



Татьяна  
**Шишкина**

**#Умные  
женщины  
не спят  
в одиночку,**

**или Как  
СОРВАТЬ  
ДЖЕК-ПОТ  
в личной  
ЖИЗНИ**



Умный тренинг, меняющий жизнь

Татьяна Шишкина

**#Умные женщины не спят в  
одиночку, или Как сорвать  
джек-пот в личной жизни**

«АСТ»

2016

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

**Шишкина Т. А.**

#Умные женщины не спят в одиночку, или Как сорвать джек-пот в личной жизни / Т. А. Шишкина — «АСТ», 2016 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-100853-6

Татьяна Шишкина — психолог-консультант, автор нескольких книг об отношениях и целого ряда статей в глянцевых журналах. Создательница «Школы Лучших Женщин», более 8000 выпускниц которой обрели свое женское счастье. Как из миллиона мужчин выбрать САМОГО-САМОГО, чтобы стать единственной, ненаглядной и обожаемой? Каких мужчин надо обходить стороной, а к каким можно падать в объятия? Почему мужчины любят одних, а женятся на других? И где вообще прячется женское счастье? Ответы на многие вопросы, живущие в прекрасных девичьих головках, — на страницах этой книги. Без сложной психологии, с доброй иронией и предельной честностью.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-100853-6

© Шишкина Т. А., 2016  
© АСТ, 2016

## Содержание

Небольшое, но важное вступление	6
О мужчинах и принцах	7
Анкета читательницы	9
Почему мужчины разочаровываются в женщинах?	12
Хватит ли на всех принцев?	15
О мужчинах и нашей фантазии	18
Откровения мужчин о себе, или	21
Спецглава	25
Мужчина-инициатор	26
А если мужчина не хочет?	27
Шантаж детьми	28
Немного о мужской ревности	30
Все женщины одинаковы,	33
Образ типичного холостяка	36
История из жизни холостяка	38
Холостяки. История со вторым дном	40
Когда одиночество ценнее, чем любовь	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Татьяна Шишкина**  
**#Умные женщины не**  
**спят в одиночку, или**  
**Как сорвать джек-пот в личной жизни**

*Посвящаю каждому мужчине, который тронул мою душу.*

© Шишкина Т., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

## Небольшое, но важное вступление

Я все время задавала себе множество вопросов.

Почему одним мужчинам не нужно делать ничего, чтобы завладеть сердцем женщины, а другим надо стараться. Упорно, долго... и так часто безнадежно.

Или иначе.

Почему к одним мужчинам чувства вспыхивают и быстро гаснут, а к другим долго разгораются и живут, живут.

Почему одни мужчины готовы пересечь мир ради любимой. Развязать войну. Биться насмерть. А другие покорно ждут, когда любовь снизойдет.

Почему одни годами страдают о разбитом сердце, а другие быстро находят утешение в другом месте?

Я не перестаю исследовать женскую душу. Я не перестаю изучать мужчин. Я не перестаю удивляться многогранности взаимоотношений.

Моя работа позволяет мне наблюдать за происходящим. Жить в нем. Погружаться.

Моя жизнь позволила стать мне участником самого процесса жизни. Я была любимой женщиной не одного мужчины и сама любила не одного мужчину...

И даже находясь в любви с ними, наблюдала за их поведением. Их повадками. Их мыслями.

Пожалуй, я одна из немногих женщин, которая серьезно подошла к выбору мужа. Да, я выбирала. Даже перебирала. Я вкушала. Я позволяла любить.

Работая сейчас психологом, я вижу, как много женщин и мужчин не видят друг друга. Сидят напротив, смотрят, но не видят. Мне больно, когда люди слишком торопятся сделать выбор. Порой самый важный выбор своей жизни.

**В этой книге я с юмором поговорю о серьезном.**

Если вы готовы погрузиться в глубокий мир мужчин, изучить их повадки, начать читать их «между» строк, не тратить время на недостойных и знать, как подобрать ключик к их сердцу, – вам необходима эта книга.

## О мужчинах и принцах

Мужчины никогда не были для меня опасны. Я не боялась их. Не стеснялась идти в отношения. Не оглядывалась назад. Я знала только одно: лучшее ждет меня впереди.

Самое большое открытие, которое я сделала для себя, будучи совсем юной девчонкой:

**мужчины хотят любить.**

Когда стала цветущей молодой девушкой, я поняла:

**почти любого мужчину**

**можно влюбить в себя.**

Когда я вышла замуж, пришло осознание:

**мужчина тоже человек.**

Когда родился сын, я почувствовала:

**насколько беззащитным**

**может быть мужчина.**

Когда стала психологом, я убедилась:

**насколько важна мужчинам поддержка.**

Да, мужчинам тоже бывает тяжело. Столько всего «сваливается» на их плечи. На плечи простых людей, которые зовутся гордо «мужчинами».

Я не собираюсь вас призывать любить всех мужчин, жалеть алкоголиков и обогревать беспризорников в надежде, что из них вырастет прекрасный принц. Я лишь хочу познакомиться с этим удивительным миром мужчин, которые живут среди нас.

### Внимание!

Книга может содержать откровения, которые не следует читать лицам, не достигшим совершеннолетия.

Не стоит ее показывать мужьям, в частности моему.:) Хоть у него и крепкая психика.

Имена реальных героев и некоторые события вымышлены для сохранения спокойствия их жизней.:)

## Упражнение

Представьте такую ситуацию.

Вам надо выбрать платье. Причем не просто платье, а наряд на все случаи жизни, скрывающий ваши недостатки и подчеркивающий достоинства, вещь «без цены». В нем вам нужно ходить и на бал, и на работу. Оно должно быть не слишком строгое и не слишком откровенное. Желательно не черное.

Напишите, на что вы будете обращать внимание, выбирая себе такое платье? Представьте все в деталях.

Не торопитесь!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

А теперь представьте, какого мужчину вы хотите видеть рядом с собой?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

И остановитесь. Прислушайтесь к себе.

Уверена, сейчас вы снова думаете о платье.

Так часто получается и в жизни: мы дольше и внимательнее выбираем платье, чем спутника. Наверняка вы посвятили этому упражнению не 5 секунд, а серьезно задумались об идеальном наряде. Перебирали цвета, фасоны, детали.

А теперь представьте, что вы выбираете мужчину. Который, кстати, тоже должен уметь терпеть ваши недостатки, видеть достоинства. Быть с вами каждый день и как-то маневрировать в вашем меняющемся настроении.

Давайте серьезно подойдем к выбору или «заказыванию» мужчины. Уверена, каждая из нас когда-то писала уже этот прекрасный список. Возьмите его, а лучше напишите прямо в этой книге:

---

---

---

Отлично, а теперь заполните анкету.

## Анкета читательницы

Когда вы знакомитесь с мужчиной, на что обращаете внимание в первую очередь? Расставьте варианты в порядке убывания значимости: самый важный, важный, менее важный и так далее.

1. Как он одет.
2. Какие у него руки и обувь.
3. Что и как он ест.
4. Что он говорит о себе.
5. Как он общается с другими.
6. Как он обращается со мной.
7. Что он мне говорит.
8. Сколько он оставляет на чаевые.
9. Что он говорит о родителях.

Что самое важное для вас в отношениях с мужчиной?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как вы считаете, можно ли изменить мужчину?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если изменить можно, то какие самые лучшие способы?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

По каким критериям вы оцениваете, что за человек перед вами? Напишите 3 самых важных пункта.

- 1.
- 2.
- 3.

Можете ли вы связать свою судьбу с мужчиной «с прошлым» (в разводе, с детьми)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как вам кажется, какие отношения с бывшей женой должны быть, чтобы они не мешали вашему роману? (Нужное подчеркнуть.)

1. Чем хуже, тем лучше.
2. Дружеские, теплые.
3. Деловые – формальные.

Какие темы (вопросы) на свиданиях вы считаете важным поднимать?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как вы считаете, почему некоторым мужчинам необходимо иметь подруг?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Напишите 3 признака, по которым вы сможете распознать мужчину-тирана.

- 1.
- 2.
- 3.

Напишите 3 признака, по которым вы сможете распознать мужчину-пикапера или ловеласа.

- 1.
- 2.
- 3.

Каких мужчин стоит обходить стороной?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Можно ли на первых свиданиях понять, что перед вами жадина? Если можно, то как?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

С чего вы начнете путь к сердцу мужчины, который не хочет серьезных отношений?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Напишите 10 пунктов, что для вас важнее всего в мужчине и отношениях с ним.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Какие недостатки вы готовы принимать?

- 1.
- 2.

- 3.
- 4.
- 5.

Оставьте пока ответы. Мы вернемся к ним в конце книги.

### **Важно!**

В процессе чтения книги не вносите изменения в вашу анкету! В противном случае вам будет трудно отследить результаты.

## Почему мужчины разочаровываются в женщинах?

Чем чаще я, как психолог, сталкиваюсь с проблемами в отношениях, тем больше понимаю, откуда у всех этих проблем растут ноги.

Перед тем как я начала писать главу, мне на глаза попался анекдот:

Жена мужу:

– Саш, почему ты все время злишься?

– Да потому, что я Виталик!

И я бы, возможно, прошла мимо этой фразы, если бы не консультация, состоявшаяся у меня накануне.

Мужчина рассказывал про жену, отношения с которой уже давно сошли на «нет». Он говорил о том, что она во всем ему перечит, устраивает сцены ревности на ровном месте и отличается буйным нравом.

Я спросила, всегда ли она такой была?

Он, подумав, ответил: «Да, но первое время хорошо шифровалась!»

Я не спорю, что первое время мы пытаемся показать друг другу только свои положительные качества, повернуться самой прекрасной и привлекательной стороной и продемонстрировать лучшую версию себя.

Но, поверьте, очень много можно сказать о человеке, пообщавшись с ним первые несколько месяцев. Опять же, нам так хочется быть в отношениях, что мы слишком спешим и торопимся сделать этот выбор. Важный выбор. Выбор партнера.

По статистике из 100 опрошенных пар, которые живут в браке больше пяти лет, всего 20% уверены, что они не ошиблись в выборе партнера! Всего 20%!!!

Вдумайтесь в эту цифру.

Из 80% несчастливых в семье более половины не собираются ничего менять в жизни. Они оправдывают свои отношения многим: детьми, ипотекой, привычкой и так далее.

А когда я давала простое упражнение – представить, что им 70 лет и последние 40 лет их личная жизнь прошла в таком же режиме, как последний год, – практически все хватались за голову и говорили: «О ужас! Лучше об этом не думать».

И прекрасно, если думать не придется.

В своей прошлой книге «Я #самая желанная #самая счастливая!» было упражнение, где вы писали причины или поводы, зачем вам выходить замуж или создавать семью. И я показывала, какая огромная разница между женским взглядом и мужским.

Конечно, от ответственности и обязательств в отношениях никуда не уйти. Порой они отягощают. Отягощают так, что мы за ними уже не способны видеть личности.

Одна из самых главных ошибок женщины – любовь к идеализации. Если мы встречаемся с недостатком мужчины, то на первых порах игнорируем. Затем пытаемся его подкорректировать, изменить, переделать. Все, что угодно, но не принять.

И всякий раз, когда сталкиваемся с **настоящим** (живым человеком с недостатками) мужчиной, не понимаем, что с ним делать.

В процессе ухаживаний или в конфетно-букетный период мы также не всегда видим истинное лицо человека.

### Упражнение

Есть некий Петр. Ему 43 года. Петр давно женат, но отношения с супругой остыли. Он ищет увлечений на стороне, потому что жизнь в семье стала невыносимой, скучной и

тоскливой. Живет он из-за детей, которые и держат отношения родителей на плаву. Надо сказать, что жена Петра редкая зануда. Она постоянно скандалит и устраивает разборки.

Петр хорошо зарабатывает и ни в чем ей не отказывает. Он обладает такими важными для мужчины качествами как (допишите):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Он очень внимателен к женщине и всегда

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как любовник Петр прекрасен, он тонко чувствует женское тело и

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Он обожает делать

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

И не любит отказывать женщине.

Он любит путешествовать, любит красивые жесты и самое главное – он любит вас.

Но!

У ваших отношений с Петром, к сожалению, будущего нет! Он женат и разводиться не собирается. И вот вы стоите перед волшебницей, которая готова вам подарить судьбоносную встречу с будущим мужем. Но вам надо буквально в двух словах описать, какой он должен быть. Или дать прообраз, или явный пример, с кого лепить жениха.

Ваш ответ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Когда я даю такое упражнение, большинство женщин радостно восклицают: «Мне такого, как Петр, мне такого, как Петр, только...» (допишите, что исключить).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Опять же 40% женщин пишут «только моложе, щедрее, умнее, стройнее и так далее».

Еще 55% женщин требуют такого же, но свободного.

**И всего 5% задумываются о порядочности Петра, который уже давно изменяет своей супруге.**

Работая с женщинами, встречающимися с женатыми мужчинами, очень часто слышу именно это. «Я уже хочу расстаться с ним. Он женат. У нас нет будущего. Мне больно. Но

я все понимаю. Какого следующего мужчину я хочу? Да такого же, как тот. Только свободного».

И акцент на том, что он «гуляет» от жены, мало кто делает. А когда женщина вдруг встречает такого же, то потом сильно удивляется, почему она вдруг оказалась в роли обманутой жены.

### **Важно!**

Будьте аккуратны со своими желаниями. Или хотя бы просто внимательнее, когда загадываете их.

Однажды в моей жизни произошел случай. Каждый Новый год у меня есть традиция: я завожу блокнот и пишу, что мне хотелось бы обрести за эти двенадцать месяцев. Конечно, как свободная девушка со страстной натурой, я хотела встретить свою любовь, поэтому аккуратно выводила в блокноте: «Хочу встретить заботливого мужа, любящего отца, который страстно любит меня...»

И я встретила. Он действительно страстно меня любил. Он не скупился ни на комплименты, ни на подарки. И он правда был заботливым мужем и любящим отцом. **НО! Чужим заботливым мужем и любящим отцом не наших детей.**

Было смешно и печально от такого стопроцентного попадания.

Наверное, у вас тоже были случаи, когда жизнь играла с вами злые шутки.

Уверена, что, выбирая платье на все случаи жизни, вы не допустили бы таких огрехов.

## Хватит ли на всех принцев?

Вы слышали такую фразу: «Принцев на всех не хватает»?

Многим девочкам повторяют ее с детства. Слишком уж родители переживают за наши сердца, поэтому таким образом пытаются увести нас от лишних разочарований. Конечно, зачем надеяться на то, что вы когда-то встретите мужчину мечты, а вдруг этого не произойдет? Тогда вы будете в девках всю жизнь.

Зачем верить, что у вас будет взаимная любовь?! По сценарию опасующихся воспитателей этого в принципе произойти у вас не может! Почему? Да потому, что принц вас определенно бросит, и вы будете с разбитым сердцем.

Да и вообще, что уж там. **Все** хотят принцев, и **всем** не хватит.

И многие верят. Еще половина из этих «многих» соглашается на меньшее. А что, принцев же нет. Тут хоть плохонький, хоть пастух, но свой! Всяко лучше, чем одной.

И мало кто задумывается о том, что принц у каждой свой. И в само слово «принц» люди вкладывают разное значение!

Давайте проверим?

### Упражнение «Мой принц»

Опишите своего принца.

1. Цвет волос
2. Какой у него рост
3. Цвет глаз
4. Работает он
5. Доход от
6. Живет он в
7. В свободное время он
8. Ему \_\_\_\_\_ лет.
9. Самое главное для него в жизни
10. Больше всего он ценит в женщине
11. Самое важное в семье для него
12. Он терпеть не может в отношениях
13. Он точно не должен
14. И тогда я с ним буду

А теперь позвоните любой своей подруге и задайте ей те же самые вопросы. Не стесняйтесь! Сделайте это прямо сейчас.

1. Цвет волос
2. Какой у него рост
3. Цвет глаз
4. Работает он
5. Доход от
6. Живет он в
7. В свободное время он
8. Ему \_\_\_\_\_ лет.
9. Самое главное для него в жизни
10. Больше всего он ценит в женщине
11. Самое важное в семье для него

12. Он терпеть не может в отношениях
13. Он точно не должен
14. И тогда я с ним буду

А теперь посмотрите, что на это писали другие женщины.

**Елизавета, 30 лет**

1. Цвет волос: *блондин*.
2. Какой у него рост: *от 170 см*.
3. Цвет глаз: *не имеет значения*.
4. Работает он: *техническая специальность*.
5. Доход от: *100000 рублей*.
6. Живет он: *в Казани*.
7. В свободное время он: *занимается спортом*.
8. Ему *35 лет*.
9. Самое главное для него в жизни: *я*.
10. Больше всего он ценит в женщине: *доброту и честность*.
11. Самое важное в семье для него: *любовь*.
12. Он терпеть не может в отношениях: *ревность*.
13. Он точно не должен *курить*.
14. И тогда я с ним буду *счастливой*.

**Светлана, 23 года**

1. Цвет волос: *главное – не лысый*.
2. Какой у него рост: *185–190 см*.
3. Цвет глаз: *голубые*.
4. Работает он: *бизнесмен*.
5. Доход от: *1 млн рублей*.
6. Живет он: *в Лондоне*.
7. В свободное время он: *путешествует*.
8. Ему *30 лет*.
9. Самое главное для него в жизни: *отношения*.
10. Больше всего он ценит в женщине: *красоту*.
11. Самое важное в семье для него: *быть вместе*.
12. Он терпеть не может в отношениях: *однообразие*.
13. Он точно не должен: *изменять*.
14. И тогда я с ним буду: *любящей и спокойной*.

**Мария, 42 года**

1. Цвет волос: *лысый*.
3. Какой у него рост: *175 см*.
4. Цвет глаз: *не имеет значения, но люблю карие глаза*.
2. Работает он: *не важно*.
5. Доход от: *300 000 рублей*.
6. Живет он: *в Москве*.
7. В свободное время он: *со мной*.
8. Ему *45–55 лет*.
9. Самое главное для него в жизни: *отношения*.
10. Больше всего он ценит в женщине: *аккуратность, преданность*.
11. Самое важное в семье для него: *уважение*.

12. Он терпеть не может в отношениях: *ссоры и истерики.*
13. Он точно не должен *быть алкоголиком.*
14. И тогда я с ним буду *самой счастливой.*

Обратите внимание, что каждая из этих трех женщин в слово «принц» вкладывает абсолютно разные понятия.

Скажу вам больше, я раздала около 100 анкет с этими вопросами. И среди этих 100 не было ни одной – **НИ ОДНОЙ!!!** – одинаковой анкеты!

И вы говорите, что принцев не хватит на всех?!

**Хватит хотя бы потому, что нам всем нужны совсем разные мужчины.**

Кто-то любит лысых, кто-то их терпеть не может. Кому-то доход мужчины важен, кому-то нет. Да, что говорить! Наши принцы живут в разных городах.

И не факт, что мужчина вашей мечты является тоже чьей-то мечтой.

Теперь обратите внимание на пункты 7, 8, 9, 10, 11, 12. Это ваши ценности. Это то, что важно для вас, поэтому вы хотите видеть это в другом человеке.

Насколько вы обращаете или обращали внимание на эти вещи, когда писали о том, какого вам хочется встретить мужчину.

### **Важно!**

А ведь, как ни крутите, нас в отношениях удерживает одно – общие ценности. И ничего другого.

Пока живы общие ценности – отношения дышат. Как только ценности становятся разными, люди или расходятся, или отдаляются друг от друга.

## О мужчинах и нашей фантазии

Напишите свое мнение об этих мужчинах. Ответьте на вопросы после описания. Фантазируйте. Вас это ни к чему не обязывает.

**Валентину** 26 лет. Он молодой банкир. Всю жизнь он мечтал работать с цифрами. Он скрупулезный. Он четкий. Немного зануда, но любит докопаться до истины. Валентин высокого роста. Немного сутулится, с добрыми глазами. Он мечтает встретить женщину, на которой женится и родит троих детей. Валентин любит собак и мечтает о большом доме.

Как вы считаете:

1. Что любит читать Валентин?
2. Как он проводит свободное время?
3. Какие качества он ценит в женщине?
4. Что для него главное в отношениях?
5. С чем он боится встретиться?

**Дмитрий** развелся пару лет назад. Его жизнь ничем не отличается от большинства бизнесменов. Дом. Работа. Дом. Работа. На женщин у него времени мало. Да и ухаживать Дмитрий не умеет. Чтобы привлечь его внимание, женщина должна сама проявить активность и интерес. Он ценит верность, преданность и хорошие манеры. Но открыться женщине для него сложно.

Как вы считаете:

1. Почему ему сложно открыться женщине?
2. Почему Дмитрий холостяк?
3. Есть ли у него женщина?
4. Готов ли Дмитрий быть верным семьянином?
5. Любит ли он детей?

**Олег** – молодой и перспективный политик. Он любит женщин, а женщины любят его. Он активно знакомится и красиво ухаживает. Ему нравится покорять новые сердца и овладевать новыми телами. После каждой новой покоренной пассии Олег втыкает очередной флажок в карту мира. Ему кажется, что именно так он становится свободным и сильным.

1. Как думаете, сколько лет Олегу?
2. Сколько у него было женщин?
3. Влюблен ли Олег в кого-то?
4. Почему Олега любят женщины?
5. Как вам видятся красивые ухаживания Олега?

А теперь давайте усилим эксперимент!

Позвоните любой подруге, маме, кому угодно и задайте им те же самые вопросы. Запишите ответы и сравните со своими. Позвоните еще одной, и еще...

И вы увидите, насколько мы по-разному фантазируем об одних и тех же людях. Как мы по-разному достраиваем образы людей из одних и тех же исходных данных. И как мы влюбляемся в образы людей. А точнее, в свои фантазии о них.

Так же как и прощаемся мы очень часто не с людьми, а со своими фантазиями о них.

Например, недавно я была на обучении. Когда я проходила терапию под присмотром супервизора, постоянно размышляла о том, что она думает обо мне, о моих рассказах. После окончания сессии я спросила ее: «Вы, наверное, слушаете меня и думаете, что я дурочка». Она улыбнулась и сказала: «Ты прощаешься со своей фантазией».

Так оно и было. Я нафантазировала о том, какая я. Я нафантазировала о том, какая она. Я нафантазировала о наших отношениях.

То же самое происходит и с мужчинами.

Изначально мы встречаемся с малой частью человека. Причем с той частью, которую он нам активно пытается продемонстрировать. Если мы влюбляемся быстро, то, вероятнее всего, мы влюбились в свою фантазию о нем.

Почему так часто разделяют любовь и влюбленность? Зачастую влюбленность – это наши фантазии о... Любовь – это уже чувство, которое мы испытываем к реальному человеку. Но и то не всегда мы можем встретиться с другим человеком. Можно всю жизнь прожить с мужчиной, но так и не узнать и не принять его настоящего.

Да что другой человек, можно за всю жизнь так и не встретиться с собой настоящей. С такой, какая ты есть на самом деле. А не такой, какой тебя удобно или выгодно видеть окружающим.

Но если это все фантазии, то почему так больно порой расставаться с ними? Почему так сложно отпускать человека, даже когда ты понимаешь, что он не такой, что он не соответствует твоим ожиданиям?

Есть несколько причин.

Во-первых, фантазия – это часть тебя. Причем очень яркая часть. Фантазии наши всегда насыщеннее реальности.

Второе. Даже с фантазией есть будущее. А если что-то известно, то это меньше пугает.

И третье. Порой мы так хотим любви и так хотим любить, что просто признаться себе в очередном поражении или ошибке – больно. Не говоря уже о мнении окружающих.

Как это работает?

## **Эксперимент**

Напишите ваши ассоциации к словам:

1. Вкусный
2. Вкусный десерт – это
3. Вкусный десерт – это мороженое с
4. Вкусный десерт – это мороженое с картошкой и
5. Вкусный десерт – это мороженое с картошкой и горчицей.

На какой цифре ваша фантазия была максимально включена?

На каком этапе вам стало совсем не интересно?

А на каком этапе вы почувствовали негодование, отвращение, недоумение?

На каком вопросе вы отчаялись и поняли, что для вас это не вкусно?

А есть ли такие, кто решил, что, может быть, картошка и горчица – это вовсе не картошка и горчица, а шоколад и кленовый сироп. Ну и что, что на вкус и цвет – это именно картошка с горчицей?

На своих курсах я всегда говорю женщинам: «Ни в коем случае не лишайте мужчин фантазии».

Но сами не фантазируйте о мужчинах слишком много. **Слушайте и слышите, что говорит мужчина о себе. Это и есть настоящий мужчина, реальный человек!**

Но... наша страсть к прекрасному и наше стремление любить и любимыми быть очень часто заносит нас именно в фантазии, с которыми потом так трудно прощаться.

### **История из жизни**

Одна моя клиентка, Наталья, познакомилась с привлекательным мужчиной. Он был молод и перспективен. К своим 30 заработал себе на хорошую квартиру. Мужчина страшно переживал, что его могут полюбить не за его глубокую душу, а за его перспективы, поэтому многое о себе не рассказывал. А Наталья никак не могла поверить, что все накопления, которые у него были, он потратил на квартиру.

Она была убеждена, что у него есть большая сумма денег, которая спрятана от посторонних глаз. И как только он поймет, что она женщина его мечты, ларец откроется и они будут тонуть в богатстве.

Она жила то с ним, то со своей фантазией. Она не слышала о его временных финансовых трудностях. Для нее это было «пылью в глаза».

Когда она вышла за него замуж, стало очевидно, что ее фантазия о муже-миллионере – утопия. Ей было крайне тяжело встретиться с такими реалиями, и до последнего она пыталась их избегать.

Когда встреча произошла, Наталья испытала дикое разочарование и злость. Жить вместе они не смогли. Реальность оказалась для нее слишком сурова. А принять, что ее муж не тайный миллионер, она так и не смогла.

И вот вопрос: в кого была влюблена Наташа и замечала ли она за своим воображением реального человека?

Я вижу множество таких женщин. **Женщин, которые никак не могут встретиться с мужчиной, с которым живут.** С реальным мужчиной. Я видела много пар, которые «закидают» в отношениях друг с другом, потому что они не могут быть там настоящими, а от масок мы очень устаем.

И что в итоге?

Они мучают себя и истязают спутника, требуя от него соответствий своему представлению об идеальном десерте, совсем не понимая, что он – мороженое с картошкой и горчицей!

То тут есть еще один этап, который сложнее предыдущего! Намного сложнее! Этап принятия. Принять, что она не любит ни мороженое, ни картошку, ни горчицу! Ведь принять это – признаться себе и всему миру в том, что она ошиблась при выборе мужчины. А это порой так больно.

### **Важно!**

В этом большая проблема! Мы вступаем в отношения с фантазией о человеке. Но в семье сталкиваемся с реальной личностью. Он действительно оказывается Виталиком, а не Сашей...

Я придерживаюсь такого мнения: лучше подольше присматриваться к мужчине, наблюдать за ним. Не стоит торопиться ставить ваши зубные щетки в один стакан, в противном случае можно возненавидеть этот стакан, который сковал ваши щетки.

## Откровения мужчин о себе, или На что следует обращать внимание

Мужчины живые. Они люди. Со своими страхами. Ожиданиями. Комплексами и фантазиями. Фантазии мужчин не такие скорые и бурные, как у женщин.

Встретить мужчину, который после первого свидания фантазирует о совместных детях, одеялах и о том, что вы будете жить всей семьей в его новеньком доме, – трудно.

А вот встретить такую женщину – легко.

Каждая вторая барышня готова в тот же день начать все реализовывать так, как нафантазировала, поднимаясь на лифте домой после свидания с кавалером, с которым знакома несколько часов. Именно поэтому, когда мужчина не звонит на следующий день, – это драма длиной в месяц для большинства дам. Ведь в «моей голове» было все так чудесно! Почему он ушел?

Женщины за своим жгучим желанием быть в паре совсем перестают видеть реального человека. Хотя реальный человек виден с первых встреч.

### Упражнение

Представьте, что мужчина говорит о своих несложившихся отношениях. Женщины то и дело были истерички. И одна жена истеричка. И вторая. Они будили его по ночам, устраивали сцены ревности и выгоняли его в ночи из дома. Мужчина искренне недоумевает, почему так происходило, и все списывает на женскую необузданность.

Какие выводы вы из этого сделаете? (Выберите вариант.)

1. Как не повезло милому с женщинами! Это ж надо так!
2. Да! Все женщины истерички! Это природное!
3. Что-то он такое делал нехорошее, за что его выпирали!
4. Бедный! Хорошо, что я не такая!

Благодаря эксперименту, который я проводила не так давно, большинство женщин жалели мужчину. Охотно шли с ним на контакт и всячески пытались доказать, что они спокойные и миролюбивые барышни, которым даже слово «истерика» незнакомо.

Остальные склонялись к тому, что ему просто не повезло с женщинами.

При этом они совсем не брали в расчет тот факт, что истеричками были обе жены и что мужчина, по сути-то, и не понимает, чем вызывал такое поведение у жен.

Мысль, что «я не такая», сила конкуренции и желание быть в отношениях заставляла женщину включаться и фантазировать о лучшем облике мужчины.

Когда мне было 23 года, я уже довольно много понимала в мужчинах. Но и мне встретился такой же экземпляр. Он тоже мне рассказывал о том, что его жена истинная истеричка, что жить с ней невозможно и она устраивает такие сцены, что соседи дрожат.

Но я не такая. Я была хорошая!

Кстати, его мама тоже частенько звонила и устраивала сцены. Он резко с ней разговаривал и раздраженный кидал трубку.

Но я была не такая. Я была хорошая.

Я все это слушала. Кивала. Верила, но наблюдала.

Наш роман длился довольно долго. Я долго была хорошей. Что важно – НЕ истеричкой! Уж очень мне не хотелось стать как его мама, жена и пара мимолетных девушек.

Через год романа, когда наша любовь влилась в жизнь, а жизнь в привычное русло, стали поступать «звоночки».

Мой благоверный каким-то чудесным образом стал меня провоцировать на скандалы. Меня!!! Человека, которого скандалить отучили еще в детстве! У меня патологический страх истерик!

Он хорошо изучил мои слабые места и технично давил на них. Давил ровно до того момента, пока терпеть становилось невыносимо, и я взрывалась. Слезы. Ссоры. Хлопанье дверьми. Крики. Дрожащие губы.

Когда конфликт был на пике, мой спутник успокаивался и начинал со мной активно мириться. Лучший секс после хорошей ссоры – это было его кредо. Еще через полгода наших отношений он меня прозвал истеричкой...

Ожидаемо для меня и болезненно.

Сейчас я пишу эти строки и понимаю, что моя истерия покинула меня вместе с тем мужчиной. Но я больше чем уверена, что если бы осталась с ним, была бы просто неуравновешенной барышней, недовольной жизнью и выгоняющей в ночи своего мужа на улицу. Потому что нет сил его терпеть.

К вопросу об улице!

Всякий раз, когда мы ругались, он сам уходил на улицу. Уходил и возвращался через сорок минут, и как вы думаете, что он делал?

Истерил!

Потому что я не пошла искать его!

Причем было не важно, в каком городе мы находимся. Его торжественные выходы были созданы именно для этого. Для привлечения внимания. Для постоянного доказательства своей нужности. Своей важности. Для постоянного доказательства моей любви.

Были минуты, когда я реально хотела его убить! Он устраивал мне истерики, без которых сам не мог существовать. А я не могла существовать без него. Но жить в таком режиме было невыносимо.

Ответ на мой вопрос, что делать, пришел сам собой.

Одним прекрасным утром он ТИПА оставил телефон у меня перед носом и вышел из номера.

Буквально через пару минут ему пришло сообщение: «Милый, когда вернешься в Москву?» У меня это сообщение не вызвало тревоги, моя интуиция подсказывала мне, что тут что-то не так.

Спустя еще пару минут мой любимый пришел, я оторвала глаза от телефона и увидела его самодовольное, улыбающееся лицо. Он ждал.

Я моментально подхватила правила игры. Я подпрыгнула на диване, швырнула телефон в него и заорала: «Кто эта дрянь, которая ждет тебя в Москве?»

Но мой избранник стоял неподвижно и продолжал любоваться мной. Да-да! Именно любоваться. Я продолжала метаться по номеру. Бросать в него все, что попадается мне под руки. Кричать. А он стоял с блаженной улыбкой на лице! Будто на него проливается манна небесная, и он познает истину. Когда его сосуд удовольствия был наполнен, он принялся меня успокаивать.

Я изо всех сил играла напряжение, впадала в роль истерички, и у меня это получалось вполне искусно! Так искусно, что мой возлюбленный даже испугался, что реабилитироваться ему не удастся.

Он схватил меня за руки и стал оправдываться.

– У меня никого нет, – повторял он.

– Не верю! – кричала я.

Тут он с озорной пацанячьей улыбкой достал второй телефон из кармана и стал размахивать у меня перед носом своим недавно отправленным сообщением самому себе.

Нет! Я, конечно, предполагала, что это шутка... но я не думала, что все ТАК серьезно и его операция по освобождению во мне истерички так спланирована!

– Что это? – спросила я дрожащими губами.

– Это я сам себе написал, – тряс он телефоном у моего лица.

Мне хотелось рассмеяться! Человеку тридцать пять лет! Мне двадцать пять! И такие стратегии! Мне казалось, что ему пятнадцать, а мне сорок!

Но! Придерживаясь своего плана, я набросилась на него, стала колотить его по груди, он лежал на спине и смеялся. Он был счастлив! Я осталась в недоумении.

Вечером этого же дня, когда мы возвращались домой, он крепко обнял меня за талию и прошептал: «Сегодня я понял, что ты меня любишь и тебе не наплевать на меня. Твоя реакция на смс рассказала мне обо всем».

В тот момент мне хотелось спросить только одно: зачем?

Но я отчетливо поняла правила этой любви. Также я поняла, что если хочу жить в этих отношениях, должна истерить «экологично» для себя. И мой актерский талант вышел на первый план. Я стала искусственно устраивать ему сцены ревности, провоцировать конфликты. Каждая прожитая ссора благотворно влияла на его ЭГО. Он убеждался в моей любви. Отношения стали спокойнее для меня, но... через какое-то время ему опять стало мало. Он продолжал искать мои болевые точки и давить на них. Вскоре я устала. Устала быть не собой. Устала ходить по лезвию ножа и постоянно что-то доказывать.

Когда наш роман еще не закончился, но умер для меня, я перестала реагировать на все его провокации. Мне было все равно. Я молча выслушивала его претензии и уходила. И тут уже истеричкой становился он: абсолютно не понимал, что делать со мной, как себя вести. Он сказал золотые слова: «Твое спокойствие меня бесит. Я не понимаю, что делать с тобой». Наши отношения погасли.

## **Важно!**

Внимательно слушайте, что мужчина говорит о своих прошлых отношениях. Внимательно слушайте, что он говорит о своих бывших или настоящих женах. Если пять жен были редкостными стервозами, верить в то, что вы будете шестой и НЕ такой, – скорее всего, это ваша фантазия.

Еще один пример из жизни моей клиентки.

Она вышла замуж за Олега. Отношения с бывшей супругой у него были ужасные. Он истязал ее угрозами забрать машину, затем квартиру, затем ребенка. С пеной у рта Олег рассказывал о том, какая непорядочная женщина его бывшая, как она плохо себя вела в семье и ей все время чего-то не хватало. Хотя он давал ей все, но понемногу. Немного денег. Немного внимания. Немного любви. Много было только претензий.

Моя клиентка не обращала на все это внимания, вместе с ним устраивала войны бывшей. Приветствовала ущемления ее в деньгах, но выступала против похищения сына.

Их роман закончился свадьбой. Да, именно закончился! Она быстро родила ребенка и превратилась в ту же самую ненасытную даму, которой всего мало. Мало внимания, мало денег, мало любви.

Когда она решила с ним развестись, то все пошло по прежнему сценарию. Она превратилась в неблагодарную, ненасытную стерву.

Чтобы ее проучить, Олег забрал машину, угрожал выселить из квартиры и как последний шаг – забрать ребенка. Все повторилось.

Именно в этот момент она и обратилась ко мне. Запуганная, истощенная женщина, которая молит только об одном: чтобы он оставил ее в покое.

### **Важно!**

Обязательно обращайте внимание на степень осознанности мужчины касательно прошлых отношений. Если он говорит о том, что жены ему изменяли потому, что стервы, а он «голубь белый», – это одно. Если мужчина говорит, что они ему изменяли, потому что он совсем не уделял им внимания, – это другое.

Запомните, отношения – это живой организм. Там всегда есть двое, и если волны непонимания идут, то они идут с двух сторон. Когда мужчина не признает свою вину и считает, что он один во всем прав, зачастую это говорит об одном. О чем – думаю, вы сами догадались.

## **Спецглава**

### **Если он угрожает забрать ребенка**

По статистике, в нашей стране распадается каждый второй брак. И тут уже совсем не важно, с какими мыслями вы шли под венец, что собирались прожить вместе всю жизнь и умереть в один день. В момент распада отношений не то чтобы до старости вместе «тянуть» не хочется, невозможно даже провести еще одно совместное утро. И все просто, если вы хотите разойтись по обоюдному согласию и ваш благоверный не собирается делить детей. А если собирается? И не делить, а забрать?

## **Мужчина-инициатор**

По моим наблюдениям, расставания, которые были инициированы мужчинами, гораздо благополучнее сказывались на прекрасной половине человечества. Да, безусловно, были слезы, страдания, депрессии, но с точки зрения выхода из ситуации для женщины они были менее изматывающими. Хотя бы только потому, что глубину и время своего страдания женщина определяет сама. В конце концов прекрасная дама отвлекается на воспитание ребенка, берет себя в руки и благоустраивает свою жизнь.

## А если мужчина не хочет?

Как показывает жизнь, именно женщины в большинстве случаев делают первый шаг к разводу. Конечно, причины бывают разные, однако я абсолютно убеждена, что от хорошего мужа с малым дитем на руках женщина не станет уходить в никуда. Согласны? Поэтому нехороший, да еще и обиженный муж может позволить себе любые оскорбительные и пугающие манипуляции, направленные на непокорную супругу.

Главные идеи такого некорректного мужского арсенала – следующие.

**Изо всех сил удержать милую рядом! Припугнуть!** Видимо, стоит немало ума признаться женщине, что она нужна, пообещать исправиться! Поэтому гораздо проще рассказать и так уязвленной супруге, что она бестолковая дура, да и еще с ребенком на руках! Да кому ты теперь нужна?!

**Придать ценности!** Когда запугивания о брэнной и одинокой участи женщины не работают, «изобретательные» мужчины придумывают следующий шаг: «нарасхват». Действительно, что может быть проще, чем создать конкуренцию и рассказать о том, какой он популярный самец! Конечно, по его «хитроумному» плану женщина должна упасть в ноги и, вспомнив пункт первый, попросить не отдавать его божественное тело и ум другим, а вернуться к ней в ложе любви!

**Лишить средств!** Не каждая женщина финансово независима – и тем более пока находится в декретном отпуске. Поэтому самый простой способ манипуляции – это, конечно, деньги. Попав в безвыходную ситуацию и финансовую дыру, часто женщина отказывается от развода.

**Обвинить!** Мужские разглагольствования типа: «это ты меня довела до такой жизни», «если бы не ты, я бы стал главой Газпрома с крепкой нервной системой и устойчивой системой ценностей» – тоже имеют место быть!

Если ваши «войны» крутятся только вокруг вас и мужчина достаточно умен, чтобы не бить по самому больному, тогда женщина способна сама разрешить ситуацию. Но бывает так, что когда-то любимый муж прибегает к мощнейшим орудиям атак. Он угрожает забрать ребенка!

## Шантаж детьми

Не знаю как для вас, но для меня это одна из самых низких мужских выходов.

Зачастую, испробовав все легкие фазы морального, а возможно, и физического насилия и не получив от них нужного результата, обиженный мужчина переходит к тяжелой артиллерии.

Признаюсь честно, я знаю немалое количество распавшихся союзов, где обиженный муж угрожал забрать детей.

### Зачем они это делают?

Конечно, я рассматриваю нормальных матерей, которые не несут угрозы ребенку, то есть мать, а по совместительству жена не является алкоголичкой, наркоманкой или душевно больной. (Важно! С точки зрения медицины, а не воспаленного мужского сознания.)

Итак, главная цель таких выходов, конечно, напугать! Страх – это самое мощное оружие манипулирования женщиной. Особенно страх за детей. Любой мужчина знает, что за воробушка мама-воробьяха порвет кошку. Так же как за ребенка нормальная мать стоит до последнего. И из-за страха потерять свое чадо будет терпеть все нападки «смелого» мужчины.

Еще одна цель – это, конечно, показать, и не просто показать, а окунуть женщину в пучину боли и обиды. В этот момент мужчине очень важно, чтобы женщина в полной мере почувствовала не только все краски его переживаний, но и поняла, что поступать с ним так нельзя! А проще всего – самоутвердиться за счет слабой женщины.

Вполне вероятно, что угрозы забрать ребенка могут на какой-то период убедить женщину не рвать семейные узы. Однако каждый мужчина должен понимать, что ненависть к нему с каждым днем будет расти.

### Как сделать шаг?

Наверное, эта глава посвящена тем женщинам, которые находятся в такой ситуации и очень хотят выбраться из нее. А также тем, кто был в ней в прошлом и с улыбкой сейчас вспоминает когда-то «угрожающих» мужей.

На громкие заявления: «Я заберу ребенка» – можете смело отвечать: «О, забирай! Я хоть в спортзал схожу, с подругами в кино, вспомню, что такое свобода!» После этого вы можете смело идти собирать вещи младенца, и будьте уверены, что ваш благоверный быстро откажется от своих решительных намерений и вряд ли когда-нибудь будет говорить о них!

Угрозы работают до тех пор, пока они вселяют в женщину страх. Если страха нет, угрозы теряют в глазах мужчины всякую ценность.

Из моей практики работы с подобными ситуациями ни один угрожающий мужчина не забрал ребенка после согласия непокорной жены. Впрочем, нет, был один случай, когда мужчина забрал малыша на 30 минут, потоптался с ним на детской площадке, пока тот не начал плакать. После этого он вернул ребенка маме и больше не заикался о своих решительных намерениях.

## **Почему не забирают? Или не стоит бояться**

Свобода мужчине очень дорога. Так же как дорого свое пространство и желание делать, что хочу, когда хочу. Не говоря уже о страстных ночах любви с новыми барышнями, которым малыш будет явно мешать.

Думаю, что каждая мать прекрасно понимает, сколько ребенок занимает времени и как меняет жизнь. А теперь представьте вашего мужа, живущего в таком режиме?! Вы улыбнетесь. А он испугается!

Не страшно ему все это представлять лишь до тех пор, пока вы стоите перед ним, боитесь и стойко выносите все оскорбления этого жалкого и обиженного, когда-то любимого мужчины...

## Немного о мужской ревности

Как вы считаете, надо ли ревновать мужчину?

1. Да, ревность подогревает чувства.
2. Нет, ревность – это неуверенность в себе.

А что, если мужчина ревнует вас?

1. Значит, он меня любит!
2. Значит, он в себе не уверен!

Я долго пыталась понять отношение мужчин к ревности. Хорошо это или плохо? Стоит провоцировать мужчину или не стоит?

И спустя несколько лет я разделила мужчин на две категории.

1. Ревнивцы, которые любят поревновать и когда их ревнуют.
2. Не ревнивцы, которые не ревнуют без совсем уж видимых причин.

Для того чтобы вам было понятнее, я приведу примеры.

Встреча с этим удивительным человеком произошла в поезде. Мы ехали из Петербурга в Москву, и у нас было четыре часа для общения. По нему было видно, что внимание он любит и не обделен женщинами. Внимательно прочитав вслух название моей книги «Психоанализ любви», он с ухмылкой спросил: «Помогает?»

Я вопросительно посмотрела на него.

Пудобнее усаживаясь в кресле, он добавил: «Научились уже чему-то?» – и вновь указал на книгу.

– Конечно, – невозмутимо ответила я, – поспорим, что через четыре часа вы будете в меня влюблены.

Я протянула ему руку.

С этого началось наше знакомство.

### Важно!

С излишне самодовольными мужчинами, которые начинают с дерзких заходов, не стесняйтесь быть острой на язык. Такие фразы как: «А ты не боишься в меня влюбиться?»; «Ты только не влюбляйся»; «Ты меня будешь любить совсем скоро...» – работают прекрасно и именно в нужном направлении.

Но произносите это холодным тоном и с долей юмора.

Через час нашего путешествия этот с первого взгляда невзрачный человек открылся для меня с удивительной стороны.

Он был актером театра, читал мне стихи и поражал мое воображение невероятными историями о своей жизни.

Через четыре часа он был влюблен. Он признался мне в этом и пригласил на кофе.

Через неделю мы прогуливались по вечернему Петербургу. Он рассказывал историю города и крепко держал за руку.

– А ты ревнивая?

– Нет, – без раздумий ответила я.

– Совсем?

– Почти...

– Это потому, что ты не любила, – со знанием дела проговорил он.

Меня эти слова задели.

С чего он это взял, что я не любила? И с чего он взял, что ревность – показатель любви?

Затем я стала за ним наблюдать. Он провоцировал на ревность. Он всячески демонстрировал внимание других женщин. Он тосковал без бурной ревности и считал себя нелюбимым. Доказать ему свою любовь, не ревнуя, было практически невозможно.

Отвергать его ревность означало отвергать его любовь.

После постоянных истерик в прошлом на такой театр у меня уже не оставалось сил.

Вторая история случилась с моим мужем.

Когда он меня без лишних вопросов отпускал на встречу с подругами и не срывал мне телефон каждые 10 минут, я его спросила, ревнует ли он меня.

Он подумал и спросил:

– А зачем? Есть повод?

– Нет. Повода нет, – ответила я.

Он молча меня обнял, поцеловал и добавил:

– Я доверяю тебе. Ревнуют, когда не доверяют.

И тут все встало на свои места.

Мы по-разному относимся к ревности.

Для кого-то присутствие ревности – это показатель любви.

Для кого-то отсутствие ревности – показатель доверия.

А теперь представьте, когда люди с разными видениями этого чувства вступают в отношения. И вроде чувства у них друг к другу есть, но одному кажется, что его недостаточно любят, а второму кажется, что ему не доверяют.

## **Важно!**

Когда вы вступаете в отношения с мужчиной, убедитесь, что одни и те же слова для вас означают одни и те же чувства. А одни и те же чувства означают одни и те же слова.

Представьте ситуацию: в кафе ваш спутник обратил внимание на девушку за соседним столиком. Вы это заметили – и какова будет ваша реакция?

1. Голову не сверни, – скажу я.
2. Я устрою истерику и уйду.
3. Обижусь и весь вечер буду молчать!
4. Разделю его интерес.
5. Свое:

Историю, которую вы сейчас читаете, мне рассказал мой клиент. Так сложилось, что он женился на очень ревливой девушке. В прошлом у нее был неудачный опыт общения с мужчиной, поэтому, по ее мнению, ревновать мужа у нее были все основания.

Когда они ужинали в ресторане, за соседним столом сидела девушка. Он периодически поглядывал на нее, отчего было страшно некомфортно его спутнице.

Вскоре она устроила ему истерику. Перешла на личности, обозвала кобелем. Вечер был испорчен.

Когда я спросила своего клиента, почему он смотрел на другую девушку, находясь в ресторане с женой, он ответил: «Она была такая полная и в таком обтягивающем платье, что я был в недоумении, как с такой фигурой можно так одеться».

Понятно, что отношения с женой у него были полны непонимания, а ее поведение лишь будоражило его желание найти понимание в другом месте.

Вторая история произошла с моим мужем.

Я была на дне рождения у лучшей подруги. Бар был дорогой. Публика соответствующая. Мужчины в дорогих костюмах, с благородными ароматами и нарядные женщины с сияющими украшениями.

За столик рядом сели два очаровательных мужчины. Мы с подругой моментально их заметили и оценили привлекательность. Следующий мой взгляд был брошен на мужа – инстинкт самосохранения. Но муж кивком головы дал понять, что разделяет мой интерес – действительно, ребята достойные.

Мы рассмеялись, и тут же напряженный интерес к соседнему столу прошел. Пожалуй, это был один из самых грамотных ходов мужчины в отношении меня.

Я не ревнивый человек, но интригу люблю. Всякий раз, когда мужчина меня в чем-то ограничивал, я начинала этого страстно желать. Мне было важно доказать себе свою свободу. Да и что говорить, запретный плод сладок. Поэтому **самый верный способ избавиться от соблазна – разрешить.**

### **Важно!**

В запретном больше всего энергии. Поэтому, рьяно что-то запрещая мужчине, имейте в виду, что вы рождаете в нем еще больший интерес.

## Все женщины одинаковы, или Вся правда о холостяках

Сергей сидел в кресле и рассказывал о своих бесчисленных женщинах. Казалось, ему никто не может запеть в душу. Он спокойно размышлял о сексе. Много о сексе. О сексе почти со всеми.

– Меня никто не может зацепить. Все женщины одинаковы. Они как протоптанная тропа. Нет, шоссе! Я знаю, что надо сделать, чтобы они захотели меня. Я знаю, что надо сделать, чтобы они влюбились в меня. Но я совсем не могу влюбиться ни в одну женщину. Ни в одну. Уже больше семи лет... Семи лет, – повторил он вновь и посмотрел на часы.

– Семь лет – это много.

– Да, да! Черт возьми! – ударил ладонями по коленям.

– И что, за семь лет ни одна не запала в сердце?

Сергей отрицательно помотал головой.

– А что ты знаешь о тех женщинах, с которыми спишь?

– Что знаю? – поднял глаза Сергей. – Что знаю... Имена... Хм, хороший вопрос. Я знаю имена.

Я внимательно смотрела на интересного мужчину, который сидел напротив меня. На вид ему было лет 35.

По паспорту 42. Он молодо выглядел. Хорошо зарабатывал и имел неиссякаемый источник природного обаяния. Его паспорт был абсолютно чист, и порой его это беспокоило. Даже слишком. Семейные ценности, жена, дети – всего этого так хотелось, но это было так далеко и сложно.

Сергея безумно напрягали обязательства и любые границы. Ему крайне сложно было быть в серьезных отношениях. Впрочем, и в несерьезных отношениях ему тоже было непросто. Все женщины видели в нем надежного и завидного мужчину, который УЖЕ готов к семье.

Надежным Сергей казался потому, что он был 95 килограммов мышц при росте 185 сантиметров. Определенно, хрупкая женщина могла смело положиться на его могучие руки. И не только положиться...

А завидным он казался потому, что у него не было «скелета в шкафу» в виде бывших жен, детей и алиментов.

Но особую надежность в глазах женщин Сергею добавляли его недвижимость на берегу Лазурного побережья и несколько автомобилей в гараже.

– Только имена... – повторила я. – Знаешь, Сергей, мне становится очень грустно в этом месте. Такое ощущение, что отношение к женщинам именно у тебя потребительское. И тут уже не важно, какая она личность. Насколько ты готов сблизиться именно с человеком. Насколько ты готов открываться...

– Готов ли я открываться... Готов ли я...

– Мы давно уже знакомы с тобой, и я понимаю, что говорить стоит не о тех бесконечно меняющихся женщинах, а о тебе... О том, что тебе трудно быть близким с женщиной. Ты не выпускаешь никого в свою жизнь. В свою душу. В свое сердце...

Сергей тяжело вздохнул, но ничего не ответил. Потом важно посмотрел на меня и тихо спросил:

– А как это? Как это – подпускать близко? Как это...

Я пожала плечами.

Вдруг Сережа медленно произнес:

– Больно....  
– Больно?  
– Это же больно. И страшно подпускать к себе кого-то близко. Да и умею ли я быть близким? Да и готов ли я? А знаешь, Таня, наверное, ты права. Проблема-то не в женщинах, проблема во мне. Я не готов открываться и не готов открывать.

### **Упражнение**

Представьте, что вы стоите одна в центре круга. Вас окружают десять мужчин. Они смотрят на вас. Разглядывают. Нервничают. Злятся. Радуются. Любопытничают.

Что вам хочется сделать?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Как вам кажется, о чем они думают, когда смотрят на вас?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Если бы каждый мог сказать вам всего одно слово, что это было бы за слово? (Можно повторять.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Тут они все засмеялись. Как вы считаете, почему?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Это упражнение наглядно может показать, как вы формируете отношения с мужчинами в своей жизни. Не конкретно с каким-то из них, а в целом.

Если вам некомфортно с мужчинами, вы будете считать, что мужчинам тоже некомфортно с вами.

Если вы чувствуете, что они агрессивны к вам настроены, то это лишь отражение вашего отношения к ним.

Если мужчины вам выкрикивают разные нелюбезные словечки – это опять же ваше отношение к ним.

Все мы живем в собственных проекциях. Если вам кажется, что вы ТОЧНО знаете, о чем думает человек, то это опять же только ваша фантазия.

Так устроен мир. Ваш собственный. И мой. И каждого.

Подумайте обо мне, что я сейчас хотела бы сделать?

Подумайте хорошо!

Вариант, что вы угадали, минимален. А вот то, что вы хотите сделать то, о чем подумали, – более реальный.

Когда нам кажется, что мир злой, а я добрый, – это не мир такой, это наше отношение к нему.

Когда нам кажется, что все мужчины плохие и скучные, – это не мужчины такие, это наше отношение к мужчинам.

Когда нам кажется, что все вокруг пустые, – порой это наша проекция на то, что происходит с нами.

## Образ типичного холостяка

Мужчины-холостяки – это зачастую глубоко травмированные мужчины, для которых встреча с женщиной кажется невозможной.

Я не о физической встрече, а о встрече души и возможности испытывать близость. Ловушка этого положения заключается в том, что сложно признаться себе в неумении создавать близкие отношения. Намного проще принять, что близкие отношения никому не нужны.

Заядлый холостяк для меня – мужчина от 38 лет, который никогда не был женат и не имеет опыта долгосрочных отношений с женщиной.

Или мужчина, который давно разведен и находится в вечном поиске идеалов и тоже не вступает в отношения.

С ними со всеми я наблюдала примерно одну и ту же картину.

Это в меру нарциссический мужчина, без видимых личных проблем и с какими-то зависимостями: наркотическими, алкогольными, сексуальными, компьютерными. У кого-то различные хобби, которые заполняют всю жизнь. А некоторые заполняют всю жизнь болезнями и их лечением.

Эти люди словно пытаются доказать всем, и себе в первую очередь, что у них все хорошо.

Они могут быть отличными друзьями, у них можно переночевать, когда упали ключи в шахту лифта, они могут стать неплохими любовниками, но как только вы подходите к отношениям, они тут же ускользают в свою нору, из которой не жаждут вылезти.

А женщины пытаются их оттуда вытащить, показать прелести быта, осваивают на их кухне новые рецепты, но отношения напоминают качели. Вроде он выделяет тебе какое-то важное место в жизни и тут же забирает.

И женщины попадают в капкан. С одной стороны, так не хочется отказываться от своей фантазии, а с другой стороны, и правда вариант завидный, не терять же.

## Что же происходит с мужчинами, которые женаты на холостяцкой жизни?

Прежде всего, что я отметила, общаясь с ними, – это удобство их положения. Если финансы позволяют, они смело окружают себя «женщинами для»: для уборки, для готовки, для глажки, для секса и прочее.

Им в какой-то момент становится очень удобно жить одним. Так удобно, что другого человека в прямом смысле им приходится терпеть. Так же как и его правила в своем доме.

Однажды моя подруга переехала жить в новую квартиру. Ее соседом оказался импозантный мужчина 46 лет «без истории», но с планами на счастливую семью.

Съехались они довольно быстро. Разъехались тоже стремительно. Ее напрягал пыльный пол. Грязный унитаз и «свои» правила в доме, а точнее, их полное отсутствие. Он неоднократно обещал исправиться, убирать и подтирать за собой, но привычка «быть одному» стала сильнее.

Всякий раз, когда он чувствовал усиление привязанности, он уходил.

Всякий раз, когда он понимал, что для женщины их отношения важны, он отодвигал ее на задворки своей жизни. Невыносимо ему было находиться рядом.

С некоторыми такими холостяками я знакома уже почти 10 лет. За эти годы их статус в обществе не поменялся.

И это не значит, что свадьба не произойдет никогда, это значит, что еще не время. Это значит, что пока страх сближения сильнее. Но к сожалению, признаться себе в нем или обнаружить его практически невозможно.

Еще одна из отличительных черт холостяков – любовь к женщине, которая ушла. Это один из самых простых для них способов бороться со своим одиночеством. Вот собралась женщина вещи – ушла безвозвратно, и он начинает думать о судьбоносной встрече, которая состоялась, но превратилась в пыль.

Они могут долго жить прошлыми отношениями, опять же оттягивая приход новых.

Я видела много женщин, которые к 40 годам не смогли создать семью: страх быть брошенной, отвергнутой настолько силен, что идти на сближение с мужчиной не-возможно. И они выбирают самый простой путь: даже не начинать то, что может принести столько боли и разочарования. Ну а потом накладывается много других факторов: комфортно быть одной, ценность свободы, аргумент «живу, как хочу»... и в этом есть доля правды. Много правды.

Мне удалось вкусить прелести свободной жизни. К 25 годам у меня было все, на что остальные работают всю жизнь. Я ложилась спать, когда хотела. Когда хотела, просыпалась. Я была не отягощена бытом. Если кто-то начинал выяснять со мной отношения, я отключала телефон. В любой момент я могла побыть одна, и в любую секунду – сорваться и быть в компании. Это сказочно удобно!

Я хотела завести собаку, но не заводила по одной причине – не хотела от кого-то зависеть.

Когда я вышла замуж, то через какое-то время начала привыкать, что кто-то ходит по утрам. Что кто-то занимает ванную. Что кто-то хочет есть, пораньше лечь спать и просит что-то погладить.

Для себя я жила лет пять, и мне тяжело было перестроиться, хотя замуж мне хотелось. А представьте мужчину, который живет один лет двадцать, каково ему? Сложно.

### **Важно!**

Когда вы встречаете мужчину-холостяка, не торопите его. Не тяните скорее в отношения. Не грузите обязательствами. Даже мысли об отношениях могут быть для него невыносимы, как бы он этого ни хотел.

Для людей, которые привыкли жить одни и жить хорошо, бывает сложно кого-то впускать в свою жизнь. Не торопитесь ставить свои тапочки в его коридоре. Пусть привыкание к вам приходит постепенно.

## История из жизни холостяка

Егор – хирург. В свои годы он добился большого уважения коллег, настойчивого женского внимания. Он с хваткой цербера охранял свое свободное пространство и всякий раз, когда на горизонте появлялась новая девушка, брал у меня серию консультаций.

Ему было около 40 лет, женат он никогда не был. Он просто не видел женщину, которая могла бы разделить его тысячу интересов. А отказываться от них из-за женщины он был не готов.

В понедельник и четверг Егор ходил на футбол, а все свободное время проводил в море на виндсерфинге. Там была его жизнь. Он мог днями и ночами ждать волн, пока очередная пассия ждала его на берегу.

Многие девушки сдавались, ставили ультиматумы и... всегда проигрывали сражение с серфом.

«Почему из-за очередной я должен изменять своей жизни?» – сердился он всякий раз, когда его бросали на волнах.

И надо сказать, что всякий раз после расставания Егор действительно испытывал облегчение.

Постоянная девушка у Егора, конечно, была. Тихая, покорная барышня, без излишних требований и запросов, довольствующаяся встречами раз в неделю. Егора это более чем устраивало, но романтики хотелось.

И вот случилась долгожданная встреча, которая застала врасплох и Егора, и меня.

Егора, потому что он влюбился.

А меня, потому что влюбляли мы его моими руками. Так сложилось, что он познакомился с одной из моих клиенток, которой страстно захотелось покорить его сердце.

План был очевиден. Образы были продуманы. Сильные стороны выставлены напоказ.

Он восхищался ее творческим занятием. Ее увлеченностью своим делом и самостоятельностью. Ему нравилось, что она любит одинаковую с ним музыку и его песни под гитару.

Он пригласил ее домой, и она приготовила ему ужин!

«Это было божественно! – говорил Егор. – Она посадила меня за стол, налила вина и прошептала, что она все сделает сама. Она готовила мои любимые блюда, я смотрел на нее и понимал: ВОТ моя женщина. Она так ловко все находила у меня на кухне, что я стал представлять, что она моя жена. Мне казалось, она всегда там была. Я увидел, как она каждый вечер готовит мне ужин. Я фантазировал, как она встречает меня с работы теплыми объятиями и поцелуями. И я понял, что хочу этого уюта».

Вскоре Егор выдал ей ключи, хотя до нее он никому и никогда не давал доступ к квартире. Она с разрешения приезжала к нему домой и постепенно вносила теплоту в его обстановку. Она относилась его рубашки в химчистку, оставляла приятные вкусные мелочи и показывала, как хорошо быть с женщиной.

Егор постепенно вкушал эти прелести, погружался в них с головой.

Они обрастали общими интересами.

Егор поставил ее на серф, и в свободное время они вместе ловили волны.

Егор был так уверен, что именно эту женщину он ждал 40 лет, что даже сделал ей предложение.

### **Важно!**

Будьте с холостяками едва уловимыми, но не навязчивыми. Показывайте им радость пребывания с вами, но всегда оставайтесь на расстоянии.

## **Холостяки. История со вторым дном**

Когда мне было 20 с небольшим, я влюбилась. Он был старше меня на 11 лет, а наши отношения скорее напоминали детско-родительские. Он готовил мне кашу по утрам, отпускал к подругам и учил вести быт. Но в один прекрасный момент дверь в сердце захлопнулась. Он стал холодным и вскоре предложил расстаться.

После нескольких мучительных дней молчания он решил объясниться. Оказывается, в 26 лет ему поставили диагноз «бесплодие». Он знал, что не может иметь детей. Накануне сдал анализы в надежде, что все изменилось. Но нет... Активных сперматозоидов нет. Чтобы не ломать мне жизнь, он решил расстаться.

Но такие истории я встречала крайне редко.

## Когда одиночество ценнее, чем любовь

Я помню себя в момент, когда не могла быть в отношениях. Вся любовь заканчивалась ровно тогда, когда я понимала – мужчина в меня влюблен. Влюблен серьезно. Тогда у меня была единственная мысль – зачем же надо было все так портить! И куда мне бежать?

Я абсолютно не могла быть в отношениях. Мне в них было невыносимо. Хотя именно в этот момент я нуждалась в них больше всего.

Были мужчины, которые готовы были мне это дать сполна. Привлекательные мужчины. Достойные спутники. Но всякий раз после их серьезных разговоров я понимала: «это начало конца».

Очень часто за огромным количеством поклонников и поклонниц стоит не что иное, как раненая душа. Душа, которой больно слушать себя.

В такие периоды жизни у меня было больше всего любовников и кавалеров. Именно так я скрывалась от своего страха одиночества и от боли... Безумной боли, которую мне хотелось заглушить.

На семинарах меня многие спрашивают: «Татьяна, вы так легко общаетесь с мужчинами, наверное, у вас не было разочарований».

Был период, когда я тоже так считала. Уж слишком как-то все легко и сладко в моей жизни. А потом я стала вспоминать, какое количество разочарований осталось в моем сердце. Но если бы не было их, не было все так хорошо сейчас. Мне было бы нечем делиться.

И именно в периоды самых больших потрясений я нуждалась в мужчинах больше всего. Но я была настолько измождена, что не готова была отдавать любовь. А если я не готова отдавать, могу ли я ее принять?

Нет. Не могу.

Но зачем же тогда нужны любовники и любовницы?

Чтобы почувствовать себя нужной, живой, принятой.

Вспомните, когда вы испытывали больше всего боли? Когда вас бросили? Когда вы столкнулись с отвержением? Со страхом быть отвергнутой?

Разве выносимо нам находиться в этом? Разве хочется остаться один на один со своей ненужностью?

Большинству людей хочется излечиться. И поскорее. Именно поэтому мы ищем утешения. Но вскоре этот поиск утешений превращается в саму жизнь. Бесконечно сменяющие друг друга лица, тела – это лишь поиск себя и побег от себя.

Некоторые женщины ищут его в обнимку с кошкой, под слезливые фильмы. И это неплохо. Но представьте мужчину, который после травмы души лежит на диване в обнимку с одеялом, мурчащим котом и стряхивает со щек слезы под сентиментальную мелодраму.

Смешно.

Намного проще и по-мужски доказывать свою «самость» с другими женщинами. Но конечно, так делают далеко не все. Кто-то бьет груши в спортзале, кто-то бегаёт, кто-то погружается в работу, кто-то пьёт, кто-то курит. Способов пережить боль – немного. Способов не слышать ее – великое множество.

Когда у меня случился роман с женатым мужчиной, наши отношения шли по избитому сценарию. Я, как и все женщины, думала, что это несерьезно и продлится пару месяцев. Но зашло намного глубже легкомысленного романа. Он был моей жизнью, а я малой частью его. Конечно, мы неоднократно предпринимали попытки расстаться, но всякий раз столкнуться с правдой, что он не мой мужчина, мне было невыносимо, и я находила других мужчин, которые принадлежали мне.

Их необходимость была в одном. В увеличении моей ценности. Мне и правда в тот период давалось общение с мужчинами особенно легко. Ведь, когда мы никого не берем в душу, у нас и ожиданий нет.

## **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.