

The background of the cover is a collage of large, green, stylized Cyrillic letters, including 'Л', 'Б', 'С', 'В', 'Д', 'Т', 'В', 'Ю', 'Б', 'Р', 'П'. A white, torn-edge paper is placed diagonally across the upper right. On this paper, a red pencil is shown drawing a heart shape using horizontal strokes. The pencil is positioned at the bottom right of the heart, with its tip touching the paper. The author's name and the title are printed on a dark red rectangular area that overlaps the white paper and the background letters.

Ричард Темплар

Правила
любви

Ричард Темплар

Правила любви

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6129765
Правила любви: Альпина нон-фикшн; Москва; 2009
ISBN 978-5-91671-033-5*

Аннотация

У любви есть свои скрытые законы. Когда мы их соблюдаем, у нас в жизни все хорошо. Когда нарушаем, жизнь вступает в темную полосу. Ричард Темплар сделал, казалось бы, невозможное: он систематизировал в виде правил то, что подсознательно нам понятно, но далеко не всегда удается четко осознать и вовремя вспомнить. Эта книга полна полезных и остроумных советов и пригодится каждому.

Желаем удачи в любви!

Содержание

Вступление	6
Правила поиска любви	11
Правило 1. Будьте собой	13
Правило 2. Прежде чем начинать новую жизнь, разберитесь со старой	16
Правило 3. Вы не сможете быть счастливыми вдвоем, пока не научитесь быть счастливым в одиночку	19
Правило 4. Вы поймете все с первой встречи	22
Правило 5. Выбирайте того, кто умеет вас рассмешить	25
Правило 6. Быть привлекательным не на сто процентов – полезно	28
Правило 7. Не делайте одних и тех же ошибок	31
Правило 8. Некоторые люди под запретом (вы знаете, кто они)	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ричард Темплар

Правила любви

Переводчик *М. Кульнева*

Редактор *Р. Пискотина*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *О. Ильинская*

Компьютерная верстка *Е. Сенцова, Ю. Юсупова*

Дизайнер обложки *С. Прокофьева*

© Richard Templar, 2009

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина нон-фикшн», 2009

Издано по лицензии Pearson Education Limited

Темплар Р.

Правила любви / Ричард Темплар; Пер. с англ. – 2-е изд. –
М.: Альпина нон-фикшн, 2011.

ISBN 978-5-9614-2199-6

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*Моей лучшей подруге, возлюбленной, товарищу,
партнеру и единомышленнику
(Ты знаешь, о ком я.)*

Вступление

Любовь. Это просто, правда? Вы любите свою семью и друзей, и они тоже вас любят. Вы находите партнера, которого любите, и он отвечает вам взаимностью. И вы даже не стараетесь делать это специально – это происходит само собой. Все верно, но если вы читаете эту книгу, значит, хорошо знаете, что все гораздо, гораздо сложнее.

В любви между людьми практически всегда возникают сложности. Потому что люди – сложные создания. Любовь можно проверять и испытывать на прочность. Иногда мы влюбляемся не в того, в кого следовало бы. Мы можем любить слишком сильно или, наоборот, недостаточно. Мы можем чувствовать любовь, но не знать, как показать это. Мы можем думать, что любви достаточно, в то время как на самом деле это не так. Мы можем прилагать огромные усилия для того, чтобы ее найти, и можем сомневаться, что нам это когда-либо удастся. А иногда мы думаем, что любовь еще здесь, но чувствуем, что она постепенно тускнеет, и не знаем, как возродить ее былой блеск.

Любовь возносит нас до небес и бросает вниз. И почти всегда любовь связана со счастьем – а по правде говоря, именно его мы в конечном счете хотим от жизни. И это естественно. Представьте на минуту себя в старости. Вы сидите на солнышке рядом со своим партнером (который всегда

был и остается вашим лучшим другом, доверенным лицом и возлюбленным), в окружении друзей и родных. Перед вами на лужайке играют дети, повсюду раздается смех и счастливые голоса. Да, понимаю, это похоже на самый дурацкий и слащавый фильм. Но если честно, разве в глубине души вы не хотели бы подобной старости?

Все это в конечном итоге сводится к формированию крепких отношений любви, которые сохранятся на протяжении всей вашей жизни. И к возможности собрать вокруг себя людей, которые будут делать вас счастливыми и сами получать удовольствие от общения с вами.

Все сводится к любви. Этому слову из шести букв, которому посвящено больше поэзии, прозы и проповедей, чем любому другому. Той самой основной человеческой эмоции, которая, казалось бы, проста, однако для многих оказывается куда сложнее, чем они ожидали. Нас учат любить ближнего своего, утверждают, что любовь заставляет возвращаться мир, что все, что нам нужно, – это любовь...

Да-да, все так, но *как* лично у вас это происходит? Как у вас получается найти верную любовь, хранить ее долгие годы и не давать ей увянуть? Может быть, она и основной человеческий инстинкт, но не все так просто. Согласны? Мы сами все усложняем. Отношения рушатся, друзья покидают нас, родные оказываются далеко, когда больше всего нам необходимы, дети обвиняют нас во всех своих неудачах.

Легко сказать: «Любовь – это все, что вам нужно», но в

жизни это не совсем так. Все, что нам нужно, – это любовь плюс руководство по ее эксплуатации. Лично я никогда не мог разобраться ни в каких инструкциях, поэтому попробую изобрести свою собственную.

Для начала могу признаться, что я такой же неудачник, как и все прочие. Но, как вы уже, вероятно, знаете, если читали другие книги моих «Правил», лучше всего в жизни мне удается наблюдать за другими людьми. Я не могу всегда все делать правильно сам, но я вижу, что делают люди, у которых действительно все *получается*. Итак, вот что я проделал. Я изучил самые разнообразные человеческие взаимоотношения – в парах, в семьях и в кругу друзей. И очень быстро выяснил, что действительно немного таких, у кого все получается сразу, а остальным приходится прикладывать хоть какие-то усилия. Так что же делают самые успешные люди? Известно ли им что-то такое, чему мы тоже могли бы научиться? Об этом я и рассказываю в этой книге. Читайте на здоровье! Я на самом деле верю в симпатическую магию – если делать все то, что делают счастливые люди, можно стать такими же счастливыми.

Я собрал здесь воедино главные 100 правил, которым научился, наблюдая за людьми. Несколько из них я придумал сам, познав на собственном опыте. Те, кто максимально придерживается этих правил, находят партнера, который делает их счастливыми, и могут сохранять свежесть отношений и радоваться им до конца жизни. У них самые дружные се-

мы, их дети стремятся проводить с ними как можно больше времени. У таких людей самые верные и достойные друзья, всегда готовые им помочь. Это те, кто интуитивно следует правилам.

Инструкция по эксплуатации для любви кажется несколько странной. Это не справочник по сексу – если вам нужен такой, пойдите и купите его себе, поскольку советов такого рода вы здесь не найдете. Это скорее сборник правил поведения, которым вы должны следовать в жизни, чтобы научиться лучше любить и быть любимыми. Здесь есть правила практические, правила, имеющие отношение к чувствам, правила полегче и потруднее: я просто собрал все, что, с моей точки зрения, поможет найти любовь и достойно с ней обращаться.

На самом деле по большей части вам все это уже известно, даже если вы и не сознаете этого. Просто на уровне здравого смысла. Как и во всех моих книгах, здесь содержатся не откровения, а напоминания. И ничего другого ждать не стоит. Любовь – не так сложна, чтобы здесь могли быть какие-то тайны, доселе неизвестные; просто иногда мы несколько отклоняемся от правильного пути и нуждаемся в напоминании о том, что действительно важно и к чему мы должны стремиться, чтобы наши отношения были глубокими и долгими.

Чтобы вам было легче пользоваться книгой, я разбил ее на части. Это разделы, посвященные поиску любви, поддержанию отношений, расставанию (там не слишком много, по-

тому что вам, конечно, не захочется надолго задерживаться на этом вопросе), семье и дружбе. Некоторые из правил с равным успехом можно отнести к любому из разделов, поэтому их я поместил туда, куда они, на мой взгляд, подходят в наибольшей степени. Если вы с моим выбором не согласны, прошу меня простить. А под конец я оставил место для нескольких правил, которые действительно относятся ко всем разделам сразу, поэтому я и назвал их «Правила для всех».

Я собирал эти правила на протяжении многих лет, но убежден, что они не исчерпывают всего богатства науки любви. Слава богу, всегда есть чему еще поучиться. Возможно, именно вам удастся обнаружить какие-то основополагающие принципы, которые я пропустил. Если это так, я с удовольствием поучусь у вас и дополню ими свое собрание правил. Вы можете написать мне по адресу Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

С любовью,

Ричард Темплар

Правила поиска любви

Итак, наша книга называется «Правила любви», но как быть, если вы эту любовь пока еще не нашли? Или, может быть, вам кажется, что нашли, но вы не совсем уверены... Вы сомневаетесь, действительно ли ваш новый партнер – *тот самый*, единственный? Как в этом убедиться и как действовать, пока вы разбираетесь в своих чувствах?

Да, на этот раз вы твердо намерены не совершать ошибок. Вы не будете больше говорить или делать что-то неправильное, не будете ожидать слишком многого или, наоборот, недооценивать партнера. Так как следует вести себя, пока вы находитесь в поиске или проверяете самый последний вариант? На что следует обращать внимание в первую очередь?

Первый раздел книги поможет вам как распознать подлинного мистера Того Самого (или мисс Ту Самую), так и удержать его (ее) рядом с собой.

И даже если у вас уже устоявшиеся отношения, не исключено, что вам тоже стоит сюда заглянуть. Может быть, правила этого раздела напомнят вам, почему вы когда-то оказались вместе, и прольют свет на то, как обстоят дела в настоящем. К тому же, естественно, если вам придется помогать кому-то другому в поиске настоящей любви, вы будете в более выгодном положении и сможете предложить необходимую поддержку и помочь советом близкому человеку, всту-

пающему на этот трудный путь.

Правило 1. Будьте собой

Вам никогда не хочется переделать себя, когда вы встречаете человека, который вам небезынтересен? Или попытаться стать тем, кого, как вам кажется, этот человек хочет рядом с собой видеть? Вам кажется, что вы должны производить впечатление очень умной персоны, или сильной личности, или быть молчаливым и таинственным. Ну хотя бы перестать выставлять себя идиотом (-кой) и не шутить не к месту или не казаться жалким (-ой) в трудных ситуациях.

Если говорить начистоту – ничего не выйдет, и не стоит зря тратить на это время и силы. Вам, может быть, удастся производить желаемое впечатление один-два вечера, в лучшем случае – один-два месяца, но сохранить образ навсегда не получится никак. А если вы действительно считаете, что встреченный вами человек – *тот самый*, единственный, стоит задуматься над перспективой провести с ним (с ней) рядом следующие лет пятьдесят. И что, все пятьдесят лет вы будете делать вид? Можете себе такое представить?

С трудом, не так ли? И насколько вам действительно хочется всю последующую жизнь прятаться за придуманную витрину? Только вообразите жизнь, в которой вы не сможете ни на секунду расслабиться и побыть собой из страха потерять того, кто рядом. А если через энное количество недель, месяцев или лет он все-таки обнаружит, что вы притворяе-

тесь? Вряд ли он будет сильно этим доволен, точно так же, как вряд ли будете рады вы, если обнаружите, что ваш избранник оказался не тем человеком, которым старался казаться.

Я не говорю, что вы не должны время от времени открывать новую страницу и пытаться в чем-то себя улучшить. Напротив, это нужно и важно, и не только в любовных отношениях. Да, стоит постараться быть более организованным или менее сварливым. Очень полезно работать над своим поведением. Я говорю здесь исключительно о попытках изменить коренные свойств вашей личности. Такое невозможно, и, пытаясь убедительно произвести «нужное», на ваш взгляд, впечатление, вы только измучаете себя.

Так что оставайтесь собой. Пусть лучше все сразу будет понятно. И если окажется, что встреченный вами потенциальный партнер мечтает не о вас, вы хотя бы не успеете завязнуть слишком глубоко, прежде чем это выяснится. И знаете что? Может быть, на самом деле ему не нужна супруга семи пядей во лбу. Может быть, ее вовсе не привлекают неразговорчивые суровые мужчины. Может быть, ему нравится ваше нестандартное чувство юмора. Может быть, ей необходим как раз такой спутник, который нуждается в заботе?

Видите ли, если вы будете притворяться, вы можете привлечь кого-то, кто на самом деле будет очарован вовсе не вами, а вашим придуманным образом. И зачем вам это? Где-то ведь есть тот, кто ищет именно такого, как вы, со всеми

вашими достоинствами и недостатками. И вот еще что: этот человек не будет видеть те или иные качества как недостатки или достоинства. Для него все они будут составляющими вашей уникальной и самой привлекательной для него личности. И он будет прав.

**ПУСТЬ ЛУЧШЕ ВСЕ
СРАЗУ БУДЕТ ПОНЯТНО.**

Правило 2. Прежде чем начинать новую жизнь, разберитесь со старой

Каждого из нас жизнь временами швыряет и треплет, это неизбежно. Некоторых больше, некоторых меньше. Конечно же, в испытаниях мы закаляемся, так что в долгосрочной перспективе такие жизненные пинки не так уж вредны. Но в конкретный момент вы можете испытывать потребность прийти в себя, прежде чем снова выйти на арену.

Если ваша последняя любовная неудача оставила вас в эмоционально раздавленном состоянии, не стоит пока задумываться о поиске нового партнера. Вначале придите в себя и ликвидируйте ущерб. В противном случае вы, во-первых, не сможете предстать перед потенциальным спутником в своем истинном образе; а во-вторых, будете еще слишком заняты собой, чтобы оценить по достоинству его.

А если вас при этом опять постигнет разочарование (а такое случается с каждым), то, вероятно, из этой истории вы выйдете еще более побитым, чем были перед ее началом. Но даже если вам повезет найти кого-то действительно любящего и заботливого, ваши отношения окажутся не вполне удовлетворяющими вас обоих, если вы в этот момент еще не будете готовы к ним.

Одна моя подруга после расставания с партнером была полностью эмоционально разбита. Потом она встретила доб-

рого, заботливого, готового защитить ее мужчину. Как ей казалось, именно того, кто был ей нужен. На протяжении двух последующих лет он был с ней рядом, оказывая всяческую поддержку, пока она вновь не стала сильной и независимой женщиной, какой была раньше. И что же произошло тогда? Их отношениям пришел конец. Она перестала быть той, в кого он влюбился. Да, многим мужчинам нужны именно такие – сильные и независимые – женщины, но не этому. Он любил хрупких дам, требующих заботы и бережного обращения.

В этом и кроется опасность. Даже если вы найдете себе в таком состоянии идеального партнера, идеальным он будет лишь для той личности, какой вы являетесь в данный момент, а не для той, к которой вы со временем вернетесь, придя в себя после эмоционального потрясения. Я не стану утверждать, что подобные взаимоотношения заведомо оканчиваются ничем, но так действительно бывает в подавляющем большинстве случаев.

Так что не спешите, остановитесь, спрячьтесь в тихое место и спокойно зализайте раны. Проводите время с друзьями и родными, а мысли о новом партнере пока отложите. А когда сочтете, что восстановительный период завершен, выбирайте того, кто находится с вами примерно в равном положении, то есть человека, эмоциональные травмы которого достаточно излечены. Потому что, как вы понимаете, описанный механизм работает в обе стороны. При встрече

че двух адекватных, полноценных людей, не испытывающих уже острой боли от прошлых неудач, им открывается возможность познать друг друга в истинном свете и начать отношения именно так, как они будут продолжаться и потом.

**ТАК ЧТО НЕ СПЕШИТЕ,
ОСТАНОВИТЕСЬ, СПРЯЧЬТЕСЬ В ТИХОЕ
МЕСТО И СПОКОЙНО ЗАЛИЖИТЕ РАНЫ**

Правило 3. Вы не сможете быть счастливыми вдвоем, пока не научитесь быть счастливым в одиночку

Одна моя знакомая не может существовать вне каких-то отношений с мужчинами. Наверняка и вы встречали таких людей – а может, и сами таковы, – для которых окончание одной связи означает немедленное начало другой. Один раз я спросил у нее, почему так происходит; она ответила, что просто не любит быть сама по себе, поэтому и прилагает все усилия, чтобы такого с ней не случилось. Когда мы с ней познакомились, она была вместе с очень достойным мужчиной, который, однако, был не в состоянии дать ей той любви, какой она заслуживала. «Почему вы с этим миритесь?» – спросил ее я. Она в ответ терпеливо объяснила мне, что сейчас у нее нет выбора, ведь если она бросит этого мужчину, то останется одна, а для нее это невыносимо.

В конце концов, правда, у них все пошло наперекосяк, и мужчина ее покинул. Она приготовилась к полному жизненному краху, который должен был последовать. Увидев ее спустя месяц-другой, я поинтересовался, как она справляется. «В данный момент неплохо, – ответила она. – Я думала, мне пришел конец, но, как оказалось, на это нужно больше

времени, чем я полагала».

Мне кажется, где-то еще через полгода она в итоге поняла, что далеко не все потеряно. Еще месяца через три она встретила прекрасного человека, который был настроен вполне серьезно. Он хотел жить вместе с ней, но она сопротивлялась. Ей понравилось быть самой по себе!

Дело в том, что эта женщина держалась за плохие отношения и человека, который не был ее достоин, исключительно из страха остаться одной. Но как только она поняла, что быть счастливой можно и в одиночку, она подняла планку и уже не была согласна на второсортную связь. Ведь чего ей было теперь бояться? В «худшем» случае она снова осталась бы одна – а это больше не было для нее проблемой.

Мораль такова: нужно научиться быть счастливым и уверенным в себе в одиночку. Тогда вы никогда не окажетесь в дурной ситуации лишь из-за страха одиночества. Если что-то не заладится, вы можете спокойно уйти. Слишком многие продолжают поддерживать отношения, в которых нет ничего хорошего для них, из страха остаться наедине с собой. Но те, кто играет по правилам, умеют радоваться одиночеству, поэтому они выбирают себе партнера, руководствуясь исключительно разумными причинами и соображениями.

Если у вас с этим все в порядке, вы будете жить только с тем человеком, кого действительно любите и кто может сделать вас счастливым. Быть одному – замечательно, но быть с кем-то таким – гораздо лучше. Если это не тот случай, вы

свободны уйти.

**СЛИШКОМ МНОГИЕ ПРОДОЛЖАЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ,
В КОТОРЫХ НЕТ НИЧЕГО
ХОРОШЕГО ДЛЯ НИХ, ИЗ СТРАХА
ОСТАТЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ.**

Правило 4. Вы поймете все с первой встречи

Если совсем честно, я не уверен на сто процентов, что это так. Некоторые действительно с первого взгляда понимают, что встретили человека, с которым останутся надолго, если не навсегда. Но для всех это не работает.

Настоящее правило¹ лучше сформулировать таким образом: если вы не уверены, что встреченный вами человек – *тот самый*, не нужно делать на него ставку. Потому что если он все же окажется не *тем*, то вы это рано или поздно обязательно поймете². Иными словами, встретив вашего единственного или единственную, вы не сможете этого не узнать – сразу же или немного погодя.

Если же вы совершенно уверены с первого взгляда, что перед вами – ваша судьба, считайте, вам повезло (если только это не происходит с вами постоянно – в таком случае вам нужно сделать себе серьезное внушение). Однако важнее всего не убеждать себя насильно, пока не будет внутренней уверенности. Как много переживших развод говорят что-нибудь вроде: «Знаете, я даже на свадьбе не был(а) уверен(а), что поступаю правильно!»

¹ Которое не настолько звучно, чтобы выносить его в заголовок.

² Видите? Я же говорю, совсем не броско!

Зато я уверен. Если вы на собственной свадьбе продолжаете сомневаться в своем выборе, значит, вы поступаете неправильно. Вы совершаете огромную ошибку. Брак и (или) дети – дело непростое даже в том случае, если вы действительно нашли своего (-ю) единственного (—ую). Но если вы в этом не уверены, то ввязываться во все это – полное безумие.

Если вы поначалу не вполне уверены, это нормально. На то, чтобы возникла твердая уверенность, требуются недели, месяцы или даже годы, особенно если подозрительность свойственна вам от природы. И в этом нет ничего страшного. Главное, пока вы не уверены полностью, не нужно принимать судьбоносных решений.

Конечно же, может случиться так, что ваш партнер поймет все быстрее, чем вы. Все люди разные. Но не позволяйте ему давить на вас, заставляя принять решение раньше, чем вы будете сами к этому готовы. Вполне понятно, что ему уже не терпится заключить с вами союз, ведь вы так прекрасны, конечно же, он хочет остаться с вами навсегда! Но, если вы примете скоропалительное решение, которое окажется неверным, хуже будет обоим.

А если вы встретили того, с кем вам суждено прожить остаток жизни, вы не станете думать: «Не знаю... Сам(а) себя не могу понять... Правильно это или нет?» Мысли ваши будут приблизительно такими: «Да, да, да, я этого хочу!» Если таких мыслей у вас нет, значит, вы еще не готовы связать

себя окончательно с этим человеком.

**ЕСЛИ ВЫ ПОНАЧАЛУ НЕ ВПОЛНЕ
УВЕРЕНЫ, ЭТО НОРМАЛЬНО.**

Правило 5. Выбирайте того, кто умеет вас рассмешить

Я едва не поставил это правило первым, так как, на мой взгляд, — это самая что ни на есть важная вещь в отношениях. Если вы выбираете спутника жизни за внешний вид, статус, или даже за иные качества, вы впоследствии, возможно, раскаетесь в своем выборе. По крайней мере, все вышеперечисленное с течением времени может и исчезнуть. Меняться могут даже черты характера человека: например, эмоциональная травма может лишить человека уверенности в себе, болезнь или другие неприятности могут превратить спокойного в раздражительного и отчаявшегося.

Но вот чувство юмора останется с вами даже тогда, когда все остальное уйдет. Для пары сидящих в креслах-качалках стариков, которые давно на пенсии и которых давно покинули взрослые дети, это может быть единственным, что у них остается. И если это так, этого оказывается достаточно.

Смех нужно ценить на вес золота. Чувство юмора — это глубоко индивидуальная вещь, и одни люди могут смешить нас с большим успехом, чем другие. Так что если вы встретили человека, который умеет заставить вас смеяться, как никто другой, выходите за него (женитесь на ней)! Таков мой совет. Учítывая, конечно, пол этого человека. Вы почти наверняка будете отличной парой, потому что тот, кто может

вас развеселить по-настоящему, обычно кажется привлекательным, даже если внешне не обладает чертами вашего идеала.

Ну ладно, допустим, я несколько преувеличил, но совсем чуть-чуть. Лично я сам женился на женщине, которая умела рассмешить меня, как никто, и это было абсолютно правильное решение. Но, может быть, вы предпочтете не самого веселого, а второго или третьего из самых забавных людей. Главное – не пренебрегайте чувством юмора, это не то качество, на отсутствие которого можно закрыть глаза.

Я расскажу вам, что еще стоит искать. Вам нужен не просто человек, который вообще умеет вас рассмешить, хотя это немаловажно. Лучший вариант – найти кого-то, кто сумеет заставить вас смеяться над собой. Это поможет вам гораздо легче преодолевать самые разные жизненные ситуации.

Один мой друг несколько лет назад потерял жену, и сейчас он говорит, что едва ли не больше всего прочего ему не хватает возможности смеяться над собой. Раньше он не понимал, насколько жена помогала ему в этом и насколько это было важно для того, чтобы быть счастливым. Он говорит, что теперь стал воспринимать себя слишком серьезно и напрягается из-за вещей, которые жена помогала ему принимать легко и с улыбкой.

Так что в следующий раз, когда вы встретите кого-то, у кого окажутся восхитительные ноги, или манящий взгляд, или дивная улыбка, не поддавайтесь искушению сразу. Сна-

чала убедитесь, что этот человек может заставить вас хихикать, не прибегая к щекотке.

**ЧУВСТВО ЮМОРА ОСТАНЕТСЯ
С ВАМИ ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА
ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ УЙДЕТ.**

Правило 6. Быть привлекательным не на сто процентов – полезно

Если в настоящий момент у вас нет романтических отношений, всегда есть искушение обвинить в этом собственную внешность: может быть, вы полноваты, или лысоваты, или у вас мешки под глазами, или вы слишком маленького роста, или слишком большого, или у вас кривые зубы...

Эй, оглянитесь вокруг! Повсюду полно людей, которые толще, лысее, морщинистее, выше, ниже вас или больше нуждаются в визите к дантисту, чем вы, и они живут счастливо с теми, кто их любит. И никто из них не выглядел идеально даже в начале встреч со своим партнером.

У меня есть очень красивая приятельница, друг которой всякий раз принимается «пилить» ее, если она начинает набирать вес. Он настаивает, чтобы она садилась на диету или ходила в спортзал. Она чувствует, что он остается с ней исключительно из-за ее внешности, потому, что он может с гордостью демонстрировать ее окружающим. Очень многие поверхностные люди выбирают себе партнера по внешнему виду, а самого человека они не любят.

Но это – не ваша проблема. Ваши лишние килограммы, лысина или зубы отпугивают от вас как раз таких людей, которые смотрят только на внешнюю оболочку и вполне могут без зазрения совести бросить вас, если вы постареете или

наберете вес. Но вы же понимаете, что вам такого не нужно. Вот и прекрасно, что они вами не интересуются.

В то же время действительно достойный партнер будет любить вас таким, какой вы есть, и не обращать особого внимания на физические недостатки. Разве вы откажетесь от общения с прекрасным человеком, если он слегка полноват, носит очки или имеет слишком большой нос? Надеюсь, что нет. Так почему вы боитесь, что кто-то бросит из-за этого вас? На самом деле это касается не только внешности. То же самое верно в отношении богатства и статуса – если вы небогаты, у вас нет машины или вы живете на съемной квартире, это тоже прекрасно «отфильтровывает» лишних людей из вашего круга общения.

Знаете что? Если вам так хочется, вы можете пойти и выправить себе зубы, пересадить волосы, сбросить с помощью диеты вес. Не уверен, что можно сделать что-то со слишком высоким ростом, хотя одна моя высокая знакомая как-то рассказывала, что при встрече с потенциальным бойфрендом невысокого роста старается идти не по тротуару, а по водосточному желобу рядом с ним, чтобы казаться ниже. Суть в том, что вы можете сделать все, что вам угодно, со своей внешностью, если это добавит вам счастья, но вряд ли это повысит ваши шансы на встречу с действительно достойным вас человеком. Если в мире есть идеальная для вас пара, этот человек сам обязательно найдет вас.

Итак, будьте уверены в себе и знайте, что вы можете быть

привлекательны для того, кто достаточно умен, чтобы видеть вас во всей полноте вашей личности, а не только в полноте (или худобе) внешней. И когда этот кто-то вас отыщет, вы будете чувствовать себя особенным и самым желанным и о своих недостатках перестанете и вспоминать.

**ВСЯКИЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ДОСТОЙНЫЙ ПАРТНЕР БУДЕТ
ЛЮБИТЬ ВАС ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ.**

Правило 7. Не делайте одних и тех же ошибок

Не надо мне говорить, что данное правило выглядит банально до пошлости. При всей его очевидности вы будете поражены, если узнаете, сколько умных людей раз за разом повторяют собственные ошибки. Вам может казаться, что раз уж ваш бывший партнер был настоящим исчадием ада, то теперь вы ни за что не подойдете и на сотню километров к кому-то, кто его напоминает. Однако ваше подсознание вопреки всему ищет повторения.

Один мой знакомый постоянно связывается с женщинами, страдающими хронической ревностью и неуверенностью в себе. Он говорит, что какая-то бессознательная его часть чует таких за километр. Он может сначала не понимать этого, но по мере того, как отношения становятся более серьезными, неизбежно начинает чувствовать, что снова выбрал женщину, которая постоянно хочет знать, где он находится и с кем. Ничего удивительного нет в том, что, как я узнал, такой же по характеру была и его мать, но об этом мы здесь говорить не будем. Подобным «проклятым» качеством, которое вы снова и снова отыскиваете в своих партнерах, не обязательно должна быть ревность. Это может быть стремление к подавлению, неверность, несамостоятельность, даже наличие у вашей пассии законного супруга(-и). Дополните

список сами.

Каждый человек обладает определенными шаблонами, по которым строит свои отношения с другими людьми. Некоторые из таких схем не представляют никакого вреда. Если вам «везет» на людей, которые любят животных, пешие прогулки или джаз либо же все ваши партнеры оказываются на пять лет старше вас, это не трагично. Если, конечно, вы не страдаете аллергией на шерсть, боязнью открытых пространств или вам не 95 лет. Но если вы постоянно увлекаетесь людьми с одними и теми же чертами, которые мешают нормальным отношениям между вами, то вам стоит прекратить уже наконец стучаться головой об одну и ту же стену.

Я понимаю, что это непросто. Если этот конкретный неуверенный / несамостоятельный / слишком самостоятельный / неверный / безразличный / женатый человек во всех прочих отношениях замечателен, решиться на разрыв с ним будет очень нелегко. Что ж, решать вам. Я хочу лишь сказать, что если вам известно, что с людьми такого типа у вас никогда ничего не получалось в прошлом, то можно практически гарантировать, что ничего хорошего не ждет вас с ними и в будущем. Так что продолжайте в том же духе, если хотите, только не говорите потом, что я вас не предупреждал! Думаю, что не только я. Подозреваю, что то же самое вам говорят все ваши друзья.

ВЫ ДОЛЖНЫ РЕШИТЬ, ХОТИТЕ ЛИ ВЫ И ДАЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ НАЕЗЖЕННОЙ КОЛЕЕЙ НЕУДАЧНЫХ СВЯЗЕЙ.

Естественно, справиться с глубоко укоренившимися в подсознании стереотипами непросто. Не стану уверять вас в обратном. Но главное здесь – правильно распознать этот стереотип, а потом стараться докопаться до самой сути: почему вы снова и снова попадаете в одну и ту же яму. Вроде бы неважно, как именно вы туда попадаете, однако – как в случае с моим знакомым, у которого была ревнивая мать, – выяснить, каковы истоки данного поведения, бывает небесполезно.

Затем вы должны решить, хотите ли вы и дальше двигаться наезженной колеей неудачных связей, о которых все кругом – и вы в том числе – заранее знают, что они окажутся неудачными. Не хотите? Вам такое не нравится? Тогда вы должны принять твердое решение избегать любых отношений, связанных с проклятым шаблоном, а не стараться каждый раз обмануть себя, утверждая, что «тут-то все по-другому». Некоторым людям это дается относительно легко после того, как они определяют проблему, но не всем.

Порой приходится проделывать огромную работу по укреплению уверенности в себе, чтобы сломать этот стереотип.

Но, как бы то ни было, если вы стремитесь к счастливым, долговременным, подлинным и взаимным отношениям, иного пути у вас просто нет. И как бы трудно ни было нарушить схему, я обещаю вам, что усилия будут потрачены не зря.

Правило 8. Некоторые люди под запретом (вы знаете, кто они)

Могли бы вы завести роман с бойфрендом своей сестры? А с женой вашего лучшего друга? А с кем-нибудь из родни? А как насчет женатого человека? Могли бы вы завести кратковременную интрижку с ранимой личностью, которая, как вы знаете, рассчитывает на серьезные отношения и будет сильно страдать в случае вашего расставания? Короче говоря, где пролегают ваши границы?

Те, кто играет по правилам, обладают достаточным запасом человеческой порядочности, чтобы понимать: некоторые люди под запретом – они находятся по ту сторону границ. И даже если влюбляются в такого человека, находят в себе силы молчать и стараются подавить чувство – даже если на это уходят годы.

Так где же лежат эти границы? Полагаю, ответ вам известен. В глубине души вы всегда знаете, когда чувствуете вину и пытаетесь найти оправдания своим действиям («их брак все равно уже разваливался» / «он на самом деле не *самый лучший* мой друг» / «в любви, как и на войне, любые действия разрешены»). ...Да, каждый из нас прекрасно чувствует, кто для него «вне закона».

Конечно же, у разных людей границы различается. Если вы глубоко религиозны, для вас «за рамками» будут все

представители иных конфессий. Или вы можете считать, что если отношения в паре разрушены, то вы вправе вступить в связь с одним из бывших партнеров, а для кого-нибудь другого это неприемлемо, если он в дружбе со вторым. Я не знаю, где находятся ваши границы. Знаете вы.

Если же вы сомневаетесь, спросите себя, а вы что подумали бы, если кто-то из ваших знакомых сделал подобное. Представьте, что ваша подруга завела роман с бойфрендом своей сестры. Не исключено, что ей лично вы бы ничего не сказали, но в душе осудили бы ее или нет? Подумали бы вы, что она слишком много себе позволяет? Если ответ положительный, значит, вы не должны делать этого и сами.

Если вы рассчитываете на короткую интрижку, надеюсь, вы сможете справиться с собой и устоять. Но, если ваши чувства к человеку по ту сторону границы серьезны и глубоки, все существенно осложняется. И вам, скорее всего, будет трудно на протяжении длительного времени. Но могу сказать вам одно: чем глубже вы увязаете в непозволительном чувстве, тем больше времени потребуется на то, чтобы справиться с ним. Так что лучше и не начинайте. В противном случае вы можете испортить жизнь не только себе.

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.