

18+

ПСИХОЛОГ ТАРАС СОЛОНИН

РЕНТГЕН МУЖЧИНЫ



Путь к счастливым отношениям
Практическое пособие

Тарас Солонин

Рентген мужчины. Путь к счастливым отношениям

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67215603
ISBN 9785005609359*

Аннотация

Как определить абыюзера, нарцисса, потенциального алкоголика? Стоит ли находиться в отношениях с тем или иным мужчиной? Кто такой зрелый мужчина? Что такое любовь? Как создать счастливые отношения? С этой книгой ты научишься читать мужчину и станешь обладателем магических законов психологии, которые действуют всегда и везде. Ты будешь насквозь видеть, что за мужчина перед тобой, пообщавшись всего несколько раз и задав определенные вопросы.

Содержание

Глава 1	14
Десять топ-причин разводов	14
Глава 2	53
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Рентген мужчины Путь к счастливым отношениям

Тарас Солонин

© Тарас Солонин, 2022

ISBN 978-5-0056-0935-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Знакомство,

или немного об этой книге и ее авторе.

Здравствуй, давай знакомиться.

Я – психолог Тарас Солонин.

Поздравляю, ты открыла одну из самых полезных книг в своей жизни. И, возможно, одну из самых ценных книг в практической психологии.

Прочитав ее, ты научишься уже на ранней стадии отношений понимать, что за мужчина находится перед тобой. Поймешь, как выявить потенциального алкоголика, как вычислить абьюзера и нарцисса. Узнаешь, какие признаки отличают зрелого мужчину от незрелого. Научишься задавать определенные вопросы мужчине, которые помогут тебе понять,

кто перед тобой.

Ты познакомишься с психологическими законами, и они помогут тебе распознать токсичного мужчину, которого не стоит выбирать в качестве партнера. Узнаешь, какой именно тебе необходим мужчина для построения счастливых отношений.

Последствия неверного выбора мужчины для отношений бывают поистине катастрофическими. И неверный выбор, к сожалению, совершает большинство женщин. Никто не учил психологическим приметам и законам, которые описаны в этой книге. Именно они помогут тебе сделать верный выбор и не ошибиться.

Эта книга убережет тебя от многих разочарований и страданий, которыми полны отношения с незрелым мужчиной.

В ней представлена четкая инструкция, как, еще в начале отношений, определить, подходит тебе мужчина или нет. Подходит ли вообще он для серьезных отношений.

Книга есть логичное продолжение моей профессиональной деятельности, результат накопленного опыта и жизненного пути.

Моя профессия, моя миссия в жизни подталкивает меня всегда делать выбор в пользу заботы о людях, в том числе, делясь ценными знаниями, которые могут помочь людям избежать потери в жизни, боль разочарования.

Когда-то и я был таким мужчиной, с которым нельзя было создавать зрелые и здоровые отношения. Я страдал, и жен-

щина, которую, как я тогда думал, любил, сильно страдала.

Так что книга будет полезна и мужчинам. Она дает возможность взглянуть на портрет зрелого мужчины и сопоставить себя с ним.

После, когда я стал достаточно опытным и эффективным специалистом, изучившим законы человеческой жизни, психологические законы, личность, когда я не раз соприкоснулся с теми страданиями и бедами, которые приносит неверный выбор партнера в отношениях, я подумал: а почему бы не структурировать мои знания и помогать не только моим клиентам, но и людям, которые сталкиваются с проблемой выбора партнера?

Это профилактическая цель. Ведь лучшее лекарство от страданий и боли – это профилактика.

В книге собраны четкие практические признаки разных характеристик и качеств мужчины, по которым ты, изучив их, сможешь легко выбрать достойного партнера для отношений и отвергнуть такого, с которым тебе будет некомфортно, отношения с которым приведут в тупик.

Вначале прошу тебя набраться немного терпения. Статистика – вещь тяжелая и скучная, но в данном случае – необходимая.

Сразу скажу, что этими цифрами я не желаю тебя напугать. Их я оглашаю лишь для общего понимания величины проблемы, существующей в нашем современном обществе. Проблемы правильного выбора спутника жизни.

Статистика разводов в России

Количество разводов растет год за годом.

В данный момент на сто заключенных браков приходится восемьдесят разводов.

А сколько еще семей живет несчастливо, но не прекращает семейных отношений в силу каких-либо причин!

Четыре важных вопроса самой себе

Мне бы хотелось, чтобы ты прямо сейчас задала себе вопросы и ответила честно самой себе:

– желаешь ли ты попасть в неутешительные цифры этой статистики?

– желаешь ли ты получить страдания в отношениях?

– желаешь ли ты вступить в отношения для того, чтобы испытать боль разочарования и через какое-то время разойтись с партнером?

– желаешь ли ты научиться выбирать такого партнера, отношения с которым дадут тебе возможность жить в счастливых, прочных и здоровых отношениях?

Ответы на эти вопросы – просты и, думаю, каждый здравомыслящий человек ответит на них одинаково.

И это естественно. Потому что каждый человек стремится быть счастливым и радоваться жизни, а не страдать.

Быть счастливым заложено в нас природой от рождения.

Почему же цифры, действительность говорят об обратном? Будто бы большинство людей стремятся к страданиям, мучениям и попросту закрывают двери в счастливую жизнь.

Я думаю, число разводов и количество несчастливых семей свидетельствуют об одном: люди не умеют выбирать того, с кем стоит вступать в серьезные отношения, создавать семью, рожать детей.

Мы верим в сказки, иллюзии, удобные фантазии и раз за разом попадаем в такие переделки, после которых остаются глубокие шрамы на наших чувствительных и мягких сердцах.

Потом эти шрамы грубеют, а с ними грубеем и мы, закрывая перед собой двери для своего счастья.

Ты желаешь потратить свою единственную, бесценную, неповторимую жизнь на страдания?

Думаю, нет, если читаешь эту книгу.

Вернемся к статистике.

Представь, сколько боли стоит за каждой цифрой статистики о разводах, сколько мучений и переживаний. Такие сценарии разыгрываются, что, казалось бы, впору по каждому снимать фильм.

Но, смею тебя заверить, ничего нового в каждой трагедии нет, и сцены в фильме раз за разом повторяются, отыгрывая те же самые чувства и эмоции, которые были до, которые будут после в других мыльных сериалах.

Меняются только лица, исполняющие главные роли.

Ты приобрела эту книгу – значит, ты не желаешь играть в трагедиях и драмах. Ты переросла их, и я радуюсь за тебя. Теперь осталось получить знания, научиться выбирать

достойного партера, и качество твоей жизни улучшится, как минимум, потому, что ты сама поможешь себе избежать многих бед и разочарований в будущем.

Я – на твоей стороне и всегда буду за тебя.

Предлагаю просто запомнить эти цифры – 80 разводов на 100 заключенных браков – и приложить все усилия, чтобы в будущем в эти 80 не попасть.

Россия – на абсолютном первом месте в мире по этому показателю. Отличились, что уж говорить.

И, поверь, просто авось – не пройдет. Авось – это как раз те 80, что развелись, пережив целые трагедии.

Отношения – это не лотерея. Это дом, который только ты сможешь построить своими руками по своей модели и по своему дизайну.

Прими еще немного важной статистики.

В России на данный момент – более пяти миллионов матерей-одиночек.

И это только матери детей, у которых в графе «отец» в свидетельстве о рождении стоит прочерк. Пустота.

Вдумайся в эти страшные цифры.

И прибавь миллионы детей, у которых в графе «отец» кто-то указан, но фактически отца у них тоже нет, по факту тоже – прочерк.

Более трети детей растет в неполных семьях.

Согласен с тобой, бывает такой отец, что лучше бы и вообще его не было.

Кто же несет ответственность?

Ответственность за выбор мужчины, от которого рождается ребенок.

Кто несет ответственность за решение родить ребенка от такого мужчины?

«Блин, а как я сразу пойму, какой он?!» – Можешь воскликнуть ты.

Уверяю тебя, поймешь, научившись составлять портрет избранника и делать долгосрочный прогноз на отношения с каким-либо мужчиной.

Как?

Ты уже начала правильный путь, открыв эту книгу.

Знаешь, самое болезненное для меня в этой теме – это, конечно, дети. Беззащитные малыши, страдающие от глупости взрослых людей.

Они берут на свои плечи тонны непосильных чувств и эмоций, когда разводятся родители.

Это отрицательно влияет на всю их жизнь после трагедий развода.

Согласишься ли ты со мной, что ни одна человеческая ошибка, какой бы они ни была, ни одна человеческая глупость, из чего бы она ни исходила, не стоит и слезинки ребенка?

К сожалению, в своих амбициях, в своих невротических истериках многие забывают об эмоциях и чувствах детей. Более того, намеренно привлекают детей в перипетии своих

отношений и манипулируют детьми, с целью повлиять друг на друга.

Я всегда говорю: «Ну, не умеете, не знаете? – Ссорьтесь, скандальте, бейте друг другу лицо, сходитесь, расходитесь, устраивайте баталии и так далее, но не рожайте детей, обрекая их на душевные мучения и травмы только из-за своей глупости. Ну, хотя бы этого не делайте!»

Давай уже учиться делать все правильно. Согласна?

Две важнейшие ошибки в жизни человека

В жизни человека существуют два важнейших выбора, в осуществлении которых он, как правило, допускает ошибку. Либо одну, либо обе сразу.

Большая редкость, если человек не допускает ни одной из них.

Первая ошибка – выбор профессии.

Вторая ошибка – выбор партнера для отношений.

Я думаю, ты сталкивалась с этим сама или могла такие ошибки видеть в своем окружении.

В принципе, и та, и другая ошибка совершается человеком вследствие жестких родительских убеждений и стереотипов.

Наверняка ты слышала нечто подобное (в своей жизни или в жизни подруг):

– Зачем тебе этот педагогический? Это непрестижно, учителям денег платят мало, будешь прозябать. Иди лучше в строительный. Это и надежно, и без куска хлеба никогда

не останешься.

То есть зачастую родители жестко решают за своего уже немаленького ребенка, куда ему идти учиться. Получается, что, во-первых, человек оказывается не в силах сопротивляться родителям.

Во-вторых, он сам зачастую не знает, чего хочет.

Вот вам – будущий жизненный тупик и невроз.

В выборе партнера – то же самое.

– Каждая обязана выйти замуж, родить. Если тебе 30, и ты – не замужем, считай, пропала. Выйти нужно обязательно за солидного, обеспеченного, умного и так далее, в соответствии со стереотипами.

Знаешь, довольно часто бывает, что девушка сходится с мужчиной и выходит замуж, лишь бы от родителей съехать. Так они надоели своим прессингом.

Об установках и сценариях родителей – тема обширная и отдельная. И на проработку этой темы я скоро запущу глубокий курс, который при желании ты можешь пройти.

Так вот. К сожалению, эти два важнейших выбора, которые практически определяют жизнь человека в целом, качество его жизни, его душевное состояние, зачастую делаются неверно.

Последствия этих ошибок для человека – поистине катастрофические.

Если ты уже ранее ошибалась в выборе партнера, обжигалась, а может быть и не раз, прошу отогнать в сторону отча-

яние и уверенность в том, что ты и впредь будешь ошибаться и вообще обречена на одиночество. Если ты читаешь эту книгу, то она тебе поможет в будущем избежать повторения ошибки и, возможно, присмотреться к мужчинам, которые рядом, но на которых пока ты не обращаешь внимания.

Если же ранее ты не совершала ошибки в выборе партнера, то прими мои поздравления. У тебя есть возможность вообще ее не совершить!

Глава 1

Десять топ-причин разводов

Об этом необходимо говорить.

Ведь за причинами разводов стоит то, чем мы в партнере были не удовлетворены до такой степени, что решили разорвать отношения.

Кстати, в большинстве случаев, развод – это инициатива женщины.

Соответственно, исходя из причин разводов, мы уже можем понять, каких партнеров точно не стоит выбирать.

Вот они, причины разводов. Места расставлены по частоте указываемых опрошенными причин:

1 место. Алкоголь. Более 40% разводов совершается именно по этой причине

2 место. Спешка. Не сошлись характерами

3 место. Совместное проживание с родными

4 место. Отсутствие жилья

5 место. Разные взгляды на жизнь. Отсутствие общего мировоззрения

6 место. Зависимость от компьютерных игр и социальных сетей. Отсутствие развития

7 место. Нежелание меняться и делать вклад в семью

8 место. Измена

9 место. Появление ребенка

10 место. Сексуальная неудовлетворенность.

Причина №1 Алкоголь

Интересно, когда я задаю вопрос о том, что является главной причиной разводов, многие затрудняются ответить и называют что угодно, кроме этого. Почему так, я пока не понял, хотя, если присмотреться и понаблюдать за тем, что происходит в обществе, думаю, почти каждый ответит верно.

На первом месте среди причин разводов, с приличным отрывом – алкоголь. Более 40% семей распадаются по этой причине.

Поэтому я уделю этой теме достаточно много времени.

Явного алкоголика каждому человеку вычислить не составит труда.

А вот как вычислить потенциального, я тебе расскажу.

Многие женщины говорят, мол, он до этого таким не был.

Уверяю тебя: он и до вступления в отношения был алкоголиком, но потенциальным, то есть неявным.

Для этого вначале объясню суть алкоголизма, откуда что берется.

Жить с алкоголиком – невозможно. Кто сталкивался с этой тяжелой бедой, тот поймет.

Какая женщина захочет рожать от алкоголика ребенка?

Каким отцом будет алкоголик ребенку?

Какого качества секс с алкоголиком?

Какие вообще могут быть отношения с алкоголиком?

И я буду говорить не о пропащих алкоголиках, нет. Я буду говорить о тех алкоголиках, которые вокруг, которые незаметны со стороны. О людях, которые в пятницу затариваются алкоголем. Которые вечера выходных проводят в кабаках или у друзей в гостях.

Только их семьи знают, как бездарно проходят выходные дни. Только их жены и дети знают, как недостает внимания мужа, внимания отца, когда выходные дни дома он проводит с опухшим лицом, в подавленном настроении, с повышенной тревогой и нежеланием проводить как-либо время с семьей.

А сколько скандалов возникает по этому поводу! Так ведь и до мордобоя доходит!

И происходит это в обычных семьях, а не в каких-то низких асоциальных слоях населения.

Некоторые женщины говорят: «Мой муж – человек человеком, когда не пьет, но, когда выпьет – урод уродом!»

Сформулируй наоборот, и это будет верно: «Мой муж – урод уродом, но, когда не пьет, становится похож на человека»

Желаешь такого мужа? Такого типичного для нашего общества представителя мужского пола?

Нет? Тогда не совершай ошибки выбора. Роковой ошибки. Научись распознавать этот тип мужчин, а как распознаешь – беги, куда глаза глядят, безо всяких надежд и сомне-

ний!

Часто женщина, начиная встречаться с выпивающим мужчиной, задает себе вопрос: «Может ли мужчина бросить пить ради нее, их любви, ради будущей семьи и детей?» И отвечает себе на этот вопрос утвердительно: «Да!» И это становится ее роковой ошибкой.

Если в начале отношений мужчина еще сдерживается, то потом, когда проходит букетно-конфетный период влюбленности, когда начинается совместное проживание, появляются бытовые обязанности и ответственность за семью, он опять начинает пить, да еще и больше, чем до этого.

Да, он поначалу пытается пустить пыл в глаза. И сдерживаться от принятия алкоголя ему помогает его организм.

Дело в том, что в период влюбленности в организме естественным путем вырабатываются гормоны счастья, такие же, какие вырабатываются в организме и при приеме алкоголя.

«Пьян от любви» – все, думаю, знают это выражение. Вот это и есть то самое. То есть когда он влюблен, у него – в достатке гормоны счастья.

Когда влюбленность проходит, у человека начинается их недостаток.

Где их брать? Там же, где он брал их и ранее – в алкоголе. Алкоголь умножает количество гормонов счастья в организме.

Вообще, что получается, если речь не идет о сильной алкогольной зависимости (напомню, мы говорим о рядовых

мужчинах нашего времени, коих большинство)? Мужчина живет, ему не хватает гормонов счастья, и он начинает их преумножать в своем организме искусственным путем, путем принятия наркотических средств — алкоголя.

Ты удивлена, что я отнес алкоголь к наркотикам? Так и есть.

Во времена СССР, в ГОСТе было четко прописано определение этилового спирта:

1972 год (ГОСТ 18300—72): «Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

1982 год (ГОСТ 5964—82): «Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам».

И только в 1993 году, во времена приватизации, то есть перехода производственных предприятий в руки частных, в погоне за прибылью всеми возможными путями, определение (ГОСТ 5964—93) изменили: «Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом».

Алкоголизм имеет все те же стадии привыкания и разрушения организма, как и наркомания. Это тебе подтвердит любой нарколог.

Гормоны счастья и радости вырабатываются в организме

любого человека естественным путем.

При каких условиях они вырабатываются? Можешь вспомнить и ответить на этот вопрос сама. Верно, они вырабатываются, когда человек занимается каким-либо интересным для себя делом и достигает в нем результатов. Они вырабатываются, когда человек занимается творчеством, изучением чего-либо интересного, любимым хобби, сексом, спортом, общается с интересными людьми, смеется.

Когда человек совершает какое-либо открытие для себя или его посещает инсайт, то вообще идет такой всплеск гормонов счастья в организме, что человека могут принять за сумасшедшего!

Вспомните Архимеда. Когда он открыл всем известный закон, то выбежал голым на улицу и начал кричать: «Эврика!» Похоже на действия пьяного человека?

То есть творчество, созидание в любых его проявлениях, достижения несут за собой счастливые минуты.

Что можно сказать о человеке, который, например, выпивает в выходные дни? Почему он выпивает? Ему просто нечем себя занять.

Он – пуст внутри, и алкоголем заливает свою внутреннюю пустоту. Желаете замуж за внутренне пустого человека? Об этом человеке можно сказать, что он застрял на каком-то одном этапе и не развивается дальше.

Есть такой закон природы (психологии): если человек не развивается, то он деградирует. И верно. Даже застряв

на одном этапе развития, принимая по выходным алкоголь, человек разрушается физически и духовно.

Все знают, какое пагубное влияние оказывает на психику и на физическое состояние человека постоянное принятие алкоголя. Если человек выпивает больше, то и деградирует быстрее, то есть быстрее «спивается». Соответственно, любая женщина может спрогнозировать последствия брака с пьющим (ах да, с пока выпивающим всего-то разок-другой в неделю) мужчиной.

И ничего его не остановит: ни жена, ни дети, никто. Кроме смерти, либо тяжелой болезни, либо тюрьмы.

Да и нужен ли тебе, уважаемая и уважающая себя женщина, в качестве супруга человек, который не развивается и стоит на одном месте?

Легко предвидеть, что в ближайшем времени после заключения брака, даже если не усилится частота и доза принятия им алкоголя, тебе попросту станет с ним неинтересно. «Уйдет любовь, завянут помидоры».

А если предположить, что будет, если произойдут какие-либо жизненные трудности, например, его уволят с работы? Работа для многих таких людей является основным сдерживающим фактором.

Доза и частота принятия резко увеличится. «Что вы?! У него же стресс!» – Возмутится любящая жена.

Не смешно, но очень грустно. Разве тебе нужен ненадежный супруг? Разве ты готова к тому, чтобы у твоего ребеноч-

ка был такой отец? Ты готова положить свою единственную и неповторимую жизнь на жертвенный алтарь алкоголизма?

Предлагаю честно ответить себе на эти вопросы и помнить эти ответы всегда.

Думаю, ты теперь знаешь, почему очень важно уметь распознавать потенциального алкоголика.

Расскажу еще о механизмах алкоголизма.

Уход в алкоголь является вариантом психологической защиты. То есть посредством алкоголя человек блокирует свои чувства и эмоции, которые он не может выразить. Не может, потому что не умеет, во-первых. Во-вторых, не умеет распознать, что это за чувства.

Это вызывает тревогу и необходимость от этой тревоги избавиться, то есть компенсировать, например, уходом в алкоголь.

Думаю, ты понимаешь, что такая компенсация – лишь временна. Это только недолгое облегчение от внутренних болячек: тревоги, чувства вины, чувства собственной ничтожности и ненужности.

А раз болячки эти никуда не исчезают и продолжают жить в человеке, то человек раз за разом прибегает к попытке компенсировать боль, уйти в защиту от боли.

Таким образом, приемы алкоголя – периодичны.

Более того, частоты и разовой дозы начинает не хватать, а боль становится сильнее, плюс накапливаются возможные внешние проблемы.

Поэтому идет увеличение частоты и дозы принятия алкоголя.

Я уверен, что ты – не психиатр. Поэтому вылечить от алкоголизма человека не сможешь. Прими этот факт. Согласна?

Причем, даже опытный психиатр зачастую не в силах вылечить алкоголика.

Здесь все зависит только от решения самого алкоголика, но этого решения мало без предпринимаемых действий, то есть без обращения к профессионалам – психиатру, психотерапевту.

Поэтому, если мужчина тебя уверяет, что все, он завязал и будет себя контролировать, знай: это самообман. Он не справится, и все повторится заново уже в ближайшее время.

Откуда же берутся алкоголики?

Здесь, конечно, мы идем в далекое прошлое, в его детство.

Именно в нем он научился действовать в разных ситуациях именно так, как действовали его родители. То есть те установки и сценарии, которые он перенял от них, действуют в нем сейчас, управляя его жизнью.

Непонятно написал? Поясню на простом примере.

Отец приходил домой в пятницу, наливал себе рюмашку и говорил: надо расслабиться, я устал. Мать понимающе кивала головой. Ну, или непонимающе махала рукой.

Факт остается фактом, и так рождается у человека авто-

матическая установка: устал – надо выпить.

Отец приходит домой и говорит: начальник задрал опять, достал своими указаниями, надо расслабиться.

Так появляется установка, которая и отражает психологическую защиту: напряжение – «расслабление» алкоголем.

Причем любой врач, да и просто знающий человек может точно сказать, что алкоголь не расслабляет, а, наоборот, возбуждает нервную систему.

То есть обрати внимание, возникают ли у мужчины такие паттерны, жизненные установки: «расслабиться – значит выпить», «праздник — значит выпить», «стресс — значит выпить», «радость – значит выпить», «выходной – значит выпить» и тому подобное.

В любом случае, уже зная эту информацию, откажись изначально быть спасателем. Это приведет только к тому, что в итоге ты, сойдясь с алкоголиком, станешь жертвой. Исключений я не встречал.

Теперь – о более практической части.

Уже в начале знакомства обращай внимание на детали, которые могут выдать потенциального или скрытого алкоголика.

Почему скрытого?

Каждый мужчина в начале знакомства желает показаться более хорошим, чем есть на самом деле. Естественно, скрывая свои недостатки. Да и в период влюбленности в организме выделяются необходимые гормоны, которые сильно сни-

жают тягу к алкоголю, о чем я писал ранее.

Поэтому необходимо быть хитрее и наблюдательнее, чтобы как можно раньше выявить его пристрастие к алкоголю.

7 признаков того, что, возможно, мужчина – алкоголик

1) Может много выпить и не опьянеть.

Здесь – чистая биология. Когда организм не приспособлен к алкоголю, он будет всячески сопротивляться этому яду, поступающему в него. И много человек не выпьет. А если выпьет, то его будет сильно тошнить. Поэтому у непьющего или практически не пьющего человека, организм будет отказываться принимать алкоголь. Он просто не сможет выпить.

2) Если пьет раз в неделю и чаще. Здесь уже – без пояснений.

Пробуй прогнозировать будущее. Вот у вас уже семья, дети. Муж в пятницу напивается. В субботу недвижим, болеет с похмелья, бедненький. В воскресенье отходит. То есть и посреди недели ты его толком не видишь, а если видишь, то уставшего. И в выходные, когда сам Бог велел уделять время жене и детям, он – просто балласт, от которого нет толка. Ну, и ты – вся на нервах и так далее.

Мне кажется, такое запросто можно представить. Думаю, такой невеселый прогноз тебя не устроит. Предлагаю сделать выводы.

3) Если не помнит своего поведения в состоянии опьянения.

Здесь, в принципе, то же самое. Если напивается до «от-

ключки», то это — уже алкоголик. Без вариантов. И никаких если.

4) Если использует алкогольный юмор.

Такая тонкая деталь, а может выдать. Что у кого болит, тот о том и говорит. Да и где-то он этого юмора нахватался. Наверняка, в компании друзей-собутыльников.

5) Если у него просыпается аппетит только после выпивки.

Тоже показательный момент. Представь, например, кафе, человек садится за стол. Пришел в компанию выпить. Все делают заказ. Что они просят принести побыстрее? Верно, алкоголь. Потому что основная еда еще какое-то время будет готовиться.

Еще пример. Приехала компания на рыбалку, на шашлыки. И все – то же самое: давай по одной, для начала. Так появляется рефлекс, закреплённый паттерном поведения.

6) Если может напиться до такого, что не может встать.

Смотри пояснения выше. Просто обращай внимание на этот факт.

7) Если, выпив, становится агрессивным и ревнивым.

Когда он станет алкоголиком, то всегда будет себя вести так, как вел себя ранее только в состоянии опьянения. И, соответственно, чем чаще будет выпивать, тем резче себя будет так вести.

Искажения, которые возникают в психике человека после того, как он примет большую дозу алкоголя, поистине ката-

строфические. Также необходимо понимать, что состояние опьянения отключает внутреннего цензора, то есть совесть.

Но если и все вышесказанное еще не проняло тебя, и ты не все поняла, то укажу еще на одну деталь. Возможно, она даст тебе сильный толчок, чтобы выявить потенциального алкоголика и не вступать с ним в связь.

90% измен случается в состоянии алкогольного опьянения, по пьяни, и это – факт.

Поэтому предлагаю тебе быть бдительной, заботиться о себе и не тратить свою единственную и драгоценную жизнь на отношения с алкоголиком.

Как еще можно выявить алкоголика уже в начале отношений?

Ты можешь сама провести небольшое расследование так, что он и не заметит.

Спрашивай его, как он проводит свободное время. Обращай внимание на то, что он делает в компании, когда встречается с друзьями.

Посмотри, как он отреагирует на то, что ты сообщаем, будто завтра идешь с подругами в кафе допоздна пить вино. Не идешь? Все равно сообщи. Проверь, спровоцируй. Ничего в этом зазорного нет. Заботься о себе.

Пусть почувствует, что ты с ним – на одной волне, и тогда он откроется, сам того не поняв.

Расскажи ему, что неделю назад ты с подругами гуляла по полной и напилась, а потом плохо помнишь, как оказалась

у подружки, у которой и переночевала.

Посмотри на его реакцию.

Если он подхватит: «О, класс! А мы с парнями...», и расскажет, как он гулял, сделай заметку в своем блокноте наблюдений о нем.

Ты еще не завела блокнот? Самое время.

Когда кровь от мозга будет отливать в период влюбленности и включаться разум, тогда осмысливай, вспоминай и записывай факты о нем, из которых сделаешь выводы, которые тоже записывай.

Это – эффективный способ снятия розовых очков.

Обрати внимание, если на первом или последующих свиданиях, когда вы, например, посещаете кафе, он предлагает «по пивку», то есть принять дозу алкоголя.

Вот такие, вроде бы, мелочи и выдадут потенциального алкоголика.

Помни: «Кто хочет подчинить себе обстоятельства, тому необходимо подчинить себя разуму». Обстоятельства ты изменить можешь, а вот другого человека – нет. Знаю, очень хочется. Но это – невозможно.

И, напоследок, посуди сама, что происходит, когда ты занимаешься с пьяным мужчиной сексом. Человека от животного отличает разум. Алкоголь разум отшибает. Получается, занимаясь с пьяным мужчиной сексом, ты занимаешься зоофилией – сексом с животным.

Я надеюсь, что ясно донес суть, и ты уяснила все момен-

ты и будешь пользоваться полученной информацией себе во благо.

Напоминаю, мы говорим о причинах разводов.

Причина №2 Не сошлись характерами, поторопились, поспешили

Тоже удивительно, что, когда я спрашиваю, мне эту причину не называют или называют не одной из основных.

Ну, ничего себе поспешили!

Уже есть совместная ипотека, маленький ребенок, а они говорят: «да мы поспешили».

Все мы знаем, для чего нужна спешка и какие результаты она приносит.

Что можно сказать о тех, кто поспешил при таком важном и серьезном деле жизни – выборе партнера и создании семьи?

Да, это – незрелые люди, выбор которых был основан на эмоциях. То есть не подумали, разум не включили, не узнали друг друга. Ну, не сумели.

Наверняка, среди тех, кто читает, есть люди с таким горьким жизненным опытом. Прошу не обижаться на меня и оставить в стороне эмоции.

В свое время и я был таким, и я совершил такую же роковую ошибку. И, к моему сожалению, не было тогда у меня под рукой умных книжек, психологов, интернета, через которые я мог бы набраться ума-разума. А научить меня в молодости было некому.

Это тоже одна из причин, по которой я решил написать эту книгу – желание поделиться с людьми, чтобы они получили знания в этом важном деле.

Умнеть и учиться – никогда не поздно. А с признания того, что ты чего-то не умеешь, но хочешь научиться, с признания своей ошибки, глупости, начинается рост личности. Это первый шаг к заботе о себе, осознанности, чтобы суметь не вляпаться по уши в следующий раз.

Ну, а тем, кто читает книгу, но не совершал такой ошибки, тоже – честь и хвала. Вы оказались мудрее меня и многих, заранее начав умнеть в этом вопросе и подстелив себе соломку, обходя стороной грабли, на которые, ох как многие, наступили, да и не раз.

Итак, спешка говорит о неумении выбирать партнера, о неумении распознать человека, составить его психологический портрет и спрогнозировать будущие отношения с данным человеком.

Да, согласен, такое умение доступно даже не каждому психологу. Для того, чтобы обрести такое умение, мы здесь, верно?

Теперь – о том, что не сошлись характерами.

Что такое характер? Это сочетание качеств личности, которое определяет поведение человека.

То есть не сошлись характерами — это значит, что тебя в мужчине не устроили те качества личности, которые для тебя ценны, которые являются в отношениях определяющими.

ми и которые ты бы желала видеть в своем партнере. Но мужчина был изначально таким, верно? Поэтому основной здесь вопрос – научиться определять качества личности и делать вывод, подойдут ли они для тебя в отношениях с этим мужчиной.

Надежду на то, что его характер изменится или ты сможешь его изменить, смело убей сразу. Не изменится, не изменишь. Не стерпится, не слюбится. Если уже в начале отношений есть недовольство каким-то качеством характера партнера, то со временем оно будет только расти.

Теперь берем блокнот. Да, тот самый, который ты уже завела, чтобы собирать факты о будущем или уже существующем партнере, и нарисовать его психологический портрет.

Подумай и запиши, как минимум, 5 качеств личности мужчины, которые являются для тебя определяющими. Самые, самые, которые ты бы желала видеть в мужчине.

Чтобы тебе было легче, я напишу качества, а ты лишь выберешь. Всего их – более пятисот, поэтому напишу самые основные. Если чего-то в списке нет, а ты вспомнишь, дополни себе.

Ответственный, Умеющий зарабатывать, Трудолюбивый, Внимательный, Стремящийся к развитию, Щедрый, Надежный, Спокойный, Честный, Амбициозный, Уважающий, Верный, С чувством юмора, Здоровый, Чистоплотный, Доверяющий, Понимающий, Добрый, Доброжелательный, Искренний, Заботливый, Справедливый, Смелый, Решитель-

ный, Вежливый, Сострадающий, Гибкий, Благодарный, Гостеприимный, Послушный, Лояльный, Убедительный, Целеустремленный, Внимательный, Инициативный, Бережливый, Организованный, Мудрый, Пунктуальный, Предприимчивый, Оптимистичный, Преданный, Находчивый, Энергичный, Культурный, Рассудительный, Эрудированный, Уравновешенный, Независимый, Общительный, Сексуальный,

Выпиши качества мужчины и отложи блокнот.

Мы к этому вернемся чуть позже.

Продолжаем.

Причина №3 Совместное проживание с родными

Вот вроде здесь все понятно. Ан нет. Многие пары игнорируют такую важную деталь.

Если ты после замужества решила жить с родителями мужа, это, скорее всего, приведет к плачевным последствиям.

Во-первых, у вас с мужем не будет своего свободного пространства, кроме как комнаты мужа. Да и то, в которую нет-нет, да и заглянет мама мужа. Ну, привыкла она так к сыночку заглядывать без спроса. Что он маленьким был, что сейчас.

Безусловно, это будет сковывать тебя и при занятиях сексом. Какое уж расслабление, если в соседней комнате папа смотрит телевизор, а на кухне мама гремит кастрюлями?

Во-вторых, существует негласное правило: одна квартира – одна хозяйка. Двум хозяйкам на одной территории

не ужиться, это факт. Это квартира родителей, и мама мужа в ней – хозяйка. Так было, так есть и так будет.

Твои хозяйственные и поварские способности всегда будут подвергаться критике. И ладно бы – в глаза. Скорее всего, за глаза, все это будет высказываться отцу мужа и самому мужу. Да так, чтобы ты об этом точно узнала.

Ты скажешь, что бывают мудрые матери. Да, бывают. И первое, что они говорят оперившемуся сыну: собрались жениться – живите отдельно, у нас своя семья, у вас – своя.

При проживании с родителями напряжение будет усиливаться, муж будет метаться между двух огней – тобой и матерью. В итоге произойдет взрыв. А так как муж – еще незрелый, иначе он бы тебя не привел жить в дом родителей, то в итоге он будет на стороне мамы.

Запомни, когда ты в отношениях с незрелым мужчиной, для него мама – всегда в приоритете.

А мама такого мужчины сделает все, чтобы ее сыночек был счастлив, но не с тобой.

Если ты назовешь мне хоть одно разумное объяснение необходимости жить с родителями, я возьму все свои слова обратно.

Для чего жить с родителями?

Если ты и мужчина неспособны хотя бы снимать квартиру, чтобы жить вместе, не стоит и жениться. Для чего жениться, если вы еще не созрели?

Сексом и так найдете, где заниматься. А в квартире роди-

телей будет неудобно. Спокойствия будет больше, ведь не будет войны со свекровью.

Поэтому учти данный критерий при важном решении: создав свою семью, ни дня не живите с родственниками. Отдельная семья – отдельная территория.

Причина №4 Отсутствие жилья

Я считаю, что квартирному вопросу стоит уделять достаточно много внимания при решении создать семью.

Необходимо, чтобы, как минимум, у партнеров была стабильная профессия и достойная зарплата, то есть они были бы реализованы и реализовывались как профессионалы в какой-либо сфере деятельности.

Здесь и отсутствие мыканья по разным квартирам. Бывает, что сейчас есть деньги, а завтра – нет, и приходится переезжать на другую квартиру, аренда которой стоит дешевле.

Здесь и ощущение женщины, что мужчина не тянет семью в финансовом плане.

Ну, кому ж понравится жить, как кочевники? А если появится ребенок? И его таскать придется по съемным квартирам.

Нет, я не против. Это не мое дело. Это – только твоя жизнь и твой выбор.

Но я предлагаю в каждый момент помнить, чего ты желаешь от отношений и для чего ты сейчас читаешь эту книгу: чтобы быть счастливой в отношениях.

Верно? Или я чего-то не понимаю?

Причина №5 Разные взгляды на жизнь. Отсутствие общего мировоззрения

«Любить — это не значит смотреть друг на друга. Любить — значит смотреть вместе в одном направлении». (Антуан де Сент-Экзюпери)

Важнейший критерий для счастливой семьи – общее мировоззрение!

Канадские исследователи выделили 4 фактора, которые делают семью прочной.

И первый фактор — общее мировоззрение.

Тебе хочется, чтобы рядом был такой человек, о котором ты скажешь: «Мы с ним – на одной волне!»?

Общее мировоззрение — это общие жизненные ценности, общие взгляды на разные сферы жизни.

И в парах с этим зачастую бывают проблемы, которые постепенно выстраивают непреступную стену между партнерами. Чем больше у партнеров разница во взглядах на жизнь, тем быстрее их отношения приходят к полному краху.

Речь идет о взглядах на роли и функции в семейных отношениях, на профессиональную деятельность, на воспитание детей, на отношения с окружающими, на самореализацию и так далее, вплоть до взглядов на политику и предпочтений той или иной команде в спорте.

Да, представь, разводятся даже потому, что партнеры болеют за разные команды!

Конечно, это исключения, которые могут вызвать улыбку. Но для людей это – целые трагедии. Им – не до смеха. Это – их реальность.

Если говорить о базовых, чаще всего встречающихся разногласиях во взглядах, то приведу пример.

У него в системе ценностей на первом месте – карьера, работа. У нее – семья.

Он стремится на работу и там пропадает целыми днями и вечерами.

Она тянет его домой, выдвигает претензии.

Она чувствует, что ему плевать на семью.

Он тоже ей выдвигает претензии, ведь она реально мешает ему, отвлекает его от важной для него деятельности.

Он чувствует, что она не понимает его. Он чувствует, что его ценность обесценивают.

Оба правы? Да. К чему это приведет? К разводу.

Необходимо понимать, что мировоззрение человека складывается годами и меняется очень тяжело. Тем более, что другой человек вообще не может изменить его мировоззрение.

Нет же, пытаются. Воюют. К чему приводит? Сама знаешь.

В идеале, конечно, лучше сразу выбирать человека с похожими взглядами на жизнь.

Но что делать, если вы уже вместе? Учиться уважать, принимать ценности партнера. Быть гибче, мудрее.

Причина №6 Зависимость от компьютерных игр и социальных сетей

Отсутствие развития.

Да. Такая причина разводов набирает обороты.

Обидно вообще-то, когда свое свободное время мужчина посвящает не женщине, которая его и так целый день не видела, а зависанию в гаджетах. Чувство обесценивания, ненужности появляется в женщине.

«Я устал, мне необходимо переключиться, отдохнуть», — так обычно говорят подобные мужчины. Это, как минимум,

странно. Где еще так эффективно можно отдохнуть, переключиться, как не в объятиях любимой и любящей женщины?

В этом случае есть еще одна важная деталь: свое свободное время человек посвящает пустым занятиям, которые в копилку его развития не дают ни монеты. Когда у человека отсутствует развитие, он начинает деградировать. Это закон.

Что можно сказать о таком мужчине? Да, незрелый, невзрослый.

Зрелый человек практически постоянно находится в развитии. Для него есть явно дела поважнее, чем сидеть в гаджетах. Только если это не является профессиональной необходимостью. Но и в этом случае, поверь, если ты для него имеешь значение, он найдет время для тебя и отложит гаджет в сторону.

Хочется сказать каждой девушке: пожалуйста, обращай внимание на то, сколько времени проводит твой избранник за играми и в социальных сетях.

Это звоночек, точно.

Дальше будет больше. Влюбленные сопли пройдут, наступят скучные житейские будни, и отстраненность партнера будет ощущаться острее. Тем более, когда у тебя возникнет необходимость в его помощи по уходу за ребенком, да и просто в хозяйственных делах.

«Ой, да какую там лампочку поменять? Обожди, пару игр сыграю». Плевать он хотел на свои обязанности мужчины

по дому.

Причина №7 Нежелание меняться и делать вклад в семью

Когда мужчина заинтересован в отношениях, он в них работает. Он работает над собой. Он прислушивается к мнению женщины и сам просит от нее обратную связь по поводу взаимодействия. Чтобы сделать отношения эффективнее, прочнее, счастливее.

Он в этом заинтересован. Потому что зрелый мужчина заботится о своем счастье сам. Он знает, что отношения – это не игра в одни ворота, где пашет только женщина. Это удовлетворение потребностей друг друга. И насколько он удовлетворит свою женщину, настолько сам будет удовлетворен.

То есть в здоровых отношениях за годом год идет рост. Они только укрепляются, а партнеры в них становятся все ближе.

Уже в начале отношений замечай, насколько мужчина готов вкладываться и удовлетворять твои потребности.

Да и сама тоже не забывай, что это – не игра в одни ворота, да?

Обращай внимание на то, как он относится к твоим просьбам.

Например, тебя что-то не устроило в поведении партнера. Ты об этом сказала и попросила больше такого не повторять. Прошло немного времени, и ты видишь, что это происходит снова. Потом – еще. Несмотря на твои просьбы, че-

ловек и не задумывается ничего менять в себе.

Сразу могу сказать, оставь надежду на изменения, если он уже в начале отношений не реагирует на твои просьбы что-то изменить.

И сама не пытайся его изменить. Изменить другого человека — невозможно. Помни об этом.

Никто, кроме него самого, изменить его не сможет.

Представь, проходит два года, твое недовольство растет. Вещи, которые тебя не устраивают, множатся. Ему становится все более и более пофиг. «Да ты мне мозг выносишь! Задолбала!» — То и дело слышишь ты от своего мужчины. Как итог — разрыв отношений.

Хорошо еще, если так. Но многие продолжают на что-то надеяться и живут в этом болоте годами. Да еще и детей рожают. Ну, что это за жизнь? Что это за счастливые отношения?

Тебя такие устроят? Если нет, обращай внимание сразу на способность мужчины меняться и работать в отношениях.

Выявила, что он не умеет, что ему пофиг — говоришь «до свидания» и прощаешься.

Вот только когда он побежит за тобой, чтобы вернуть, уверяя, что изменится, что все понял, попробуй не поддаться на эти сказки. Дай ему время. Полгода, год. И только потом, если уж он действительно тебе так нужен (хотя непонятно, зачем), дай ему еще шанс.

Помни, не работая над собой, не решая свою пробле-

му с психологом, как бы кто ни желал, он не изменится. А для изменений, глубоких и прочных, необходимо, как минимум, полгода работы. И то еще посмотреть. Многое зависит от гибкости психики и от ее динамичности.

Конечно, лучше брать сразу готовый продукт – зрелого мужчину.

Если же мужчина работает над собой и растет, работает над своими ошибками и не повторяет их, если он заинтересован в отношениях и ты видишь реальные результаты изменений, не торопись расставаться. Ведь если он трудится над собой, из него вскоре может получиться зрелый мужчина.

Главное – не надеяться, а смотреть только на реальные результаты, на его реальные дела. Если их нет, ты знаешь, где дверь.

Причина №8 Измена

Измена, как причина разводов, находится всего лишь на восьмом месте.

Почему же происходят измены?

Здесь необходимо еще раз упомянуть об основе отношений. Отношения – это удовлетворение потребностей друг друга.

Именно к удовлетворению своих потребностей каждый из партнеров и стремится в отношениях.

И когда основные потребности человека в отношениях не удовлетворяются, то он идет их удовлетворять в другом месте.

Серьезные семейные отношения – это не только секс.

Человек в отношениях желает чувствовать, что его уважают, что ему доверяют. Человек желает чувствовать эмоциональную близость. Желает, чтобы партнер разделял его мировоззрение, его интересы.

И, конечно, чтобы удовлетворял его потребности в сексуальной жизни.

Нет уважения – человек ищет его на стороне. Нет эмоциональной близости – то же самое. Сексуальный голод – то же самое. И так далее.

Посуди сама, если тебе хорошо с партнером, если ты сыта и эмоционально, и сексуально, и на уровне разума, у тебя даже не возникнет помыслов смотреть налево.

Ты – наполнена, чего же еще хотеть?

Здесь мы не говорим о невротиках, которые сами по себе тревожны и им всегда всего мало в жизни и в отношениях. Которые пытаются компенсировать свою тревожность через секс. Ты их сразу различишь и не станешь с такими строить отношения.

Еще одна деталь: 90% измен совершается в состоянии алкогольного опьянения. Возвращаемся и смотрим причину разводов №1.

Да, ты не можешь отвечать за другого человека. Но ты в состоянии отвечать за себя в отношениях. Ты можешь приложить усилия, чтобы ради своего счастья, с заботой о себе, научиться уважать, доверять, сближаться и сексуально удо-

влетворять партнера.

Если ты научишься это делать, то никуда он от тебя не денется и налево даже не посмотрит.

О том, что такое любовь и о ее составляющих я расскажу позже, в отдельной главе.

Причина №9 Появление ребенка

Каждый второй брак распадается после появления ребенка (и по причине его появления).

Да. Такова статистика, и на этот факт необходимо обратить пристальное внимание.

Живет пара. Все в порядке. Им хорошо вместе. Любовь, процветание. Достойная работа, своя квартира. Великолепное будущее, как они думают. И вот они решают завести ребенка. Беременность и роды проходят отлично, и появляется на свет малыш. Что происходит после?

Естественно, теперь женщина все свое время уделяет ребенку. Когда он – младенец, то ни эмоциональных, ни физических сил у матери ни на что больше не остается.

Ей необходима поддержка и помощь мужа. Она ждет этого, говорит ему об этом.

Но... Муж не перестроился. Ведь в одночасье он лишился внимания, заботы, ласки, секса. Как в этом ориентироваться? Он не умеет. Он растерян. Он негодует. Он тоже не высыпается.

Напряжение и у женщины, и у мужчины накапливается, они отдаляются друг от друга. Пропать непонимания между

ними растет. В итоге, уже через год они чувствуют друг друга абсолютно чужими. И дело доходит до развода.

Стоп. Вернемся, например, к седьмому месяцу беременности.

Вот тут бы и необходимо паре обратиться к психологу, чтобы он им показал и рассказал, как готовиться к будущей новой действительности, как войти в нее и жить в ней после с наименьшими потерями.

Более того, те пары, которые переживают этот непростой период, эффективно взаимодействуя, с пониманием, поддержкой и принятием друг друга, укрепляются после прохождения этого периода железобетонно.

То есть происходит не разрушение, как это бывает в большинстве случаев, а рост и укрепление семейных отношений.

Все мы – люди. И даже зрелому человеку трудно дается это период. Но зрелый поймет, что ему, его семье в этот непростой период необходима поддержка и обратится за ней к психологу, поведя и свою женщину за собой.

Да, в основном, бывает иначе, и семьи разрушаются, не выдерживая испытания рождением ребенка.

Конечно, это говорит о том, что они изначально не готовы были вступать в семейные отношения.

Поэтому, милая моя, если ты заводишь разговоры о ребенке и мужчина напрягается, обрати на это внимание. Это звоночек.

Если ты хочешь ребенка от него, а он не помышляет о де-

тях, обсуждай с ним это открыто и договаривайтесь на берегу.

Не придете к единому мнению – можно расставаться.

Многие мужчины, не желая терять свою комфортную жизнь, отнекиваются, мол, позже обсудим, лишь бы от них отстали. Или говорят что-то подобное: «Чего об этом сейчас говорить? Необходимо на ноги встать, квартиру, дачу купить, бизнес развить, родителям помочь, а потом и о детях думать».

Так будет год за годом, поверь. Он будет отнекиваться и отнекиваться. Если он – незрелый, то и не созреет. Если он – противник детей, то им и останется.

Если будешь настаивать и в итоге родишь ребенка, ожидай, что в твою сторону будут лететь вечные обвинения: «ты меня заставила», «это твое решение», «разбирайся сама» и тому подобное. А потом еще и обижаться будешь, что отец у ребенка – никакой. Так он сразу был никаким. На кого обижаться? Чей был выбор от такого родить?

Если же примешь его мнение и засунешь куда подальше свое желание родить ребенка, то потом сама будешь обвинять партнера и высказывать ему претензии.

Ну, какая здесь счастливая семейная жизнь?

Конечно, не стоит обсуждать отношение к детям и возможность появления совместного ребенка на первом свидании, в начале отношений. Любой напряжется.

Хотя, ты знаешь, зрелый мужчина не напряжется, а выслу-

шает и выскажет свое мнение. Точно. Возможно, стоит как можно раньше обсудить этот вопрос.

Задай мужчине простые вопросы: «Как ты относишься к детям? Хотел бы своих детей?»

И тогда ты сразу увидишь, каков мужчина.

Незрелый, слабый, мнительный сразу подумает: вон она куда уже метит. О ребенке говорит. Нет, со мной такое не пройдет! Начнет отнекиваться, найдет кучу оправданий, почему. И убежит. Помаши ему вслед рукой и пожелай счастья. Нужен тебе такой?

Зрелый же спокойно примет такой вопрос, выскажет свое мнение и выслушает тебя. Он знает, зачем встречается с женщиной – для возможности создания серьезных, а в будущем и семейных отношений. Которые, в свою очередь, конечно, подразумевают рождение ребенка. Поэтому для него обсуждение таких тем – это нормально. Для него тоже важно, как ты к этому относишься.

Ведь и такое возможно, что он будет хотеть ребенка, а ты – нет.

Поэтому мужчина даже сам может начать обсуждение твоих отношения к детям и желания родить ребенка. Тем более, если у тебя уже есть дети от другого мужчины.

Это станет яснее, когда я чуть позже расскажу тебе о единственной цели семейных отношений, о единственной причине, по которой, по моему мнению, необходимо вступать в брак.

Причина №10 Сексуальная неудовлетворенность

Важнейшей составляющей отношений является удовлетворенность в сексуальной сфере.

Секс – это естественная потребность человека. Такая же, как вода, еда, сон.

Без удовлетворения этой потребности человек чувствует себя некомфортно.

И надо полагать, что это – одна из основных потребностей, которую человек желает удовлетворить в отношениях.

Сексуальная удовлетворенность напрямую зависит от сексуальной совместимости партнеров.

Совместимость очень важна для построения прочных счастливых отношений.

Зачастую в начале отношений (особенно это касается молодых людей) партнеры не замечают, казалось бы, незначительных, но, на самом деле, очень важных нюансов, раздражительность от которых проявятся немного позже, после притирки, когда буря страстей утихнет и для либидо наступит период штиля с небольшими волнениями.

В начале отношений никто из партнеров не думает, что маленькая родинка на щеке, которая сейчас не доставляет неприязни, может вырасти в огромное черное пятно, которое затмит все лицо.

И даже такие особенности, как форма половых органов, небольшой дефект речи, полноватые губы, широкие скулы и так далее, в начале отношений вызывают небольшую

неприязнь и остаются будто бы незамеченными. В том-то и дело, что только будто бы. О них умалчивается, с надеждой, что «стерпится-слюбится».

Идет самообман, при котором достоинства партнера затмевают все недостатки, то есть особенности. Но мы знаем, что в начале отношений в любимом человеке видишь только солнце.

Поэтому «стерпится – слюбится» – глубочайшее заблуждение, которое делает многих людей несчастными и несчастливыми.

И вот проходит время. Партнеры начинают притираться характерами. Появляются размолвки, ссоры. И как раз в этих ссорах появляются те самые, казалось бы, незначительные особенности, которые начинают просто выводить из себя, разрастаясь до вселенских масштабов. Человек начинает искать причины, по которым его партнер – плох, и находит их в раздражающих физических особенностях.

Также в начале отношений, в потоках страстного секса, партнеры не замечают, что, например, мужчина часто быстро завершает половой акт, не успев удовлетворить женщину. Тогда женщина пусть готовится к своей сексуальной неудовлетворенности в отношениях, со всеми вытекающими – обидой, гневом, раздражением, фантазиями секса на стороне, а может и удовлетворением этих фантазий.

Еще одна проблема – разная частота желаний секса. Мужчина, например, хочет два раза в неделю, а женщина – четы-

ре. Думает: вроде ничего, похожу без секса немного. Нет. Такова ее половая конституция, и ее организм требует именно четыре раза. Организм не обманешь.

Вот страсти улеглись, прошло два года отношений. Женщина так же хочет четыре раза в неделю, а он – уже один раз. Недовольство будет подтачивать изнутри, копиться и выражаться в претензиях совсем по другому поводу.

Конечно, здесь дело в том, насколько открыто партнеры могут говорить о сексе, о своих сексуальных желаниях, договариваться. То есть насколько они зрелы и не стесняются решать интимные вопросы.

И так далее.

Женщине больно вхождение сзади, но мужчине эта поза нравится больше всего.

Женщина просит особый вид секса, а мужчина отказывается. И прочее, и прочее.

К чему это приведет чуть позже? Верно, к неудовлетворенности в отношениях. К скандалам и ссорам. К поиску удовлетворения на стороне.

Не игнорируй такого рода звоночки. Придавай им особое значение.

Даже такой серьезнейший показатель несовместимости, как неприятие запаха тела партнера, и тот иногда не замечают, пропускают мимо, закрывая на это глаза в начале отношений.

Неприятие запаха – важнейший показатель совмести-

сти. Необходимо, чтобы запах тебя не отталкивал, а был нейтрален или нравился.

Кстати, чтобы понять, как ты относишься к запаху данного мужчины, необязательно заниматься с ним сексом. Есть простой способ выяснить это – медленный танец.

Но было бы все ничего, если бы не то, что многие пары при сексуальной несовместимости вступают в брак и даже заводят детей.

За этим уже стоят целые разрушенные судьбы и жизни.

Да, секс в отношениях, тем более в браке – не главная вещь. Но необходимо помнить, что секс – это ядро отношений, это фундамент для дома вашей семьи.

И, если это фундамент не будет крепок, то дом рано или поздно рухнет.

Подытожим.

Ты видишь, что в причинах разводов кроется много полезной информации на тему, какого партнера не стоит выбирать и как можно это разглядеть в начале отношений.

И не зря я дольше всего остановился на первой из них – алкоголе. Более 40% разводов происходит именно по этой причине.

Я предлагаю тебе постоянно, каждый день взвешивать на весах своей судьбы плюсы и минусы отношений с выбранным тобой мужчиной. Наблюдай, веди записи ситуаций, подмечай его качества, поступки. Записывай свои ощущения. В начале отношений это необходимо для составления наи-

более полного портрета своего избранника. Для того, чтобы как можно скорее принять решение, быть с этим мужчиной или нет.

Расставаться легче, пока связь – не крепка, пока отношения длятся недолго.

Если ты видишь, что с мужчиной необходимо расстаться, что он тебе точно не подходит, но что-то держит, обращайся к психологу.

Да, даже если мужчина является замечательным – вовсе не факт, что ты проживешь с ним долгую и счастливую жизнь, построив крепкую семью. Но факт – то, что ты сумеешь сохранить годы своей жизни без несчастья, если научишься распознавать и отклонять отношения с незрелыми мужчинами.

Представь, что ты – стрелок, который пришел научиться попадать в десятку.

Вначале ты попадаешь в двойку, тройку, вообще в молочко. То есть выбираешь никаких мужчин.

Тренируясь, ты начинаешь попадать уже в пятерку, в шестерку.

Уже неплохо, да?

Мы учимся попадать в десятку для того, чтобы попасть в восьмерку.

Потому что идеальных не бывает. Но мы стремимся познать идеального, чтобы встретить того, кто соответствовал бы именно нашим критериям, необходимым для ком-

фортной, счастливой жизни.

Восьмерка будет очень достойным результатом, верно?

Итак, подведем итог первой главы.

Из причин разводов мы выявляем, что необходимо, чтобы твои отношения не попали в статистику разводов.

Что необходимо, прежде всего, выявить в мужчине?

– Выяснить, не алкоголик ли он и имеет ли предрасположенность к алкоголизму.

– Узнать свойственные ему черты характера.

– Определить, насколько он может быть материально обеспеченным. Сможете ли вы с ним, при развитии отношений, жить отдельно от родных, иметь собственное жилье.

– Понять, насколько схожи ваши взгляды на жизнь, на важнейшие сферы жизни.

– Насколько он увлекается играми или социальными сетями.

– Желает ли он работать в отношениях и меняться, если тебе что-то в нем не нравится.

– Насколько он может удовлетворять потребности и насколько ты можешь удовлетворять его потребности.

– Насколько он зрелый, чтобы быть готовым к рождению ребенка.

– Насколько ты с ним сексуально совместима и насколько он может удовлетворить твои сексуальные потребности.

Итак, мы подошли к завершению первой главы.

Мне будет очень ценно получить от тебя отзыв, если тебе было полезно. А также я готов ответить на твои вопросы.

Жду вопросов в Direct инстаграм.

Мой профиль в инстаграм: @solonin_psycholog_ok

Психолог Тарас Солонин.

Переходим к следующей главе.

Глава 2

Два важнейших вопроса для выбора мужчины

Представь, что ты идешь в магазин покупать, ну, к примеру, крем для ног. Ты ведь в этот момент прекрасно понимаешь, какое именно средство тебе нужно? Ты знаешь его свойства и для чего оно тебе нужно, верно? А это ведь всего-навсего крем.

Выбирая любое косметическое средство, ты понимаешь, как важно, чтобы оно подходило именно тебе, не так ли? Ты думаешь о его соответствии твоей коже, о том, чтобы оно помогло тебе. А о чем ты думаешь, выбирая мужчину?

Интересно, что большинство женщин, совершая важнейший выбор в жизни – выбор мужчины для себя, не задаются основными вопросами для его осуществления:

- Каким должен быть этот мужчина, то есть какими качествами, чертами характера ему необходимо обладать, чтобы меня устраивать?
- С какой целью мне необходим мужчина? Для чего я буду с ним в отношениях?

Запиши прямо сейчас свой ответ на первый вопрос. Опи-

ши те качества мужчины, которые считаешь наиболее важными для себя: веселый, добрый, отзывчивый, работающий, надежный, непьющий и так далее. Это пригодится нам чуть позже. Небольшая интрига, да.

Второй вопрос сначала может обескуражить своей простотой, но женщины ищут мужчину для разных целей. Одни – просто для секса, для развлечений, другие – чтобы скрасить свое одиночество. Кто-то – для помощи в огороде, а кто-то – для серьезных отношений, создания семьи и рождения ребенка.

Для чего тебе мужчина? Давай предположим, что для создания серьезных отношений, иначе зачем тебе бы понадобилась целая книга по выбору мужчины? От этого и будем отталкиваться.

Итак, ты бы хотела быть в отношениях с мужчиной для создания семьи и рождения детей. Соответственно, ты выбираешь себе мужа и отца для своих детей.

Еще один, вроде бы простой, вопрос, который почему-то женщины не задают себе: что такое семья? Я выскажу свое мнение. Не могу знать, согласишься ты со мной сразу или чуть позже, но уверен, что согласишься.

Семья – это предприятие по выращиванию детей.

Возможно, звучит грубовато, но, по сути, брак необходим для единственной цели – дать юридическую страховку будущим детям. Люди создают семью, чтобы, в случае чего, государство смогло защитить одинокую мать с ребенком на руках, обязав бывшего выплачивать алименты.

Не спеши возмущаться. Предлагаю подумать.

Для чего, кроме этого, есть необходимость вступать в брак?

Заниматься сексом, вместе жить, скрашивать одиночество, копать грядки, пить по вечерам чай, вести разговоры, путешествовать – все это можно делать, не регистрируя отношений официально.

Живите и радуйтесь. Занимайтесь сексом на здоровье, путешествуйте – да делайте все, что пожелаете.

Более того, если женщина имеет постоянный доход и полностью себя обеспечивает, то зачем ей выходить замуж? Что ей это даст? Ничего! А при разводе какой-нибудь нищелюб еще оттяпает половину от нажитого ее непосильным трудом.

Тебе это может показаться смешным, но таких случаев – предостаточно.

Все остальное – это лишь древние стереотипы, вбитые в голову ржавыми гвоздями. Статус замужней женщины, зыбкое чувство безопасности, стремление властвовать над мужчиной, модели семьи в голове и так далее – разве ради всего этого стоит связывать себя узами брака?

Подытожу:

Замуж необходимо выходить с единственной целью – создать юридически оформленное предприятие по выращиванию детей.

«А как же любовь и все остальное?» — Спросишь ты. И добавишь: «Как-то это все безжизненно...»

Я считаю, что одно другому не мешает. Люби на здоровье, проявляй эмоции, испытывай чувства. Наличие разумного подхода вовсе не отрицает и не отменяет эмоций и чувств, а направляет их в полезное русло.

Чувства и эмоции должны быть на службе у разума, а не наоборот. Следует выбирать мужчину сердцем, но смотреть на него и действовать с позиции разума.

Если ты все еще возмущаешься, я задам один вопрос: скажи мне, что происходило в твоей жизни, когда ты действо-

вала под влиянием эмоций, чувств? Что получалось, когда, стоя перед каким-то важным выбором в жизни, ты руководствовалась только голосом сердца?

Не спеши, хорошенько покопайся в своей памяти. Вспомнила? Каждый раз, когда ты доверялась только эмоциям, получался бардак.

Именно поэтому тебе необходимо согласиться с моим основным постулатом: если хочешь подчинить себе обстоятельства, подчини себя разуму.

Итак, исходим из того, что, вступая в отношения, ты создаешь предприятие. И пусть сначала, встречаясь с женщиной, ты не думаешь об этом. Но, как я и предложил ранее, давай сразу смотреть в будущее.

Помни, что отношения перед замужеством – это небольшой промежуток от пары месяцев до пары лет, а отношения после замужества – это, в идеале, вся твоя оставшаяся жизнь.

Я расскажу тебе одну историю:

Девушка начала встречаться с парнем. Сразу же они договорились, что серьезные отношения их не интересуют. Только секс и веселое времяпрепровождение.

В какой-то момент девушка начала привязываться к своему молодому человеку. Ей нравились его качества, секс с ним. Их интересы в жизни совпадали. Им было хорошо и легко вместе.

Естественно, она задумалась о том, что хотела бы чего-то большего: жить с ним вместе, построить с ним семью.

Несколько раз она заводила с мужчиной разговор о более серьезных отношениях, но всегда получала ответ:

– Слушай, мы договорились в самом начале, и меня все устраивает. Если тебя что-то не устраивает, то давай прекратим отношения.

А она уже прикипела. Поэтому начала молчать, чтобы не потерять хотя бы то, что получает сейчас.

Она стала грустной. Появились признаки депрессивного эпизода.

Парень стал предъявлять претензии, потому что прежние легкость и веселость девушки пропали. Да и секс стал ей в тягость, что парень тоже почувствовал. Он заявил ей, что пора прекращать отношения и чтобы она больше даже не пыталась встретиться с ним.

Девушка впала в ступор. Начала писать и звонить парню, желая получить объяснения. На что он, естественно, заблокировал ее, где только возможно.

После этого она не могла ни есть, ни работать. Все время думала о нем и терзала себя вопросами, почему он так

поступил. Часто плакала. Расстроился сон.

В этом нелегком состоянии я и увидел эту девушку, когда она пришла ко мне на консультацию.

Предлагаю сделать некоторые выводы из этого случая.

Уже в начале отношений необходимо предполагать возможность возникновения желания продолжить их на более высоком уровне. Такое стремление возникнет в случае, если партнер тебе понравится и ты решишь, что он тебе подходит. Значит, необходимо сразу исходить из долгосрочных перспектив.

Отталкиваясь от этого, уже в начале отношений следует узнать у мужчины, что он думает о возможности их развития. Как он вообще относится к серьезным отношениям, к перспективе создания семьи.

Тебе необходимо выяснить, как он смотрит на серьезные отношения не конкретно с тобой, а вообще. Узнать, что у него в голове по этому поводу. Наблюдая при этом, волнуется ли он, когда говорит на эту тему. Есть ли нотки лукавства в его голосе? Отводит ли он взгляд в сторону? Покашливает ли, вздыхает ли? Начинает ли тереть руки или крутить уголок скатерти? Может, при этом он барабанит паль-

цами, дергает ногой?

Запомни: зрелый мужчина спокойно относится к таким вопросам. У него уже есть мнение на этот счет. И он поделится им с тобой без волнения.

Зрелый мужчина, встречаясь с женщиной, уже понимает, что отношения могут иметь перспективу. А в начале любых отношений идет процесс познания друг друга. Он даже первым может задать тебе вопрос о твоём взгляде на появление семьи, детей. И это нормально.

Если ты на первом или втором свидании задаешь мужчине в лоб вопрос о его взгляде на создание семьи, а он тушуетсЯ и после сбегает, знай: перед тобой – незрелый мужчина. Не стоит тешить себя иллюзиями по поводу совместного с ним будущего. Он пришел развлечься. Можешь с ним сразу попрощаться.

Кстати, с героиней моей истории сейчас все в порядке. Вскоре после наших определенных действий тот мужчина, уже бывший, стучался в ее двери. И был согласен на серьезные отношения. Но она ему не открыла. Мировоззрение не меняется за один день, как и что бы тебе ни говорил о быстрых изменениях в нем сам мужчина. Чуть позже эта девушка встретила того, кто был ей действительно нужен. А наши пути разошлись. Но, предполагаю, сейчас у них – достойные отношения.

Итак, семья – это предприятие.

Ты решаешь создать это предприятие, и для этого тебе необходимо выбрать второго учредителя. Тебе необходимо найти такого работника, который будет с тобой на равных правах и в равных долях – 50% на 50%.

Если будет 80% у тебя и 20% у него, то нарушится баланс. Ты будешь пахать в отношениях, а он – ездить на тебе. Думаю, смысл понятен. Отношения – это не игра в одни ворота, где один работает, а другой филонит. Если так будет, то отношения, в любом случае, рано или поздно зайдут в тупик.

Эффективность предприятия зависит:

- от плодотворности взаимодействия между учредителями;
- от продуктивности каждого работника, выполняющего свои определенные функции.

Соответственно, подбор работника для совместного предприятия – партнера для семейных отношений – и становится задачей номер один.

Проблема в том, что полноценную анкету мужчины тебе никто на блюдечке не поднесет. Необходимо будет самой составить резюме на кандидата, исходя из своего восприятия, из своей модели семьи, из своих предпочтений. То есть выбрать того, кто наиболее подходит именно для тебя.

Почему самой? Потому что то, что говорит о себе мужчина, может не являться действительностью. Каждый в начале общения старается показать себя с лучшей стороны. В этом и состоит умение, чтобы по неявным признакам определить,

кто перед тобой, и нарисовать его психологический портрет.

Тебе предстоит самой научиться по внешним признакам, по словам, по поведению, по поступкам и реакциям мужчины определять, что это за фрукт.

Для этого мы с тобой здесь и находимся.

Или можешь обратиться ко мне за диагностикой и прогнозом отношений. Я помогу составить психологический портрет мужчины, которого ты выбираешь или с которым уже находишься в отношениях. А также вместе мы сможем определить те критерии выбора мужчины, которые подходят именно тебе.

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.