

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



*Как найти не идеального,
а реального мужчину*

Оксана Сергеева



50
простых
правил

Психология. Всё по полочкам

Оксана Сергеева

**Как найти не идеального,
а реального мужчину.
50 простых правил**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Сергеева О.

Как найти не идеального, а реального мужчину. 50 простых правил / О. Сергеева — «Эксмо», 2017 — (Психология. Всё по полочкам)

ISBN 978-5-699-97954-7

Эта книга о главной женской мечте: найти своего мужчину и создать с ним крепкую семью. Автор книги считает, что вторая половинка ждет каждого неподалеку и нужно лишь отыскать к ней верный путь. При помощи этой книги вы найдете верное направление к своему счастью.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-97954-7

© Сергеева О., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Оксана Сергеева
Как найти не идеального,
а реального мужчину

© Сергеева О., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2017

Введение

Перед вами не просто справочник по прикладной психологии. У вас в руках настоящий путеводитель для «принцесс», заблудившихся в лабиринте собственных иллюзий. Не всем «принцессам» удастся найти выход из лабиринта. Некоторые всю жизнь блуждают в поисках своего победителя драконов и злых волшебниц. Можете не читать оставшуюся часть книги, потому что в самом начале я расскажу, что нужно делать, чтобы встретить реального мужчину. Просто перестаньте искать «принца». Его не существует в том виде, в котором он находится в вашей голове. А лабиринт – лишь порождение вашего сознания. Мужчину не нужно искать – он уже рядом с вами. Нужно лишь посмотреть в правильном направлении и привлечь его внимание, чтобы он тоже посмотрел в вашу сторону.

Можно было бы не писать многочисленные правила и не описывать разные истории, если бы выход из умозрительного лабиринта был легкой задачей. Но зачастую это бывает не под силу. «Принцесса» слишком далеко зашла. Ей нужно вернуться к отправной точке. Проблема в том, что с самого рождения мы окружены представлениями об идеальном мужчине, которого мы безуспешно ищем в закоулках реального мира. Миф о «принце» довольно прочно укоренился в женском сознании, превратив процесс познания тонкостей взаимоотношений полов в дорогу разочарований.

Какая девочка не мечтает встретить прекрасного принца! И непременно на белом коне. По канонам жанра, до встречи с любимым юная принцесса находится в весьма затруднительной ситуации: ее держат в неприступной башне без окон и дверей, или она и вовсе спит непробудным сном. Отважный принц, чтобы разбудить избранницу, сражается с драконом или злой волшебницей. Победив врага, он снимает заклятье и освобождает принцессу. И далее – happy end. «И жили они долго и счастливо!»

Какая девушка не мечтает встретить идеального парня! Он должен быть обаятельным умницей. Лучше всего, если он будет на пару лет старше ее. В идеале он должен быть из хорошей семьи, с высшим образованием и галантными манерами. Но при этом обладать достаточной смелостью, чтобы при необходимости разогнать шайку хулиганов, преградивших путь его возлюбленной. В общем, не парень, а просто мечта.

Какая женщина не мечтает об идеальном мужчине! Высокий, статный, харизматичный и успешный, галантный, возможно, слегка заносчивый. Вокруг него постоянно кружатся женщины. Но он выбирает именно вас. Ведь вы – та самая! Он поджидает вас в самых неожиданных местах. На рабочем месте, на зависть сослуживицам, каждый день появляются пышные букеты то из роз, то из орхидей. И поначалу вы, конечно, немного сопротивляетесь: сомневаетесь в истинности его намерений. Набравшись смелости, вы откидываете сомнения прочь и оказываетесь в его объятиях. И он оправдывает ваши самые смелые ожидания.

Эта книга о главной женской мечте, она о наших чаяниях и грезах, об иллюзиях и реальной действительности. Она о том, что не нужно искать свое счастье, оно уже внутри вас, а ваш избранник ждет вас неподалеку. Нужно лишь идти в правильном направлении.

Глава 1

Мифы о «принцах» и «принцессах»

Мы живем в огромном мире. Население планеты составляет 7 миллиардов человек. Из них большая часть, более 3,7 миллиарда, – мужчины. Однако мир по-прежнему населяют одинокие женщины. Почему это происходит? Причин тому множество. И одна из них – чрезмерно завышенные требования к своему партнеру или партнерше. Мы идеализируем отношения.

Вот идет девушка. Приятная, миловидная. И вроде бы все у нее должно сложиться хорошо. Однако не складывается. А почему? Она уверена, что ни один из вариантов ей не подходит. Среди них нет того, который соответствует ее представлению об идеале. Проходит время. Предложений становится меньше, и они по-прежнему не соответствуют требованиям. Самое время изменить стратегию поведения. Постараться разобраться с тем, что вам предлагает жизнь и чего вы на самом деле хотите. Об этом и не только мы поговорим в первой главе нашей книги.

Правило № 1

Представление об идеале рождается в детстве

Откуда берется идеальное представление о чем-либо? Как оно формируется? Конечно, мы не рождаемся со знанием, каким должен быть наш избранник. Образ спутника жизни появляется со временем. Причем чем более конкретны его очертания, тем сложнее бывает воплотить задуманное в жизнь.

Представьте себе девушку, которая выросла в изоляции от мужчин. В ее воспитании принимали участие только женщины. У нее нет опыта общения с противоположным полом. Нет источников информации о вариантах развития отношений с мужчинами. Никаких зацепок, чтобы выдумать свою историю. О существовании другого типа людей она, конечно, догадывается, однако понятия не имеет, как они должны выглядеть и какими качествами обладать.

Это неопытное создание может принять за идеал любого мужчину – даже самого обыкновенного, ничем не примечательного. И влюбиться без памяти. Почему? Просто у нее нет предубеждений и предварительных ожиданий. Она ничего не ждет от мужчины, не строит планов, поэтому у нее нет и не может быть разочарований. Когда он появляется, она принимает его таким, какой он есть.

Что происходит с современной девочкой, которую воспитывают в семье? В детстве ей читают сказки о принцах. Она смотрит мультфильмы и дивится на красоту, ум, талант и доброту изображенных в них мужчин. В своих детских фантазиях она уносится далеко-далеко в прекрасную сказку.

Повзрослев, она начинает сравнивать свое представление об идеальном мужчине с реальным миром. И тут начинаются расхождения. Первым сравнительным образцом из реальной жизни становится отец. Обычно отношения родителей выглядят далеко не идеальными и становятся антитезой к представлению о том, какими должны быть желаемые отношения. Девочка видит, что родители погрязли в делах и заботах и перестали обращать друг на друга внимание. Повзрослев, девушка старается выстроить отношения с мужчиной по-

другому, избежать ошибок своих родителей. Однако зачастую она сталкивается с еще большими проблемами и недопониманием.

Идеализирование будущего избранника начинается в детстве. Уже тогда происходят первые разочарования. Девочка начинает понимать, что реальные мужчины не похожи на сказочных принцев. И тут есть два варианта развития событий: либо она безуспешно продолжает поиски несуществующего идеала, либо находит новые ориентиры для построения отношений с мужчинами.

Правило № 2

Воображаемому принцу место в воображаемом мире!

Что же делать с мечтой о сказочном принце? Стоит ли установить табу на мечты об идеальном мужчине? Может быть, наилучший вариант – изолировать себя от фантазийных историй и перестать жить в сказочном вакууме?

В детстве мы много мечтали. Ограничений для полета фантазии не существовало. Мы беззаботно уносились в фантазийный мир, в котором нас окружали идеальные родители, идеальные друзья, идеальные обстоятельства. Воображаемый мир был частью нашей детской реальности. Мы не анализировали возможность его воплощения. Он существовал сам по себе. Более того, он совершенно не противоречил реальности. Он был хорошим подспорьем и помогал переживать трудности, с которыми мы встречались в реальном мире.

Вспомните, как легко нам удавалось разрешать детские проблемы. Если у нас возникали сложности во взаимоотношениях со сверстниками или нам не удавалось наладить контакт со взрослыми, то на выручку всегда приходила фантазия. Мы отправлялись в вымышленный мир, где все проблемы с легкостью разрешались. И спустя какое-то время решение приходило само собой.

Однако иногда воображаемый мир настолько захватывает детское воображение, что становится доминантой для ребенка. У фантазии есть обратная сторона медали. Воображаемая реальность может понравиться ребенку настолько, что он просто не захочет возвращаться в мрачные серые будни. Для того, чтобы наладить отношения с окружающими, необходимо провести серьезную работу над собой. А в воображаемом мире не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы быть лучшим, чтобы завести друзей, чтобы получить желанный подарок. Ребенку так хорошо в вымышленном мире, что он все дальше и дальше уходит от действительности. В такой ситуации может произойти вытеснение реального мира миром вымышленным. Ребенок начинает верить в свою сказку, словно это реальность, а реальность воспринимать как враждебную, полную неприятных ощущений.

А вот еще одна аналогия, которая поможет понять, нужно ли предаваться размышлениям о несбыточном. Речь пойдет о сновидениях. Обычно человек довольно четко разграничивает сон и реальность. Однако существуют случаи, когда сон переходит границу с реальностью. Некоторые люди видят яркие интересные сновидения и воспринимают их как часть реальности. На первых порах это всего лишь яркие картинки, однако постепенно такие сновидения становятся чем-то вроде второй реальности. И человек не спешит возвращаться к нормальной реальности, в которой все не так ярко и эффектно. Граница между сном и реальностью стирается. Он стремится больше времени проводить во сне, ведь там происходят куда более интересные вещи.

Итак, воображение и мечты об идеале имеют право на существование. Они помогают справиться со сложными ситуациями, не потерять надежду на лучшее. Однако иллюзорная действительность не должна покидать отведенную ей территорию и должна подчиняться

вашей воле, а не подчинять вас себе. Так же поступайте и с воображаемыми принцами. Пусть будут там, где им самое место, – в сказке!

Правило № 3

Что для вас идеал – якорь или навигатор?

Пришло время поговорить о природе идеала. Откуда берутся наши мысли об идеальном? Почему человек во все времена уносился в другие миры, стремился отрешиться от реальности? Представление об идеальном – представление о совершенстве человеческого рода и всех явлений и процессов, связанных с человеческой деятельностью. В том числе во взаимоотношениях полов. Идеал прекрасен, но недостижим. Он – своего рода двигатель прогресса. Он отдаляется от нас по мере приближения к нему.

Окружающий мир не всегда такой, каким вы хотите его видеть. Он не всегда вызывает положительные эмоции. Вам хочется, чтобы мир вокруг был более привлекательным. Однако попытки людей сделать мир лучше не привели к положительным результатам. Мир вокруг вас не изменился. Он все так же недостаточно хорош.

Идеал – своего рода попытка уйти от реальности, найти другую реальность, в которой все соответствует вашим ожиданиям. С одной стороны, представление об идеале, как сильная рука барона Мюнхгаузена, приподнимает вас из болотца, в котором вы находитесь. С другой стороны, мысли об идеале мешают вам найти выход из этого самого болотца. Мечта должна стать руководством к действию, а не к бесконечному созерцанию.

Определим, чем для вас является ваш идеал – якорем или навигатором?

Идеал-якорь. Мысли об идеальном мужчине не покидают вас. Вам снятся радужные сны об идеальном мире с идеальными отношениями. Реальность играет роль помехи. Вы стремитесь поскорее разделаться с отведенными вам обществом социальными ролями – ролью хорошего работника, дочери, сестры, подруги, чтобы остаться одной и погрузиться в свои мысли. Вы любите уединение и ничегонеделание. У вас часто бывает плохое настроение, переходящее в депрессию. Вы раздражаетесь от контактов с внешним миром, стремитесь как можно скорее остаться одна, чтобы продолжить мечтать об идеале. Вас трудно вовлечь в совместную деятельность. Вы замкнуты и не стремитесь увеличивать контакты с окружающим миром, так как новые контакты не приблизят вас к достижению идеала. Вы лишь в очередной раз убедитесь в несовершенстве мироздания и в недостижимости вашего идеала.

Идеал – навигатор. Вы отчетливо осознаете, что окружающий вас мир не так хорош, как хотелось бы. Но вы уверены, что способны изменить ситуацию. Вы лишены синдрома супергероя и не намерены менять мир. Вы принимаете его таким, какой он есть. Однако ваше личное счастье – в ваших руках. У вас есть вполне конкретная цель и идеальный образец результата, к которому вы стремитесь. Однако идеал для вас не догма, а всего лишь ориентир, который помогает не сбиться с пути. Мечта с хорошо продуманным планом действий может стать реальностью.

Правило № 4

Не пытайтесь почувствовать горошину под периной, если ее там нет

Почему мы мечтаем о принце? Потому что достойны этого! Потому что в глубине души каждая девушка – принцесса. И к каждой из нас должен явиться свой принц. Но вопреки самым искренним ожиданиям он не появляется. В чем же дело? Может быть, принцесса не настоящая?

Идеальный мужчина является спутником-двойником нашего идеального Я. Идеальное Я – это наше самое лучшее представление о самих себе. Это вы. Только лучше. Красивее. Умнее. Смелее. Идеальное Я – не просто умозрительный образ, это стимул для саморазвития. Думая о себе лучше, мы стремимся к самосовершенствованию. Я-идеал – это план-проект, стимул и внутренний мотив к действию. Однако в некоторых случаях Я идеальное препятствует обретению личного счастья.

Если девушка уверена в том, что она идеальна, то, скорее всего, у нее проблемы с самооценкой. Она явно переоценивает саму себя. И не замечает собственных недостатков. Таким девушкам довольно сложно подобрать партнера. Этот слишком беден, этот слишком груб, этот – неряшлив, этот – самолюбив и так далее. Никто из ее окружения не подходит ей в полной мере.

Далеки ли вы от истины? Насколько велик разрыв между вашим представлением о самой себе и реальностью? Составьте два словесных портрета. Один составьте сами. Опишите свои качества, внешность, характер, отношение к реальности. Второй попросите составить ваших близких. Попросите их быть максимально объективными: не преувеличивать ваши достоинства и не преуменьшать ваши недостатки. Теперь сравните оба описания. Чем больше отличий в ваших описаниях, тем менее адекватна ваша самооценка.

Иногда девушка настолько сильно попадает в зависимость от Я-идеального, что старается соответствовать этому образу. Она очень старается. Работает над разными сторонами своей личности. В результате такой работы ее смело можно выставить на выставке с маркировкой «Идеальна. Руками не трогать». И никто ее не трогает. А почему? Слишком идеальное не притягивает, а отпугивает. Кукольной красотой лучше наслаждаться издалека, восхищаясь и умиляясь. А вот дотронуться – ни в коем случае. Ведь кукла может сломаться. Если у девушки слишком идеальный характер, то мужчину это тоже может насторожить. Вспомните девочку из сказки «Морозко» – так покладиста и мила, что невозможно оторвать глаз. Но вот подходящий мужчина для такой девушки может найтись только в сказке, но никак не в реальной жизни.

Мужчины остерегаются слишком идеальных женщин. Если она так хороша, то и он должен соответствовать высокой планке. Мужчина не всегда чувствует в себе силы. Слишком идеальное порождает вокруг себя пространственную пустоту.

Правило № 5

Современные девушки должны идти на бал в удобной обуви

В сказках принцы достаются не только принцессам. Вспомните сказочный сюжет о Золушке – девушке бедной, но достойной. История простая и показательная. Бедная, изму-

ченная девушка вынуждена выгребать золу из печки по воле злой мачехи. Однако ее красота и доброта не остаются незамеченными. Добрая фея-крестная помогает ей вырваться из своей привычной жизни, чтобы она ненадолго смогла пожить по-другому – легко и беззаботно. Так, как живут другие.

Все, что нужно для того, чтобы принц смог рассмотреть истинную красоту юной девушки, – красивое платье, хрустальные туфельки и немного таинственности. Остальное – дело техники. И вот – принц уже влюблен.

В сюжете о Золушке есть три основных компонента, необходимых для обретения истинного счастья. Бедная и измученная жизнью девушка. Она ковыряется в золе днем и ночью, но она настолько добра и очаровательна, что даже несмотря на запылившийся передник, окружающие замечают ее истинную красоту.

Второй компонент – это соответствующий антураж. У Золушки есть фея-крестная. Именно она помогает Золушке поверить в себя, в свои силы и попасть на дворцовый бал. Изящным штрихом ее образа являются хрустальные туфельки. Крестная помогает Золушке избавиться от комплекса «замарашки» и вопреки указаниям мачехи попасть на дворцовый бал.

Еще есть третий компонент – прекрасный принц. Он уже довольно долго пребывает в ожидании прекрасной возлюбленной. Однако все девушки королевства, которых он знает, не подходят ему. В сказке принц априори умен, очарователен и прекрасен. Итого, три компонента для счастья: Золушка – хрустальные туфельки – прекрасный принц. Почти готовый алгоритм действий. Однако не все так просто. Современные золушки уверены, что их мечта осуществится и они встретят своего принца. Однако они по-прежнему продолжают ждать фею-крестную, которая подарит им хрустальные туфельки и избавит от комплекса гадкого утенка. Однако фея не появляется, а значит, и поездка на бал откладывается.

Давайте посмотрим на три компонента счастья более критично. Не будем верить всему, что происходит в сказке. Бедная Золушка. Ах, какая она трудолюбивая и несчастная. Почему она бедная? Кто ее угнетает? Почему она не может сама изменить ситуацию? Может быть, ей стоит заявить о своих правах? Начать бороться с несправедливостью по отношению к себе?

«Хрустальные туфельки» – сказочный антураж, который необходим для того, чтобы познакомиться с принцем. Красивое платье и макияж необходимы, чтобы подчеркнуть природную красоту. Но вот зачем, скажите, надевать неудобную обувь, которая соскальзывает с ваших ног? Только для того, чтобы произвести впечатление на мужчину, которого вы даже не видели?

Далее – сам принц. Привлекательный и обаятельный. Добрый и отзывчивый. А вдруг это просто дворцовый миф, чтобы женить его на выгодной принцессе зарубежного государства? А на самом деле принц маленький, сутулый и вредный.

Давайте изменим сказочную схему. Я не Золушка. Я не хочу выгребать золу из чужой печки. Я не буду терпеть унижения. Я их не заслуживаю. Я сама справлюсь со своими угнетателями. Я не буду ждать фею-крестную, которая поможет мне всего лишь на несколько часов заглянуть во дворец, где живет принц. Я куплю платье и удобные туфли, которые не исчезнут после 12, и сама отправлюсь на бал. Я познакомлюсь с принцем. Поговорю с ним. Но если он мне не понравится, то я буду встречаться с кем-нибудь из его свиты. Вот так не сказочно, но вполне реально.

Правило № 6

Не выдумывайте драконов для своего избранника

В сказках, прежде чем завоевать руку и сердце своей возлюбленной, приходится пройти множество испытаний – огонь, воду и медные трубы. Нужно сразиться с парочкой драконов и победить злую волшебницу. Сюжет не должен быть слишком простым: встретились, влюбились и поженились. А как же испытания?

По сказочному канону испытания делают отношения возлюбленных прочнее и устойчивее. Когда отношения строятся на серьезных испытаниях, то это хороший стимул для сохранения отношений надолго. Это как клятва в вечной любви. Победил дракона – значит, будет любить всю жизнь. Не захотел рисковать своей жизнью – значит, не достоин руки и сердца. Значит, сижу в неприступной башне и жду другого смельчака.

Жизнь предлагает свои испытания. Эти испытания зачастую превосходят сказочные схватки с драконами и злыми волшебницами. Например, неприятие родителями, разный социальный статус влюбленных, материальные трудности, жилищный вопрос, воспитание детей, болезни и так далее. Не сказочно получается?

Многие девушки уверены, что их избранник должен пройти испытания, чтобы доказать искренность намерений и прочность чувств. Что это могут быть за испытания? Очень многое зависит от изощренности женского ума и ее изобретательности. Испытания могут быть самые разные: от опозданий на свидания и испытаний верности через подруг до капризов и грандиозных скандалов. Некоторые девушки с богатой фантазией способны разыграть целый спектакль с похищениями и мафиозными разборками, чтобы понять, настоящий ли ей попался принц.

Если в вашей голове созрел план проверки, то вы, конечно, можете его реализовать. Однако ни один искусственно созданный сценарий проверки не даст гарантии счастья в семейной жизни. Надуманный сюжет и манипуляции, напротив, могут испугать мужчину и разрушить то, что, возможно, принесет вам счастье. А истинные испытания вам приготовит сама жизнь! Вот где фантазия! Время – вот главный Дракон. Доверьтесь вашему избраннику – и пусть будет так, как будет.

Правило № 7

Откажитесь от иллюзий, которые мешают жить реальной жизнью

Помните, в детской сказке Александра Волкова «Волшебник Изумрудного города» Гудвин заставлял всех жителей сказочной страны носить зеленые очки? Благодаря этим очкам жители видели весь мир в изумрудных тонах. С одной стороны, он их обманывал, чтобы скрыть, что он не волшебник, с другой стороны, он дарил жителям города радость. И эта радость длилась бы вечно, пока бы они не узнали, что их обманывают.

Иллюзия – это радость. Мы с удовольствием носим очки, преображающие нашу реальность, и без желания расстаемся с ними, когда приходит время. Появляется так называемый трезвый взгляд на жизнь. Постепенно мы перестаем ценить в мужчинах «сказочные» качества: романтичность, изысканность, поэтичность, храбрость и справедливость. На первый

план выходят реальные качества – уверенность в себе, практичность, достаток, респектабельность.

Зачем мы грезим о том, чему никогда не суждено исполниться? Какова функция «изумрудных» очков? С одной стороны, иллюзии защищают нас от непривлекательной реальности. Девичьи грезы о прекрасном принце помогают настроиться на волну счастья. Однако, встретив реального мужчину, мы замечаем несоответствие с представлениями об идеале. И тут ситуация может развиваться двумя способами. Либо вы расстаетесь с неидеальным претендентом и продолжаете ждать идеал, либо расстаетесь с представлениями об идеале, которым не суждено сбыться, и принимаете реальность как она есть.

Отказ от реальности в пользу иллюзий может привести к одиночеству и затворничеству. Вам будет довольно сложно впустить в свое пространство мужчину, не соответствующего идеальному представлению. Мечта из двигателя может в любой момент превратиться в тормоз (идеал-якорь). Вы уже не идете за своей мечтой. Вы просто ждете чего-то. Чем дольше вы ждете, тем меньше шансов воплотить мечту в реальность. Иллюзия отбирает у вас надежду на реальное счастье. Вы, точно под действием сильнодействующего препарата, теряете силу воли и проваливаетесь в мягкую, затягивающую иллюзию бытия. Все происходит само собой. Вам кажется, что не нужно бороться с пугающей реальностью. Достаточно лишь погрузиться в фантазию и обрести устойчивое равновесие. Вы лишь выбираете из предложенных вариантов тот, который вам больше нравится. При этом вам ничего не нужно делать. Есть лишь одно существенное НО. Когда вы очнетесь от грез, то может оказаться, что вы упустили свой шанс на реальное счастье.

Правило № 8

Отказ от мечты может привести к неразборчивости

Альтернативой иллюзорному миру является реалистичный взгляд на мир без прикрас. Обычно такое отношение к действительности появляется, когда рушатся надежды на безоблачное счастье по сказочным канонам. В действие вступают совершенно другие механизмы – расчет, скепсис, прагматизм и цинизм.

Отказ от мечты сопровождается депрессией и унынием. У девушки даже может сформироваться циничное отношение к действительности. Она начинает воспринимать мир с нигилистических позиций, отрицает саму возможность счастья как такового. У нее доминируют неудовлетворенность и упаднические настроения. В этот период девушка, как правило, бывает одна.

Такая смена убеждений часто сопровождает процесс взросления. Общение со сверстниками, с представителями противоположного пола старшего поколения приводит ее к выводу, что идеала не существует. Начинается процесс утраты иллюзий. Она идет по пути познания. Встречает разных мужчин, слышит разные истории и постепенно приходит к выводу, что ни она, ни кто-либо другой не сможет встретить идеального мужчину из сказки. Мужчины многогранны. Вместе с положительными качествами они обладают качествами отрицательными. Если кто-то открыто заявляет о том, что он счастлив в отношениях и эти отношения идеальны, то, по мнению человека, лишенного иллюзий, это либо умелая маскировка, либо откровенная ложь. Сказочный флер уступает место реальному земному образу.

Отказ от идеала приводит к тому, что девушка перестает ставить фильтры, перестает анализировать ситуацию, не желает взвешивать «за» и «против». Да и зачем! Когда нет смысла ждать идеала, то можно воспользоваться первым попавшимся предложением. Когда мы забываем об идеале, нам становится все равно, кто будет рядом. На смену идеалу прихо-

дит «все равно какой» мужчина. Лишь бы был. Лишь спустя некоторое время мы понимаем, что нам это было совершенно не нужно.

Мы не должны отказываться от мечты. Постарайтесь перенести свое представление об идеале в плоскость реального мира. Таким образом, идеал приобретает реальные черты и становится более осязаемым. Мы находим сходство идеальной картинки с реальными людьми. Важно найти не идеал, а увидеть возможность для счастья.

Правило № 9

Идеализация порождает предубеждение

Правда в том, что, когда мы мечтаем об идеальном мужчине, мы заключаем себя в некие рамки. Мы становимся пленниками собственных иллюзий. Как это работает?

Мечтая встретить идеал, мы создаем шаблон для мужчины. Этот шаблон может содержать как общераспространенные черты, такие как обаяние, красноречие, щедрость, интеллигентность, так и специфические – например, по вашему мнению, ваш избранник должен носить бороду, ездить на спортивной машине, обладать феноменальной памятью и тому подобное. В реальности вы можете встретить именно такого человека, однако нет никаких гарантий, что он понравится вам, а вы понравитесь ему.

Чем дольше вы фантазируете, тем более условным становится ваш потенциальный избранник. Вымышленный избранник становится для вас более близким, чем реальные претенденты. Он сопровождает вас повсюду. Вы общаетесь с ним, как с реальным. Он поддерживает вас и дает советы. Он незрим, но осязаем. Вы чувствуете его присутствие.

Чем дольше мы культивируем идеал, тем меньше шансов встретить реального человека. Место вымышленного героя – в сказке. Пусть он спокойно пребывает там и не мешает вам наслаждаться возможностями, которые предлагает реальная действительность.

Чем дольше вы пребываете в уверенности, что капитан Грей приплывет за вами на корабле с алыми парусами, тем выше вероятность впасть в заблуждение о невозможности реального счастья. Не поддавайтесь на провокации вашего предубеждения. Не спешите отказывать мужчине, который на первый взгляд не соответствует вашим требованиям. Не делайте выводы по первому впечатлению. Сделайте первый шаг ему навстречу и постарайтесь узнать его чуть лучше. Возможно, он еще не продемонстрировал вам все свои потенциальные возможности.

Правило № 10

Идеальные отношения своими руками

На своем пути мы встречаем разных людей. Они, как правило, мало похожи на образ, рожденный фантазией. И это не мешает им быть интересными и приятными в общении. Мы с удовольствием вступаем с ними в контакт, делимся мыслями, эмоциями, впечатлениями.

Довольно сложно сказать, почему нам интересен именно этот человек. Почему его присутствие заставляет наше сердце биться сильнее. В притяжении между мужчиной и женщиной довольно много бессознательного, безотчетного, того, что закладывалось в нас с самого раннего детства. Лучшим ориентиром в выборе является чувство узнавания. Складывается впечатление, что мы хорошо знаем этого человека, хотя знакомство произошло только сей-

час. При этом нам интересно общаться с ним, мы точно утоляем длительную жажду во время разговора.

В процессе познания возникает чувство, что он дополняет нас. У него могут быть развиты те качества, которые не развиты у нас. Например, вы робки и застенчивы, а он уверен в себе и социально активен. Однако не торопитесь делать выводы. Доказано, что похожие люди имеют больше шансов на долговременные теплые и дружеские отношения. Интроверту будет комфортнее проводить время с закрытым интровертом, чем с ярко выраженным экстравертом. Что же касается различий между партнерами, то они привлекают внимание лишь на первом этапе знакомства. Впоследствии это чревато непреодолимыми разногласиями по ключевым вопросам.

Мужчина, который подходит вам, точно неидеален. И чем дольше вы будете узнавать его, тем больше вы увидите подводных камней, шероховатостей, неровностей. Несмотря на это, вы сможете составить гармоничную картину из кусочков единого пазла.

Невозможно подобрать мужчину по определенным критериям и получить искомый результат. Вы в самом начале пути. И путь вам предстоит нелегкий. Вам предстоит выстроить отношения с мужчиной. И сделать их такими, какими вы хотели бы их видеть. Работа непростая и не одномоментная. Возможно, вам не один раз захочется все бросить.

Как же быть? Чем руководствоваться? Ведите себя с мужчиной так, как хотите, чтобы он вел себя с вами. Относитесь так, как хотите, чтобы относились к вам. Не пытайтесь изменить характер, измените свое отношение к нему. Не ломайте, а выстраивайте. Не кричите – объясните. Не опускайте руки – продолжайте работу. Не ищите виноватого – исправляйте ошибку. Не пытайтесь управлять мужчиной – попросите его об одолжении.

Глава 2

Мой идеальный мужчина, я тебя знаю!

Представление об идеале формируется еще в раннем детстве. В том возрасте, когда у нас не может возникнуть сомнений в его существовании. Наш будущий избранник хорош собой и уверен в себе. Но его достоинства, по задумке, нужны для того, чтобы выигрышно подчеркнуть ваши собственные плюсы и таланты. По законам жанра, он должен появиться в вашей жизни внезапно. И столь же внезапно решить все ваши проблемы. С его появлением вы должны без труда избавиться от комплексов, которые преследуют вас с самого детства. Проще говоря, идеал важен для вас не сам по себе, а лишь с позиции универсального способа разрешения накопившихся проблем. Если убрать эту составляющую, то наш выдуманный образ распадется на кусочки. Тогда логичен вопрос: а что, если попробовать разобраться с проблемами самостоятельно и просто подумать о реальном женском счастье с реальным мужчиной. В этой главе мы попробуем разобраться, что скрывается за образом вашего идеального мужчины.

Правило № 11

Мужчина, ради которого я живу... Осознайте ценность жизни без мужчины

Мы наделяем идеального мужчину качествами, которых нет, пожалуй, ни у одного из реально существующих мужчин. Мы рассчитываем получить все и сразу. Идеального мужа, идеальную семью, идеальную жизнь. Эта убежденность мешает увидеть реальные возможности для счастья. Чем дольше мы заблуждаемся, тем сложнее нам обрести истинное счастье с реальным мужчиной.

Исходные данные. Мне грустно и одиноко одной. Я не могу понять, зачем нужна жизнь, пока его нет рядом со мной. Меня ничего не радует, ничто не заставляет улыбнуться. У меня вечно плохое настроение. Я не могу расслабиться на вечеринках, потому что постоянно ищу его. Мне ничего не хочется, нет желания ни к чему. Но как только он появится, то все изменится в один миг. Я тут же перестану грустить. Стану жизнерадостной и позитивной. Я буду веселиться и радоваться успехам друзей. Я обрету саму себя. У меня появится множество увлечений и хобби. Я полюблю жизнь во всем ее многообразии. Но пока я одна – я буду грустить.

Исходные данные: я не умею готовить. Я не люблю это делать. Я питаюсь бутербродами и гамбургерами. Я страдаю от лишнего веса. Мне не хочется готовить ужин для себя. Ведь мне проще отрезать ломоть хлеба и положить на него кусок колбасы, чем чистить картошку и разделывать курицу. Я ем не очень полезную пищу. Поправляюсь. Мой желудок чувствует себя дискомфортно. Но я знаю, что в один прекрасный момент все изменится. Как только в моей жизни появится идеальный мужчина, я освою русскую, итальянскую и французскую кухни. Буду разбираться в специях и стану искусным кулинаром. А какие пирожные я буду печь! Но пока его нет, мне незачем все это делать. Пойду сделаю очередной бутерброд. И майонеза добавлю.

Вы, конечно, можете мечтать о мужчине, появление которого изменит вашу жизнь. Но спешу вас разочаровать. Потухший взгляд и отсутствие интереса к жизни вряд ли могут привлечь чье-то внимание. Посмотрите на свою жизнь. Оглянитесь. Осознайте ценность жизни

вне зависимости от того, есть в ней мужчина или нет. Самый верный путь обретения истинного счастья – это полюбить жизнь. Увидеть красоту и прелесть этого мира. Почувствовать дыхание свободы.

Как же можно наслаждаться жизнью в одиночку? На этот случай всегда есть родные и близкие люди. Если же нет, то самое время обзавестись ими. Ищите людей, с которыми вам будет комфортно. Делайте то, что вам нравится. Ощутите полноту жизни. С утра, открывая глаза, глубоко вдохните. Настолько глубоко, насколько позволяет ваш объем легких. Дышите медленно и глубоко. Старайтесь, чтобы каждый следующий вдох был глубже предыдущего. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно в то место, где вы чувствуете себя хорошо. Это может быть место, в котором вы никогда не были, но мечтаете побывать. Ощущайте себя и свое тело здесь и сейчас. Вам легко и комфортно. Жизнь – самая большая ценность на земле. И если вы постигнете радость бытия, то, поверьте, очень скоро вы обретете человека, который захочет радоваться вместе с вами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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