такие типы существуют и в наши дни. «Плюшкин» — жуткий скопидом. Он настолько поглощен идеей экономии, что любое, даже самое интересное и романтическое занятие вызывает в нем отвращение, если на него нужно потратить хотя бы немного денег. Идея пойти, например, в кино приводит «Плюшкина» в ужас. Прежде чем отправиться туда — если вам вообще удастся вытащить его куда-нибудь, — он прочтет вам целую лекцию о том, как выросли цены на билеты за последние несколько лет. Своей скаредностью он будет отравлять вам всякое удовольствие от свидания.

Выставляя себя человеком, который не любит тратить деньги зря, «Плюшкин» будет избегать приглашать вас куда-либо, а на свидании постарается переложить любые траты на ваши плечи. Ему жалко тратиться даже на самые необходимые предметы своего обихода. «Плюшкин» может носить старомодную ношеную одежду, очки, которым от роду уже лет двадцать, а мебель в его квартире буквально дышит на ладан, потому что новая «стоит слишком дорого». При этом «Плюшкин» может иметь довольно высокооплачиваемую работу, а деньги он бережет на тот случай, если во всем мире вдруг разразится очередной экономический кризис, или просто на черный день, который скорее всего никогда не наступит.

Если вы хотите, чтобы на свиданиях вас щедро осыпал и подарками, то с «Плюшкиным» этот номер не пройдет. Скорее всего он поставит перед вами условие, что все расходы вы будете делить поровну. Если вас не интересует материальная сторона жизни, то этот тип может вас привлечь, но если вы хотите, чтобы ваш мужчина преподносил вам время от времени маленькие сюрпризы в виде осязаемых ценностей, избавьтесь от Плюшкина» сразу же.

МИЗАНТРОП

В нашей работе нам часто приходилось сталкиваться с мужчинами, которые ненавидят весь мир. Их девиз: Я ненавижу все». Мизантроп — это обычный злюка, только умноженный на сто. У него есть свое непоколебимое мнение обо всем на свете, и он постоянно

кого-то или что-то ненавидит. Вы обсуждаете политику? Он ненавидит всех политических деятелей. Вы хотите мороженого? Он ненавидит мороженое. Он ненавидит спортивные соревнования, определенное направление в музыке, свою бывшую подружку и даже некоторые цвета. Он неизбежно возненавидит и вас, и ваши представления о том, как должны развиваться отношения между мужчиной и женщиной. Вряд ли он будет силен физически, но по умению обидеть человека ему почти нет равных. Когда вы спорите с мизантропом, любая ваша идея или чувство скорее всего будут вызывать в нем ненависть. Он всегда готов раздуть из мухи слона и взорваться в любой момент. Если вы чувствительная женщина и вам неприятно постоянно находиться в атмосфере агрессии, держитесь подальше от мизантропа.

ЭКСТРЕМИСТ

Многие из наших студенток начинают встречаться с мужчинами, которые на первый взгляд кажутся совершенно нормальными, но в действительности являются настоящими экстремистами. Бывают разные формы проявления экстремизма в людях. Парень может быть расистом, верить в ку-клукс-клан, быть членом движения за власть белых. Экстремист может также выступать против гомосексуалистов, евреев или подростков, которые делают себе татуировки, пирсинг или красят волосы в фиолетовый цвет. Экстремист ненавидит отдельные группы людей и гордится своей непримиримостью по отношению к любым меньшинствам, которые ему не нравятся.

Некоторые женщины могут вынести экстремиста с его нетерпимостью. Они надеются, что им удастся перевоспитать его, но экстремист не изменится никогда. Он может любить вас, может даже захотеть жениться на вас, но будет продолжать вести себя оскорбительно и даже жестоко по отношению к любой социальной или национальной группе людей, которую он ненавидит.

Мы можем только рекомендовать вам, чтобы вы побыстрее избавились от этой дряни. Вам его не перевоспитать.

ДВАДЦАТЬ ДВА ТИПА ЖЕНЩИН, С КОТОРЫМИ МУЖЧИНЕ ТРУДНО ИМЕТЬ ДЕЛО

Мы не сомневаемся, что вы развлеклись, читая о том, какими несносными могут быть мужчины, а теперь мы хотим, чтобы вы посмотрели, с какими проблемами могут столкнуться мужчины, общаясь с некоторыми представительницами прекрасного пола. Возможно, вы обнаружите, что и вам не чужды отдельные черты женского характера из этого списка. Мы приводим здесь этот список для того, чтобы вы поняли, что все мы страдаем недостатками, которые не красят нас в глазах противоположного пола. Познакомившись с ними и поработав над собой, мы приобретаем надежду стать замечательными партнерами в любви и в жизни. Представляем вам типы женщин, с которыми трудно иметь отношения. В скольких из них вы узнаете себя?

- Богатая стерва
- Алкоголичка / наркоманка
- Целительница душевных ран
- Принцесса
- «Я ненавижу тебя за то, что ты меня любишь»
- Плакса
- Ярая феминистка
- Спорщица
- Вечно надутая
- Религиозная моралистка
- Любительница устраивать спектакли
- Ворчунья
- Раненая птица
- Охотница за мужчинами
- Привереда
- Ипохондрик
- Спасительница-избавительница
- Командирша
- Всезнайка

- Внешность — это все!
- Наседка
- Подстрекательница конфликтов

ПОРВАТЬ С МУЖЧИНОЙ — ЭТО ЛЕГКО

Бели выясняется, что мужчина, с которым вы встречаетесь, относится к одному из типов, которые мы описали выше, вы, вероятно, захотите с ним расстаться. Разрыв — дело неприятное, но иногда необходимое. Вот что вам надо знать, чтобы подготовиться и успешно пронести с мужчиной решающий разговор о разрыве отношений.

ПОЧЕМУ НАДО РАЗРЫВАТЬ ОТНОШЕНИЯ

Плохие отношения похожи на плохой автомобиль. Сколько его ни чини, он все время ломается. В конце концов приходишь к решению, что лучше купить новый, а этот выбросить на свалку. Можно, конечно, регулярно проводить профилактику, чтобы поддерживать его в хорошем состоянии. Но и в этом случае чаще всего выясняется, что овчинка выделки не стоит. Если автомобиль с самого начала был хорошего качества и если вы готовы регулярно проводить его профилактику, то он способен бегать неопределенно долгое время. Если вы к этому не готовы, то пора давать сигнал отбоя.

СТЕПЕНЬ ВАШЕЙ ПРЕДАННОСТИ ДРУГ ДРУГУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ЗНАКОМСТВА

Чем дольше вы встречаетесь с мужчиной, тем тяжелее разрыв. Чем больше вы узнаете друг друга, тем больше вы вкладываете в ваши отношения и тем больше вы теряете, когда они прекращаются. Мы разработали метод определения степени преданности друг другу на данное время. Эти шесть степеней преданности помогут вам определить, насколько далеко вы зашли в отношениях с мужчиной, и заранее предвидеть трудности, с которыми вам придется столкнуться, порывая с ним.

ШЕСТЬ СТЕПЕНЕЙ ПРЕДАННОСТИ

1. Партнер на одну ночь. У каждого бывают встречи на одну ночь, когда партнеры дарят друг другу только секс и ничего больше. После такой встречи спектр ваших эмоций может простираться от чувства вины до желания увидеть его снова. Мужчина же, со своей стороны, будет рад, что он хорошо провел время, и, вероятнее всего, у него не возникнет желания снова с вами встретиться. Лучший способ «разорвать» такие отношения — просто никогда больше не видаться с ним.

Проведя с мужчиной одну ночь, оставьте надежду, что вы увидите с ним снова. Даже если ваши отношения и продолжатся, они будут чисто сексуальными. В любом случае не надейтесь на большее. Утром идите домой и больше о нем не думайте.

2. Знакомый. Под знакомым мы подразумеваем мужчину, с которым вы встречались несколько раз. В то время, как в партнере на одну ночь вас интересовал только секс, на знакомого вы потратили какое-то время, чтобы узнать его поближе. Хотя он мог вам понравиться и вы даже находили общие точки соприкосновения, прошло еще недостаточно времени, чтобы вы могли привязаться друг к другу. Если вы понимаете, что у этих отношений нет будущего, порывайте с ним быстро. Не затягивайте разговор о том, что вам надо расстаться. Вам обоим от этого будет только хуже. Скажите, что, как вам кажется, ваши отношения не будут длиться долго и что вы готовы с ним расстаться.

3. Вы встречаетесь в течение нескольких недель. Если вы побывали с мужчиной на четырех или пяти свиданиях, вы определенно ему нравитесь. Иначе он, вероятно, не стал бы тратить время и деньги, чтобы приглашать вас. После нескольких свиданий уровень вашего взаимного влечения, вероятно, колеблется в пределах от приятных впечатлений от общения до желания сорвать друг с друга одежду и прыгнуть в постель. После четырех или пяти свиданий «отношения» непременно переходят в более интенсивную и интимную стадию. Однако если вы проверяли мужчину в течение последнего месяца и

поняли, что это не тот человек, с которым вы сможете установить постельные отношения, лучше разбежаться в разные стороны.

Если вы не можете прийти к определенному решению в течение месяца, мы рекомендуем вам расставаться с мужчиной. К этому времени он уже начинает втайне мечтать о вас как о своей любовнице, даже если он в этом и не признается. Если вы уже занимаетесь с ним сексом, расстаться будет труднее. Некоторые специалисты по отношениям между мужчинами и женщинами полагают, что мужчины быстрее привязываются к женщинам, чем наоборот. Если вы несколько раз спали с ним, мужчина обязательно привыкает быть с вами и уже рассчитывает на длительные отношения.

Расставаться после того, как вы встречались в течение нескольких недель, будет тяжело вам обоим. Первые несколько недель и месяцев отношения часто кажутся просто волшебными. Расставаться, когда в вас еще не угасла страсть, трудно. Но если этот мужчина — не то, что вы ищете, расставание неизбежно. Мы рекомендуем прямо сказать ему, почему вы считаете, что у ваших отношений нет будущего. Постарайтесь сделать это дипломатично. Говорите вежливо и не давайте повода для взаимных упреков. Не будьте жестоки к нему. Постарайтесь насколько возможно облегчить удар, который вы ему наносите.

4. Вы несколько раз занимались с ним любовью и поняли, что ваши отношения вызывают у вас подозрения. После того как вы несколько раз переспали, может выясниться, что этот приятный парень оказался просто психопатом. Возможно, раньше вы не замечали в нем ничего подозрительного. Возможно, вы настолько поддались его обаянию, что не обратили внимания на тревожные сигналы. В любом случае важно уйти от такого человека быстро. Чем дольше вы будете тянуть с разрывом, тем тяжелее будет это сделать и тем больше неприятностей вас ждет.

Разрыв с таким человеком может оказаться тяжелым делом. Вероятнее всего, его реакция будет очень бурной. Он может устроить жуткий скандал, а в ярости он может применить насилие, поэтому важно позаботиться о своей физической безопасности. Самое лучшее — это сказать ему, что вы не готовы вступить с ним в постоянные отношения или что вы не можете дать ему то, чего он ждет от отношений и от женщины. Вы, конечно, не можете сказать ему, что он

чертов псих или что-нибудь в этом же духе. Если вы боитесь, что он набросится на нас, устройте последнюю встречу в людном месте.

5. Он — только сексуальный партнер. Некоторые женщины предпочитают мужчину, с которым они могут дружить, заниматься сексом, но без всяких обязательств по отношению друг к другу. Многие из наших студентов, и мужчины и женщины, находились именно в таких отношениях со своими партнерами. Такие отношения могут длиться годами, а иногда перерастают во что-то большее.

Если вы хотите порвать с сексуальным партнером, сначала разберитесь, почему вы хотите расстаться с ним. Кажется ли вам, что он не дает вам возможности встретить идеального партнера, с которым вы могли бы установить прочные и длительные отношения? Если так, избавьтесь от него. Если вы понимаете, что с этим мужчиной для вас невозможно установить такие отношения, что вам мешало расстаться с ним раньше?

Одна причина для разрыва в таких ситуациях возникает, если после какого-то периода неформальных отношений ему захочется чего-то большего, а вам — нет. Вначале его устраивало то, что вы были для него только сексуальным партнером, но через некоторое время он начал в вас влюбляться и захотел, чтобы ваши отношения стали более серьезными, в то время как вам хочется, чтобы все оставалось прежним.

Другая причина для разрыва появляется, когда вы встречаете другого мужчину и у вас с ним устанавливаются серьезные отношения. В этом случае сексуальному партнеру придется сойти со сцены. Достаточно будет просто поговорить с ним по телефону или при личной встрече. Просто будьте с ним откровенны, и разрыв пройдет легко. Он наверняка поймет вас, а возможно, и поздравит.

6. Вы встречаетесь больше трех месяцев. После трех месяцев встреч вы уже фактически связаны с ним и являетесь его подругой. Может быть, вы так и не думаете, но он, конечно, в этом уверен. Нужно хорошо обдумать, какие основания для разрыва вы ему представите. Он, конечно, будет очень расстроен, и вы ничего не сможете с этим сделать, разве что отказаться от своих планов и продолжать встречаться с ним. Вы оба можете глубоко переживать разрыв. Если вы пришли к окончательному решению порвать с ним, то тут вам потребуется помощь подруги, потому что, поддавшись чувству

вины и печали, вам может быть страшно сделать решающий шаг. После трех месяцев встреч ваша взаимная привязанность на самом деле сильнее, чем вам кажется.

ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ПОРА РАССТАВАТЬСЯ

У всех нас есть свои слабые места. До того как начать работать с нами, у Сэнди была одна слабость: она не понимала, что своим поведением может привлекать или отталкивать мужчин. И у мужчин, и у женщин есть свои камни преткновения в отношениях с противоположным полом. Женщины обычно игнорируют признаки того, что их отношения с мужчинами стоят на грани распада. Они просто не замечают их или не считают явными признаками опасности. Эти признаки — как раз и есть те камни преткновения, о которые они постоянно спотыкаются.

Сейчас мы хотим описать явные признаки того, что ваши отношения находятся под угрозой. Если сейчас в ваших отношениях присутствуют больше двух из этих признаков, это означает, что вам надо серьезно подумать о том, чтобы расстаться с этим человеком. Многие из наших студентов имели ужасные последствия, продолжая отношения, оскорбляющие их достоинство. Взгляните на свои отношения с мужчиной, и если вы увидите, что в них есть больше одного или двух опасных признаков, быстро рвите с этим мужчиной, чтобы избежать неизбежных страданий впоследствии.

КОГДА ВЫ С НИМ, ВЫ САМИ СЕБЕ НЕ НРАВИТЕСЬ

Некоторые мужчины заставляют проявлять вас худшие стороны вашего характера. В присутствии таких мужчин вы ощущаете, что становитесь агрессивной, в вашей голове начинают роиться злобные мысли, в вас вспыхивают самые низменные чувства — словом, с ним вы становитесь сами на себя не похожи. Некоторые женщины в таких ситуациях обвиняют мужчин, что они нарочно провоцируют в них гнев и заставляют их давать волю самым плохим чувствам. Но даже при том, что вы можете просто ненавидеть его за это, вероятнее всего, что в действительности он не делает ничего специально, чтобы заставлять вас быть такой в его присутствии. Просто вы реагируете на его присутствие таким негативным образом и не нравитесь сами себе, когда вы находитесь в его обществе. В таких ситуациях следует прислушиваться к себе и не винить во всем его.

Хара встречалась с политическим активистом по имени Джим. До поры до времени они хорошо ладили. Но даже тогда ей постоянно казалось, что она должна скрывать от него свои мысли и чувства. Хара все время боялась, что, если бы она была откровенна с ним, между ними разгорелся бы яростный спор. Джим, казалось, не испытывал никакой неловкости в ее обществе и всегда делился с ней своими взглядами. Так как ей никак не удавалось заставить себя быть с ним искренней, то в конце концов она начала чувствовать себя стесненной и неуверенной в его обществе. Хара ненавидела себя за то, что она не может вести себя с ним по-другому, и их отношения продолжали ухудшаться.

Как вы уже догадываетесь, их отношения все-таки развалились. Если бы Хара обратила внимание на свои страхи и на то, как неуверенно и неудобно она себя чувствует в его присутствии, и помнила бы о том, что вокруг нее находится множество других мужчин, с которыми можно встречаться, она избежала бы многих неприятных ощущений и порвала бы с ним отношения гораздо раньше.

Если вам не нравится, как вы ведете себя в обществе данного мужчины, или измените свою модель поведения, или разрывайте отношения. Оставаться в такой исковерканной и двусмысленной ситуации обойдется вам слишком дорого. Запомните, если вам плохо рядом с ним, то это вы должны порвать с ним отношения, а не он.

ОН НЕ ЛЮБИТ ВАС

Это может казаться забавным, но многие женщины говорят, что они встречаются или выходят замуж за мужчин, которые их не любят. Мужчины тоже часто говорят, что они поддерживают отношения с женщинами, которые, по всей видимости, не любят их. В таких ситуациях пара остается вместе, потому что в каждом из них есть качества, которые устраивают другого, но вообще они друг друга не любят. Антипатия к своему партнеру выражается в форме постоянной критики, жалоб и неприязни в целом.

Некоторые женщины продолжают поддерживать подобные отношения, не обращая внимания на причиняемую ими боль или постоянные удары по их чувству собственного достоинства. Нет никакой причины продолжать встречаться с человеком, который не обращается с вами неуважительно.

Одна из фундаментальных истин, которые мы стремимся донести до вас в этой книге, — то, что ваше чувство собственного достоинства и уверенность в себе как в женщине являются необходимым условием успеха в любой сфере вашей жизни. Если мужчина, работа или какие-то другие факторы вашей жизни травмируют вас, немедленно прекращайте отношения или уходите с этой работы. Если вас не устраивают ваши отношения с мужчиной, прекращайте их.

У НЕГО ПОСТОЯННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Билл был привлекательным мужчиной. Он был приятным, искренним, обаятельным и имел прекрасную работу. В то же время он был очень эмоциональной натурой, и постоянные вспышки эмоций были его неотъемлемым качеством. Было почти невозможно предугадать, что может вывести его из себя. В состоянии гнева он ругался и был способен запустить любым предметом и каждого, кто в этот момент имел несчастье попасться ему под горячую руку. В состоянии огорчения он постоянно вздыхал и чуть ли не рыдал. Диапазон его эмоций пугал Дерлин. Он ей действительно нравился, но она чувствовала, что его эмоциональные проблемы не дадут ей лучше узнать его и ей никогда не будет рядом с ним спокойно.

Билл принадлежит к тому типу мужчин, которые при всей своей привлекательности представляют собой трудный объект для общения из-за своей эмоциональной неустойчивости. Даже при том, что Дерлин нравился Билл, мы все же советовали ей расстаться с ним. Он был слишком необузданным и слишком непредсказуемым, чтобы вступать с ним в любовные отношения. Хотя это может показаться резким, но лучший способ защитить себя, если вы встречаетесь со слишком эмоциональным мужчиной, — это прекратить с ним отношения. Расставайтесь с ним мягко, не причиняя боли, и сделайте все что возможно, чтобы остаться друзьями.

ОН СЛИШКОМ ТРЕБОВАТЕЛЕН

Некоторые мужчины ведут себя так, как будто у вас мет другой цели в жизни, кроме как услужить им. Они могут звонить вам на работу и отвлекать своими бесконечными разговорами. Они могут ночью приехать к вам домой и без всякого стеснения барабанить к вам в дверь, требуя секса. Или они могут звонить с требованием, чтобы вы пошли в магазин и купили для них массу продуктов, включая пиво и пиццу.

Некоторым женщинам очень легко поставить таких мужчин на место. Когда мужчина пытается помешать ей работать, приходит в неурочное время и вообще выдвигает какие-то требования, они просто говорят ему «нет». И разговор окончен. Однако большинство женщин соглашаются нарушить свои планы ради того, чтобы угодить мужчине.

Проблемы начинаются, когда ваш распорядок дня летит кувырком, потому что на выполнение его прихотей вы тратите время, которое вы должны были бы потратить на собственную жизнь. Главное правило решения этой проблемы — начать неукоснительно использовать волшебное слово «нет» во всех ваших беседах с ним. Вам может потребоваться некоторое время, чтобы восстановить прежний порядок вашей жизни, но если вы решительны и не боитесь слова «нет», то ваши с ним отношения могут пойти на лад. Если это не работает или если он становится еще более требовательным, видя, что вы сопротивляетесь, то это значит, что настало время расставаться окончательно. Если мужчина проявляет требовательность на ранних стадиях отношений, то позднее он может превратиться в настоящего деспота.

ВЫ НЕ УВАЖАЕТЕ ЕГО

Почему вы поддерживаете отношения с мужчиной, которого вы не уважаете? Потому ли, что он симпатичен, богат, может помочь в карьере или по каким-то другим причинам? Вы ввергаете себя в настоящие неприятности, если встречаетесь с мужчинами, которых вы не уважаете. Нет ничего, что могло бы больше повредить вашему чувству собственного достоинства. Когда вы встречаетесь с мужчиной, которого вы не уважаете, это неизменно ляжет на вас тяжким грузом и в конечном итоге подорвет ваше уважение к себе. О чем свидетельствует тот факт, что вы не уважаете мужчину, с которым встречаетесь? Вам придется частенько задавать себе этот вопрос. Если вы не уважаете мужчину, с которым вы встречаетесь, не стоит поддерживать эти отношения, потому что они слишком больно ударят по вашему чувству собственного достоинства и ощущению целостности вашей личности. Пострадает также и ваше умение уверенно вести себя с мужчинами.

ОН ХОЧЕТ ВСТАТЬ МЕЖДУ ВАМИ И ВАШИМИ ПОДРУГАМИ ИЛИ ВАШЕЙ СЕМЬЕЙ

Как мы уже не раз говорили, поддержка близких подруг и семьи очень важна. Одинокие странники, которые проводят время в одиночестве или со своим мужчиной, в конечном итоге деградируют. Искренняя забота, дружеские подтрунивания, возможность откровенно поделиться с надежной подругой, которая всегда во всем вас поддержит, — такие отношения просто необходимы для сохранения вашего психического здоровья. Женщина, у которой ладятся отношения с мужчинами, всегда имеет подруг и близких, с которыми она может поговорить и получить моральную поддержку.

Когда мужчина пытается встать между вами и вашими друзьями, он таким образом пытается управлять вашей жизнью. Он пытается лишить вас контакта с другими людьми, которые находятся в такой же ситуации, что и вы. Он лишает вас источника дополнительной энергии, которая поступает к вам от близких подруг и близких, и пытается лишить вас независимости. Почему он так поступает? Какую угрозу ваши друзья и близкие представляют для ваших отношений? Мужчина, который любит и поддерживает вас, никогда не будет пытаться вбить клин между вами и вашим окружением; наоборот, он только приветствовал бы ваши контакты с другими людьми.

Суть состоит в том, что никакой мужчина не стоит того, чтобы ради него лишаться своих друзей. Мужчины приходят и уходят, а близкие подруги остаются навсегда.

ПЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО РАЗГОВОРА О РАЗРЫВЕ ОТНОШЕНИЙ

Если вы приходите к решению расстаться с мужчиной, то представляемая вам модель беседы, которая поможет вам разойтись с мужчиной без ненужных эксцессов, поставить все точки над «i» и провести разговор в откровенной и доброжелательной манере, не оставит у вас неприятного осадка и позволит вам обоим без всяких сожалений заняться поисками другого партнера. Эта модель беседы — залог того, что ваш разговор о разрыве отношений пройдет гладко.

1. У вас должно быть достаточно времени, чтобы вы смогли изложить ему все причины, по которым ваши отношения вас не удовлетворяют.

2. Вы должны подчеркнуть положительные моменты в ваших отношениях.

3. Вы должны дать ему возможность также изложить свое мнение о положительных и отрицательных моментах ваших отношений.

4. В ходе разговора вы должны подчеркнуть его положительный вклад в ваши отношения. Вы не должны унижать его достоинство.

5. Если возможно, простите ему оплошности, которые он допускал в процессе вашего общения.

Если эти пять компонентов будут присутствовать в вашей беседе о разрыве отношений, то у вас обоих будет возможность поделиться друг с другом тем, что вас устраивало в ваших отношениях, а что нет. Когда каждый из вас имеет возможность поделиться с другим своими чувствами и выводами, разрыв отношений проходит гораздо легче.

КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЧИНАМИ

У вас больше не осталось никаких оправданий для того, чтобы вступать в отношения с недостойными, требовательными и непостоянными мужчинами. Мы показали вам различные типы мужчин, которых следует избегать, а также и тех, за которых можно побороться. Если вы приложите достаточно усилий, чтобы овладеть методами поиска мужчин и общения с ними, изложенными в этой

книге, вы обязательно найдете замечательного человека и установите с ним прочные отношения.

Но будьте начеку! Неприятности могут подстергать вас даже тогда, когда вам кажется, что все идет прекрасно и вы на всех парах мчитесь к заветной цели. Чтобы помочь вам справиться с неизбежными авариями, возникающими на этом пути, мы предлагаем набор экстренных средств помощи для преодоления типичных проблем, возникающих в отношениях с мужчинами.

Вопрос: Что я должна делать, когда у него плохое настроение?

Ответ: Многие мужчины считают, что они имеют право на плохое настроение, а также имеют право вести себя при этом как им заблагорассудится. Как сказал нам один наш студент: «А меня не волнует, что женщинам тяжело со мной!»

Когда мужчина не в настроении, вы должны спросить себя, что для вас самое важное, и не принимать его поведение близко к сердцу. Самое важное, что нужно знать, общаясь с мужчиной, находящимся в дурном настроении, — это избегать давать ему моральное вознаграждение за то, что он угрюм и подавлен. Если мужчина находится в плохом настроении, а вы бегаєте вокруг него на цыпочках, тут же бросаетесь выполнять любую его просьбу и глядите ему в глаза, как преданная служанка, единственное, чего вы добиваетесь таким поведением, — это заставляете его сделать вывод, что плохое настроение — гарантия того, что с ним будут обращаться как с королем. Догадываетесь, что за этим последует? В следующий раз он начнет свои капризы еще раньше и будет продолжать их еще дольше, а всё потому, что вы сами его к этому приучили.

Вот четыре основных этапа общения с мужчиной, находящимся в плохом настроении:

1. Признать, что у него плохое настроение.
2. Выказать некоторое сочувствие к его проблемам.
3. Остаться самой в приподнятом настроении.
4. Уйти от него при первой возможности. Позвольте ему самому справиться с его настроением и связаться с вами позже, когда он почувствует себя лучше.

Вот что вы можете говорить на каждом из этих этапов.

1. Признаете, что он не в настроении. «Сегодня был плохой день, да?» «Сегодня ты не в духе, да?» «Кажется, ты чем-то расстроен, да?»

2. Слегка посочувствуйте его настроению. Главное при этом — никогда не пытаться решить его проблему. Только выслушайте его и покажите, что вы ему сочувствуете, примерно таким образом: «Да, дело плохо. Я знаю, как это тяжело, когда плохое настроение». «О, мне очень жаль, что у тебя неприятности».

3. Продолжайте оставаться в приподнятом настроении. Это очень важно. Ваша жизнь продолжается, и его плохое состояние почти вас не задевает. В противном случае вы будете только потворствовать его капризам. Дайте ему понять, что вы не собираетесь страдать вместе с ним.

4. Оставьте его наедине со своими переживаниями. Если он действительно подавлен, он или захочет справиться со своим унынием с вашей помощью или в одиночку, или он начнет вымещать свое недовольство жизнью на вас. Если он попросит у вас помощи, не предлагайте ему решения проблемы. Задайте ему наводящие вопросы, так, чтобы он сам смог разобраться в причинах своего уныния. Хотелось бы надеяться, что он расстраивается не из-за вас. Если он захочет разобраться со своими проблемами сам или начнет вымещать свое раздражение на вас, уходите. Позднее вы увидите, что это сыграло вам на руку.

Вопрос: Что я должна делать, когда он меня критикует?

Ответ: Критика бывает разная. Можно слегка пожурить, а можно и смешать с грязью. Реагируя на его критику, вы должны учитывать, насколько вы к нему привязаны и насколько жестко он критикует вас. Если он делает вам небольшое замечание, а вы действительно любите его, то просто спокойно выслушайте его и не заостряйте на этом своего внимания. Лучший способ исчерпать критику — не защищаться. Просто скажите что-нибудь вроде: «О, с какой интересной точки зрения ты к этому подходишь» или «Я не знала, что ты так смотришь на это». Никогда не оправдывайтесь и не объясняйте свои поступки, когда он критикует вас. В противном случае это выльется в целый разговор или даже спор. Помните о своей конечной цели. Вы хотите иметь любовные отношения с этим человеком, а не доказывать, насколько вы правы или насколько вы выше его критики. Если вы просто подтвердите, что вы поняли его слова, и не станете вдаваться в дебаты, он очень скоро исчерпает свои аргументы.

Иногда лучше всего уничтожить критику в зародыше. В этом случае вам надо заставить его обратить внимание на его тон. Вы можете спокойно, но твердо сказать: «Слушай, ты никогда прежде не говорил со мной так, и мне это не нравится. Пожалуйста, не говори со мной впредь подобным тоном». Если он вообще склонен к критике, то это только раззадорит его и он начнет спорить, но вы в любом случае не должны тратить свое время на общение со слишком критичными мужчинами. Надо уважать себя.

Вопрос: Что я должна делать, если он бьет меня?

Ответ: Если вы остались невредимы, уходите немедленно. Не говорите ничего. Игнорируйте все, что он говорит. В течение тридцати секунд вы должны выбраться из его дома. Если вы чувствуете, что ваша безопасность находится под угрозой, а мужчина не желает покидать вашу квартиру или не выпускает вас из своего дома, немедленно вызывайте полицию. Это очень серьезно. Не позволяйте ему безнаказанно оскорблять вас.

Вопрос: Что я должна делать, когда я ревную?

Ответ: Четыре этапа преодоления чувства ревности

Во-первых, надо спросить себя, почему вы чувствуете ревность. Есть ли у вас конкретное свидетельство, что ваш дружок или жених спит с кем-то еще? Он просто флиртует? Провожает ли он взглядом других женщин в вашем присутствии? Или это просто страх, за которым ничего не стоит?

Ревность может вбить огромный клин между мужчиной и женщиной. Ревность может превратить невинную шутку в ужасную драму, которая вам и во сне не приснится. Лучший способ справиться с ревностью состоит в том, чтобы следовать нашему плану, состоящему из четырех этапов:

1. Поделитесь своими чувствами с подругой. Выражая свои опасения, вы сможете ясно понять, что в них реально, а что нет. После разговора с подругой вам будет легче вести об этом разговор с вашим мужчиной.

2. Задавайте ему конкретные вопросы. После того как вы успокоились, поговорите с мужчиной и задайте ему вопросы о конкретных ситуациях, в которых вы ощущали чувство ревности. Возможно, вы ревновали, когда он говорил с официанткой в ресторане, куда вы ходили обедать на прошлой неделе, и вам показалось, что он

флиртовал с ней. Возможно, вы ревновали, когда он провожал взглядом девушек в бикини на пляже, где вы загорали несколько дней назад. Вы могли ревновать, когда он обнял за плечи свою подругу Эми, и вам показалось, что это его волнует.

Независимо оттого, что послужило поводом для ревности, задавайте ему вопросы о конкретных инцидентах и выслушивайте его ответы, не прерывая.

Задавая ему вопросы о конкретных ситуациях, а не делая общие утверждения или задавая общие вопросы, вы легче добьетесь от него такого же конкретного ответа и быстрее справитесь с чувством ревности.

3. Проясните для себя ситуацию. После того как он объяснит, что случилось, вы решаете, что делать дальше. Может быть, его объяснение удовлетворит вас. Тогда вы можете считать инцидент исчерпанным. Если вы не удовлетворены его объяснением, задайте дополнительные вопросы, но не ведите себя с ним как судья и не вынуждайте защищаться. Внимательно прислушивайтесь к его словам и постарайтесь понять ход его мыслей и вникнуть в его переживания.

Если ваш разговор выльется в спор, вы будете раздражаться, кричать, но это не поможет вам избавиться от ревности. Но если вы спокойно выслушаете его и попытаетесь встать на его место, тогда в будущем нам удастся избежать этого крайне неприятного чувства. Поняв мотивы его поведения, вы тем самым закладываете основы для преодоления чувства ревности в будущем.

4. Выдвигайте конкретные требования. Как только вы прояснили ситуацию и поняли, почему она вас расстроила, вы можете найти такое решение, благодаря которому вы сможете избегать ревности в дальнейшем. Возможно, он сказал вам, что даже если он и наблюдает за девушками на пляже, он делает это только для забавы. Он не испытывает никакого желания быть с любой другой женщиной, кроме вас, и обещает никогда не обманывать вас. После того как вы поняли, что его поведение не угрожает вашим отношениям, вы можете потребовать, чтобы в будущем он вел себя по-другому. Например, так: «Я знаю, что ты меня любишь, и наши отношения значат для меня очень много. Я действительно была бы тебе очень признательна, если бы ты постарался не любоваться другими женщинами в моем присутствии. Это меня очень расстраивает, я ревную, и мне кажется,

что ты отдаляешься от меня. Ты сделаешь это для меня (застенчиво улыбаетесь)?»

Требую от него конкретных действий, вы лишаете его повода для спора, и ему легче будет определить свою позицию. Он либо согласится с вашим предложением, либо отклонит его. В любом случае, откровенно высказывая свои претензии, вы создаете базу для решения своих проблем с ревностью в дальнейшем.

Вопрос: Я встречаюсь с мужчиной, который отказывается пользоваться презервативами.

Ответ: Когда мужчина говорит вам, что презервативы не нужны, это сразу должно вас насторожить. Вы можете быть уверены, что этот парень невероятно глуп. Если вы будете слушать его тупые предложения, вы рискуете не только своим здоровьем, но и ставите под угрозу свои жизненные планы, если вдруг забеременеете.

Ответственность за предотвращение нежелательной беременности и венерических болезней лежит на вас. Времена, когда можно было заниматься сексом, не предохраняясь, безвозвратно ушли, также как, впрочем, и те времена, когда женщине в этом отношении приходилось зависеть от мужчины. Суть вопроса состоит в том, что если вы не находитесь в моногамных отношениях и занимаетесь сексом не предохраняясь, вы подвергаете себя огромному риску заразиться венерической болезнью. Никакому мужчине не нравятся презервативы. Они притупляют чувствительность и снижают накал страсти, ну и что? Даже при том, что презервативы неприятны, они необходимы. Если мужчина, с которым вы встречаетесь, не хочет пользоваться презервативами, то не занимайтесь с ним сексом. Если мужчина ноет как младенец, что презервативы ужасны, вам следует избавиться от него. Только в том случае, если вы встречаетесь со своим партнером долгое время и у вас установились прочные отношения, вы можете заниматься сексом не предохраняясь.

Прежде чем заниматься сексом без презервативов, вы оба должны пройти тест на наличие венерических болезней и СПИДа. Только в том случае, если вы оба здоровы, вы можете рассмотреть возможность заниматься сексом не предохраняясь. Без презервативов вы все же рискуете заболеть или забеременеть, но решение остается за вами. Мы рекомендуем вам поступать так, как вам будет удобно, но не потакая при этом желаниям мужчины. Мы также рекомендуем вам заранее

обсудить со своим партнером, что вы будете делать, если забеременеете. А вообще избегайте заниматься сексом не предохраняясь, если ваши отношения с партнером не базируются на взаимной любви и преданности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь вы умеете справляться с проблемами, возникающими в отношениях с мужчинами. Вы можете распознавать мужчин, которых следует избегать, и знаете уловки, к которым прибегают мужчины, споря с женщинами. Вы знаете, как поддерживать отношения с разными типами мужчин, включая привередливых, непривередливых и слишком требовательных. Теперь вы знаете, что не надо пытаться решить за мужчину его проблемы. Теперь вы знаете, что никогда нельзя вступать в спор с мужчиной, если он чем-то расстроен, а также вы знаете, что никогда нельзя принимать близко к сердцу то, что мужчина может сказать в пылу спора. Вы познакомились с проблемами, с которыми вы можете столкнуться, встречаясь с мужчинами, а также узнали, как можно с ними справиться и как избежать их в будущем.

Вы изучили три классических типа мужчин, которых нужно избегать, а также типы мужчин, которые могут приносить только неприятности, а кроме того — на секунду посмотрели на свои недостатки глазами мужчин.

Одна из наиболее трудных проблем при общении с мужчинами — это разрыв отношений. Вы узнали, почему надо прекращать отношения и как это нужно делать. Вы узнали, что существует шесть степеней вашей преданности друг другу в зависимости от времени знакомства и шесть способов разорвать отношения на любом этапе ваших отношений. Затем вы познакомились с шестью признаками того, что настала пора расставаться, и, наконец, вы узнали, как правильно сообщить мужчине, что намерены с ним расстаться.

После этого мы рассмотрели некоторые затруднительные ситуации и подсказали, как с ними справиться. Вы узнали, как надо справляться со своей ревностью, как быть с мужчинами, которые ненавидят презервативы, как быть, когда мужчина грубит или критикует вас, и что делать, если он поднял на вас руку.

Хотя знания, которые вы получите, изучив эту главу, и не избавят вас от всех проблем в отношениях с противоположным полом, они

наверняка помогут вам сохранить мир с мужчиной, которого вы любите, и избавиться от того, кто вам не по душе.

Глава 14

КАК ЗАСТАВИТЬ ЕГО ПООБЕЩАТЬ...

Давайте еще раз вспомним наш десятиэтапный план. Мы уже прошли очень долгий путь и в следующих двух главах собираемся предпринять очень важные шаги. Сейчас имеет смысл убедиться, что мы занимаем твердые позиции, и оценить свои достижения перед тем, как двигаться дальше.

На первом этапе вы прояснили для себя, что же вы, собственно, хотите получить от мужчины и от отношений с ним и какими качествами должен обладать ваш избранник. Вы научились разрабатывать конкретные планы действий и следить за тем, чтобы они были выполнены.

На втором этапе, создав свой личный стиль и овладев уверенностью в себе, вы превратили себя в женщину, достойную того, чтобы ее завоевали.

На третьем этапе вы побеседовали со многими претендентами на ваше сердце. Мы научили вас мыслить, как женщины, не испытывающие недостатка в поклонниках. Мы научили вас организовывать свою жизнь так, чтобы вокруг вас всегда роились мужчины, и снабдили вас длинным списком мест, где можно встретить достойных мужчин.

На четвертом этапе вы научились испытывать этих мужчин в процессе флирта и пробных свиданий. Вы узнали, как нужно относиться к глупым ошибкам, которые неизбежно совершают мужчины, ухаживая за женщинами, и как отличать серьезные промахи от мелких оплошностей, чтобы не лишать себя надежды установить прочные отношения с женщиной. Вы научились проверять мужчин на безопасность, терпеливость, великодушие, честность, а также другие качества характера. Вы научились, как надо узнавать, обладает ли мужчина теми качествами, которые вы хотите видеть в своем постоянном партнере. Убедившись, что он не соответствует вашим требованиям, вы или отвергаете этого претендента, или изменяете свои

требования, но только в том случае, если вы понимаете, что они не столь важны, как вам казалось раньше.

На пятом этапе, флиртуя и выходя с мужчиной на свидания, вы научились морально поощрять и наказывать его. Запомните, поощряя и наказывая мужчину, вы управляете темпом развития ваших отношений, так, чтобы мужчина знал, какие из его поступков вы одобряете, а какие нет, и даете мужчине вознаграждение только в том случае, если его поступки пришлись вам по душе. И, что еще более важно, вы поощряете мужчину таким образом, чтобы в его душе зародилось волнующее ощущение возможной победы. Его воодушевление возрастает по мере того, как он убеждается, что вы не похожи на неприступную скалу и у него есть шанс завоевать ваше сердце, и ваши отношения успешно развиваются.

На шестом этапе вы уже выбрали мужчину, с которым собираетесь проводить больше времени. Вы вступаете в период текущих свиданий, знакомитесь с ним поближе, начинаете чувствовать себя в его обществе более непринужденно и, возможно, вступаете в сексуальные отношения. Ваша связь становится более глубокой, и вы начинаете потихоньку влюбляться друг в друга.

Вы научились справляться с возникающими проблемами (этап седьмой) и теперь начинаете задавать себе вопрос: «А куда мы с ним идем? Есть ли у наших отношений будущее? Хочет ли он, чтобы я стала его постоянной подругой? Не пора ли перевести наши отношения в более серьезную плоскость?» Вас может даже немного сердить, что он сам до сих пор не поднял эту тему. Вы можете начать думать, что пора сказать ему: «Нам нужно поговорить о наших отношениях».

А теперь будьте осторожны! Нам было бы крайне неприятно, если бы вы испортили все дело, подойдя к деликатной теме обсуждения отношений не с той стороны. От того как вы проведете этот разговор, в огромной степени зависит, будут ли ваши отношения прочными и длительными — и будут ли они вообще существовать после этого разговора.

О том, как поддерживать прочные отношения, мы поговорим позже. Вначале их нужно создать. Очень многие мужчины стремятся создать с женщиной отношения, основанные на любви и преданности друг другу. Если вы встречаетесь с таким мужчиной и, следуя нашему

плану и пользуясь приемами, описанными в этой книге, помогли ему постепенно завоевать ваше сердце и успешно справились с проблемами, неизбежно возникающими, когда люди близко узнают друг друга, то он по собственной инициативе заведет разговор об обязательствах и о том, что ваши отношения должны перейти на постоянную основу. Но если вы встречаетесь с мужчиной, который не торопится поднимать эту тему и которого нужно подтолкнуть к тому, чтобы он взял на себя определенные обязательства, то вам следует узнать, как подготовиться к такому разговору.

КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖЧИНУ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Большинство женщин пытается заставить мужчину взять на себя обязательства, пользуясь совершенно неприемлемыми способами. Часто разговор на эту тему сводится к тому, что женщина ставит мужчину перед выбором: или будь мне предан, или я уйду от тебя. Такой подход может заставить мужчину заверить женщину в своей преданности, но если его действительно не вдохновляет идея о том, чтобы провести с вами всю оставшуюся жизнь, а просто он боится, что вы уйдете, то он пообещает нам все что угодно. На самом деле никаких решительных шагов он предпринимать не станет, а только будет обижаться, что вы взяли его за горло и принуждаете к обязательствам.

Именно это случилось с Жанин. Она встречалась, Лео в течение десяти месяцев, и ее все больше раздражало, что он даже и не собирается заводить с ней разговор о постоянных отношениях. «Он жил только сегодняшним днем и совершенно не думал о нашем будущем. Его полностью устраивало то, что он может заниматься со мной сексом и приятно проводить время — вообще-то он был хороший парень, — но дело дошло до того, что мне было больно даже видеть его. И что хуже всего, он не понимал, что что-то у нас не в порядке и что нам давно пора поговорить о наших отношениях. Это просто сводило меня с ума!»

Наконец она больше не могла сдерживаться и решила выяснить отношения. «Слушай, — сказала она ему однажды вечером, когда они собирались ложиться в постель. — Нам надо поговорить о наших отношениях». Лео был потрясен категоричностью ее тона. Это оказалось для него полной неожиданностью. Конечно, его удивление еще больше расстроило Жанин. «Куда мы с тобой движемся? — резко спросила она. — Ты собираешься заверить меня в своей преданности или нет? Я не могу больше выдерживать всю эту неопределенность!» Лео попытался сдержать ее напор и вежливо спросил, не могли бы они поговорить об этом завтра, и сказал, что он должен подумать об этом, а потом уже давать ей определенный ответ. Жанин приняла эти слова за

отказ и нажала сильнее. «А почему тебе нужно об этом подумать? Разве у тебя не было достаточно времени для этого, пока ты встречался со мной все эти месяцы?» Естественно, этот разговор не принес Жанин желаемого результата. «Он больше не возвращался к этой теме, так что мне приходилось снова и снова заводить этот разговор. Когда мы говорили на эту тему, он вел себя так уклончиво и нервно, что я начала задаваться вопросом, а любил ли он на самом деле меня вообще, или он только использовал меня для секса. Наконец я сказала ему, что если он не пообещает, что будет предан мне, то мне ничего не остается, как уйти от него. Он сказал, что совершенно предан мне, но у него при этом был такой кислый и неуверенный вид, что было абсолютно ясно, что эта идея его не вдохновляет. Мне тоже было неприятно, что я должна принуждать его к этому. Я люблю Лео, и мне совершенно не хотелось обращаться с ним подобным образом. Но у меня не было другого выхода».

Жанин не знала, ни как подготовить мужчину к разговору об обязательствах, ни как повести разговор, чтобы добиться своей цели. В результате она получила уклончивые обещания и напряженные отношения. Такие вещи случаются с женщинами постоянно. Мы не можем допустить, чтобы та же судьба постигла и вас.

Договор об обязательствах — существенная часть разговора об обязательствах. Договор об обязательствах — это, по существу, перечень того, чем вы готовы пожертвовать, чтобы ваш мужчина был предан вашим отношениям. Для того чтобы понять важность договора об обязательствах, нужно начать с того, чтобы посмотреть на ваши отношения с точки зрения вашего мужчины.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПОНЯТИЕ «ПРЕДАННОСТЬ» ДЛЯ ВАС И ЧТО ОНО ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ НЕГО

Что такое отношения, основанные на преданности? Не все люди вкладывают в это понятие один и тот же смысл, но обычно преданные отношения предполагают верность партнеру и веру в то, что они будут длиться по крайней мере в течение всей жизни и в них сохранятся любовь и взаимное уважение. Преданные отношения — это первый шаг к браку, совместным финансовым обязательствам, рождению детей и созданию семьи, а затем вам предстоит вместе стариться и вместе встречать каждый новый день со всеми его радостями и горестями.

Мужчины и женщины по-разному относятся к этой перспективе, и вы должны учитывать эти различия, если вы хотите, чтобы мужчина с энтузиазмом отнесся к идее взять на себя обязательство быть преданным вам. Во-первых, вы должны усвоить следующее: романтические представления о счастливой семейной жизни («они жили вместе долго и счастливо и умерли в один день») свойственны скорее женщинам, чем мужчинам. С самого детства вы наверняка мечтали, что в один прекрасный день вы встретите человека, который полюбит вас на всю жизнь, и у вас будет свой дом, дети, и вы будете счастливо жить с ним. Наверно, в своем воображении вы представляли свою свадьбу, свою семью, дом, который вы вместе создадите. Когда вы искали мужчину, вы надеялись, что с первого взгляда узнаете «того единственного», о котором вы всегда мечтали. И вот когда вы решаете, что пора выяснить отношения, на самом деле вы пытаетесь в этот момент реализовать свою давнюю мечту. Даже самая уравновешенная и спокойная женщина иногда предается таким фантазиям — и определенно чаще, чем большинство мужчин.

Мужчина, как вы, наверное, знаете, мечтает совсем о другом. Он, вероятно, не стал бы тратить время, мечтая о единственной женщине, с которой он будет жить и иметь детей. Скорее всего он вообще никогда не представлял в мечтах ни свою свадьбу, ни свой будущий дом, ни как он назовет своих детей. Его фантазии о женщинах уносили его совсем

в другом направлении, и эти фантазии не имели ничего общего с вашими. Попросту говоря, вы мечтали об одном постоянном мужчине, а он — о том, как он будет заниматься любовью с множеством молодых красоток. Эти мечты яростно и неотступно преследуют его лет с тринадцати. В то время как для вас преданные отношения означают воплощение мечты о жизни с единственным и любимым до самой смерти, для него преданные отношения не значат ничего, даже если осуществляются его многолетние мечты. Даже при том, что есть масса мужчин, стремящихся к преданным длительным отношениям с женщиной, все равно их мечты будут связаны с их первичной сексуальной установкой.

Вы должны учитывать разницу между первичными психологическими установками мужчин и женщин. Если вы будете просто высмеивать его фантазии или покажете, что они вас оскорбляют, мужчина никогда не сможет всем сердцем привязаться к вам. Одна из грубейших ошибок, которые делают женщины, пытаясь заставить мужчину взять на себя обязательства, заключается в том, что они стремятся разрушить и подавить в мужчине фантазии, которые владели им в течение многих лет. Такая женщина считает, что ее представление о моногамных отношениях вполне разумно, в то время как фантазии ее мужчины об идеальной сексуальной жизни оскорбительны, незрелы, глупы и просто смешны. Она стремится уничтожить очень ценную часть жизни человека, которого, по ее заверениям, она любит, — его первичные представления о любовных отношениях — и стыдит и оскорбляет его за это, а потом удивляется, что он не хочет отказаться от своих фантазий ради того, чтобы ее фантазии воплотились в жизнь.

ЧЕМ ЖЕРТВУЮТ МУЖЧИНЫ

Для того чтобы разговор об обязательствах прошел успешно, надо повести его так, чтобы мужчина понял, что вы цените те жертвы, которые ему придется принести ради того, чтобы быть с вами. Вот примерный список того, от чего отказываются мужчины ради преданных отношений с вами, так что вы можете посмотреть на все это дело глазами мужчины.

ДРУГИМИ ЖЕНЩИНАМИ

Если только вы не являетесь исключением из общего правила, то вы непременно ожидаете, что ради вас мужчина перестанет встречаться с другими женщинами. Нет проблем, скажете вы. Вы встречаетесь с ним в течение нескольких месяцев и точно знаете, что у него никого больше нет.

Не торопитесь! Для большинства мужчин отказаться от *возможности* встречаться с другими женщинами — это так же ужасно, как отказаться от встреч с другими женщинами на самом деле. Многие мужчины, хотя они никогда в этом не признаются, подсознательно верят в то, что в один прекрасный день они каким-то волшебным образом превратятся в суперлюбовников и будут страстно заниматься любовью с самыми красивыми женщинами в мире. По крайней мере, некоторая их часть лелеет эту надежду. Если мужчина надеется на это, а затем дает вам клятву верности, что он будет делать, когда со всех сторон его одолевают соблазны в виде экзотических красоток на разворотах журналов и тому подобного? Повторяем еще раз, вам может показаться это смешным, но для него это очень реально, даже при том, что он никогда в этом не признается. Когда мужчина отказывается от возможности встреч с другими женщинами ради вас, он приносит настоящую большую жертву, по крайней мере с его точки зрения. Если вы хотите, чтобы ваш мужчина был предан вам навсегда, то в ваших интересах ценить эту жертву.

ВОЗМОЖНОСТЬЮ САМОМУ РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМИ ДЕНЬГАМИ

Мужчину может до некоторой степени пугать тот факт, что ему придется неминуемо расстаться с преимуществом самому

распоряжаться своими деньгами вскоре после того, как вы начнете жить одной семьей. Ему нравится тратить деньги так, как он привык, как ему хочется, то есть на себя. Повторяем еще раз, в ваших интересах уважать жертву, которую он приносит, соглашаясь связать с вами свою жизнь, а не высмеивать его или обвинять в том, что он боится ответственности.

ВОЗМОЖНОСТЬЮ НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО У НЕГО БУДУТ ДЕТИ

Когда мужчина вступает с вами в отношения, предполагающие обязательства, все пугающие его возможности грозят воплотиться в реальность. Одна из них — возможное рождение детей. Даже мужчина, который хочет иметь детей, обычно хочет иметь их «когда-нибудь». Возможность того, что это «когда-нибудь» может вот-вот наступить, не очень-то вдохновляет его. Поэтому вступая с вами в тесные отношения, он таким образом отказывается от возможности отнести рождение детей к событию, относящемуся к разряду «может быть, когда-нибудь». Если вы обрушитесь на него с разговором об обязательствах с бухты-барахты, этот страх непременно всплывет у него в памяти, и он может потерять над собой контроль.

ВОЗМОЖНОСТЬЮ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАГНАННЫМ В ЛОВУШКУ

Пока у него нет перед вами обязательств, он не волнуется о том, что его поймали в ловушку. С вами он чувствует себя свободно, потому что знает, что волен уйти в любой момент.

Как только он возьмет на себя обязательство быть вам преданным, он теряет возможность исчезать каждый раз, когда начинаются трудности. Если вы «катите на него бочку» или отказываетесь заниматься с ним любовью так часто, как ему того хочется, его ощущение загнанности будет несравненно сильнее, чем когда вы просто встречались и не были связаны никакими обязательствами. Когда вы ведете с ним разговор об обязательствах, вы просите его пожертвовать этой свободой. Его это страшит, и вы хорошо сделаете, если посочувствуете ему.

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ

Каждый мужчина — это личность, и каждый из них переживает свои страхи и опасения перед лицом необходимости вступить в преданные отношения. Готовясь к решающему разговору, вы должны

учитывать их, так же как и те опасения, которые обычно свойственны мужчинам в этой ситуации и которые мы описали выше.

ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ К РАЗГОВОРУ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Если вы отдаете себе отчет, на какие жертвы придется пойти вашему избраннику, чтобы быть с вами, вы автоматически добьетесь большего успеха, чем большинство других женщин в ходе решающей беседы. Вы не будете подавлять его, и это уважительное отношение поможет ему легче принять ваши требования и взять на себя обязательства. Но ваше сочувствие его проблемам — это только один из ключевых элементов, гарантирующих, что выяснение отношений превратится в полноценный договор об обязательствах.

Проникнувшись чувствительностью и состраданием к его жертвам, вам надо подготовиться к разговору об обязательствах. Вы будете использовать всю изложенную ниже информацию в следующей главе.

1. ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧЕГО ОН БОИТСЯ

Как мы уже говорили, все мужчины разные и могут переживать разные страхи, оказавшись перед необходимостью связать себя обязательствами. Большинство мужчин боится того, что мы уже обсудили. Он может также бояться:

- необходимости поддерживать вас материально,
- наличия детей, которых он должен поддерживать материально,
- потерять свою свободу делать что хочется и когда хочется,
- что он не будет видаться со своими друзьями так же часто, как раньше,
- необходимости отказаться от своих хобби, чтобы проводить больше времени с вами,
- что вы будете смеяться над его хобби,
- что он испортит с вами отношения и последующий разрыв будет ужасен,
- что вы будете отнимать у него так много времени, что это повредит его карьере,
- что вы будете требовать, чтобы он проводил с вами все больше и больше времени,

— что ему придется пожертвовать своими давними мечтами, например, играть в составе рок-группы,

— что у него будет плохо получаться в постели после того, как он свяжет себя обязательствами,

— что когда дело дойдет до брака, он пострадает в финансовом отношении в случае развода с вами,

— что вы будете пытаться его перевоспитывать,

— что мелочи, на которые можно не обращать внимания сегодня, позже выльются в крупные проблемы,

— вы станете подавлять его, как это делала его мать.

Все эти страхи становятся для него совершенно реальной угрозой, если он согласится вступить с вами в отношения, предполагающие обязательства.

Подумайте о мужчине, с которым вы встречаетесь. Что он боится потерять больше всего, решившись связать свою жизнь с вами? Что еще он боится потерять? Может ли угроза этой потери заставить его отказаться от вас и начать встречаться с другими женщинами? Запишите, что у вас получилось. Действительно ли вторым по значению является для него страх потерять возможность часто встречаться со своими друзьями? Также запишите это. Ваш список должен охватить все его возможные страхи и беспокойства, которые, по вашим предположениям, он должен испытывать, связав себя обязательствами. В следующей главе вы узнаете, как развеять эти его страхи в ходе решающего разговора. А пока просто выпишите те жертвы и потери, которые, по мнению вашего избранника, вы от него потребуете, и все опасения, которые он должен переживать в процессе разговора об обязательствах.

2. ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧЕГО ВЫ ОТ НЕГО ХОТИТЕ

Вот список требований, которые женщины обычно предъявляют к своим мужчинам. Что из этого списка покажется уместным для вас?

— Он не встречается с другими женщинами.

— Он не спит с другими женщинами.

— Он проводит со мной по крайней мере два вечера в неделю.

— Он открыто признает, что мы — пара.

— Он прикасается ко мне и нежно ведет себя со мной на людях.

— Он не ищет мне замены.

— Он не глазеет на других женщин в моем присутствии.

- Он не ходит на стриптиз-шоу.
- Он не флиртует с другими женщинами в Интернете.
- Он вообще не флиртует с другими женщинами.
- Он избавляется от всей своей порнографии; с него достаточно меня.
- Он приглашает меня куда-нибудь развлечься по крайней мере один раз в неделю и платит за все.
- Он покупает мне подарки по крайней мере два раза в месяц.
- Он планирует наши совместные мероприятия на несколько месяцев вперед.
- Он перестает слишком часто встречаться со своими друзьями; он показывает больше ответственности.
- Он звонит мне практически каждый день.
- Он прикладывает все усилия, чтобы помочь мне, если я в этом нуждаюсь.
- Он заботится обо мне, когда я простужаюсь.

В этом списке все пункты должны поддаваться контролю. Например, такой пункт, как «Он не думает о других женщинах», проверить невозможно, если только вы не хотите превратить вашу с ним жизнь в сплошной допрос с пристрастием. Но он все равно может солгать вам. Пункт «Он не глазеет на других женщин в моем присутствии» можно проконтролировать. Вы можете сами увидеть, делает ли он это или нет. «Он приглашает меня куда-нибудь развлечься» — это слишком неопределенно и также трудно поддается проверке. Приглашает вас как часто? Один раз в год? Один раз за всю жизнь? Лучше сказать «Он приглашает меня куда-нибудь по крайней мере два раза в месяц». Это то, что можно легко проверить.

Мы не предлагаем вам этот список в качестве образца всех ваших ожиданий. Главное, чтобы вы знали, к чему стремитесь.

3. ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО В ВАШЕМ СПИСКЕ ЯВЛЯЕТСЯ СУЩЕСТВЕННЫМ, А ОТ ЧЕГО МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ

Некоторые из ваших требований к мужчине более важны, некоторые — менее. Некоторые из них имеют исключительно важное значение, например, требование, чтобы он не изменял вам или никогда на вас не кричал. А некоторые пункты не столь уж необходимы, они призваны скорее обеспечить вам дополнительные удобства. Если бы ваш партнер не выполнял эти требования, вы чувствовали бы себя,

возможно, не так комфортно, но вы могли бы смириться с этим, если бы он соблюдал главные условия договора. Это то, в чем вы можете уступить, чтобы сделать его более счастливым и помочь ему смягчить жертвы, на которые ему приходится идти, чтобы быть с вами. Роуз рассказала нам, как она использовала этот принцип, когда готовилась к решающему разговору со Скоттом. «Я знала, что Скотт был прекрасным кавалером и умел вести себя с женщинами очень обходительно. Я знала, что ему трудно будет выполнить требование хранить верность только мне. Я решила, что, если уж он собирается отказаться от других женщин ради меня, то самое меньшее, что я могу сделать, это не огорчаться, когда он покупает порнографию или ходит смотреть стриптиз, хотя сама я считаю это порядочной мерзостью». Пойдя на жертву в свою очередь, Роуз тем самым показала, что она признательна Скотту за то, что он соглашается выполнить ее требование хранить ей верность.

Просмотрите свой список и подумайте над тем, от чего будете готовы отказаться вы сами. Карен включила в свой список требование, чтобы Ричард никогда не курил сигары в ее присутствии. А Ричард как раз очень любил выкурить сигару после хорошего обеда. Карен решила, что, если Ричард согласится признать ее своей постоянной подругой, она откажется от своего права огорчаться по поводу его курения, если только он не будет курить в ее доме.

Кэти сказала, что одним из ее требований к Мартину было то, чтобы он был нежен с ней на людях, а именно это требование по каким-то причинам Мартину было выполнить очень трудно. Это действительно раздражало Кэти, так как она думала, что он беспокоился, что его увидят вместе с ней, хотя Мартин категорически отрицал это обвинение. Она решила, что откажется от этого требования, если Мартин пообещает, что она официально будет считаться его подругой, и больше не будет пилить его по этому поводу. Это была жертва, на которую она была готова пойти в преддверии жертв, которые она собиралась потребовать от него.

Учтите: добиться от мужчины обещания быть преданным вам — это еще не все. Если вы хотите, чтобы ваши отношения с ним были длительными и прочными, это обещание должно быть им дано без принуждения. Обязательства, данные «под дулом пистолета», не стоят почти ничего. Его негодование за то, что вы принудили его, рано или

поздно выйдет наружу, и ваши отношения дадут трещину. Мужчина должен взять на себя обязательства по доброй воле. Он должен видеть и понимать, насколько полнее станет его жизнь вместе с вами, и не бояться, что вы будете только требовать от него жертв, ничего не давая взамен.

Ричард предан Карен не только потому, что она позволяет ему иногда выкурить сигару. Мартин предан Кэти не только потому, что он избавлен от необходимости обнимать ее на людях. Скотт предан Роуз не только потому, что она не сердится за то, что он читает порнографические журналы или посещает стриптиз-клубы. Эти поступки являются свидетельствами глубокого уважения к личностным особенностям этих мужчин. Эти женщины показали мужчинам, что они интересуют их не только как «объект охоты». Они взяли на себя труд оценить, чего может стоить мужчине обещание взять на себя обязательства перед женщиной, и показать им, что они ценят их жертвы.

Поймите, мужчины не привыкли к женщинам, которые ценят жертвы, которые им приходится приносить, когда они соглашаются взять на себя обязательства. Если вы сделаете это, вы тронете сердце мужчины так глубоко, как это никогда не удастся никакой другой женщине. Ваш договор об обязательствах будет иметь силу, потому что в разговоре на эту тему вы будете не просто пытаться любой ценой достичь своей цели, не учитывая, чего это будет ему стоить. Это будет настоящее дружеское соглашение. Он всем сердцем поймет, что вы действительно заботитесь о нем и вас действительно волнуют его потребности. И это больше чем что-либо другое заставит его искренне и с воодушевлением принять ваше предложение признать вас его постоянной подругой.

4. СОСТАВЬТЕ СПИСОК БЛАГ, КОТОРЫЕ ВЫ ИЗВЛЕКАЕТЕ ИЗ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

В течение разговора об обязательствах вам нужно будет сказать ему о том, источником каких благ он для вас является. Для этого вы должны заранее составить соответствующий список, так, чтобы в процессе решающего разговора не лезть за словом в карман. Потратьте несколько минут, чтобы записать, что хорошего дал вам ваш мужчина. Чтобы освежить в памяти, как надо оценивать мужчину в качестве источника благ, прочитайте еще раз главу 10.

ПОДГОТОВКА К РАЗГОВОРУ...

В определенном отношении подготовка к разговору об обязательствах подобна процессу окраски дома. Когда вы собираетесь красить дом, вы, вероятно, думаете, что для этого достаточно взять кисть и краску и можно приступать. В действительности сам процесс окраски можно считать лишь заключительным этапом. Большую часть времени вам придется потратить, чтобы подготовить поверхность стен. Вам надо будет осмотреть стены, смести с них паутину, вымыть и очистить от старой краски, заменить подгнившие доски. Как только вы подготовите поверхность, сама покраска — самый приятный этап проекта — пойдет легко и быстро.

Любовные отношения и разговор об обязательствах во многом напоминают этот же процесс. В то время как существуют специальные стратегии подхода к разговору об обязательствах (которые мы рассмотрим в следующей главе), наиболее важной частью проекта является предварительная подготовка. Представьте, что вы собираетесь красить дом, не подготовив заранее поверхность стен. Это оказалось бы сущим несчастьем. Все же именно так поступают большинство женщин, собираясь разговаривать с мужчиной об обязательствах. Они почти ничего не сделали, чтобы подготовиться к разговору, разве что пожаловались подружкам, что парень не хочет брать на себя ответственность, — вот и вся их подготовка. Они не прониклись сочувствием к тем жертвам, которые придется принести мужчине, если он согласится взять на себя обязательства. Они могут даже сердиться, что им приходится самим начинать этот разговор. Они выбрали неподходящее время, т. е. когда мужчина устал или расстроен. У них нет никакого представления о том, как надо договариваться. Они только требуют или ставят ультиматумы. Стоит ли удивляться, что обычно выяснения отношений и разговоры об обязательствах проходят так трудно?

Вам надо предпринять несколько простых шагов, чтобы «подготовить поверхность» для разговора об обязательствах. Сделав это, вы увидите, что ваш избранник будет более восприимчив к вашим словам или, возможно, даже сам заведет разговор на эту тему.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ДАВАТЬ ЕМУ МОРАЛЬНЫЕ ПООЩРЕНИЯ

Важно, чтобы на этом этапе мужчина продолжал чувствовать себя с вами победителем. В отношениях очень легко скатиться к привычке выискивать друг у друга недостатки или упрекать в мелочах в повседневной жизни. Вы не должны так поступать. Не поддавайтесь искушению перестать поощрять его. Если вы хотите установить с мужчиной длительные глубокие отношения, основанные на любви и преданности друг другу, вы должны продолжать находить в нем достоинства и вы должны продолжать давать ему понять, что вы цените те блага, которые он вам приносит. Вы должны продолжать восхищаться тем, что он любит, даже если это какая-нибудь глупость. Если мужчина будет чувствовать себя рядом с вами неудачником, естественно, что он не захочет брать на себя обязательства и будет сопротивляться любым разговорам на эту тему. Если он чувствует себя с вами как победитель и источник благ, у него есть все причины желать разделить с вами жизнь. Это поможет вашей беседе пройти гораздо более гладко.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЕРЖАТЬСЯ КАК ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЕ ЗАВОЕВАТЬ

И мужчины и женщины склонны распускаться и переставать следить за своей внешностью и поведением, как только их отношения устоялись. Не позволяйте, чтобы это случилось с вами. Мы советуем вам не забывать о своем стиле и непременно следовать ему: это доставит удовольствие и вам, и будет продолжать вызывать неизменное восхищение вашего избранника. Не забывайте о своих интересах в жизни, продолжайте наслаждаться жизнью и создавать такой стиль жизни, которым вы могли бы наслаждаться независимо от того, присутствует ли в ней мужчина или нет.

БУДЬТЕ ПРЕКРАСНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ПАРТНЕРШЕЙ

Самая большая награда, которую вы можете дать мужчине, — это полностью удовлетворить его в постели. Вероятность того, что в этом случае он более благосклонно отнесется к разговору об обязательствах, гораздо выше, чем если он сочтет вас плохой любовницей.

Выяснение его сексуальных фантазий и их удовлетворение — это мощный фактор притяжения. Если вы будете выслушивать его

фантазии без осуждения или отвращения, то этим вы также крепче привяжете его к себе. Хотя хорошая сексуальная жизнь — это еще не гарантия того, что мужчина с готовностью возьмет на себя обязательства в отношении вас (он может просто пользоваться вами для удовлетворения своих потребностей в сексе), но плохая сексуальная жизнь всегда будет служить для него препятствием к тому, чтобы признать вас своей постоянной подругой.

ВСЕГДА ИЩИТЕ СПОСОБЫ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Мы рассмотрим эту тему более подробно в главе 16, когда будем говорить о долгосрочных отношениях и о заключении договора об обязательствах. А пока достаточно сказать, что ваш избранник будет более открыт для разговора об обязательствах, если вы возьмете себе за правило всегда искать способы сделать ваши отношения еще более тесными. Это означает выяснять, что вы оба любите делать, и делать это вместе. Например, Кэрол и Стив довольно рано выяснили, что оба они любят время от времени оторваться от городской суеты и провести ночь в деревенской гостинице. Хорошо зная, что Стив, если возложить на него организацию этих романтических бегств, непременно забыл бы об этом, Кэрол взяла это дело на себя, чтобы быть уверенной, что по крайней мере одну ночь в месяц они проводят вдали от шумного города. Таким образом она продолжала создавать условия для того, чтобы они оба могли ценить свои отношения и наслаждаться ими.

ПЯТНАДЦАТЬ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ, СЛЕДУЯ КОТОРЫМ ВАМ НЕ УДАТСЯ ЗАСТАВИТЬ ЕГО БЫТЬ ВАМ ПРЕДАННЫМ

Важно не только подготовить условия для успешного проведения разговора об обязательствах, но и постараться избежать ситуаций, гарантирующих, что ваш разговор окончится неудачей.

Такие ситуации создаются в результате вашего неправильного поведения, когда вы сами затрудняете отношения и тем самым не позволяете мужчине легко согласиться взять на себя обязательства. «Минуточку! — воскликнете вы. — Но разве мужчины не ведут себя точно так же?» Конечно, это так. У большинства мужчин в запасе есть масса способов отвлечь вас от себя и сделать так, что вы сами не захотите с ними связываться. Мы подробно изложили эти способы в главе 13.

А сейчас мы хотим отметить следующее: обычно если мужчина обижает женщину, то в том случае, когда их отношения уже упрочились, она скорее попытается заставить его изменить его поведение, выразив ему свое недовольство и постаравшись сделать так, чтобы в дальнейшем он больше не оскорблял ее, чем бросит его из-за этого.

Мужчины в таких ситуациях ведут себя по-другому. Когда женщина оскорбляет мужчину, он не будет утруждать себя, пытаясь изменить ее. Он просто уйдет. Поэтому когда он оскорбляет вас, то у вас сохраняется надежда на долгосрочные отношения, в отличие от ситуации, когда вы оскорбляете его. Когда ему с вами трудно, он не станет предаваться фантазиям о том, как будет здорово, если вы изменитесь. Это заставит его просто прервать отношения.

Вы должны избегать поведения, гарантирующего, что в ходе разговора об обязательствах он проявит упрямство и все ваши усилия закончатся провалом. Если вы замечаете, что вам свойственны некоторые из следующих поведенческих реакций, губительных для отношений, постарайтесь вовремя остановиться.

1. *Вы принимаете жизненные обстоятельства как личные оскорбления.* Мужчине очень трудно ужиться с женщиной, которая

принимает абсолютно все слишком близко к сердцу. Такая женщина сердится или безутешно горюет, если ей захотелось пойти на прогулку, а в это время пошел дождь, или она приходит в ярость, если ее любимый ресторан закрыт как раз тогда, когда ей захотелось там пообедать. Если обычные жизненные трудности воспринимаются вами как личное оскорбление, маловероятно, что ваш избранник захочет связать с вами свою жизнь.

2. *Вы вымещаете на своем избраннике свои отрицательные эмоции.* Если вы вымещаете свой гнев — по поводу дождя или закрытого ресторана — на вашем мужчине, этим вы еще больше отворачиваете его от себя, и вероятность того, что он согласится взять на себя в отношении вас обязательства, становится еще более призрачной. Если на вас вдруг напало плохое настроение и, выместив его на вашем партнере, вы потом чувствуете себя лучше, тем самым вы уменьшаете свои шансы на то, что вы сможете надолго сохранить отношения с этим мужчиной.

3. *Ощущаете, что вы вправе вести себя непоследовательно.* Логика и благоразумие — совсем необязательные спутники любовных отношений. Но если вы часто позволяете себе проявлять нелогичность и непоследовательность в поступках, это залог того, что ваш избранник вынужден будет крепко подумать, прежде чем решится связать с вами свою жизнь.

4. *Ощущаете, что вы вправе вести себя так, как вам заблагорассудится.* Если вы закатываете истерику каждый раз, когда вы чем-то огорчены, и не прилагаете никаких усилий, чтобы держать себя в руках, жестокая правда состоит в том, что ни один мужчина не захочет с вами связываться. Все мы бываем временами огорчены и расстроены. Но главное здесь — пытаться контролировать свое поведение и быть готовой принести извинения, после того как буря улеглась. Если вы не способны контролировать свое поведение, вашему избраннику будет гораздо тяжелее связать себя с вами обязательствами.

5. *Считаете, что вы вправе во всем поучать его.* Если вы по любому поводу будете изрекать непреложные истины и обращаться с мужчиной, как будто он неразумный младенец, он подумает, что вы сомневаетесь в его интеллекте и не цените его мнения, и будет прав.

Зачем ему связывать себя обязательствами с женщиной, которая не ценит его?

6. *Всем своим видом показываете, что обычное мужское поведение слишком оскорбляет вас.* Мужчины совершают оскорбительные вещи. Такова природа этого существа. Вы вправе показать ему свое неудовольствие, когда он так поступает. Хмурый взгляд или замыкание в себе могут совершить чудеса, заставить его взглянуть на себя с другой стороны и помочь ему понять, что он может позволить себе с вами, а что — нет.

Ключевой вопрос состоит в том, как долго вам нужно продолжать показывать свое неудовольствие, прежде чем снова взглянуть на него благосклонно. Как вы помните, мы советовали вам наказать мужчину, а потом снова поощрить его как можно быстрее. Если вы будете слишком долго оскорбляться, этим вы отвергаете мужчину.

7. *Стремитесь тут же поставить все точки над «i» и исправить каждый мелкий недочет.* Если вы не способны не обращать внимания на мелочи и стремитесь сразу исправить ситуацию, которая кажется вам неприемлемой, ему будет тяжелее согласиться связать с вами свою жизнь. Это не значит, что не существует таких ситуаций и обстоятельств, которые должны быть выяснены немедленно. Но если вы ставите его в неудобное положение, устраивая публичные сцены и стремясь тут же и во что бы то ни стало настоять на своем, этим вы можете оттолкнуть от себя мужчину.

8. *С вами трудно объясниться.* Никому не нравится, когда его не понимают. Некоторые люди не дают другим объяснить свое поведение. Они сразу начинают кричать, спорить и скандалить, вместо того чтобы спокойно выслушать другого человека. Если вы считаете, что можете позволить себе такое поведение, то этим вы сами отталкиваете от себя мужчину.

9. *Ждете, что он будет вас развлекать.* Люди нетворческого склада, и мужчины и женщины, которые часто жалуются на скуку, обычно хотят, чтобы их развлекали, и тем самым склонны отвергать от себя своих партнеров. Если вы ведете себя так, как будто мужчина обязан развлекать вас, ему будет тяжелее согласиться связать с вами свою жизнь.

10. *Проявляете чрезмерную чувствительность.* Женщину, которая впадает в истерику, когда видит, что ее партнер смотрит на другую

женщину, можно заподозрить в излишней чувствительности. Излишне чувствительные или чрезмерно озабоченные собственным комфортом женщины также кажутся мужчине недостаточно надежными подругами.

11. *То слишком страстны, то слишком холодны в постели...* Ухаживая за женщиной, мужчины предпочитают заранее предполагать, чего они могут ожидать от женщины в сексуальном плане. Если в одну ночь вы пылаете страстью, а в другую впадаете в ярость при малейшем его прикосновении, для него это еще один дополнительный повод задуматься, а стоит ли с вами связываться вообще.

12. *Ожидаете, что ваш мужчина будет проявлять чудеса изобретательности, чтобы угодить вам.* Большинство мужчин просто не знают, что делать, чтобы вам было хорошо. Очень часто наши студенты-мужчины жалуются нам, что женщины требуют от них, чтобы они были более романтичными и делали им больше маленьких приятных сюрпризов. Но когда они спрашивают их, как именно они должны себя вести, чтобы угодить им, женщины отвечают нечто вроде «Так я тебе и сказала».

Надо сказать, что, в общем-то, мы согласны с женщинами. Это дело мужчины — быть достаточно настойчивым и сообразительным, чтобы догадываться, по крайней мере иногда, что могло бы порадовать его даму. Но если вы все время ожидаете, что мужчина будет из кожи лезть вон, чтобы угодить вам, и ругать его, если у него не всегда это получается, вероятнее всего, что он просто сдастся и прекратит с вами встречаться. Если вы считаете, что его неспособность сходить ради вас с ума является доказательством его нечувствительности, этим вы отвращаете его от себя.

13. *Ваши эмоции непредсказуемы.* Мужчины предпочитают постоянство. Они любят, чтобы все раз и навсегда шло заведенным порядком. Мужчины редко переставляют мебель в квартире просто ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится, или вешают картины на стене в другом порядке, объясняя это тем, что «я был готов к переменам». Мужчины находятся во власти порядка и постоянства, и им тяжело быть с женщиной, эмоции которой непредсказуемы, которая сейчас счастлива и смеется, а через секунду уже рыдает и заливается слезами.

14. *Придираетесь.* Убежденность в том, что все нужно делать только так, как это делаете вы, а ваш партнер все делает не так, несомненно, заставит его заколебаться, стоит ли ему продолжать поддерживать отношения с такой придиричивой особой.

15. *Слишком волнуетесь о том, что подумают другие люди.* Это еще одна ипостась придиричивости. Если вас слишком волнует мнение других, вас неминуемо начнет волновать, что они подумают о ваших отношениях и вашем партнере. Вы начнете давить на него и требовать, чтобы он вел себя в соответствии с представлениями этих совершенно посторонних людей. Это также препятствует установлению длительных отношений с мужчиной.

Если вы обнаружили, что вам тоже иногда свойственно проявлять некоторые из этих моделей поведения, не падайте духом. Запомните, редко когда какой-то один фактор является решающим в отношениях. Отношения складываются из тысяч взаимодействий, ситуаций, каждая из которых каким-то образом влияет на общую атмосферу близости, доверия и любви между двумя людьми. Здоровые отношения смогут оправиться от вреда, который наносят им эти модели поведения, если, конечно, вы не обрушите их на своего партнера разом.

Но если вы, читая этот список, везде обнаружили свой портрет, вам надо серьезно подумать над тем, чтобы изменить свое поведение. Разве захотели бы вы связать свою жизнь с человеком, который принимает все жизненные трудности как личные оскорбления, который вымещает на вас свой гнев, в любой ситуации позволяет вести себя так, как ему захочется, регулярно устраивает вам скандалы, который страдает излишним самомнением, с которым невозможно объясниться, который постоянно критикует вас, чьи эмоции непредсказуемы и так далее? Конечно, нет. Можно было бы простить один или два из этих недостатков, и то только в том случае, если бы они проявлялись лишь изредка, но если он будет постоянно проявлять большинство из этих пороков, конечно, вам захочется поискать кого-то другого.

Если вы все же узнали себя почти во всех этих описаниях, не волнуйтесь: эти недостатки — дело поправимое. Они совсем не свидетельствуют о том, что вы плохой человек. Это просто плохие привычки, и от них можно избавиться.

Признание проблемы — всегда первый шаг на пути к ее решению, и большинство из них на самом деле не так уж непреодолимы, как вам кажется. Если почти все качества из этого списка свойственны и вам и если вы хотите приобрести такую модель поведения, которая поможет вам крепче привязать к себе мужчину, мы рекомендуем вам воспользоваться помощью квалифицированного специалиста. Если вы страдаете только некоторыми недостатками из этого списка, не волнуйтесь — само понимание, возможно, поможет вам измениться. Каждый раз, когда вы чувствуете, что начинаете проявлять одно из вышеописанных качеств, вам будет достаточно сказать себе: «Да что же это я делаю? Сама, своими руками отталкиваю его? Разве это важно для меня? Разве я не хочу привязать его к себе?» И вы тут же опомнитесь и выберете более выигрышную модель поведения.

ВОСЕМЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ОН ГОТОВ К РАЗГОВОРУ О ПРЕДАННОСТИ

Вы продолжаете ходить на текущие свидания со своим партнером. Вы вместе проводите время, вместе переживаете какие-то события, вместе занимаетесь любовью. Вы связаны. Вы начинаете ощущать, что настало время поговорить об обязательствах. Если ваши чувства вас не обманывают, то в этом случае ваши отношения могут быть описаны следующим образом:

1. *Фактически вы находитесь в моногамных отношениях.* Даже если у вас и не было разговора об обязательствах, вы не встречаетесь ни с кем, кроме него, и вполне уверены, что и у него тоже больше никого нет.

2. *У вас постепенно исчезает ощущение того, что свидание с этим мужчиной — это исключительное событие.* Потеря этого ощущения — характерный признак того, что ваши отношения укрепляются. Плохо, если вы вообще не испытываете этого чувства, встречаясь с ним. Это может свидетельствовать о том, что из ваших отношений уходит искра неповторимости. Однако это естественно для неофициальных близких отношений. Если вы ощущаете, что ваши отношения становятся обыденными, значит, пора заводить разговор об обязательствах.

3. *Ваши жизни переплелись...* Ваши вещи находятся в его доме, а его — в вашем. Вы имеете собственную зубную щетку в его ванной, а он — свою в вашей ванной и так далее.

4. *У вас создались свои традиции.* Всегда ли вы готовите жареную рыбу по пятницам на ужин? Вместе ли вы смотрите ваши любимые передачи по телевизору? Всегда ли вы ходите на танцы во второй вторник каждого месяца? Есть ли у вас любимый ресторан, который вы регулярно вместе посещаете? Если так, то, значит, вы сформировали свои традиции и готовы к разговору об обязательствах.

5. *Видеть его становится неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.* Постоянно встречаться стало для вас в порядке вещей, и вы встречаетесь, даже не договариваясь заранее. Если вы постоянно видите с ним, например, вечерами по средам и субботам,

то это значит, что он стал частью вашей обычной жизни. То же самое можно сказать о ваших отношениях, если при этом вы регулярно ездите вместе на работу или регулярно встречаетесь в гимнастическом зале. Если он вошел в повседневный обиход вашей жизни, значит, он готов к разговору об обязательствах.

6. *Вы ежедневно говорите по телефону.* Если вы привыкли говорить с ним по телефону один-два раза за день, то это верный признак того, что пора заводить разговор об обязательствах.

7. *Вы стараетесь облегчить жизнь друг друга.* Отдаете ли вы вещи друг друга в химчистку или вместе ездите навещать детей от ваших предыдущих браков? Выполняете ли вы разные поручения друг для друга? Это тоже хороший знак.

8. *Вы помогаете друг другу разобраться в ваших проблемах.* Одна из наиболее замечательных вещей, которые вы можете дать друг другу, — это помощь в разных жизненных коллизиях. Если вы вместе обсуждаете ваши проблемы, помогая друг другу найти решения и выбраться из затруднений, это значит, что разговор об обязательствах уже не за горами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас вы уже провели всю подготовительную работу перед тем, как приступить к разговору об обязательствах. Вы прониклись состраданием к жертвам, которые придется принести мужчине, если он возьмет на себя обязательства, сопутствующие его решению считать вас своей постоянной подругой. Вы узнали о разнице в ваших первичных психологических установках и о том, что если мужчина соглашается связать свою жизнь с вами, то для него это означает пожертвовать своими фантазиями ради того, чтобы ваши мечты воплотились в реальность. Вы проработали четыре направления подготовки к разговору об обязательствах. Вы определили, от чего ему будет труднее всего отказаться, и определили, чего вы хотите от него. Вы определили, какими своими требованиями к нему вы сможете поступиться, чтобы облегчить его жертвы, и определили, какие ваши требования являются исключительно важными. В следующей главе вы узнаете, как воспользоваться этой важнейшей информацией в ходе разговора об обязательствах.

Вы подготовили его к решающему разговору, продолжая морально поощрять его и давая ему почувствовать себя победителем и источником блага для вас. Вы постоянно подчеркивали, что он заставляет вас чувствовать себя счастливой, и продолжали позволять ему и дальше завоевывать ваше сердце. Вы также продолжали совершенствовать свой личный стиль, так, чтобы он все время чувствовал, что вы именно та женщина, ради завоевания которой стоит постараться. Вы были шикарной любовницей и постоянно стремились находить способы улучшить ваши отношения, чтобы они приносили вам обоим удовольствие и помогли в полной мере оценить достоинства совместного времяпрепровождения. Вы оценили свое поведение с точки зрения недостатков, которые могли бы оттолкнуть от вас мужчину. Если вы увидели, что вам свойственны модели поведения, пагубные для отношений, то вы, несомненно, научились распознавать их в себе при первых же признаках их проявления, и это позволило вам в конечном счете избавиться от них.

Теперь вы готовы к разговору об обязательствах. В следующей главе вы узнаете, как надо вести разговор об обязательствах с мужчиной, чтобы он понял, что вы скорее пытаетесь найти общие точки соприкосновения в этом вопросе, чем принуждаете его согласиться с вашими взглядами на отношения. А там уже совсем недалек тот день, когда вы сможете сказать, что наконец получили такие отношения с мужчиной, к которым вы так страстно стремились.

Глава 15

РАЗГОВОР ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Вас когда-нибудь целовал парень, когда вы были к этому совершенно не готовы и нисколько не заинтересованы в этом? Женщины говорили нам, что это самое плохое. Он неуклюже пытается заставить вас сделать то, чего вы делать не хотите, и при этом хочет получить от вас то, чего вы не хотите давать. Вся ситуация кажется неловкой, неуместной, вы так удивлены, что даже не знаете, что сказать и как на это реагировать.

Это именно те ощущения, которые переживают мужчины, когда женщины внезапно заводят разговор об обязательствах и вообще начинают выяснять отношения. Они чувствуют то же самое, что и вы, когда мужчина внезапно пытается поцеловать вас, когда вы к этому не готовы. В нашей книге «Как преуспеть в отношениях с женщинами» мы учим мужчин, что подготовку к первому поцелую надо начинать задолго до того, как они собираются это сделать. Мы учим мужчин, что, если они правильно поведут себя с самого начала свидания, женщины сами упадут в их объятия. Мы учим мужчин быть романтичными и очаровательными с самого первого момента встречи с женщиной, так, что даже если она не хотела, чтобы ее целовали, она по крайней мере не будет удивлена этим. Подготовительная работа — ключ к тому, чтобы поцелуй казался естественным.

Это же справедливо и для женщины, собирающейся завести с мужчиной разговор об обязательствах. Если вы не провели надлежащую предварительную подготовку (которую мы описали в предыдущей главе), ваша попытка выяснить отношения будет воспринята им с такой же неприязнью, как и неожиданный поцелуй мужчины, с которым вы находитесь в платонических отношениях.

Еще раз повторяем, это то же самое, что разводить костер. Если вы просто бросите зажженную спичку в охапку хвороста, огонь не загорится. И дело здесь не в спичке и не в качестве хвороста. Просто, прежде чем бросить в него спичку, вы не уложили хворост так, как нужно. Если вы как следует подготовитесь, вы увидите, что зажечь костер — это самое простое дело на свете.

В предыдущей главе мы говорили о том, какие шаги вам нужно предпринять, чтобы зажечь вашего партнера желанием взять на себя обязательства. Из этой главы вы узнаете, как пользоваться этой информацией на практике. Предполагается, что ваш партнер уже чувствует себя рядом с вами победителем и источником всяческих благ, что он уверен, что вы именно та женщина, за которую стоит побороться, что вы полностью устраиваете его как любовница (или он уверен, что вы будете прекрасной любовницей) и что вы постоянно ищете способы улучшить ваши отношения. Предполагается, что вы прониклись состраданием к жертвам, которые ему придется принести, чтобы быть с вами, а сами вы уже решили, от каких требований вы сможете отказаться ради того, чтобы быть с ним. Предполагается также, что вы ведете себя так, чтобы не отпугнуть его.

Если все это так, то это значит, что вы должным образом подготовили мужчину к разговору. Это не значит, что он будет абсолютно счастлив вести с вами этот разговор, но, во всяком случае, он будет удивлен этим не больше, чем женщина, которую мужчина целует в первый раз, предварительно хорошо подготовившись к этому важному событию. Но в одном мы уверены: если вы не проведете предварительной работы, описанной в предыдущей главе, он почти наверняка не будет готов к разговору об обязательствах. Предварительная подготовка позволяет вам надеяться, что он будет более открыт для этого разговора.

Теперь поговорим о том, где и как нужно начинать разговор об обязательствах.

КОГДА НЕ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ РАЗГОВОР ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

И мужчин, и женщин так и тянет выяснять отношения в самое неподходящее время. Обычно это происходит потому, что человек, начинающий этот разговор, чем-то расстроен или испуган и надеется, что разговор поможет. Этот человек также выбирает время, когда собеседник более уязвим, ошибочно предполагая, что эта уязвимость будет заставлять разговор идти более гладко. Не будет.

Женщины жалуются, что мужчины сопротивляются разговорам об отношениях, и это правда. Но правда также и то, что мужчины будут сопротивляться гораздо больше, если вы заведете этот разговор в неподходящее время.

Желая уберечь вас от больших неприятностей, мы расскажем, когда выяснять отношения не следует ни в коем случае.

КОГДА ОН СОБИРАЕТСЯ СПАТЬ

Женщины, которые хотят выяснять отношения поздно вечером, в постели перед сном, добиваются только того, что мужчина приходит в бешенство. Мужчины ненавидят, когда женщины так делают. Конечно, для вас не важно, ненавидят они это или нет. Если начиная разговор поздно вечером, вы уверены, что добьетесь своего, пожалуйста, начинайте. В конце концов, эта книга не о том, как ублажить мужчину, а о том, как вам добиться отношений, о которых вы всю жизнь мечтали.

Но печальная правда такова, что, если вы обрушитесь со своим выяснением отношений на ничего не подозревающего мужчину, когда он устал и хочет спать, его реакция будет совсем не той, на которую вы рассчитывали. Он просто рассердится и заподозрит вас в том, что вы хотите застать его врасплох. Он обидится, что вы не даете ему спать и пристааете к нему с целой кучей неотложных вопросов, причем у вас было достаточно времени, чтобы обдумать их, а он слышит все это в первый раз. Естественно, он будет всеми силами сопротивляться.

КОГДА ОН РАССТРОЕН

Тот же результат. Он будет сопротивляться разговору, если он расстроен, подавлен и вообще выбит из колеи. Вам надо набраться

терпения и подождать подходящего момента.

КОГДА ВЫ РАССТРОЕНЫ

Также неуместно начинать разговор об отношениях, когда вы сами расстроены, обеспокоены и вообще когда у вас плохое настроение. Если вас огорчает, к примеру, зыбкость ваших отношений и неуверенность в будущем и вам не вмоготу терпеть это состояние больше ни секунды, вероятнее всего, ваш тон будет резким и жестким. Находясь не в лучшей форме, вы наверняка будете вести себя чрезмерно эмоционально, может быть, даже кричать и сердиться. В идеале разговор об обязательствах должен быть актом творчества как с вашей, так и с его стороны. Чувства, сопровождающие его, должны быть легки и даже радостны, потому что вы вместе создаете ваше будущее. Если вы находитесь в расстроенных чувствах, поднимая эту тему, то весь разговор сведется (по крайней мере, для него) к тому, чтобы вы успокоились. Он пообещает вам все что угодно, лишь бы вы перестали расстраиваться. Он даст вам обещания, которые не может или не хочет давать, только бы заставить вас замолчать, и при первом же удобном моменте переведет разговор на другую тему. Повторяем еще раз, не стоит выяснять отношения, когда вы расстроены.

В РАЗГАР СПОРА

Худший вариант — поднимать тему обязательств в самый разгар спора и начинать описывать ему картину нашей будущей совместной жизни, какой она видится нам. В такой ситуации ему будет легче склониться к тому, чтобы бросить вас, а вам — ставить перед ним ультиматумы, которые послужат дополнительным поводом разорвать отношения. Разговор об обязательствах — это совместное обсуждение перспектив вашей дальнейшей жизни, он не должен сводиться к принуждению дать вам то, чего вы хотите. Вам никогда не создать картину наших будущих отношений, которая вдохновит вас обоих, если вы начнете разговор об обязательствах, когда страсти накалены. Ждите, ждите и ждите.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Первое, что мы хотим, чтобы вы сделали, — это избавились от представления, что разговор об обязательствах — это большое, тяжелое, серьезное дело. Если вы будете пользоваться нашим методом, вы перенесете эту процедуру гораздо легче, чем, например, визит к дантисту. Вы вели себя соответствующим образом как в преддверии разговора (см. предыдущую главу), так и в процессе ваших отношений, так что бояться ему нечего. И дух противоречия в нем не выиграет из-за того, что вы выбрали неподходящий момент. Вы избежите ловушек, которые обычно затрудняют разговор о любви.

Конечно, даже при этих условиях не все мужчины с готовностью могут пойти на выяснение отношений. Некоторые из них уже столько в жизни наслушались этих разговоров, что им достаточно только услышать фразу «давай выясним наши отношения», чтобы в ужасе бежать со всех ног (вот почему мы учим вас, как надо вести разговор, не прибегая к этой фразе). Мужчины, которые вообще не собираются поддерживать с вами длительные отношения, тоже будут стремиться избегать любых разговоров на эту тему. Мужчины, которые в прошлом уже попадались на удочку к женщине, тоже будут бояться. Позже в этой главе мы покажем вам, как справляться с этими мужскими страхами. А пока вам нужно выбрать подходящий момент для начала беседы.

КОГДА У ВАС ЕСТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Хорошо выбирать такой момент для разговора, когда вы оба спокойны и ничем не заняты. Идеальным было бы время, когда вы, например, отдыхаете, лежа на диване в воскресный полдень, или прогуливаетесь по парку.

Можно также начать разговор, когда вы едете в машине, но при условии, что раньше вы в машине никогда не ссорились и если она работает хорошо и вас ничто не отвлекает. Если вы когда-нибудь ссорились в машине, то она будет вызывать в его сознании неприятные ассоциации. А если двигатель не в порядке, то и ваш разговор пойдет не так гладко, как вам хотелось бы. Выяснять отношения в машине

можно только тогда, когда ею легко управлять и езда доставляет удовольствие.

КОГДА ВЫ ПОЛНЫ СИЛ, НЕ УТОМЛЕННЫ И НЕ РАССТРОЕНЫ

Это не значит перед тем как лечь в постель и не тогда, когда вы завалены работой (или даже на работе). Состояние напряжения и высокий эмоциональный накал несовместимы с разговором об обязательствах.

КОГДА ОН НЕ ПОГЛОЩЕН НИКАКИМ ЗАНЯТИЕМ

У вас может быть масса времени в воскресенье, чтобы выяснить отношения, но как раз в тот день по телевизору могут показывать какой-нибудь спортивный матч, который ему необходимо посмотреть. Независимо от того, насколько умело вы будете вести свой разговор об обязательствах, он все равно от вас отмахнется. Удостоверьтесь, что он не поглощен никаким другим занятием, когда собираетесь завести этот важный разговор.

КОГДА ВЫ ОБА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВМЕСТЕ ВАМ ХОРОШО

В конечном итоге определяющим фактором для начала разговора будет ваше обоюдное ощущение расслабленности и покоя. Если вы оба ничем не заняты и вместе отдыхаете, это самый подходящий момент для начала разговора.

ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ЭТАПОВ УСПЕШНОГО РАЗГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

А теперь пора приступать непосредственно к разговору об обязательствах. Есть масса способов испортить все дело. Как вы увидите, большинство женщин строят этот разговор таким образом, что в результате в мужчинах не исчезают, а, наоборот, пробуждаются их худшие опасения. Используя наш метод, вы сумеете достучаться до его сердца и рассеете все его страхи перед лицом необходимости взять на себя обязательства.

Весь процесс разговора состоит из многих этапов. Вам не обязательно использовать их все. Здесь мы показываем, как разговаривать с мужчиной, который очень боится обязательств. Если ваш партнер уже готов взять на себя обязательства и вы увидите, что разговор идет гладко и быстро, то некоторые этапы можно опустить.

Однако вам стоит познакомиться с этой схемой. Вы обнаружите, что она существенно отличается от той схемы разговора, которой вы придерживались в ваших беседах на эту тему раньше.

1. ПОДТВЕРДИТЕ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ИСТОЧНИКОМ БЛАГА

Если вы продолжали давать понять вашему партнеру, что он для вас — неоценимый источник всяческих благ (а мы надеемся, что вы так и поступали), вы уже достаточно хорошо представляете, как это делается. Вы также будете располагать списком благ, которые вы извлекаете из ваших отношений, который вы составляли в прошлой главе. Вы начнете разговор об обязательствах, перечисляя все пункты по памяти.

Как мы уже говорили прежде, мужчины не привыкли к тому, что женщины ценят их. С точки зрения мужчины, женщины в основном критикуют мужчин за то, что те не ведут себя как женщины. В это трудно поверить, но мы просим вас принять это утверждение как истинное, по крайней мере, имея в виду цель вашего разговора. Когда вы признаете, что мужчина является для вас источником блага, он на каком-то подсознательном, интуитивном уровне чувствует себя *настоящим мужчиной*.

Вызвать в нем чувство, что его ценят, — цель этого этапа. Вам нужно, чтобы, вовлекаясь в этот разговор, мужчина чувствовал себя победителем. Вы хотите, чтобы он чувствовал, что женщина в его жизни благодарна за то, что он дает ей, что она не жадная и не требует от него все больше и больше. Услышав, что она считает его замечательным, он расслабится и станет более открыт для дальнейшей беседы.

На этом этапе ваши слова могли бы звучать примерно так:

«Ты знаешь, как много ты для меня делаешь, и я хочу действительно выразить тебе за это свою признательность. Ты на самом деле заставляешь меня чувствовать себя настоящей леди, и я ценю это. С тобой я действительно чувствую себя желанной, сексуальной женщиной, ты умеешь завести меня, и мне очень хорошо с тобой. Мне действительно очень нравится, когда ты почтительно открываешь передо мной дверь машины и закрываешь после того, как я сяду, и все те приятные мелочи, которые ты для меня делаешь, я действительно ценю все это. Ты покупаешь мне подарки и выводишь меня в свет, и я всегда горжусь, когда меня видят рядом с тобой. Ты добился больших успехов в своем бизнесе, ты все время богател, но ты знаешь, что я люблю тебя не за это, а потому что я могу гордиться тобой, и это чувство гордости тобой наполняет меня просто невероятными ощущениями».

2. ПОДТВЕРДИТЕ, ЧТО ВЫ ЦЕНИТЕ ЖЕРТВЫ, НА КОТОРЫЕ ЕМУ ПРИШЛОСЬ ПОЙТИ

Этот этап — почти такой же, как первый. Вам нужно, чтобы он почувствовал не только, что вы цените его в качестве источника благ, но и что вы сочувствуете тому, от чего ему пришлось ради вас отказаться. Когда вы подтверждаете, что цените его жертвы, он видит, что вы действительно цените то, что он для вас делает, и вовсе не приуменьшаете их и не собираетесь требовать от него еще больших жертв.

Текст примерно такой:

«Я хочу, чтобы ты знал, что я знаю — ради меня тебе пришлось пойти также и на жертвы. Я знаю, что теперь ты встречаешься со своими друзьями не так часто, как ты привык. Я знаю, что теперь тебе приходится чаще убирать свою квартиру, потому что мне нравится, когда кругом чистота. Я знаю, что ради меня ты стараешься выглядеть

получше и что для этого ты купил всю эту новую одежду. Ты даже готовишь для меня иногда! Мужчины никогда не делают этого только ради того, чтобы доставить удовольствие женщине. Я знаю, что это не всегда легко, и хочу, чтобы ты знал, что я ценю это».

Посмотрите, чего вы уже добились, произнеся эту маленькую речь. Вы вели себя и разговаривали с мужчиной совсем не так, как это сделала бы на вашем месте любая другая женщина в такой ситуации. Вместо того чтобы нападать на него со своими неудовольствиями и требованиями, вы высказали ему свою признательность. В результате он будет более открыт и восприимчив к вашему следующему шагу.

3. ПОПРОСИТЕ У НЕГО ПОМОЩИ ИЛИ СОВЕТА

Затем вы просите у него совета. На этом этапе вы вплотную приступаете к обсуждению ваших отношений и созданию договора об обязательствах. Но он пока не должен знать об этом. Большинство мужчин предпочло бы услышать, что женщина нуждается в его совете, а не пугающую фразу «Мы должны поговорить о наших отношениях». Поэтому вместо «должны поговорить» вы просите у него совета. В то время как перспектива выяснять отношения может и не привести его в восторг (мягко говоря), давать советы — это как раз то, что ему по душе. В этой ситуации вы можете обернуть его слабость себе на пользу.

Этот этап простой. Вы можете сказать:

«Я бы хотела знать, могу ли я попросить тебя о еще одном одолжении. Мне нужен твой совет по поводу наших отношений».

Вместо того чтобы вступать в спор, где он будет вынужден защищаться от ваших нападок, он тут же наострит уши, чтобы выслушать вашу проблему и постараться ее разрешить.

4. ДАЙТЕ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В ЖИЗНИ, КРОМЕ КАК ПРОВОДИТЬ С НИМ ВРЕМЯ

На этом этапе вы слегка обостряете ситуацию. Вам нужно дать ему понять, что у вас есть в жизни и другие занятия, кроме как находиться с ним рядом. Но вы не хотите представить это как угрозу. Скорее — как головоломку, для решения которой вам требуется его помощь. Если вы скажете, что нуждаетесь в его совете по поводу того, нужно ли вам или нет встречаться с другими мужчинами, то это вызовет с его стороны гораздо более благоприятную реакцию, чем

если бы вы потребовали, чтобы он дал вам четкий ответ, готов ли он поддерживать с вами постоянные отношения и быть верным только вам, потому что вы не можете больше выносить эту неопределенность. Попросив его совета о том, должны ли вы разрешить другим мужчинам ухаживать за вами, вы тем самым отдаете инициативу в его руки. Вместо того чтобы быть вынужденным реагировать на ваши требования верности, он должен определить, насколько велико его желание, чтобы вы поддерживали отношения только с ним. Вы могли бы сказать так:

«Мне нужен твой совет по поводу наших отношений. Мы с тобой вместе уже довольно давно, и сейчас другие мужчины ясно дают мне понять, что они были бы рады пригласить меня куда-нибудь, и вообще выказывают мне свое расположение. Я не знаю, что мне делать».

Для некоторых женщин этот шаг является камнем преткновения, потому что здесь вы должны дать понять своему партнеру, что вами интересуются и другие мужчины. Но что, если это неправда? Что, если у вас нет никаких других поклонников? Что тогда вам делать?

Мы считаем, что очень важно, чтобы мужчина знал, что вы — товар дефицитный, даже если на данном этапе вашей жизни это не так. Во-первых, вы не знаете наверняка, что вами больше никто не интересуется. Наверняка есть больше мужчин, чем вам кажется, которых вы привлекаете, но они не решаются приблизиться к вам, потому что знают, что вы уже заняты. Это может быть и тот парень, который флиртует с вами в кафе, и тот парень, который захотел сидеть именно с вами на лекциях по финансовому управлению, которые вы посещаете, или парень, с которым вы обычно болтаете в гимнастическом зале. Возможно, вы перестали думать о таких случайных знакомых как о потенциальных партнерах по отношениям, но они все же остаются ими. Помните об этом, когда будете говорить со своим мужчиной об обязательствах. Вы перестанете быть дефицитным товаром только тогда, когда сами перестанете считать себя таковым.

Кроме того, мы считаем, что если вы будете следовать всем советам, изложенным в этой книге, то у вас наверняка не будет недостатка в поклонниках. Так что если бы вы захотели, то легко могли бы найти другого мужчину. Вот об этом-то он должен знать обязательно.

Если у вас больше никого нет на примете, то это как раз тот случай, когда грешно было бы не воспользоваться маленькой безобидной ложью ради благой цели. Скажите ему, что Дэвид Копланд и Рон Луис все время добиваются свидания с вами. Нет проблем, пожалуйста, ссылайтесь на нас — это еще одна услуга, которую мы предлагаем.

5. ВАРИАНТЫ ЕГО ОТВЕТОВ И ВАША РЕАКЦИЯ НА НИХ

На этом месте он, возможно, спросит вас, как предпочли бы поступить *вы сами*. Вы сказали ему, что с вами флиртуют другие мужчины и, так как у вас с вашим партнером нет никакой официальной договоренности, вы не знаете, что делать. Вы спросили его совета.

Возможно, он тоже ответит вам вопросом. Он спросит: «А ты хочешь встречаться с другими?» Обратите внимание, что теперь вы вынудили его задать вам тот же вопрос, который, возможно, хотели бы задать ему сами. Вы перевернули ситуацию и теперь заставляете его задавать вопрос о ваших отношениях. Вместо того чтобы быть вынужденным реагировать на ваши требования, он начинает задаваться вопросом, а не заключить ли ему с вами договор.

Так что он, возможно, спросит вас, хотите ли вы встречаться с другими мужчинами. Вот еще несколько вариантов его возможных ответов.

ОН МОЖЕТ СПРОСИТЬ ВАС О ДРУГИХ ВАШИХ ПОКЛОННИКАХ

Он может спросить: «А кто еще интересуется тобой? Я его знаю?» Если он ревнив, то он может даже начать строить предположения. «Это Фред? Это Лукас? Кто он?» Если ваш партнер очень уж ревнив, то, озадачивая его идеей о других мужчинах, нужно выражаться как можно более неопределенно. Если он настолько ревнив, что вы боитесь, как бы он не устроил вам «небо в алмазах», то вам вообще не стоит даже заговаривать с ним об обязательствах, а лучше всего порвать с ним как можно скорее. Никакие отношения с мужчиной не стоят того, чтобы ради них рисковать своей безопасностью. В море достаточно другой рыбы, чтобы тратить впустую свое время на акулу, которая вас может запросто сожрать.

Если вы боитесь, что он может заикнуться на вопросе «Кто он?», то вам нужно излагать свою идею о других мужчинах в самых

расплывчатых выражениях. Скажите что-нибудь вроде «Это просто ощущение, которое у меня возникает, когда я нахожусь с другими мужчинами. Мужчины подходят ко мне, заговаривают, флиртуют со мной, и я просто в растерянности, что мне с ними делать. Мне надо бы отбросить эти колебания, но я не знаю, как это сделать».

ОН МОЖЕТ СКАЗАТЬ ВАМ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ДРУГИМИ МУЖЧИНАМИ

Вы, конечно, рискуете, когда строите разговор об отношениях в виде диалога, а не собственного монолога. Вы рискуете тем, что он просто не захочет брать на себя обязательства и сам скажет вам это. Когда вы сообщаете ему, что у вас есть и другие варианты и вы не знаете, что делать, вполне может случиться так, что он скажет: «Я думаю, ты должна встречаться и с другими мужчинами. Я тоже буду встречаться с другими женщинами».

Это суровая правда, но мы думаем, что вам лучше выслушать ее сейчас, чем, угрозами и криками добившись неопределенных обещаний, позднее обнаружить, что он и не собирался их выполнять или вообще не имел в виду ничего конкретного.

Если ваш партнер ответит именно так, попробуйте предложить ему взять на себя краткосрочные пробные обязательства. «Некоторые из тех, других парней довольно интересные, но на самом деле мне почему-то кажется, что мы могли бы быть вместе. Я хотела бы найти способ, как это сделать. Я думаю, что мы с тобой — хорошая пара, и мне хотелось бы попробовать, всего лишь ненадолго, как это у нас получится — быть парой». Посмотрите, согласится ли он на это.

Если он не может принять на себя даже временные обязательства, «всего лишь ненадолго, чтобы посмотреть, как у нас получится «быть парой» (или по крайней мере согласится подумать об этом), то вам надо подумать о том, чтобы с ним расстаться. Если он не может согласиться даже на временные обязательства, то, значит, он не собирается сохранять с вами длительные отношения. Грустно, но ничего не поделаешь — надо смотреть правде в глаза.

6. ОТРЕАГИРУЙТЕ НА ЕГО СОВЕТ

Хотя скорее всего он вряд ли скажет вам, что вы можете встречаться с другими. Он наверняка спросит вас, что вы собираетесь делать. Он начнет изучать ситуацию, что естественно для мужчины, когда он собирается дать вам совет. Он спросит: «А ты хочешь

встречаться с другими?» Вы могли бы сказать: «Я думаю, что нет, если мы определимся с нашими отношениями».

Это очень важная фраза. Вы говорите ему, что не хотите встречаться с другими мужчинами, но только в том случае, если вы определитесь с вашими отношениями. Если вы не договоритесь о том, что будете друг для друга единственными партнерами, вы не будете считать себя обязанной встречаться только с ним. Тем самым вы говорите ему «давай заключим договор».

Говоря ему, что вы хотите, чтобы ваши отношения были эксклюзивными, вы тем самым добиваетесь гораздо более сильного эффекта, чем если просто скажете, что не хотите встречаться с другими мужчинами.

Запомните то, что мы вам говорим: он будет совершенно счастлив иметь с вами такие отношения, при которых вы обязуетесь не встречаться с другими мужчинами, а у него вообще не будет никаких обязательств. Именно поэтому вы должны подчеркнуть важность прихода к общему решению, будете ли вы считать друг друга единственными партнерами или нет.

7. РАССКАЖИТЕ ЕМУ О СВОИХ ОПАСЕНИЯХ

Попросив его совета о том, стоит ли вам принимать ухаживания других мужчин, вы тем самым положили начало разговору о договоре об обязательствах. Перед ним во весь рост встает вопрос: хочу ли я быть преданным этой женщине или нет? Важно здесь то, что не вы, а он сам задает себе этот вопрос! Вы просто просите совета и поэтому лишаете его возможности заподозрить вас в том, что вы собрались выяснять с ним отношения и чего-то от него требовать.

В тот момент, когда он спрашивает себя, хочет ли он надолго связать с вами свою жизнь, он лицом к лицу сталкивается со всеми своими страхами. Вы должны перехватить инициативу и сделать свой ход, чтобы развеять его опасения, иначе они разрушат все дело. Он не скажет вам о них. Вы должны поспешить, чтобы успеть успокоить его еще до того, как все возможные затруднения и неприятные обязанности, связанные с тесным общением с вами, успеют промелькнуть перед его мысленным взором.

Лучший способ дать мужчине понять, что ему нечего бояться, состоит в том, чтобы он почувствовал, что его понимают и ценят. Если вы понимаете или даже разделяете его опасения, он не будет

волноваться, что вы будете ругать его за то, что он боится. Ему будет незачем защищаться.

Женщины жалуются, что мужчины не показывают женщинам свою уязвимость. Это верно лишь отчасти. Мужчины все время оказываются уязвимыми перед женщинами, но почти всегда бывают за это наказаны. Когда ваш партнер боится взять на себя обязательства, он в этот момент очень уязвим. Если вы дадите понять ему, что его опасения глупы или что он ведет себя как ребенок, это означает, что вы нападаете на него как раз в минуту слабости. Если вы ставите его лицом к лицу перед необходимостью «выяснить отношения», это также означает, что вы атакуете его, когда он уязвим. Он тут же закроется, как моллюск в своей раковине. Позже, когда вы захотите снова достучаться до него, он будет подсознательно помнить, что случилось в прошлый раз, когда он открылся вам. Он ни за что не захочет открыть вам свои чувства.

Чтобы решить эту проблему (по крайней мере на время разговора об обязательствах), надо показать ему, что вы понимаете или даже разделяете его опасения. В прошлой главе вы уже составили список его возможных опасений — того, чего он будет больше всего бояться, если решится связать с вами свою жизнь. Воспользуйтесь этим списком, чтобы вспомнить, чего он будет бояться больше всего, а затем попробуйте заглянуть в себя и посмотреть, не разделяете ли также и вы некоторые из его опасений, хотя бы в малейшей степени. Вы должны показать ему, что вам тоже немного страшно переводить ваши отношения на новый этап.

Например, вы знаете, что он боится отказаться от своей свободы. Он боится, что, если что-то у вас в отношениях пойдет не так, он уже не сможет просто взять и уйти. Он может также опасаться, что после того, как он согласится признать вас своей постоянной подругой, ему нельзя будет и взглянуть на других женщин, а также того, что общение с вами теперь будет отнимать у него так много времени, что его не останется на другие дела. В глубине души вы также можете испытывать все эти страхи, включая и то, что если ваши отношения будут предполагать определенные обязательства друг перед другом, то вы тоже лишитесь возможности встречаться с другими мужчинами. На этом этапе разговора вам нужно сказать ему обо всем этом примерно таким образом:

«Я очень люблю тебя, и ты это знаешь, но, если наши отношения станут более серьезными, у меня тоже есть некоторые опасения. Я беспокоюсь, что, если мы дадим обещание быть преданными друг другу, а потом поссоримся или что-то у нас пойдет не так, я почувствую себя пойманной в ловушку, ты ведь понимаешь, что я имею в виду? Потом меня иногда волнует, а вдруг мы не подходим друг другу? И иногда я беспокоюсь, что если мы станем еще ближе друг другу, то наше общение будет отнимать у нас слишком много времени — а ведь ты знаешь, как важна для нас обоим наша работа».

Говоря эти слова, вы показываете ему, что вы способны разделять и понимать его опасения. Это психологически подготавливает его к тому, чтобы открыться вам.

8. СКАЖИТЕ ЕМУ О ЖЕРТВАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ГОТОВЫ ПРИНЕСТИ

На этом этапе вы показываете ему, что готовы пойти на определенные жертвы, а также ожидаете, что и он пойдет на уступки. Эти жертвы вы возьмете из списка необязательных, но желательных требований к отношениям, который вы составили в прошлой главе. Вы представите их как уступки, на которые вам придется пойти, если вы дадите обещание быть ему преданной подружкой.

На этом этапе разговора вы предлагаете свои условия договора. Сообщая ему, от чего вы готовы отказаться, вы тем самым облегчаете для него возможность также пойти на уступки. Вы предлагаете пойти ради него на определенные жертвы. Готов ли он ответить тем же? Эта часть беседы могла бы звучать так:

«В то же время я также готова смотреть сквозь пальцы на некоторые вещи, если наши отношения станут более прочными, чем сейчас. Я думаю, что могла бы позволить тебе и дальше увлекаться эротическими фильмами и даже иногда ходить на стриптиз-шоу. Я могла бы смириться с тем, что ты любишь выкурить сигару, когда мы с тобой обедаем в ресторане. Мне придется также смириться с тем фактом, что ты не очень-то нежен со мной на людях, и перестать жаловаться. Мне придется научиться жить со всем этим. Я знаю, что тебе также, наверное, придется принести какие-то жертвы, если бы мы дали обещание быть преданными друг другу. Ты можешь дать мне какой-нибудь совет? Как ты думаешь, что мне делать?»

Вы представили ему свою проблему: вы — дефицитный товар, и вами интересуются другие мужчины (или по крайней мере, могли бы заинтересоваться, если бы вы дали им шанс). Вы рассказали о колебаниях, которые он мог бы испытывать, принимая решение быть с вами, и показали, на какие жертвы вы сами могли бы пойти ради него. И наконец, вы спросили его, что, по его мнению, вы должны делать. Вы предложили условия договора. Теперь его надо заключить.

9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Теперь вам надо осторожно подвести его к тому, чтобы он согласился взять на себя обязательства. Вы спросили его, что вам делать. Он, вероятно, скажет что-нибудь вроде: «Вообще-то идея, что ты будешь встречаться с другими, меня не слишком вдохновляет».

Тогда вы говорите: «Может быть, нам стоит дать обещание быть верными друг другу на какое-то время, просто чтобы посмотреть, как у нас это получится».

Важно, как вы скажете это. Если ваш партнер действительно боится обязательств, то очень важно, чтобы были произнесены слова «на какое-то время, просто чтобы посмотреть, как у нас это получится». Если он не такой уж трус, то эту фразу можно и не говорить.

10. ПОРУЧИТЕСЬ ЕМУ, ЧТО, ДАВАЯ ВАМ ЭТО ОБЕЩАНИЕ, ОН НЕ РИСКУЕТ НАВСЕГДА СВЯЗАТЬ СЕБЯ ПО РУКАМ И НОГАМ

Теперь вы должны рассеять его опасение, что, просто поговорив с вами на эту тему, он тем самым будет вынужден вступить с вами в долгосрочные отношения, подобные брачным. Если он вообще боится брать на себя обязательства, ваша попытка заключить с ним договор его только отпугнет. Вы должны убедить его, что не собираетесь привязывать его к себе навсегда — вы просто хотите, чтобы ваши отношения оставались моногамными *лишь на какое-то время*. В этом разговоре вы не должны касаться вопроса, что это, возможно, будет длиться очень долгое время и в будущем речь может пойти о том, чтобы взять на себя еще более серьезные обязательства. Вы могли бы сказать так:

«Я знаю, что не готова к тому, чтобы взять на себя обязательство поддерживать с тобой длительные и серьезные отношения. Возможно, когда-нибудь, но не теперь. Мы действительно еще не настолько

хорошо знаем друг друга, чтобы предпринимать такой ответственный шаг. Но я думаю, что это хорошая идея — оставаться преданными друг другу в течение какого-то времени и посмотреть, что из этого получится».

Скорее всего он ответит что-то вроде: «Ну что ж, идея принимается».

11. ПОДТВЕРДИТЕ ВАШЕ СОГЛАШЕНИЕ

Теперь вы должны выразить суть того, о чем вы только что договорились. Скажите примерно так: «Тогда я сделаю так, чтобы эти парни, которые вьются вокруг меня, знали, что у меня есть постоянный парень и что они должны оставить меня в покое».

Скорее всего он подумает, что это будет просто отлично.

12. НАЧИНАЙТЕ ВМЕСТЕ СОЗДАВАТЬ ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Теперь вы приступаете к совместному построению своей будущей жизни. Эту часть беседы можно начать так:

«Знаешь, я думаю, сейчас нам было бы хорошо подумать о том, как нам организовать свою жизнь, чтобы мы оба были действительно счастливы. Я могу задать тебе еще один вопрос? Представь себе, что ты находишься с женщиной в идеальных отношениях — не обязательно со мной, просто в идеальных отношениях вообще. Так вот, какими ты представляешь их себе через год? Или, может быть, через пять лет? Как ты думаешь, что можно в них привнести? Что добавить?»

Он почти наверняка не сможет вам ничего сказать и спросит вас, какими вам видятся ваши идеальные отношения в будущем. Вы должны ему ответить.

Начните эту часть беседы, описав ему возможность реализации по крайней мере некоторых из его желаний, о которых вы знаете. Если вы знаете, что он любит путешествовать, и если это важно и для вас, то расскажите ему об этом. Если вы знаете, что для него важна хорошая сексуальная жизнь, и если она важна и для вас тоже, упомяните об этом. Можно сказать приблизительно так: «О, я бы хотела, чтобы наша жизнь была полна радости, чтобы мы вместе почаще ходили развлекаться. Это — обязательно. Я бы хотела, чтобы мой мужчина был действительно счастлив, что он со мной. Я хотела бы, чтобы ему было приятно быть рядом со мной, чтобы я могла полностью удовлетворять его в постели. Я хотела бы, чтобы каждый из нас с

вниманием и уважением относился к карьере другого. Я хотела бы, чтобы у нас всегда оставалось время, чтобы попутешествовать вместе, посмотреть новые места и пережить новые ощущения».

После того как вы все это ему скажете, спросите его: «А интересно, о чем мечтаешь ты?»

13. УСТРОЙТЕ СОВМЕСТНЫЙ «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»

Теперь вам надо сделать так, чтобы он тоже принял участие в обсуждении вашей дальнейшей жизни. В конце этой главы мы приводим пример этой беседы в полном виде. Существуют определенные правила ведения такого разговора:

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЗАСТАВЛЯТЬ ЕГО УЧАСТВОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ

Он будет пытаться уйти от разговора, мотивируя это тем, что он не знает, что вам ответить по поводу его будущего. Это правда, он действительно не знает, что ответить, потому что он просто еще не думал об этом. Вы должны дать ему примеры возможных вариантов и затем опять спросить, что он думает.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОРОТЫ, СМЯГЧАЮЩИЕ ТОН РАЗГОВОРА

Вы не должны говорить требовательным тоном. Для этого нужно использовать обороты, которые показывают ему, что вы не требуете, а просите, чтобы он поделился своим мнением. Нужно чаще использовать такие обороты, как «было бы любопытно узнать», или «не мог бы ты рассказать мне...», или «можно тебя спросить?» и т. д. Используйте их почаще, когда задаете вопросы.

НАПОМНИТЕ ЕМУ, ЧТОБЫ ОН НЕ ПРИНИМАЛ ВСЕ, ЧТО ГОВОРИТСЯ, НА СВОЙ СЧЕТ

Если ваш партнер действительно боится брать на себя обязательства, вам, вероятно, придется напомнить ему, что, обсуждая возможность длительных отношений, вы не имеете в виду его отношения с вами. Речь идет об отношениях, которые он хотел бы иметь в идеале. Благодаря такому подходу он сможет поведать вам о своих желаниях, не боясь, что этим он навсегда свяжет себя с вами, а вы сможете получить ценные сведения, которые очень пригодятся вам, когда вы вместе начнете строить свою жизнь.

14. ВОЗНАГРАДИТЕ ЕГО

Он потрудились достаточно, не требуйте от него большего. Конечно, у вас осталась к нему еще масса вопросов, но пока ограничьтесь тем, что вы уже достигли, и вознаградите его за то, что он уже сделал. Посмотрите, какое дело вы совершили.

Вы завели разговор об обязательствах и отношениях. Вы заставили его согласиться признать вас своей постоянной партнершей. За один день вы действительно сделали достаточно.

В будущем вам еще придется потрудиться, чтобы расширить сферу действия вашего договора — для этого вам надо будет более подробно расспросить его, заставить его чаще соглашаться с вашими желаниями, а также сделать так, чтобы он понял, что прочные отношения с вами — это именно то, что ему нужно. А пока нужно наградить его.

Если вы хотите, чтобы у вашего мужчины осталось приятное впечатление от вашего разговора, то в конце вам надо сделать все, что требуется, чтобы он почувствовал себя на седьмом небе. Самое время заняться любовью так, чтобы это принесло ему истинное наслаждение. Наши поздравления! Вы выдержали это испытание успешный разговор об обязательствах состоялся.

РАЗГОВОР ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ: ПЬЕСА В ОДНОМ АКТЕ

Примерно так мог бы выглядеть ваш разговор об обязательствах целиком:

Вы: «Ты знаешь, как много ты для меня делаешь, и я хочу действительно тебя за это поблагодарить. Ты на самом деле заставляешь меня чувствовать себя настоящей леди, и я ценю это. С тобой я действительно чувствую себя желанной, сексуальной женщиной, ты умеешь завести меня, и мне очень хорошо с тобой. Мне действительно очень нравится, когда ты почтительно открываешь передо мной дверь машины и закрываешь после того, как я сяду, и все те приятные мелочи, которые ты для меня делаешь, я действительно ценю все это. Ты покупаешь мне подарки и выводишь меня в свет, и я всегда горжусь, когда меня видят рядом с тобой. Ты добился больших успехов в своем бизнесе, ты все время богател, но ты знаешь, что я люблю тебя не за это, а потому что я могу гордиться тобой, и это чувство гордости тобой наполняет меня просто невероятными ощущениями».

Он: «О, спасибо. Я рад, что ты ценишь это».

Вы: «Я хочу, чтобы ты знал, что я знаю, что ради меня тебе пришлось пойти также и на жертвы. Я знаю, что теперь ты встречаешься со своими друзьями не так часто, как ты привык. Я знаю, что теперь тебе приходится чаще убирать свою квартиру, потому что мне нравится чистота. Я знаю, что ради меня ты стараешься выглядеть лучше и что для этого ты купил всю эту новую одежду. Ты даже готовишь для меня иногда! Мужчины никогда не делают этого только ради того, чтобы доставить удовольствие женщине. Я знаю, что это не всегда легко, и хочу, чтобы ты знал, что я ценю это».

Он: «Это действительно приятно. Спасибо. Ты очень добра».

Вы: «Я бы хотела знать, могу ли я попросить тебя об еще одном одолжении. Мне нужен твой совет по поводу наших отношений».

Он: «Конечно. Чем я могу помочь?»

Вы: «Мы с тобой вместе уже семь месяцев, и сейчас другие мужчины ясно дают мне понять, что они были бы рады пригласить

меня куда-нибудь, и вообще выказывают мне свое расположение. Я не знаю, Что мне делать. Мне нужен совет».

Он: «Ничего себе, вот это проблема. Даже не знаю, что сказать. А ты сама хочешь встречаться с другими?»

Вы: «Я думаю, что нет, если мы определимся с нашими отношениями. Я очень люблю тебя, и ты это знаешь, но, если наши отношения станут более серьезными, у меня тоже есть некоторые опасения. Я беспокоюсь, что, если мы дадим обещание быть преданными друг другу, а потом поссоримся или что-то у нас пойдет не так, я почувствую себя пойманной в ловушку, ты ведь понимаешь, что я имею в виду? Потом меня иногда волнует, а вдруг мы не подходим друг другу? И иногда я беспокоюсь, что если мы станем еще ближе друг другу, то наше общение будет отнимать у нас слишком много времени — а ведь ты знаешь, как важна для нас обоих наша работа. В то же время я также готова смотреть сквозь пальцы на некоторые вещи, если наши отношения станут более прочными, чем сейчас. Я думаю, что могла бы позволить тебе и дальше увлекаться эротическими фильмами и даже иногда ходить на стриптиз-шоу. Я могла бы смириться с тем, что ты любишь выкурить сигару, когда мы с тобой обедаем в ресторане. Мне придется также смириться с тем фактом, что ты не очень-то нежен со мной на людях, и перестать жаловаться. Мне придется научиться жить со всем этим. Я знаю, что тебе также, наверное, придется принести какие-то жертвы, если бы мы дали обещание быть преданными друг другу. Ты можешь дать мне какой-нибудь совет? Как ты думаешь, что мне делать?»

Он: «Вообще-то идея, что ты будешь встречаться с другими, меня не слишком вдохновляет».

Вы: «Может быть, нам стоит дать обещание быть верными друг другу на какое-то время, просто чтобы посмотреть, как у нас это получится».

Он: «А знаешь, это неплохая идея. Стоит попробовать».

Вы: «Я знаю, что не готова к тому, чтобы взять на себя обязательство поддерживать с тобой длительные и серьезные отношения. Возможно, когда-нибудь, но не теперь. Мы действительно еще не настолько хорошо знаем друг друга, чтобы предпринимать такой ответственный шаг. Но я думаю, что это хорошая идея —

оставаться преданными друг другу в течение какого-то времени и посмотреть, что из этого получится».

Он: «Ну ладно, давай попробуем и посмотрим, как пойдет дело. Мне кажется, тебе не стоит слишком волноваться из-за этого».

Вы: «Тогда я сделаю так, чтобы эти парни, которые выются вокруг меня, знали, что у меня есть постоянный парень и что они должны оставить меня в покое».

Он: «Вот это просто замечательно».

Вы: «Знаешь, я думаю, сейчас нам было бы хорошо подумать о том, как нам организовать свою жизнь, чтобы мы оба были действительно счастливы. Я могу задать тебе еще один вопрос? Представь себе, что ты находишься с женщиной в идеальных отношениях — не обязательно со мной, просто в идеальных отношениях вообще. Так вот, какими ты представляешь их себе через год? Или, может быть, через пять лет? Как ты думаешь, что можно в них привнести? Что добавить?»

Он: «Сложный вопрос. Трудно так сразу ответить. А чего хотела бы ты?»

Вы: «О, я бы хотела, чтобы наша жизнь была полна радости, это — обязательно. Я бы хотела, чтобы мой мужчина был действительно счастлив, что он со мной. Я хотела бы, чтобы ему было приятно быть рядом со мной, чтобы я могла полностью удовлетворять его в постели. Я хотела бы, чтобы каждый из нас с вниманием и уважением относился к карьере другого. Я хотела бы, чтобы у нас всегда оставалось время, чтобы попутешествовать вместе, посмотреть новые места и пережить новые ощущения. А любопытно было бы узнать, о чем мечтаешь ты?»

Он: «Вообще-то я никогда не думал об этом. Мне понравилось то, что ты сказала».

Вы: «Отлично. А можно спросить, что тебе понравилось больше всего?»

Он: «Ну, больше всего мне понравилось, когда ты говорила о развлечениях и путешествиях. Ты знаешь, что я увлекаюсь самолетами, и я думаю, что прекрасно было бы иметь такие отношения с женщиной, когда мы могли бы ежегодно ездить на авиашоу. И еще мне понравилась та часть, где ты говорила о сексе — я рад, что это важно для тебя! Для меня это тоже важно».

Вы: «Я бы хотела иметь такие отношения, чтобы мы могли бы чувствовать себя полностью раскрепощенными в сексе, не боялись экспериментировать и от души наслаждались нашей любовью. А как здорово было, когда мы ездили на авиашоу прошлым летом! А теперь представь себе, что ты счастливо живешь с женщиной уже пять лет. Оглядываясь назад, что еще, как тебе кажется, могло делать ваши отношения такими замечательными?»

Он: «Мне представляется, что мы проводили бы много времени с нашими друзьями, наслаждались бы совместными обедами...»

Вы: «Я понимаю, что ты имеешь в виду! Доставлять себе удовольствие и просто быть вместе».

Он: «Да! Потом мне кажется, что у меня должно было бы оставаться достаточно времени для моих увлечений. Мне не хотелось бы, чтобы мои отношения с женщиной помешали мне заниматься работами по дереву, которые я так люблю».

Вы: «В этом я с тобой согласна. И вот еще что: мне также хотелось бы иметь такие отношения, где мы оба могли бы заботиться о своем здоровье».

Он: «Точно. Мы могли бы вместе заниматься этим. Можно было бы побольше узнать о здоровом питании и даже записаться на кулинарные курсы!»

Вы: «Вот было бы здорово! Ты такой замечательный! Я люблю тебя!»

[На этом месте вы начинаете целовать его, в то время как мы тихо исчезаем со сцены и занавес медленно закрывается]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы знаем, что мы нагроулили вас огромным количеством информации в последних двух главах. Мы знаем, что она представлена очень подробно и ведет вас через весь процесс шаг за шагом. Мы решили, что лучше всего будет подать необходимые вам сведения именно таким образом, потому что мы очень хотим, чтобы ваш разговор об обязательствах прошел на высшем уровне и закончился успехом, и потому что мы знаем, какие страхи одолевают мужчину перед необходимостью выяснять отношения, и что требуется много времени, чтобы он от них избавился и не боялся вести с вами разговор на эту тему.

Конечно, нет никаких раз и навсегда установленных образцов подобных разговоров, которые могли бы учесть все ситуации, возникающие при общении с другим человеком. Может получиться так, что некоторые этапы разговора пройдут у вас прекрасно, а другие — нет. Вы можете обнаружить, что он вовсе не против того, чтобы выяснить отношения, поэтому у вас нет необходимости проводить всю эту большую подготовительную работу и выяснять его возможные опасения в связи с возможностью принять в отношении вас определенные обязательства. Но если вам нужен пример тактичного и дипломатичного разговора на эту тему, то эта глава будет вам исключительно полезна.

И конечно, этот разговор об обязательствах не будет единственным в вашей жизни с этим человеком. По мере того как будут проходить недели и месяцы и вы будете вместе строить вашу с ним жизнь, вам нужно будет усовершенствовать ваш договор об обязательствах и снова вернуться к этому разговору. Не забудьте при этом использовать структуру, подобную той, что мы здесь представили: относитесь с состраданием к жертвам, которые вы попросите его принести. Как следует подготовьтесь к разговору и выберите для него подходящее время. Подтвердите, что вы цените те блага, которые вам дает общение с ним, и те жертвы, которые он уже принес ради вас. Поделитесь с ним, почему вы опасаетесь переводить ваши отношения на более высокий уровень, и расскажите о тех

жертвах, которые вы готовы принести ради этого. Попросите его совета и продолжайте строить планы вашей будущей совместной жизни.

Вы успешно прошли восемь из девяти этапов нашего Основного плана. Вы предложили ему договор об обязательствах и заключили его. Теперь вы находитесь в отношениях, предполагающих верность и преданность друг другу.

Ваш следующий шаг ясен, и это заключительный этап Основного плана: сохранение договора об обязательствах неразрывным.

Глава 16

С ЛЮБИМЫМ НАВСЕГДА

Прочные длительные отношения редко устанавливаются сами собой. Над ними нужно много работать, их нужно строить и постоянно укреплять. Поддержание длительных отношений — это то же самое, что забота о своем здоровье. Если вы будете делать зарядку только раз в месяц, вряд ли это отразится на вашем самочувствии. Их можно сравнить также с сидением на диете: если вы будете придерживаться ее только раз в месяц, вы наверняка не похудеете. Длительные отношения, полные любви и радости, — это значит непрерывная сосредоточенность и внимание.

Но здесь есть и свои положительные моменты: если зарядка поначалу может показаться вам тяжелой работой, со временем, когда она войдет у вас в привычку, занятия будут приносить вам огромную радость и удовольствие. То же самое и с вашими отношениями. Вначале вы смотрите на заботу о них как на тяжелую работу, но потом, когда появляются результаты, вы чувствуете радость и удовлетворение, понимая, что ваши усилия не пропали даром и что те прекрасные отношения, которые сложились у вас с вашим любимым человеком, стоили того, чтобы над ними потрудиться.

Многое из того, о чем мы будем говорить вам, может показаться вам несправедливым. «А почему я должна делать все это, если он не делает?» — могли бы спросить вы. Ответ прост: «Если вы ничего не делаете для того, чтобы ваши отношения стали такими, как вы хотите, они неизбежно превратятся в игру в ожидание. Вы оба будете ждать, когда другой начнет осыпать вас благодеяниями, и ваша жаркая любовь превратится в кошмар жарких споров о том, кто делает больше. Но если вы предпримете некоторые небольшие шаги — даже если вам придется начать первой, — это вдохновит вашего партнера, и ваши отношения надолго останутся такими же радостными и захватывающими, какими они были в начале вашего романа».

СЕМЬ КЛЮЧЕЙ К СОХРАНЕНИЮ ВОЛНУЮЩИХ И СТРАСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ

1. ПРОДОЛЖАЙТЕ ДОСТАВЛЯТЬ ЕМУ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Многие женщины, прожив со своим партнером некоторое время, начинают принимать его как нечто само собой разумеющееся. Один мужчина рассказал нам такую историю: «До того как мы поженились, Рэйчел всегда раз в неделю устраивала для меня ужин при свечах. Было так приятно приходить вечером домой и видеть, что тебя уже ждет накрытый стол, тихонько играет музыка, и ты садишься и наслаждаешься ароматной вкусной едой за стаканчиком хорошего вина. Меня всегда это так радовало, я понимал, что она действительно заботилась обо мне. Но после того как мы стали жить с ней постоянно, все внезапно изменилось. Она вообще перестала готовить для меня, а когда я спросил ее почему, она просто сказала, чтобы я не вел себя как женоненавистник, и привела мне статистику о том, насколько больше домашняя работа занимает времени у женщин, чем у мужчин». Естественно, при таком подходе любовь долго не продлится.

Обычно перемены происходят не так резко. Просто вы постепенно перестаете радовать своего любимого приятными пустячками, которые делали его таким счастливым. Вы были так влюблены в него, что не задумываясь прикладывали все усилия к тому, чтобы доставить ему удовольствие. Казалось, вы никогда не устанете делать это, потому что такова была сила вашей любви.

Проблема состоит в том, что в начале отношений ваш возлюбленный вызывает в вас восторг и восхищение, и это дает вам энергию, которую вы направляете на то, чтобы угодить ему. Вам хочется доставлять ему маленькие удовольствия, которые и помогают сохранить в отношениях свежесть и новизну.

Но, к сожалению, это желание неизбежно начинает со временем иссякать. Вот как это происходит.

По мере того как вы начинаете видеть некоторые из его недостатков, естественно, ваше отношение к нему становится далеко

не таким благодушным, как раньше, и соответственно, вам все меньше хочется доставлять ему маленькие удовольствия. Поскольку вы меньше стараетесь угодить ему в мелочах, ваше ощущение от этого человека как чего-то исключительного в вашей жизни уменьшается и вам все меньше хочется тратить на это силы. Со временем вы вообще перестаете доставлять ему маленькие радости. Да и зачем, ведь вам больше не нравится делать это, не так ли? Что ж, мы поздравляем вас. Вы сами убили свои отношения и скоро начнете жаловаться, что ваша любовь умерла. А вскоре начнете подыскивать замену своему нынешнему другу.

Вы попали в западню, которая называется «почивать на лаврах». Вы надеялись, что ваши чувства подскажут вам, когда и сколько маленьких приятных сюрпризов вы должны делать для вашего возлюбленного, и неизбежно делали их все меньше и меньше. Чем меньше вы их делали, тем прохладнее становились отношения. А чем прохладнее становились отношения, тем меньше вам хотелось угодить ему.

Чтобы не попасть в эту ловушку, не следует полагаться в этом вопросе на свои чувства. Если вы хотите, чтобы из ваших отношений не исчезало ощущение новизны, чтобы они продолжали волновать и доставлять вам обоим радость и удовольствие, вы должны дать себе обещание стараться доставлять ему маленькие радости независимо от того, хочется вам это делать или нет. Делайте, что хотите, можете даже отвести для этого специальную графу в вашем ежедневнике, но только продолжайте преподносить ему приятные сюрпризы.

Женщины, которые уже долго живут со своими возлюбленными и счастливы с ними, понимают, что именно приятные мелочи создают ощущение счастья, а не наоборот. Поэтому они постоянно находят способы порадовать и восхитить своих возлюбленных, словно они только что влюбились друг в друга и их отношения еще не утратили новизны и свежести.

Дебора и Кевин женаты уже девять лет — к удивлению всех их друзей, большинство из которых за это время успели жениться и развестись по крайней мере один раз. Кажется, что их любовь становится все крепче, в то время как отношения их друзей со своими возлюбленными разваливаются. Причина, почему все у них так

хорошо, заключается в том, что они не устают доставлять друг другу маленькие удовольствия.

Однажды мы пришли к ним в дом как раз тогда, когда Дебора собиралась пойти купить тапиоку для блюда, которое готовил Кевин. Мы пошли вместе с ней. В бакалейном магазине Дебора заметила в продаже кассету с записью футбольного матча, которую хотел иметь Кевин. «Надо купить ее для Кевина. Он будет рад», — сказала она нам.

Кевин был просто в восхищении от ее подарка. Он почувствовал, что любим, потому что Дебора доставила ему маленькое удовольствие, одно из тех, которые помогают сохранить отношения на высоком уровне. Он, в свою очередь, тоже искал способы сделать ее счастливой. А почему бы и нет? В конце концов, она ведь нашла время, чтобы доставить ему радость. Он хотел ответить ей тем же.

Ключ к тому, чтобы ваша любовь никогда не кончалась, — это понимание того, что соблазнение мужчины не кончается никогда. Вы должны всегда продолжать доставлять ему маленькие удовольствия. Этим вы сделаете неоценимый вклад в ваши долгосрочные отношения.

2. ВО ВСЕМ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО

Для вашего мужчины вы должны быть постоянным источником поддержки, или ваши отношения погибнут. Он должен быть уверен, что вы всегда будете на его стороне, что бы ни случилось. Именно эта вера укрепляет связь между вами.

С течением времени вы будете все лучше и глубже узнавать друг друга. Если считать, что вся жизнь — это процесс познания себя, то и длительные отношения между мужчиной и женщиной можно считать процессом открытия друг в друге все новых и новых граней. Мы хотим, чтобы вы поняли, что это очень важно понимать, если вы хотите надолго сохранить отношения со своим возлюбленным.

Иными словами, и вы, и ваш партнер будете постоянно расти, учиться и меняться. Постепенно вы станете совсем другими людьми, чем вы были, когда впервые встретились. Это означает, что перед вами встает выбор. Вы можете или поддерживать его, по мере того как он растет и развивается, либо вы можете препятствовать его росту. Если вы во всем его поддерживаете, скорее всего и он будет полностью поддерживать вас. Если вы не поддерживаете его полностью, он в конечном итоге порвет с вами. Это — ваш выбор.

Именно так Лайза потеряла своего друга. Клема всегда интересовало все новое, неизведанное, он стремился к новым знаниям, хотел расти и развиваться. Днем он работал, а по вечерам учился. Они встречались уже около года, когда он начал брать уроки живописи, и это доставляло ему настоящую радость. «Я чувствую себя так, словно я наконец нашел себя, — поделился он с Лайзой. — Мне кажется, я мог бы стать художником. Живопись действительно заполняет внутри меня какую-то пустоту, которую не способно заполнить ничто иное».

Вместо того чтобы поддержать Клема в его новом увлечении, Лайза испугалась. «Заполняет тебя больше, чем я? — тут же спросила она. — Кстати, должна сказать тебе, что меня беспокоит, что ты собираешься стать художником. Как ты будешь зарабатывать? Я не могу сказать, что меня радует твоя затея. И потом, я вообще не доверяю людям искусства, особенно танцорам. Все они любят задаваться. А как насчет натурщиц? Ведь они обычно позируют голыми, так? Обещай мне, что ты не будешь меня обманывать, хорошо? Обещай прямо сейчас!»

В течение следующих двух месяцев, каждый раз когда Клем заговаривал о своей новообретенной страсти, Лайза реагировала в том же духе. Все было кончено, когда Клем признался ей, что переспал с девушкой из его группы на курсах живописи. «Она понимает меня и благосклонно относится к моим занятиям», — сказал он ей. Лайза рассердилась и начала жаловаться всем ее друзьям, что она была права — эти типы из мира богемы все-таки украли у нее мужчину. Но на самом деле она сама оттолкнула его тем, что постоянно выражала неодобрение его увлечению. Испытывая недостаток поддержки, он нашел другую женщину, которая понимала его и благосклонно отнеслась к его страсти.

Конечно, это может быть страшно, когда кто-то, кого вы любите, вдруг возгорается интересом к предмету, о котором вы ничего не знаете, и совершенно естественно испытывать напряжение, когда ваш друг вдруг меняет круг своего общения или начинает преследовать цель, которая кажется вам глупой. Но если вы хотите и дальше поддерживать с ним отношения, вы, несмотря на все это, должны с пониманием и одобрением относиться к тому, что он открывает в себе что-то новое, что он растет над собой. Если вы поддержите его, это

только укрепит ваши отношения и не позволит вам отдалиться друг от друга.

Когда Дэниелу подарили щенка и он стал проявлять горячий интерес к дрессировке собак, Сьюзен тоже стала интересоваться этим. Хотя на самом деле это было его увлечение, она заставляла себя тоже увлечься и даже стала находить в этом занятии удовольствие. На самом деле она не очень-то любила собак и предпочла бы оставаться дома, чем идти вместе с Дэниелом на собачью площадку. Сьюзен заставила себя заинтересоваться дрессировкой собак, потому что она знала, что это поможет ей сохранить хорошие отношения со своим любимым. Кроме того, эти занятия помогли внести разнообразие в её повседневную жизнь, так что она не жалела о том, что разделила с Дэниелом его новое увлечение.

Благосклонно относиться к увлечениям и интересам вашего партнера и во всем поддерживать его — это гарантия того, что ваш замечательный роман будет продолжаться очень долго. Если вы попытаетесь препятствовать его росту и развитию, вы скоро останетесь в одиночестве.

3. СЛУШАЙТЕ, КОГДА ОН ГОВОРИТ С ВАМИ

О том, как нужно говорить с мужчиной, мы уже говорили в главе 12, когда обсуждали проблему споров. Этот же подход можно использовать и в процессе обычного разговора с мужчиной:

1. Выслушайте его.
2. Повторите ему то, что вы слышали.
3. Поблагодарите его.
4. Выскажите свое мнение.
5. Дайте ему обещания, и извинитесь перед ним.
6. Не затягивайте разговор.
7. Переходите на другую тему.

4. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОДДЕРЖАНИИ СВОЕГО ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Многие женщины делают ошибку, считая, что отношения с мужчиной могут удовлетворить все их эмоциональные потребности. На самом деле это общение может удовлетворить лишь некоторые из них, но никогда не удовлетворит все. Пытаясь во всем встретить у мужчины понимание, вы тем самым предъявляете к нему необоснованные требования и только создаете излишнее напряжение в

отношениях, потому что ваши потребности не находят в нем отклика. Некоторые вещи, о которых женщины склонны забывать, как только у них устанавливаются постоянные отношения с мужчиной, действительно очень важны для того, чтобы эти отношения сохранились надолго. Вот о чем нужно помнить, чтобы сохранить в отношениях душевное равновесие.

У ВАС ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДРУГИ

Вы обязательно должны иметь подруг, чтобы надолго сохранить отношения со своим любимым. В начале романа отношения с мужчиной могут поглощать все ваше внимание, и на этом этапе можно легко растерять своих друзей. Какое-то время вы сможете обходиться и без них, но как только отношения становятся более устоявшимися, очень важно, чтобы вы восстановили контакт со своими подругами и поддерживали с ними связь. В идеале было бы хорошо, если бы вы вообще не теряли их из виду, как бы ни складывались ваши отношения с мужчиной.

Дружба с другими женщинами позволяет вам вернуться к самой себе и раскрыть те грани вашей личности, которые никак не проявляются, если вы сосредоточены только на своем партнере. Если у вас нет подруг, вы рискуете начать смотреть на своего партнера как на подружку и ожидать, что он будет вести себя скорее как женщина, чем как мужчина. Вас могут сильнее, чем раньше, задевать какие-то его поступки, обусловленные его мужским началом. Если у вас будут подруги, такая ситуация вам не грозит.

Подруги могут посочувствовать и сделают это таким образом, как это никогда не получится у мужчины. Они могут и помочь советом, и подать такую хорошую идею относительно ваших отношений с любимым человеком, до которой ни вы сами, ни он никогда бы не додумались. Когда Молли переживала тяжелый период в отношениях с Джекобом, она попросила своих подруг откровенно сказать ей, как их отношения выглядят со стороны. И благодаря их советам она смогла вдохнуть новую жизнь в их отношения, которые в противном случае неминуемо развалились бы.

Делайте все возможное, чтобы сохранить связь со своими подругами.

НЕ ДЕЛИТЕСЬ С НИМ АБСОЛЮТНО ВСЕМ

Многое из того, о чем мы думаем, далеко не способствует установлению прочных отношений. Неразумно было бы делиться с ним своей затаенной тоской по высокому и мускулистому мужчине, на которого мало похож ваш нынешний партнер, или мимолетными мыслями о том, чтобы с ним расстаться. Так же, впрочем, как и тем, о чем вы болтаете с подругами. Не стоит говорить ему такие вещи, которые могут его расстроить и при этом никак не связаны с вашими отношениями. Не следует делиться с ним всем, что приходит вам в голову, некоторые из ваших мыслей все же лучше держать при себе.

Когда у Морин появляется близкий друг, она ощущает непреодолимую потребность поделиться с ним каждой мыслью и каждой эмоцией. Она не понимает, что многие из ее мыслей и чувств никак не связаны с их отношениями. Она совершенно убеждена, что если она тут же не поделится с ним любой ерундой, которая промелькнет у нее в голове, то это будет означать, что она ведет себя по отношению к нему нечестно.

Например, однажды она обедала со своим другом в ресторане, когда прямо напротив окна, у которого стоял их столик, остановился лимузин и из него вышел потрясающе красивый, сексуальный мужчина. Морин уставилась на него с открытым ртом. Ее друг не преминул заметить: «Да, богатый и действительно привлекательный парень. Хотела бы ты быть с ним, а не со мной?» Следуя своим понятиям о честности, она прямо лягнула: «Да, в каком-то смысле, наверное, хотела бы». Как и следовало ожидать, между ними тут же завязалась ссора.

Морин попала в западню так называемой «честности». Ей нужно было бы сказать что-то вроде: «Конечно, им можно увлечься, но у тебя есть все, что нужно, чтобы привести меня в восторг. Я люблю смотреть в твои глаза, целовать твои губы... и мне так отрадно, что я с тобой». Вместо этого она позволила себе ввязаться в обсуждение сравнительных достоинств своего друга и шикарного парня, который вышел из лимузина. Ее потребность быть «честной» и делиться со своим другом каждой своей мыслью и каждым мимолетным ощущением толкнула ее на то, чтобы завязать этот бессмысленный спор.

Никто не идеален, и у вашего друга обязательно найдутся какие-то недостатки, которые вас раздражают. Но нечестно будет тыкать ими

прямо ему в лицо; это разрушает отношения. Его небольшие недостатки все равно никуда не денутся, и тем, что вы будете при каждом удобном случае подчеркивать их, вы не добьетесь ничего. Вы можете жаловаться вашим друзьям, но, когда вы с ним, забудьте о них. Говорите вашему другу о том, что важно, а свои сомнительные ощущения оставьте при себе. Не разрушайте ваши отношения собственными руками.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ СВОИХ ЖИЗНЕННЫХ УСТРЕМЛЕНИЙ

То, что у вас есть постоянный друг, не означает, что в оценке своей жизни вы должны теперь опираться на его и только на его мнение. Как и раньше, когда вы только еще ходили с ним на свидания, правило остается прежним: ваша оценка собственной жизни не должна зависеть от мнения мужчин. Для этого вы должны продолжать оставаться такой женщиной, за которую стоит побороться.

Помните, что вы хотите, чтобы он был замечательной частью вашей жизни, но не ее средоточием. Вы должны продолжать иметь определенные цели в своей жизни и продолжать их добиваться. Вы должны продолжить делать то, что сделает вашу жизнь такой, какой вы всегда хотели ее видеть. Вы должны продолжить совершенствовать свой личный стиль и не отказываться от своих любимых занятий. Взгляните на это в таком ракурсе: ваше жизнелюбие и увлеченность своей жизнью, возможно, и были той самой причиной, по крайней мере отчасти, по которой ваш мужчина влюбился в вас. Если вы измените себе, вы станете уже не той женщиной, которую он полюбил. С течением времени этот простой факт разрушит ваши отношения.

5. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЕГО МУЖСКОЕ «ЭГО»

Как мы уже говорили в главе 14, когда женщину оскорбляет поведение мужчины, то, вероятнее всего, она будет пытаться изменить его. В то же время, когда мужчину оскорбляет поведение женщины, он скорее всего захочет оставить ее. Поэтому его терпение иссякнет гораздо раньше, чем ваше желание перевоспитать его. Это затруднительное положение причиняет много неприятностей в совместной жизни.

Хуже всего, когда женщины пытаются изменить поведение, которое является типично мужским. Рыгать за столом, громко

выпускать газы, смотреть боевики и эротические шоу — это в духе мужчины, и быстро от этих привычек ему не избавиться. Пытаясь изменить подобную манеру поведения, вы заставляете его быть скорее похожим на женщину, а не на мужчину. Этим вы опять же ничего не добьетесь, а только испортите с ним отношения.

Вместо того чтобы пытаться отучить его от этих неприятных манер, дайте ему понять, что вы не против такого поведения — вы только предпочли бы, что он вел себя так, когда вас нет рядом. Накажите его морально (затем снова поощрите, и как можно скорее), когда он снова начнет это делать, но не устраивайте из этого трагедию. Если вы начнете слишком остро реагировать, когда он, например, рыгает или выпускает газы, он просто начнет над вами смеяться и не преминет при каждом удобном случае показать свои дурные манеры, просто чтобы повеселиться при виде того, как вы выходите из себя.

Относитесь к этому спокойно. Морально накажите, затем как можно скорее поощрите. С уважением и серьезно потребуйте, чтобы он делал такие вещи в другом месте. Не стыдите его и не упрекайте, не говорите, что он отвратителен и что он не должен так себя вести. Просто попросите, чтобы он не баловался этими мужскими штучками в вашем присутствии, и продолжайте жить дальше.

6. ПРОДОЛЖАЙТЕ ВЕСТИ С НИМ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Вы не можете позволить себе, чтобы ваша сексуальная жизнь выдохлась. Еще раз повторяем, вопрос сохранения отношений зависит от вашего выбора, а не от ваших чувств. Если после нескольких лет совместной жизни вы будете прислушиваться только к своим чувствам, ваше сексуальное желание начнет потихоньку сходить на нет, даже с самым страстным из мужчин. Вы должны прикладывать настойчивые усилия к тому, чтобы ваша половая жизнь продолжала существовать и удовлетворять вас обоих. Вы должны оставаться друг для друга желанными сексуальными партнерами. Мы советуем вам постоянно экспериментировать в постели, придумывать новые сексуальные игры, так, чтобы вас всегда влекло друг к другу, чтобы ваша страсть никогда не угасала.

Вы не должны позволить вашим сексуальным отношениям умереть, потому что ваша сексуальная жизнь — это то, что отличает ваши отношения с этим мужчиной от отношений с другими людьми в

вашей жизни. Если вы не занимаетесь с человеком сексом, то он может быть просто вашим другом. Секс — это плоть и кровь страстных отношений, и, для того чтобы сохранить их надолго, вам достаточно просто дать себе обещание, что вы будете постоянно стремиться разнообразить свою сексуальную жизнь.

7. ПРОДОЛЖАЙТЕ ВОЗНАГРАЖДАТЬ ЕГО И ДАВАТЬ ЕМУ ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ОН ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ИСТОЧНИКОМ БЛАГ

К настоящему времени это уже не должно быть новостью, но мы повторим снова, чтобы вы получше запомнили: ключ к успеху с мужчинами на любой стадии отношений — это умение дать ему понять, что он является победителем и источником благ.

Здесь будет уместно сказать несколько слов о жалобах. Все любят жаловаться, но, когда вы жалуетесь вашему мужчине, этим вы его расстраиваете. Он начинает думать, что он чего-то недодал вам — если бы все было в порядке, вы не жаловались бы. Следовательно, он воспринимает ваши жалобы как сомнение в его способностях и мастерстве. Это создает напряжение в отношениях и является дополнительным поводом для ссор.

Жалуйтесь на него подругам, и ваши отношения будут гораздо счастливее.

ОБНОВЛЕНИЕ ДОГОВОРА ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Ничто не стоит на месте. Сколь ни прискорбно, но это факт. Или вы идете вперед, или вы деградируете. Третьего не дано. Если вы останавливаетесь в своем развитии, вы неизбежно начинаете терять уже завоеванные позиции.

Это особенно справедливо для отношений между мужчиной и женщиной. Вам нужно продолжать делать то, что доставляет вам обоим радость и удовольствие. Вам нужно будет стараться еще более сблизиться с ним. И на каком-то этапе ваш договор об обязательствах потребует обновления.

Прежде чем вновь приступить к обсуждению отношений, мы рекомендуем вам повторить главы 14 и 15 и использовать ту же схему беседы, которая там описана. Подтвердите, что он является для вас источником благ. Скажите, что цените жертвы, которые он приносит, чтобы сделать отношения такими, какими хотите их видеть вы. Коснитесь положительных аспектов ваших отношений, затем попросите его совета. Расскажите о том, чего вы хотите от отношений с ним и о жертвах, которые вы готовы принести, чтобы ему было легче согласиться на ваши требования. Попросите его вместе с вами взглянуть на идеальные отношения как бы из будущего, оглядываясь назад. Посмотрите, сбылось ли что-нибудь из того, о чем вы мечтали. Вовлеките его в совместное обсуждение, как вы делали это раньше. Если вы сумеете убедить его, что ваши отношения приблизились к тому, о чем он всегда мечтал, возможно, он легче согласится с вашими доводами, и тогда вы сможете сделать следующий шаг и перевести ваши отношения на новый уровень.

ЛЮБИТЕ ЕГО ЗА ДОСТОИНСТВА И ЗА НЕДОСТАТКИ

Умение поддерживать отношения с помощью разных уловок и стратегий имеет исключительно важное значение, но прежде всего вы должны отдавать себе отчет, почему вы его любите. Вы должны помнить о тех его качествах, за которые вы его обожаете, о совместно пережитых радостях и невзгодах, о том, что вы привязаны друг к другу, и о том волшебном чувстве любви, которое наполняет ваши сердца.

Другая сторона привязанности — умение любить в мужчине не только его достоинства, но и недостатки. Когда вы любите человека за то, кем он не является, вы находите способы примириться с отсутствием в нем тех или иных качеств. Вы находите способы примириться с его причудами, с теми его привычками, которые сводят вас с ума — словом, со всем тем, что вас в нем раздражает. Если вы принимаете мужчину таким, какой он есть, со всеми его недостатками, не испытывая тайного желания переделать его, ваши отношения становятся глубже, взаимное доверие и любовь возрастают.

Когда вы перестаете надеяться, что он изменится, и начинаете любить его, безусловно, ваши отношения приобретают новый уровень свободы. Когда вы принимаете его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, ваши отношения становятся именно такими, о которых вы мечтали всю свою жизнь. Когда вы любите его безоговорочно, вы просто поразитесь, насколько ваши отношения будут больше удовлетворять вас, насколько они перестанут казаться вам тяжелой работой и насколько более совершенными они станут по сравнению с тем, на что вы могли надеяться.

ШЕСТЬ ЛОВУШЕК НА ПУТИ К СЧАСТЛИВЫМ, ЗДОРОВЫМ И ДОЛГОСРОЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Существуют не только вещи, которые вам надо обязательно делать, чтобы надолго сохранить в вашем доме счастье, но также и вещи, которых вам надо избегать. Вы должны следить за тем, чтобы не попасть в ловушки, которые помешают вашему счастью и лишат вашу жизнь с любимым атмосферы близости и доверия. Поддавшись вполне естественному соблазну вести себя подобным образом, вы скоро увидите, что ваши отношения начинают вырождаться. Но если вы будете заранее предупреждены о тех негативных последствиях, которые могут оказать на ваши отношения такие типы поведения, вы будете надежно защищены.

1. ОТНОСИТЬСЯ К НЕМУ КАК К ПОДРУЖКЕ

Даже если вы не найдете больше ничего полезного для себя в этой главе, запомните следующее: лучший способ разрушить отношения с мужчиной состоит в том, чтобы обращаться с ним так, как вы обращаетесь с подругой. Не ждите, что мужчине будут интересны мода, сплетни, одежда, косметика, мыльные оперы, женские дела или тому подобные темы, которые вы обсуждаете с вашими подругами. Он — мужчина, и ваши отношения с ним весьма отличаются от отношений с вашими подругами, членами семьи или с кем-либо еще. Проблемы начинаются, когда вы ждете, что он будет обращаться с вами так же, как ваши подруги, будет интересоваться теми же темами и будет *поступать* так, как поступают ваши подруги.

Ошибка Колетт состояла в том, что она обращалась со своим другом Гарольдом как со своей подругой. Однажды за обедом она начала жаловаться ему, насколько глупы мужчины, что любят такие «бесполезные» вещи, как спорт, и подчеркнула, что в отличие от мужчины женщины интересуют гораздо более важные вещи, такие, как дети, семейные ценности, образование. Своей критикой она поставила его в затруднительное положение. Он просто не знал, что сказать. Вместо того чтобы обсуждать мужчин и их проблемы с подругой или тем, кто мог бы разделить ее мнение, Колетт завела разговор на эту

тему с Гарольдом и тем самым поставила его в положение проигравшего.

Если вы оскорбляете или дразните вашего друга хотя бы раз в неделю, то за год получается, что вы наносите ему незаслуженные обиды больше пятидесяти раз. Не думайте, что он этого не замечает. И не думайте, что он не отомстит вам, еще как отомстит, и при первой же возможности.

Представьте себе, что ваши любовные отношения — это ваш счет в банке. Чем больше вы будете вкладывать в отношения, т. е. чем больше вы будете стараться доставить своему другу радости, чем больше вы будете его вознаграждать, тем больше будет ваш счет и тем больше ваш мужчина будет стараться сделать вас счастливой.

С другой стороны, чем больше вы задеваете его чувства, чем больше вы наказываете его, тем больше вы снимаете с этого счета. Подшучивание над ним, высмеивание проявления его мужского начала неизбежно ведут к превышению кредита его доверия к вам. И когда это случится и его терпение иссякнет, он неизбежно найдет способ отомстить вам. И не потому что он плохой человек, а потому что он будет пытаться свести в этом счете дебет с кредитом.

Как женщина вы должны всегда следить, чтобы баланс этого счета всегда был положительным, причем вкладывать вы должны гораздо больше, чем раньше, когда он только ухаживал за вами. Вы должны как можно чаще хвалить его, восхищаться, всячески показывать, что цените и любите его. Тогда в ответ вы также получите и любовь, и нежность. Но в противном случае вы дождетесь, что даже самый ласковый и кроткий мужчина превратится в бешеного быка.

Приберегите шутки и поддразнивания для ваших приятелей. Не делайте этого с мужчиной, которого вы любите.

2. УНИЖАТЬ ЕГО

Это одна из самых ужасных вещей, которые вы только можете сделать, однако так поступает большинство женщин. Когда вы унижаете мужчину, этим вы изгоняете из ваших отношений любовь. Не делайте этого. Ничто не может более пагубно сказаться на ваших отношениях, чем привычка унижать мужчину.

Часто она принимает форму сомнения в его интеллекте. Некоторые женщины попросту называют своего мужа не иначе как «придурок», «идиот» или «тупица». Беда в том, что, как только

женщины привыкают унижать мужчину, это начинает казаться им естественным. Они приобретают манеру язвительно отзываться по адресу своего близкого друга или отпускать саркастические замечания об интеллекте их мужей. Они обнаруживают, что такие фразы, как «Ой, ну как ты можешь быть таким тупым?», или нечто в этом духе просто сами собой вылетают у них изо рта.

Имейте в виду, что за эту привычку вам придется заплатить своим счастьем. Ваш любимый человек очень обидится или очень рассердится. В любом случае ваши шансы надолго сохранить с ним хорошие отношения значительно упадут. И если вы вдруг поймали себя на том, что вы унижаете его, вы должны тут же извиниться и дать себе обещание никогда больше не делать этого.

3. БОРОТЬСЯ С НИМ

Хотите убить ваши отношения? Если да, то борьба — это как раз то, что вам надо. Злостные ссоры склонны черпать энергию в самих себе, и эта энергия губительна для отношений.

Чтобы понять, почему так происходит, вспомните то место, где мы говорили о том, как важно, чтобы в сознании мужчины вы ассоциировались с положительными чувствами, чтобы, когда он видел или даже думал о вас, это вызывало у него приятные ощущения. Вы добиваетесь этого с помощью вознаграждений, которые вы ему даете, когда он находится рядом с вами. Со временем видеть вас и испытывать при этом удовольствие станет для него неразрывным целым.

Когда вы воюете с мужчиной, происходит тот же процесс, но прямо противоположного свойства. Часто ссорясь с мужчиной, вы добьетесь того, что в его сознании ваше присутствие рядом с ним будет связано только с негативными эмоциями. Вы приучаете его избегать вас, думать о вас как о ворчливой бабе или награждать вас еще менее лестными эпитетами. Когда он будет видеть или даже думать о вас, он будет ощущать себя проигравшим, а затем в нем зародятся злость и обида.

Ситуация будет усугубляться еще и тем, что сами вы также будете чувствовать себя униженной и побежденной. После многих поединков он будет ассоциироваться в вашем сознании с борьбой, гневом и негативными чувствами. При виде его или даже при мысли о нем вы будете начинать злиться.

Поэтому очень важно, чтобы вы не устраивали ему скандалы. Люди часто думают, что они имеют право плохо обращаться с близкими людьми — помните высказывание: «Мы всегда обижаем тех, кого мы любим»? Если вы чувствуете, что начинается ссора, постарайтесь оставаться в рамках приличий. Конечно, у вас будут разногласия, и, конечно, вы будете сердиться. Но не позволяйте своей злости переливаться через край. Если вы видите, что сейчас взорветесь, лучше уйдите и попробуйте обсудить проблему, когда успокоитесь.

Еще один способ, который используют женщины в борьбе с мужчинами, — это превращать его в мальчика для битья и этим пытаться решить свои эмоциональные проблемы. Они бессмысленно издеваются над тем, как он одевается, как говорит, как шутит — словом, каждый раз, когда, по их мнению, он ведет себя «глупо». Такое отношение к хорошему не приводит. В таких случаях его возможной реакцией может быть гнев, молчание, или он просто разрывает с вами отношения. Используя мужчину в качестве мальчика для битья, вы создаете атмосферу, где ни один из вас не может победить, и вы оба начинаете связывать друг друга с болезненными и неприятными чувствами.

Если у вас действительно есть проблемы с гневом — а этим страдают многие женщины, — имеет смысл попробовать получить помощь у психолога. Хороший врач может помочь вам научиться справляться с гневливостью и тем самым наладить отношения с вашим партнером. Если вы не хотите обращаться к врачу, лучше поделитесь своими проблемами с подругой. Выплесните все свои негативные эмоции в разговоре с ней, но не в споре с вашим партнером. Поберегите его. Пусть лучше ваша враждебность выльется в ваше внешнее окружение, которое не сможет повредить вашим отношениям. Если вы не способны справиться со своим гневом и постоянно воюете с вашим партнером, то в конечном итоге ваша любовь умрет и вас можно будет назвать скорее врагами, чем партнерами.

4. ЛГАТЬ ЕМУ

Если вы не говорите вашему партнеру всего, о чем думаете, то это может считаться «белой ложью». Вас не должно это смущать, так как скорее это даже не ложь, а просто форма вежливости. Если он спрашивает вас, как вам нравятся, например, его новые ковровые

покрытия, а вас в этот момент они волнуют меньше всего на свете, вам, конечно же, надо сказать: «Я думаю, они очень хороши». Если он спрашивает вас, о чем вы думаете, он на самом деле хочет услышать от вас, что в эту минуту вы думаете что-нибудь приятное о нем. Не говорите ему, что вы думаете о том, как хорош был Рики Мартин, концерт которого вы смотрели по видео прошлым вечером, и как было бы здорово ходить с ним на свидания.

Разрушительная ложь — это нечто совсем другое. Разрушительная ложь потянет вас вниз по скользкому склону, туда, где кончаются всякие любовные отношения. Ложь часто начинается после того, как вы подсознательно решаете разрушить ваши отношения. Она начинается в тот момент, когда вы решаете, что устраивать для своего партнера маленькие приятные сюрпризы — это слишком тяжелый труд, и вы не получаете от него достаточно отдачи, чтобы считать свои усилия оправданными. Она начинается, когда вы решаете, что он больше не стоит ваших усилий. Вы начинаете искать кого-то еще, а затем вы начинаете лгать.

Близкий человек может чувствовать, когда вы лжете ему. Он будет чувствовать, что вы отдаляетесь от него. Физиологи часто говорят, что восемьдесят процентов информации от людей мы получаем на невербальном уровне. Если вы думаете, что он ничего не замечает, то вы ошибаетесь. Когда вы будете пытаться скрыть правду, изменится ваше лицо, ваши жесты и ваш тон. Он поймет, что что-то не так, и в конечном счете вам придется отвечать за последствия.

Вот такая история произошла с Джой, одной из наших слушательниц. Она встречалась с Ронни уже год, когда ему пришлось уехать учиться в другой город. Они встречались раз в два месяца, регулярно разговаривали по телефону и обменивались посланиями по электронной почте, чтобы сохранить свои отношения.

Однажды Джой познакомилась с Яном и была поражена тем, что их сразу потянуло друг к другу. Короче говоря, она переспала с ним, хотя давно уже поклялась Ронни, что никогда не будет обманывать его. На следующее утро Ронни позвонил ей и почти сразу же после начала разговора спросил: «Ты спала с другим мужчиной вчера ночью?» Джой ничего не рассказала Ронни о своем приключении с Яном и этим сделала себе только хуже. Через два месяца после того, как она солгала Ронни, они с ним расстались. Разрыв был очень тяжелый. Яна потряс

тот факт, что Джой лгала Ронни, и он тоже расстался с ней. Она осталась одна с разбитым сердцем, и в этом в большой степени была виновата ее ложь.

Хотя это могло бы переживаться поначалу болезненно, но лучше всего для Джой было бы сразу рассказать все Ронни. Ее первой ложью было обещание никогда не лгать ему. Джой не знала, что это была ложь, но это было именно так. Если бы она не давала ему слово не обманывать его, ей не пришлось бы лгать ему еще раз.

Когда Ронни спросил ее на следующий день, спала ли она с другим мужчиной, было бы лучше, если бы она сказала правду и сразу расплатилась бы за свой поступок. Ронни был бы расстроен, но у них обоих был бы выбор: расстаться или попытаться наладить отношения. Это дало бы возможность Ронни осознать проблемы, которые вызывает длительная разлука, и предпринять определенные шаги, чтобы разрешить их.

Вместо этого Джой лгала, притворяясь, что все прекрасно, и создала ситуацию, в которой она была должна продолжать лгать, чтобы сохранить видимость отношений. Ронни в конечном счете узнал правду, и это привело к их разрыву. Он не мог доверять Джой после того, как она неоднократно лгала ему, что не спала с другим мужчиной.

От многих, хотя и не всех мужчин, можно ожидать такой же реакции, как у Ронни. Скрытое ощущение двусмысленности ситуации, которую вносит в ваши отношения ложь, неизбежно лишит их доверия и искренности. Вы убедитесь, что почти в любой ситуации лучше перенести долговременные последствия правды, чем долговременные последствия, которыми чревата ложь. Не лгите ему. Это главное.

5. ВИНИТЬ ЕГО В ВАШИХ ПРОБЛЕМАХ

Сейчас вам уже должна быть ясна тема этой книги: вы сами отвечаете за качество вашей жизни и качество ваших отношений. Если вы усвоите этот принцип, жизнь будет всегда поворачиваться к вам своей лучшей стороной.

К сожалению, многие женщины склонны винить в своих проблемах мужчин, с которыми они вместе идут по жизни. Если вы вините мужчин в ваших проблемах, то это свидетельствует о незрелости вашей личности. Наш опыт говорит нам, что женщины, которые обвиняют мужчин в своих проблемах, делают так потому, что не хотят брать за них ответственность на себя. Например, Бекки

обвиняла своего друга Джеймса, что он плохой любовник. «Он хочет секса, но он сосредоточен только на себе. Его не заботят ни мои чувства, ни мои Желания. Я устала от этих двухминутных совокуплений, после чего он поворачивается ко мне спиной и засыпает. Секс с ним — это какой-то ужас. Он не был таким раньше», — говорит она. Но, выяснив подробности, мы обнаружили, что Бекки перестала утруждать себя тем, чтобы доставлять ему маленькие радости. Вместо того чтобы надеть сексуальное нижнее белье и постараться предстать перед ним в спальне соблазнительной женщиной, обнимать и ласкать его, она не обращала на Него никакого внимания. Вместо того чтобы наслаждаться сексом и его телом, Бекки была совершенно пассивна в постели и не говорила ему о том, чего ей хотелось бы. И поскольку их сексуальная жизнь почти сошла на нет, Джеймс перестал пытаться доставить ей радость.

Мы подсказали Бекки, как исправить положение, после чего у них все наладилось и секс вновь стал доставлять удовольствие им обоим. Она никогда не смогла бы решить свою проблему, если бы продолжала во всем винить только Джеймса. Прежде чем она смогла измениться, ей нужно было сначала признать, что она постоянно винула его, а затем принять решение больше так не делать.

В девяти случаях из десяти вы больше виноваты вашей проблеме, чем готовы допустить. Вы выиграете гораздо больше, если в десятый раз поступите исходя из того, что корень проблемы лежит в вас самой. Если вы будете обвинять своего партнера в ваших проблемах, этим вы их только усугубите, и ситуация станет почти неразрешимой.

6. НЕ ЖЕЛАТЬ ПРОЩАТЬ ЕГО

В любых отношениях будут возникать ситуации, когда вам нужно будет его за что-нибудь прощать. Как мы уже неоднократно повторяли, он будет совершать поступки, которые расстраивают вас, так же как и вы будете делать то, что расстраивает его. Если вы не сможете прощать его, ваши отношения начнут разрушаться.

Многие люди не умеют прощать. Они знают, как сказать «Я прощаю тебя», но они не знают, как забыть, что они простили. Многие люди не понимают, как простить так, чтобы прошлое оставалось в прошлом и не мешало настоящему. Многие женщины говорят, что они прощают, а затем припоминают мужчине его проступок, чтобы снова и снова мучить человека, с которым они живут.

Гэри и Шейла встречались почти год, когда их пригласили на вечеринку, где Гэри сильно напился и вскоре куда-то исчез. Шейла застала его в прихожей, где он занимался сексом с какой-то женщиной из числа гостей. Гэри заплетающимся языком объяснял, что он не понимал, что он делает, и Шейла отвезла его домой.

На следующий день они обсуждали случившееся и думали о том, действительно ли у их отношений есть будущее. Естественно, Шейла сердилась и испытывала вполне понятное желание расстаться с Гэри. Она говорила: «Я упустила возможность встречаться со многими другими мужчинами, потому что я была абсолютно предана тебе и нашим отношениям! Я жду от тебя того же, или я ухожу». Гэри извинился и признал, что у него действительно есть некоторые проблемы с алкоголем, т. е. когда он напивается, то делается слишком импульсивным. Затем они стали выяснять, не скрывается ли за этим какая-то более глубокая проблема, и пришли к выводу, что нет. Он просто действительно напился и действительно вел себя глупо, и ничего более. Он искренне попросил прощения и обещал больше не пить так много.

Гэри сдержал свое обещание. После того случая на вечеринках, где они бывали, он или пил совсем мало, или не пил вообще. Он оставался внимательным и романтичным возлюбленным и был хорошим другом. Но Шейле было мало этого. Она продолжала припоминать ему его оплошность. Каждый раз, когда она сердилась, она обязательно норовила сказать что-нибудь вроде: «Уж наверное, я не так хороша, как та девчонка на вечеринке, а?» или «Если я тебе не нравлюсь, держу пари, что та девчонка с вечеринки будет рада подцепить тебя. Ты совсем неплохо смотрелся с ней в обнимку». Для Шейлы все разговоры сводились к тому, чтобы напомнить Гэри о его ошибке. Наконец ему это надоело, он стал защищаться от ее нападок, и они ссорились. В итоге они расстались, и именно из-за того, что Шейла не умела прощать. «Я все извинялся и извинялся, — говорил позже Гэри. — Но Шейла никогда не могла забыть об этом».

Если вы на самом деле хотите простить, вы должны быть способны забыть о том, что произошло. Это означает *никогда не говорить об этом снова*. Если бы Шейла действительно простила Гэри, она после объяснения с ним никогда не напоминала бы ему больше об этом случае. Если бы она была женщиной, которая

способна по-настоящему прощать, то она сумела бы подавить в себе желание снова поднять эту тему. Она сказала бы себе: «Что было, то прошло, и пусть прошлое остается в прошлом».

Это не значит, что она не должна была вообще сердиться на него. Шейла была абсолютно права, дав понять Гэри, что его поступок создал большую проблему. И то, что Гэри почувствовал себя неудобно, и то, что он извинился, было очень важно. Но после того, как Шейла приняла его извинения, она не должна была снова заводить разговор об этом инциденте, если только он не начал бы слишком много пить или слишком явно флиртовать с другими женщинами. Пока Гэри держал свое обещание, она не должна была напоминать ему об этом.

В совместной жизни всегда будут возникать ситуации, когда вы будете испытывать законное чувство гнева. Ваш друг будет делать такие вещи, которые вы должны будете ему прощать. ***Чтобы счастье никогда не покинуло ваш дом, вы должны понимать, что, когда вы прощаете, вы отказываетесь от своего права попрекать его тем, что он сделал.*** Вы отказываетесь от этого права навсегда. Для вас это может быть жертвой. Поступая по собственному разумению, вы, возможно, снова и снова донимали бы его, чтобы он «знал свое место». Не делайте этого. Позвольте его проступку вместе с вашим прощением остаться в прошлом, не тяните их за собой в будущее. Вы оба будете гораздо счастливее, если научитесь по-настоящему прощать.

БЛИЗОСТЬ В СПАЛЬНЕ

Секс укрепит ваши долгосрочные отношения гораздо лучше, чем любое другое средство. Когда пара живет здоровой сексуальной жизнью, отношения процветают. Когда сексуальная жизнь оставляет желать лучшего, отношения обычно становятся напряженными. Наиболее жизненные долгосрочные отношения обеспечиваются хорошей сексуальной жизнью. Пара часто занимается сексом и делает его приоритетом в отношениях. Страстные занятия любовью — хороший способ дать мужчине почувствовать себя победителем. Секс позволит близости и страсти постоянно подпитывать вашу любовь и будет удерживать его от отношений с другими женщинами.

ТРИ КЛЮЧА К УЛУЧШЕНИЮ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ

Многие женщины ведут скучную, вялую и не удовлетворяющую их сексуальную жизнь, потому что они не владеют тремя важнейшими навыками поведения в спальне: общением, техникой и стилем поведения. Вы вскоре убедитесь, что по мере совершенствования каждого из этих навыков ваша сексуальная жизнь станет гораздо интереснее. Более того, овладение одним из этих навыков влечет за собой улучшение других аспектов ваших отношений в постели. Так, например, если вы улучшаете вашу технику, улучшается ваш стиль поведения. Когда улучшается ваш стиль поведения, ваша техника также становится более совершенной. Кроме того, сам процесс совершенствования этих аспектов отношений становится настоящим удовольствием.

Мы знаем, что вы ведете напряженную деловую жизнь и вам не хочется взваливать на себя еще и другие заботы. Существуют сотни книг, посвященных сексу и описывающих самые причудливые фантазии мужчин. Если вы возьмете себе за правило посвящать определенное время совершенствованию своих сексуальных умений в каждой из этих трех областей, вы станете непревзойденной мастерицей в любовных утехах. Это гарантирует вам радость, любовь и счастье с вашим возлюбленным на долгое время.

ОБЩЕНИЕ

Любая проблема может быть решена с помощью общения. Любое чувство, мысль, опасение, настроение могут быть переданы очень просто, для этого достаточно открыть рот и заговорить. Мы общаемся всегда. Жесты, умение слушать, тон, выбор слов и громкость речи — все это играет свою роль в процессе общения. В спальне навыки общения особенно важны, если вы хотите оставаться для вашего любимого страстной и незабываемой любовницей. Они могут создавать и разрушать настроение. Если мужчина нервничает, занимаясь любовью, то женщина, владеющая навыками общения, быстро вернет ему уверенность и успокоит его.

Женщины обычно жалуются на то, что мужчины мало общаются и разговаривают с ними, особенно в постели. Как лучше всего начать общение? Заговорить. Если мужчина застенчив и не общается, вы должны помочь ему и сделать так, чтобы он заговорил. Учитывая, что мужские и женские тела устроены совершенно по-разному, вы можете задавать ему разные вопросы и таким образом общаться в процессе занятий сексом.

Тот, кто задает вопросы в постели, отнюдь не дилетант, но настоящий мастер. Мастер знает, что разговор усилит процесс, а не прервет его.

ТЕХНИКА

Под техникой мы подразумеваем знание женщиной анатомии мужского тела и ее знакомство со специальными приемами при сексуальном контакте, т. е. с позами, расстройствами сексуальной сферы у мужчин, мужскими фантазиями, специальными предметами, средствами предохранения, прелюдией к любовному акту, техникой поцелуев и т. д.

Мы не собираемся здесь знакомить вас со всеми секретами сексуальной жизни. Мы рекомендуем вам приобрести книги, посвященные мужским сексуальным фантазиям, массажу, позам, и такие, которые возбуждают вас и дают простор вашей сексуальной фантазии. Лучше всего, если вы купите книгу Рона Луиса «Сексуальные ожидания: Искренние признания женщин о сексе и свиданиях». Эта книга подвигнет вас на то, чтобы предаться таким фантазиям, о которых вы не то что заговорить, но боялись даже подумать. С помощью этой книги вы сможете значительно усовершенствовать свою технику секса. Когда вы в достаточной степени овладеете навыками ведения сексуальных игр, вам будет легче расслабиться в постели и получать полное наслаждение от занятий любовью.

СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

Стиль поведения — это все! Если у вас хороший стиль поведения в постели, то секс для вас будет радостью, забавой и будет приводить вас в восторг. Плохой стиль будет склонять мужчину избегать вас, так как вы будете казаться ему женщиной упрямой, жесткой и полной страхов.

Мы рекомендуем, чтобы в постели вы вели себя раскованно, уверенно, игриво и непосредственно и показывали, что вы от души наслаждаетесь любовью. Если вы хотите стать незабываемой любовницей, вы должны оставлять его полным страсти и наслаждения, с ощущением, что он — нечто особенное в вашей жизни. Вы должны позволить ему чувствовать себя победителем!

Чтобы улучшить свой стиль, изучите женщин, стиль общения которых с мужчинами, по вашему мнению, является наиболее привлекательным и сексуальным. Выберите кинозвезду, которая, как вам кажется, является прекрасной любовницей. Почему ей удастся сводить мужчин с ума? Что она для этого делает? Изучите их действия, их стиль, постарайтесь усвоить его, и это отразится и на вашем собственном стиле. Прежде чем лечь в постель, решите, какой образ вы хотите передать. Поупражняйтесь, чтобы настроиться, а затем приступайте к практическому воплощению своего замысла с вашим партнером.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Длительные отношения требуют постоянной заботы. Вы должны продолжать расти над собой, продолжать справляться с конфликтами и продолжать наслаждаться любовью. Если вы твердо решили, что ваши отношения должны продлиться долго, то вы должны будете делать все, чтобы ваша жизнь была полна радости и счастья.

Хотя вначале забота по поддержанию отношений на должном уровне может показаться вам тяжелой работой, через некоторое время, когда вы увидите, что ваши усилия начинают приносить плоды, этот труд станет вам только в радость.

Часто может показаться, что любовные отношения — это игра не на равных условиях. На всем протяжении книги мы подчеркивали, что только от вас зависит, как сложится ваша жизнь. Если ваши предыдущие отношения не сложились, то именно вы должны были повлиять на то, чтобы этого не произошло. Конечно, он, возможно, был болваном, и ваши отношения с самого начала были обречены, но изменить их было вашей задачей. Если вы хотите, чтобы у вас были именно такие отношения с мужчиной, о которых вы всегда мечтали, вы должны постоянно прилагать усилия, чтобы они были и оставались такими, иначе ваша любовь очень быстро угаснет. Вы начнете сводить друг друга с ума, перестанете общаться, ваши встречи перестанут быть для вас удовольствием, и вы уподобитесь детям, которые хором закатывают истерику, потому что ни одному из них не удалось добиться своего.

Для того чтобы этого не случилось, используйте семь ключей к сохранению волнующих и страстных отношений на долгое время. Вот эти ключи: продолжайте доставлять ему маленькие радости, во всем поддерживайте его, слушайте, когда он говорит с вами, заботьтесь о своем душевном равновесии (то есть имейте подруг, не делитесь с ним абсолютно всем и не отказывайтесь от своих жизненных устремлений), не пытайтесь воздействовать на его мужское «эго», продолжайте вести с ним сексуальную жизнь и продолжайте вознаграждать его и давать ему почувствовать, что он является для вас источником благ.

Готовы к большему? Хотя эти семь ключей являются прекрасными средствами и будут вам очень полезны, нужно делать еще больше. Продолжайте обновлять ваш договор об обязательствах. Это сохранит в ваших отношениях ощущение свежести и новизны.

Мы не только показали вам, как нужно решать проблемы, и дали вам ключи к тому, чтобы поддерживать отношения на высоком уровне, но также показали вам ловушки, подстерегающие вас на пути к здоровым, крепким, счастливым отношениям. Давайте еще раз повторим, какие препятствия могут вам встретиться, чтобы *вы* смогли избежать их. Это: относиться к нему как к подруге, унижать его, бороться с ним, лгать ему, обвинять его в ваших проблемах, не желать прощать его.

Главное — заранее настроить себя на то, что вы обязательно простите его, а не будете мстить или во что бы то ни стало стремиться доказать свою правоту, когда вы спорите.

Один из самых важных ключей к длительным отношениям — это здоровая сексуальная жизнь. Она включает в себя сексуальные фантазии, ласки, прелюдию к любовному акту, сексуальные игры после любовного акта и, возможно, даже ролевые игры. Лучший способ познать свою сексуальность и научиться вести здоровую сексуальную жизнь с партнером — это овладеть тремя ключами к улучшению сексуальной жизни любой женщины. Эти три навыка (общение, техника и стиль поведения в постели) позволят вам познать секреты потрясающего секса. Овладев ими в совершенстве, вы получите восторг, страсть, нежность, романтичность и вместе с этим самого счастливого мужчину в мире.

Копланд и Луис хотят, чтобы у вас были такие отношения с мужчиной, к которым вы всегда стремились. Мы хотим, чтобы ваши отношения были полны настоящей близости, прекрасного секса, первоклассного общения, взаимной поддержки и многого другого. Мы также хотим, чтобы ваша жизнь стала гораздо более наполненной, чем вы когда-либо могли мечтать. Используя наши ключи к замечательным и долгим отношениям, которые мы вам дали, вы *можете* сделать так, чтобы все ваши мечты сбылись.

Глава 17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы живем в мире, где больше не существует общепринятых ритуалов ухаживания. За последние несколько десятилетий этот процесс постепенно претерпел значительные изменения. Последствия сексуальной революции были таковы, что ни мужчины, ни женщины больше не имеют четкого представления о шагах, которые им нужно предпринимать, чтобы найти себе пару. С тех пор все мы барахтаемся в этом мире, пытаясь найти свой путь.

К счастью, в то время как сами ритуалы ухаживания были утеряны, психологические основы остались неизменными. Женщины остаются женщинами. Мужчины — мужчинами. В основном мы все еще хотим того же самого, чего хотели всегда, и мы все еще реагируем на те же импульсы, которые всегда были нам присущи. Мужчины все еще хотят чувствовать себя победителями и источниками благ. Женщины — чувствовать себя любимыми и охваченными прекрасными романтическими чувствами. Если вы знаете основные движения, вы сможете исполнить танец любви и насладиться каждым его па. Обучить вас этому было целью нашей книги.

Теперь вы знаете все основные движения любовного танца, правила любовной игры. Начиная с этого момента, вы больше никогда не должны испытывать ощущение, что ваша любовная жизнь не клеится.

В любую минуту, при любом взаимодействии с мужчиной вы можете обратиться к вашему десятиэтапному Основному плану, чтобы точно знать, на каком этапе общения вы находитесь и каким должен быть ваш следующий шаг. Каждый раз, когда вы чувствуете, что увязли в каком-то аспекте вашей любовной жизни, вы можете заглянуть в эту книгу и найти тот этап, на котором вы увязли. Вам трудно познакомиться с мужчиной? Прочитайте главы 4 и 5. Там вы узнаете, как организовать свою жизнь, чтобы встречать больше мужчин. Или, возможно, проблема состоит в том, что вы не совсем четко представляете себе, чего вы хотите. В таком случае вам нужно возвратиться к главе 2 и сделать переоценку основных требований,

которые вы предъявляете к отношениям, рассчитанным на долгий срок. Или, возможно, проблема связана с вашей манерой флиртовать — вы можете обнаружить, что вы кажетесь мужчинам недоступной, или не знаете, как поддержать беседу с мужчиной, который хочет с вами познакомиться. Вы можете всегда возвратиться к главе 6 и усовершенствовать ваше умение флиртовать, если ваша проблема состоит в этом.

Или, может быть, у вас проблемы с тем, как проверять мужчин, и, возможно, вы обнаруживаете, что продолжаете поддерживать отношения с мужчиной, с которым у вас нет ничего общего. Повторите главу 7 и освежите свои знания о том, как испытывать мужчин и лучше понимать их. Или, возможно, у вас уже есть постоянный партнер, но у вас с ним возникли проблемы. Тогда обратитесь к главе 13, где рассказывается о том, как справляться с проблемами в отношениях.

Вам может понадобиться выяснить отношения со своим партнером и определить уровень взаимных обязательств. Обратитесь к главам 14 и 15, чтобы отточить ваши навыки ведения разговора о взятии на себя обязательств. Или, возможно, вы обнаружили, что ваши долгосрочные отношения оказались не такими восхитительными, какими они могли бы быть. Перечитайте главу 16: это может помочь. Хотя никакая книга не может помочь каждой женщине решить все проблемы любовных отношений, эта книга не даст вам сбиться с верного пути и будет вдохновлять вас на поиски вашей второй половины. Воспользуйтесь ею!

Мы знаем, что большинство женщин прочитают эту книгу полностью, прежде чем шаг за шагом начать осуществлять программу. Это прекрасно. Мы и не ожидаем, что вы прочитаете первые несколько глав, выполните задачи, которые в них ставятся, а потом будете читать дальше.

Мы не надеемся, что вы не будете спешить с назначением пробного свидания до тех пор, пока не прочитаете соответствующую главу, или заведете разговор об обязательствах лишь в нужный момент. Мы предполагаем, что вы прочитали сразу всю книгу, а теперь думаете, что надо вернуться к ней еще раз и применить наш план на практике шаг за шагом.

Мы рекомендуем вам поступить именно так. Если, читая книгу, вы не составили, например, перечень качеств, которые вы хотели бы

видеть в своем избраннике, или план знакомства с мужчинами, то сделайте это поскорее.

По мере того как будут продвигаться ваши дела и вы начнете встречаться с мужчинами, мы также рекомендуем вам пользоваться этой книгой как справочником. Вы будете читать главы по флирту намного более внимательно, когда начнете всю флиртовать. А когда соберетесь на пробное свидание, вы с гораздо большим вниманием отнесетесь к информации по этому вопросу. Когда у вас начнется период текущих свиданий, вы, несомненно, с большим вниманием прочитаете соответствующие главы. А когда настанет момент выяснения отношений, вы, несомненно, вдумчиво изучите всю информацию, которую мы постарались вложить в вашу голову.

Мы очень надеемся, что эта книга станет для вас настоящим справочным пособием, к которому вы будете обращаться снова и снова. Помните: ваши любовные дела больше никогда не должны «буксовать». Вы найдете в Основном плане решение большинства проблем, с которыми вам придется столкнуться. Возвратитесь к плану, найдите этап, на котором вы находитесь, изучите, как его пройти, уясните для себя, каким должен быть следующий этап, и снова беритесь за дело. Давайте в последний раз повторим наш Основной план.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В итоге послесловие к этой книге вы напишете сами — всей своей жизнью и тем, как вы используете этот материал. Если вы будете смотреть на наш труд просто как на интересную книгу, из которой вы извлекли несколько полезных советов, это прекрасно. Но будет еще лучше, если вы снова вернетесь к книге и составите конкретную программу действий, которую вы начнете претворять в жизнь.

Даже при том, что мы не знаем вас лично, нас очень заботит, как складываются ваша жизнь и отношения с мужчинами. Мы хотим, чтобы эта книга говорила непосредственно с вами, и мы надеемся, что она внесет реальные и положительные перемены в вашу жизнь. Мы надеемся когда-нибудь встретить вас на семинаре или просто по счастливой случайности. Мы искренне благодарим вас за то, что вы прочитали эту книгу, и за то, что терпеливо выносили наши колкости и шутки. Мы признательны вам за то, что вы прочитали те разделы, с которыми вы были не согласны или которые показались вам слишком резкими. Мы от всей души советуем вам предпринять конкретные шаги, чтобы добиться тех отношений с мужчинами, к которым стремится ваша душа.