





# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Первая часть. До отношений</b> .....	11
Отношения: что это и для чего .....	11
Виды отношений .....	15
Основные ошибки перед началом знакомства с мужчиной .....	19
Как правильно строить отношения? .....	26
Успех пары зависит от правильно сформулированной цели .....	32
Почему люди самостоятельно обрекают себя на неудачи .....	38
Нельзя строить отношения только на любви .....	45

Выгода .....	51
Путь обмана .....	58
С кем не стоит строить отношения? .....	63
Первое свидание .....	73
<b>Вторая часть. В отношениях .....</b>	<b>84</b>
Обязательные этапы, без которых нельзя построить серьезные отношения .....	84
Проверка совместимости .....	90
Правила отношений .....	100
Качества, которые важны в отношениях .....	105
Секрет долгоживущих пар .....	115
Заблуждения .....	124
Забудьте о словах «должен» и «обязан» ...	131
Основные проблемы в отношениях .....	136
Слишком большая заинтересованность в конкретном мужчине .....	147
Хорошие женщины притягивают плохих мужчин .....	156
Желание перевоспитать мужчину .....	162

Обесценивание в отношениях .....	167
Удобная женщина .....	177
Манипуляции .....	188
Женщинам сложно в спокойных отношениях .....	197
<b>Третья часть. После отношений</b> .....	<b>205</b>
Расставание и его причины .....	205
Когда отношения стоит заканчивать? ....	211
Страх расставания .....	217
Почему заканчивать отношения — это не страшно? .....	219
Не стоит сохранять брак ради детей ....	224
Как понять, что партнер вам не подходит? .....	226
Сколько длится выход из отношений? ...	232
Второй шанс .....	236
Почему не стоит давать второй шанс? ....	240
Почему мы хотим вернуться в прошлые отношения? .....	243
Почему мужчина хочет вернуться? .....	249
Не могу забыть бывшего партнера .....	255

Когда можно вернуться к бывшему партнеру? .....	258
Как после расставания понять, правильный был сделан выбор или нет .....	263
Когда можно начинать новые отношения? .....	266
<b>Заключение</b> .....	<b>270</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Ромео и Джульетта» — произведение, которое является символом настоящей и преданной любви. Ни у кого не возникает сомнений на этот счет. Однако при всей романтичности этой пары судьба ее закончилась трагично.

Мы привыкли считать, что события в жизни Ромео и Джульетты — это происки судьбы-злодейки. Мол, они столько всего преодолели, такие преграды разбивали, но все равно проиграли.

*Но рассуждать таким образом — значит сильно упрощать ситуацию. На самом деле наши герои не так идеальны, как кажется сначала.* Молодой парень и еще более молодая девушка, которой на момент их знакомства было около четырнадцати лет. Разве можно тут рассуждать о каких-то серьезных и обдуманных решениях? Однозначно, нет.

Еще можно вспомнить, с чего пьеса начинается. Разве не с того, что нашего юного кавалера отвергли? А он безумно страдает от этого. Да, ни о какой другой девушке, кроме Розалин, Ромео в начале истории и не думал. Все свои мечты связывал именно с ней. Однако чувства его были безответными.

После Ромео встретил Джульетту и моментально забыл о Розалин. Хотя — вы обращали внима-

ние? — *про Джульетту он ничего не знал и, более того, за все произведение так с ней толком и не познакомился.* То есть, по сути, как личность Джульетта его мало интересовала. Это не кажется вам странным? Неужели его новое чувство настолько сильно, что все остальное неважно? Кстати, почему мы уверены, что Ромео не забыл бы о Джульетте так же, как о Розалин, встретить он еще одну красивую девушку?..

Ромео — эмоционально нестабильный молодой человек, которого кидает то в одну, то в другую сторону. А еще у него сильно задето самолюбие: его, такого прекрасного парня, просто не ценят. Конечно, тут впадешь в депрессию или апатию.

Но Ромео думает, что его может спасти настоящая, предначертанная свыше любовь. Поэтому, как только появляется Джульетта, Ромео переключает свое внимание на нее. Весь свой эмоциональный запас отдает ей. Хотя мы прекрасно понимаем, что руководит им не интерес к конкретной личности, а душевный порыв; желание влюбиться вообще, а не желание быть именно с этой девушкой.

Кстати, у Джульетты в жизни тоже не все так гладко, как кажется на первый взгляд. Помните, у нее уже есть потенциальный жених, который куда больше ей подходит, чем Ромео. Богатый, красивый, галантный, нравится ее родителям... *О чем еще может мечтать юная особа? Увы, о чем угодно, только не о здоровом и гармоничном браке.* Джульетте нужны были эмоции, страсть и са-

моутверждение, поэтому она приняла ухаживания Ромео.

Шекспир — великий автор, и не мне судить о его литературном таланте. Но если говорить с точки зрения современной психологии, его герои служат отличным примером того, как поступать не стоит. Их судьбы пестрят громадными ошибками, совершенными как в повседневной жизни, так и в отношениях. Все решения они принимают не холодным разумом, а чувствами и инстинктами.

Конечно, поступки Ромео и Джульетты можно оправдать их юным возрастом. Но ведь в жизни мы постоянно встречаемся с подобными персонажами! Людям значительно больше лет, у них полно достойных и симпатичных вариантов, но их все равно кидает совершенно не в ту сторону. И потом они годами страдают... Да, ошибки случаются у всех. Но, согласитесь, лучше было бы их избежать? Не хочется потратить половину жизни на то, чтобы понять элементарные вещи.

А если я скажу, что все это реально?



Вам не потребуется переживать любовную драму, чтобы извлечь из нее урок; не придется многократно ошибаться и страдать. Достаточно просто наполнить свою голову правильными знаниями: выводами, основанными на огромном опыте

других людей, примерами из жизни и полезной теорией о построении отношений.

**Все эти знания легко помещаются внутри одной книги.**

**Неважно, где вы находитесь сейчас, в каком положении и насколько вам сложно. Если вы готовы что-то делать и менять, то вы получите то, о чем мечтаете.**



# ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

---

## ДО ОТНОШЕНИЙ

### ОТНОШЕНИЯ: ЧТО ЭТО И ДЛЯ ЧЕГО

Для многих людей отношения — это что-то сложное, неведомое и непостижимое. Особенно всех манит и привлекает в партнерстве элемент случайности.

Люди не понимают, что на самом деле отношения — это система, в которой любой шаг просчитывается, подобно формулам из физики и математики, или как минимум планируется. Но придерживаться такого мнения не столь интересно, как верить в чудеса, знаки свыше, предначертанность судьбой и прочее.

*Любой человек способен создать крепкую семью, если приложит для этого достаточно усилий, нужно всего лишь думать головой.*

Если углубиться в историю, то мы поймем, что отношения — это не просто союз двух людей, которые безумно любят другу друга.

В далекие времена люди создавали пары не по зову сердца, а потому что так было проще. Одиночка, который не имел за спиной тыла в виде семьи, не выживал. Собственно, именно это и стало началом новой эры — люди объединялись между собой, заводили потомство. Срок жизни увеличивался. Не так значительно, как из-за современных лекарств, но более чем ощутимо.

Получается, первые отношения — это не более чем инстинкт самосохранения.

Как известно, человечество не стоит на месте и постоянно развивается. Теперь нет острой нужды бороться за жизнь, есть время подумать о чувствах. Постепенно любовь становится культом, люди ее продвигают в массы, посвящают ей стихи.

Хотя эти чувства — производная от наших древних инстинктов, наука тех времен не развивала направление психологии, поэтому никому до приемы любви не было дела.

В XX и XXI веках мы стали расширять наши границы познания. Поняли мир, расшифровали все загадки, расписали правильные действия. Но разве кто-то сейчас даст точное определение отношениям? Для большинства людей они так и остаются чем-то непонятным.

Условно можно выделить четыре взгляда на отношения.

1. Так надо. Все начинается с простого. Многим кажется, что иначе и быть не может: люди рождены для любви. Каких-то внятных при-

чин и объяснений нам дать не могут — «так положено». Людей, придерживающихся этой точки зрения, мало волнует финансовая сторона, какое-то развитие и прочее: «У моих родных так было, и у меня будет. У человека должна быть семья».

2. Продолжение рода. Разумеется, это один из первых аргументов. Многие говорят и о продолжении фамилии: мол, долг любого мужчины — передавать ее из поколения в поколение. А для этого, разумеется, требуются женщины и дети. В любом случае, речь идет о репродуктивной функции. Заводить отношения нужно для развития человечества в целом.
3. Удовлетворение потребностей. Многим не хватает другого человека в доме. Чтобы была еда, было убрано, все картины прибиты и краны закручены. Бытовой вариант отношений. Одному человеку живется сложнее, чем паре. С партнером можно разделить обязанности (в этом вопросе многие подвержены стереотипам — муж должен быть рукастым, а жена обязана обеспечивать уют).
4. Любовь. Невозможно не упомянуть и об этом «священном» чувстве. Действительно, для некоторых любовь — это культ, самоцель. Люди готовы оправдывать все что угодно, лишь бы в их жизни была любовь. А в идеале — брак.

Но разве в чем-то из вышеперечисленного заключается настоящий смысл отношений? На мой взгляд, нет. Хотя многие из читателей могут со мной поспорить.

Отношения — это просто один из жизненных этапов или, вернее сказать, одна из ветвей жизни. Наравне с работой, хобби, друзьями и родителями.

Отсюда следует, что это не вся жизнь, а лишь какая-то ее часть — не более двадцати процентов. И всему остальному нужно уделять внимание.

Но люди почему-то об этом забывают.

Собственно, это уточнение понадобилось нам, чтобы дать более точное определение отношениям.



Отношения — это союз двух самодостаточных людей, которые готовы к тому, чтобы в их жизни начался новый этап. Это не обязанность, не принуждение, а осознанный выбор, как, например, регулярные занятия спортом.

В современном мире нам уже не требуется создавать пару, чтобы было легче жить. Сейчас партнерство — это просто дополнение, привносящее в жизнь разнообразие.

## ВИДЫ ОТНОШЕНИЙ

Отношения — это показатель уровня вашей жизни, вашей психологической зрелости. Она напрямую зависит от вида союза, в котором вы состоите.

Многим женщинам и даже мужчинам кажется, что вариаций в отношениях не так много. Мол, какие они могут быть, кроме серьезных? Когда два человека встречаются, потом съезжаются и планируют свадьбу. Но в жизни все немного сложнее, и вариантов намного больше, чем один.

*Каждый из этих вариантов дает вам личностную характеристику. Наглядно демонстрирует, куда следует идти, что менять в себе, и стоит ли вообще ждать каких-то перемен.*

Без понимания таких элементарных вещей нет смысла углубляться в теорию построения отношений. Поэтому давайте обо всем по порядку.

### Легкие отношения

Начнем, пожалуй, с самого простого и распространенного варианта. По сути, сюда можно отнести как обычные встречи-свидания, так и сожительство, но без штампа в паспорте. А что? Удобно. Живешь и пользуешься всеми благами брака, но при этом полностью свободен.

Разумеется, такой вариант популярен скорее у молодых людей, но каких-то строгих границ или