

Дарья Петровна

ПРАВИЛА СВИДАНИЙ

для тех, кто

ИЩЕТ МУЖА

#1000ИНСАЙТОВ

18+

Дарья Петровичева
Правила свиданий для
тех, кто ищет мужа
Серия «1000 инсайтов»

<https://litres.ru/73009482>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хотите научиться искусству первого свидания, которое приведет ко второму, третьему и дальнейшим встречам? Почему одни знакомства заканчиваются разочарованием, а другие перерастают в крепкие отношения?

Автор-психолог делится живыми историями реальных свиданий, показывая, как избежать распространенных ошибок и привлечь подходящего мужчину. Вы узнаете, на что стоит обратить внимание, чтобы понять, будет ли продолжение у вашего общения.

Кроме того, книга учит работе над собственным внутренним состоянием, поскольку именно оно определяет успех ваших взаимоотношений. Это руководство для женщин, стремящихся обрести настоящее счастье рядом с любимым человеком, построив гармоничные и искренние отношения.

Содержание

Глава	4
Предисловие автора	6
Часть первая. Прощай, абьюзер. В поиске	11
Предисловие. Я – нормальная	11
Глава 1. “Обновление”	16
Глава 2. «Кошка и нищета»	19
Глава 3. “Очищение”	23
Глава 4. “Дико хочу секса”	26
Глава 5. “Сайт знакомств”	29
Глава 6. “Работа с психологом”	32
Глава 7. “Понеслось!”	35
Глава 8. “Салат руками”	37
Глава 9. “Поехали в Париж”	40
Глава 10. ”Ты вообще-то ничего. Только нужно больше достоинства”	43
Глава 11. “Роза-копье”	46
Глава 12. “Мне нужна мама”	49
Глава 13. “Я что, зря счет в кафе оплатил?”	51
Глава 14. “Все бабы...”	53
Глава 15. “Погнали!”	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Правила свиданий для тех, кто ищет мужа

Глава

Илье – настоящему мужчине. Спасибо за нашу счастливую жизнь.

Тимофею, моему сыну – за то многое, чему я научилась рядом с тобой.

Ксени, моей дочке – за легкость и умение наслаждаться жизнью.

Моим родителям – за их понимание и поддержку в течение всей жизни.

Папе – за то, что научил идти к своей цели в любых обстоятельствах.

*Маме – за фразу, которую она мне когда-то сказала: «Да тебе надо написать об этом книгу!»
Мамочка, я написала.*

Моим бабушкам и прабабушкам – за женскую силу, идущую по нашему роду.

Участникам сообщества “Уже можно” – за наше теплое пространство.

1. Истории, рассказанные в этой книге, произошли на самом деле. Однако все имена изменены – и любое совпадение абсолютно случайно.

2. Образ Марины – собирательный. Он родился из исто-

рий моих клиенток; и частично – из моей собственной.

Предисловие автора

Зачем нужны отношения?

Я там уже была. И ничего хорошего в них нет. Одна боль: тебе изменяют, пренебрегают, врут. Да и вообще все мужики – козлы.

Знакомо?

Зачем же всё-таки надо быть готовой к отношениям? Я подчеркиваю – быть готовой. Можно получить штамп в паспорте, но при этом остаться несчастной. А можно удержать фокус на себе, своих желаниях, ценностях. Отпустить всю боль отношений с мужчинами. И тогда либо притянется тот самый человек, либо вы станете свободны. Есть же разница: быть одинокой – или быть свободной, согласны?

В нездоровых отношениях имеется огромный минус: они усиливают нашу боль. Постоянно подсвечиваются точки роста – а очень мало тех, кто находится в такой ситуации, готовы из нее выйти.

И есть огромный плюс в счастливых, здоровых отношениях: в этом случае получается, что $1+1=11$. Наш мир становится больше, ярче, многограннее. Именно здесь – наша счастливая жизнь. И, конечно, в этом случае мы дальше по своему роду – своим детям – передаем тепло, любовь и счастье.

Когда какая-то наша внутренняя проблема не решена,

жизнь всегда сама нас учит. Можете воспринимать это эзотерически – как уроки судьбы. Можете подойти к вопросу более научно: все наши негативные установки и убеждения, все ограничения, боль прошлого – всё это обязательно приводит к тем или иным проблемам в жизни. Отношения – это относительно «простой» вариант жизненного урока, через который могут проявиться сложности в нашей действительности. Если человек не реагирует на этот урок («нет отношений и ладно», «все мужики – козлы, я и одна справлюсь»), то могут начаться проблемы в других сферах: финансах и профессиональной реализации, здоровье (во многих заболеваниях имеется психосоматический компонент), в целом в тех «мелочах», из которых складывается наша жизнь; в реализации наших целей и воплощении желаний.

В том, что мы запретили себе отношения или не можем их построить, заложено очень много нашей энергии. И стоит освободить её – и прожить свою счастливую жизнь здесь и сейчас.

Повторюсь. Эта книга написана не для того, чтобы вы срочно нашли себе мужчину или поубедительнее притворились, что счастливы в текущих отношениях. А для того, чтобы вы жили свою счастливую жизнь здесь и сейчас.

Прожить свою жизнь в лёгкости и счастье и передать это счастье дальше по роду – по-моему, отличная мотивация для того, чтобы разобраться наконец с темой отношений.

К концу этой книги вы поймёте многие свои ошибки – на-

пример, почему не получались ваши знакомства? Узнаете, на что нужно обращать внимание при знакомстве. И поймёте, через какие практики можно научиться держать фокус внимания на себе и своем состоянии – чтобы жить свою счастливую жизнь вне зависимости от того, в отношениях вы или нет.

Для кого предназначена эта книга? Для каждой женщины. Все мы были в отношениях. Кому-то из нас повезло – и она встретила свою любовь ещё в ранней юности. Они поженились и жили долго и счастливо. Но у большинства всё было по-другому. Было очень много встреч. Были отношения, которые оставили после себя ощущение горечи. И вопрос, который часто всплывает: “Что я сделала не так?” Или: “Почему до сих пор ничего не получилось?” Или же: “Почему я до сих пор вспоминаю Его, хотя уже давным-давно замужем за другим и вроде бы счастлива?”

Почему я так уверенно могу говорить на тему знакомств и выстраивания отношений? Потому что я сходила, наверное, на сотню первых свиданий. Потому что прошла путь от токсичных, абьюзивных отношений до счастливых и здоровых. Потому что на своем опыте знаю, как это мучительно: быть одной. Или находиться в отношениях, когда тебя не ценят. Когда опускаются руки и кажется, что ничего хорошего и никогда уже не получится.

Я могу обоснованно говорить о построении гармоничных отношений потому, что я психолог, семейный психолог. Об-

ласть отношений между мужчиной и женщиной была для меня самой важной ещё в институте: на тему семьи я писала свои курсовые работы и диплом. На эту же тему моя так и не дописанная (но всё же начатая) кандидатская диссертация.

Я могу уверенно говорить обо всём вышеперечисленном благодаря историям своих клиенток: у меня много примеров, когда девушки из состояния постоянных поисков переходили в состояние «Я живу свою счастливую жизнь здесь и сейчас». И уже в этом состоянии обретали здоровые, счастливые отношения.

В этой книге я рассказываю про Марину. Про её путь выхода из токсичных отношений и поиск себя. Но в первую очередь – именно поиск себя. И уже потом, к этому её счастливому состоянию, притягивается тот самый мужчина. В отдельной части моей книги я даю вам примеры самых разных практик – для того, чтобы вы вырастили свою самооценку и уверенность.

Книгу интересно будет прочитать и тем, кто находится в поиске – возможно, она убережет вас от ошибок. И тем, кто уже состоит в отношениях: возможно, какие-то практики из неё будут вам полезны и сделают вашу жизнь легче, счастливее, интереснее.

Эта книга пригодится тем, кто хочет понять, как можно вырастить чувство собственного достоинства. И как это может изменить вашу жизнь.

Р. S. Марина начинала общение на сайтах знакомств – по-

тому что именно с ними связаны и мои личные истории, и истории клиенток, которые (с их разрешения) я включила в книгу. Но на самом деле, такие встречи могли произойти в любом месте. И правила поведения на них, и то, что мы всегда и во всём отталкиваемся от своего внутреннего состояния – едино для любого знакомства. Правила поведения на первых свиданиях – это основа для начала новых отношений. И именно от нее зависит, как они будут развиваться. С тем ли человеком вы общаетесь? Будет ли он вас уважать и ценить?

И взаимное уважение в паре, и то, как будут развиваться ваши отношения – во многом, зависят от чувства вашей самооценности. Именно оно позволит вам не начинать отношений с мужчиной, который явно токсичен. Или позволит – возможно – изменить отношения с нынешним партнером. И поддержит, если вы решите закончить токсичные отношения.

Часть первая. Прощай, абыюзер. В поиске

Предисловие. Я – нормальная

“Он сказал, что я нормальная”.

“В каком смысле?” – произнес после паузы холодный мужской голос в трубке.

Марина выдохнула. Не такой реакции она ожидала. Хотя, в целом, не особенно и удивилась. После двухчасового общения с психотерапевтом у нее появилось ощущение, что она стала как будто оттаивать. Что снова может чувствовать. Чувствовать себя и свои эмоции.

Вдох. Выдох. Шум улицы. Солнце. Тепло.

Она чувствует.

Уже 11 месяцев Марина в отношениях с Ним. Из них девять месяцев сказки и праздника. И два месяца ада. Два месяца, за которые Марина уверилась, что сходит с ума. Что все ее поступки – ненормальны. Что, оказывается, нормально, когда тебе изменяют, живут за твой счет. И при этом считают тебя бескультурной, бесчувственной, непривлекательной, фригидной.

За последнюю неделю Марина почти не ела. Двое суток

почти не спала. И уверилась, что она – ненормальная. Поэтому ей нужно слушать только Его. И лишь тогда все будет хорошо.

Утром по дороге на работу Марина подремала в метро – почти сорок минут. На работе у коллеги был день рождения – и она съела кусок торта. Первая еда за сутки: раньше кусок в горло из-за взвинченных нервов не лез.

То ли сыграли свою роль полученные калории, то ли 40 минут сна на фоне очередной бессонной ночи, то ли в последний момент включился инстинкт самосохранения – но Марина вспомнила, что она психолог. И что очень важно обращаться при необходимости к специалистам. Открыла интернет, нашла психотерапевта, ведь она была почти уверена, что психически ненормальна и ей нужно поставить диагноз. Мужчину – так как важно услышать именно мужское мнение. Марине повезло – специалист был готов принять её сразу после работы. Потом она написала Ему – что идет к психотерапевту. И он после паузы согласился с ее решением.

На приеме Марина ошарашила психотерапевта тем, что практически не дала ему открыть рот. И говорила и говорила про последний год своей жизни. Два часа без перерыва. Впервые рассказывала про свои отношения. Подруги за эти 11 месяцев у нее почти пропали. Родителям такое не расскажешь.

“Так... – протянул тот, когда Марина наконец замолчала. – А от меня-то вы чего хотите?”

– Ответа на два вопроса. Первый: я – нормальная? Второй: скажите мне как мужчина – у меня есть право на эти чувства и поступки?

– Ответ на оба вопроса: да. Конечно, вы явно устали, взбуждены, тревожны – но психически здоровы. И вы имеете полное право на свои чувства и эмоции.

И в этот момент Марина снова начала чувствовать. Как будто ледяная корка (а ведь её девушка даже не ощущала) начала таять, сползать с её тела.

Конечно, Он высказал сомнения в квалификации её психотерапевта. И снова и снова доказывал Марине, что она не логична, не адекватна. Но теперь та слышала Его как будто через вату. Марина чувствовала невероятную радость – от того, что сейчас повесит трубку. От того, что скоро сейчас вернется в свою квартиру, откуда каким-то непонятным, почти мистическим образом Он успел съехать (скорее всего, чтобы проучить её). И от того, что потом ляжет в кровать – и совершенно точно быстро заснет.

Комментарий психолога

С историей Марины мы подробнее познакомимся дальше. А вот на что сразу стоит обратить внимание:

1. В абьюзивных отношениях мужчина часто убеждает женщину, что она не такая, как все. Красные флаги здесь – постоянные замечания, высказанные как бы мимоходом,

“по-доброму”, относительно образования, веса, культурного уровня женщины. Её семьи, увлечений, подруг.

2. Ещё один красный флаг – изменение круга общения. Все подруги становятся “не такими”, куда-то пропадают. Фактически, круг общения женщины сужается до самого мужчины-абыюзера, его ближайших родственников и друзей. И до коллег, с которыми у неё исключительно деловые отношения. Женщине становится не с кем поделиться своими переживаниями, услышать альтернативную точку зрения на ситуацию.

3. Управлять легче тем, у кого имеются физические дефициты. В том числе отсюда исходят и придирки к стройности – отчего женщина садится на диету, испытывает недостаток калорий и питательных веществ. Зачастую ей не дают спать нужное количество часов – общаясь, принуждая к сексу (об этом мы еще поговорим), заставляя заниматься домом.

4. Марине очень повезло: её абыюзер был не готов к тому, что она вырвется к специалисту. И к тому, что мнение эксперта окажется для неё решающим. Зачастую женщине до психолога или психотерапевта дойти вовсе не удастся – или его мнение тут же обесценивается.

Что же делать женщине в отношениях?

1. Обращать внимание на то, не принижают ли вас. И не оправдывать подобные высказывания.

2. Следить за тем, остался ли неизменным состав тех, с кем вы общаетесь. Как ваш мужчина относится к вашим по-

другам и посиделкам с ними?

3. Всегда следить за своим физическим состоянием (это важно не только в отношениях с партнером, а влияет на ваши эмоции и реакции в любой сфере). Нужно спать необходимое количество часов; уделять внимание спорту/движению. Полноценно питаться – здоровой, качественной едой.

Глава 1. “Обновление”

– Точно режем? – Женщина за спиной у Марины провела рукой по её длинным, ниже лопаток, волосам. – Мы ведь три года их растили!

– Точно!!! Уверенно ответила та, глядя на свое отражение в зеркале парикмахерской.

Волосы Марина действительно отращивала целый год: Ему нравились длинные. Да и она сама вполне нормально относилась к такому. Но сейчас пришла пора менять свою жизнь – и возвращаться к себе.

После приема у психотерапевта прошло несколько дней. Несколько дней странных статусов и постов на Его странице в ВК. Несколько дней странных разговоров по телефону – когда мозг Марины на какое-то время снова погружался в туман.

Несколько дней, когда она полноценно спала, ела. Гуляла по людным улицам. Общалась на обеде с коллегами.

Девушка снова прокрутила в голове нынешний диалог с Ним.

– Сегодня встречаемся в восемь вечера на Дворцовой площади около Александрийского столпа. Если придешь – значит, ты на все согласна.

Он говорил абсолютно уверенно – был стопроцентно убежден в том, что Марина явится.

– Согласна на что? На то, что в твоей жизни будет также и она? И другие девушки? И что я никогда не стану задавать вопросов по поводу твоих отсутствий? – Марина не могла поверить, что Он был уверен: собеседница согласится на такое.

– Ну да, – спокойно прозвучало в ответ.

Положив трубку, Марина несколько минут задумчиво смотрела в окно. А потом набрала номер своего парикмахера и записалась на стрижку. На сегодня. На восемь вечера.

Из парикмахерской она вышла с коротким каре, ощущением легкости и свободы. “Ты не пришла” – гласило сообщение в телефоне. “Очевидно” – подумала Марина. И пошла домой пешком. Она вообще старалась ходить как можно больше. После таких прогулок ей становилось легче.

На следующее утро Марина приехала в офис рано-рано, задолго до начала рабочего дня. Налила себе кофе и по привычке зашла на Его страницу в ВК.

“Женщина в белом всегда загадка...” Марина вздрогнула. Она сегодня действительно надела белое. Торопливо закрыла сайт и подошла с чашкой к окну. И внезапно поняла: она больше никогда не будет заходить на Его страницу. Зачем? Бояться ходить по улицам? Подглядывать в чужую жизнь? Все, кто хочет ей что-то сказать, напишут или позвонят, а не станут размещать псевдофилософские посты и статусы.

И еще одно понимание: Его в жизни Марины больше не будет. Никогда. Она заблокировала его номер в телефоне.

Выдохнула, глядя в окно. И пошла работать.

Комментарий психолога

1. Прическа и стиль одежды, которые женщине особо-то и не нравятся (“мне нормально”), смена прически, макияжа, гардероба под желания мужчины (речь о тотальных изменениях, а не об одном-двух нарядах) – красный флаг в отношениях. Вы теряете себя и свои границы. Здорово, что Марина начала возвращаться к себе.

2. Изменить что-то в себе после расставания – очень хорошая идея. Новая прическа, цвет в макияже, платье дают почувствовать новую энергию.

3. Не забываем следить за своим физическим состоянием – сон, питание, движение должны присутствовать в вашей жизни на регулярной основе.

4. Не заглядывать в социальные сети бывших – отличная идея. Живем только свою жизнь. Заблокировать его номер – если вы получаете звонки в неудобное время, двусмысленные сообщения – тоже хороший ход.

5. Кстати, нашей героине повезло, что её абьюзер быстро переключился на другую жертву и не стал преследовать саму Марину. Обращайте внимание на свою физическую безопасность. В случае даже небольших сомнений в ней – обращайтесь в полицию.

Глава 2. «Кошка и нищета»

Одиночество давило на Марину, как каменная плита. Казалось, ей нечем было дышать. Тишина в квартире казалась мертвой – как и отношения девушки. Как вся её жизнь.

«Ещё одной ночи в пустой квартире я просто не переживу», – решила она.

Марина добралась до ноутбука и стала искать себе кошку. Она точно знала, какую именно хочет: пушистую очаровательную британку.

Проблем здесь было две. Во-первых, то, что сегодня была суббота – и лето. И поэтому владельцы кошек либо не отвечали вообще, либо готовы были продать своих котят только в понедельник. Потому что сейчас находились где угодно, но не дома.

Во-вторых, деньги.

Я ещё не рассказывала вам про эту проблему? Исправляюсь.

Дело в том, что Марина содержала своего мужчину. Оплачивала ему еду, бытовые расходы. Сигареты (не свои – она не курила, а его). И жили они в её квартире. А ещё Марина давала деньги ему в долг. Много-много. Началось всё с его неловкой просьбы одолжить тысячу. «Что тут такого», – подумала тогда Марина. А закончилось тем, что она узнала: её мужчина был игроком. Брал кредиты в банках. И задолжал

всем уже сотни тысяч рублей. У Марины имелись сбережения. И очень хорошая зарплата. Все свои накопления она – абсолютно добровольно, почти навязав! – отдала ему в уплату долгов. Конечно, без всяких расписок и свидетелей.

Один раз – ещё когда они жили вместе – Марина осталась совсем без денег. 100 рублей в кошельке, три дня до зарплаты. Продукты те, что оставались в холодильнике. Было даже весело!

Сейчас Марина оказалась одна. С нулем на банковском счете. С 10 000 рублей в кошельке. Проездным на транспорт. И огромным желанием купить породистого котенка – которые, как правило, стоят около 15 000.

«Продам телевизор и что-нибудь из вещей», – сжав зубы, решила Марина. И наконец-то нашла девушку, которая была дома – и готова показать котят! На тысячу Марина купила переноску, лоточек и мисочку, после чего у нее осталось 9000. И поехала выбирать себе кошку.

Котят было трое. Один от Марины сразу ушел. Второй не обращал на нее никакого внимания. А вот третья малышка так и лезла к девушке на руки. «Это судьба, – улыбнулась хозяйка. – Её зовут по паспорту Марьяна – так похоже на Ваше имя!». Марьяна стоила 7800 рублей – как самая слабая и худенькая в помёте. Марина почувствовала облегчение. Действительно, судьба! Не зря они с котенком понравились друг другу. И телевизор пока останется на месте.

На двоих до зарплаты у Марины с Марьяной оставалось

1200 рублей.

Котенка девушка кормила как ребёнка. Отваривая корм по рецепту заводчицы: с гречкой, куриными сердечками, морковкой. Сама Марина ела без желания и очень мало. “Что и к лучшему, учитывая количество оставшихся денег” – грустно думала Марина. До зарплаты они с котенком дотянули.

И этот пушистый комочек помог согреться Маринину сердцу. Марьяна так жалостливо мяукала, когда хозяйка уходила от неё. С такой любовью спала ночью на руке у нее. Так доверчиво сидела у ног, пока Марина готовила еду.

«Все будет хорошо», – почувствовала наша героиня где-то внутри.

Комментарий психолога

1. Девушки, никогда не давайте денег в долг мужчине. Никогда и ни при каких условиях. Единственное возможное исключение – если вы находитесь в законном, официальном браке. В остальных случаях, какой бы ни был предлог и суммы – не давайте. Аферисты действительно знают подход к людям и являются очень хорошими природными психологами. Они найдут, на что надавить – так, что вы сами захотите отдать им все деньги. Но ничем хорошим это не кончится. Поэтому просто зазубрите правило: «Денег в долг я не даю. Мужчине деньги не дарю». Почти стихи получились, кстати.

Легко запомнить.

2. Если вы давали деньги мужчине в долг и шансов получить их обратно нет – делаем практику отпускания бывших. Она приведена в конце книги. И, кстати, иногда действительно проще отпустить ситуацию и попрощаться с деньгами, чем тратить время и энергию на зачастую бесполезную попытку получить деньги назад. Но, опять же, если речь идет о значимой для вас сумме – обратитесь за консультацией к юристу или в полицию. Тут лучше не затягивать с решением проблемы.

3. Да, уход за домашним питомцем действительно может помочь вам выбраться из эмоциональной ямы. Перенести фокус внимания со «мне так плохо» на «я жизненно нужна другому». Поэтому, если вы давно хотели завести кошку, рыбку, птичку – возможно, момент для этого настал.

Глава 3. “Очищение”

Такого ошалелого взгляда Марина у мужчины не встречала никогда. Еще бы: обычно он видел её на каблуках, при макияже, в красивой одежде. А сейчас они столкнулись в дверях подъезда – Марина была в тренировочных штанах, расстрепанная, потная, с огромным пакетом мусора в руках. И на часах – половина первого ночи.

– Извините, – выдавила она. Сосед лишь смог посторониться, пропуская девушку.

Вечером, придя домой после работы, Марина поняла, что ей нужно обновление. И выкинула кучу вещей – все, что напоминало о Нём. Выдраила всю квартиру. Весь её гардероб тоже оказался в мусорных пакетах – Марина оставила только майку и спортивные штаны, то, что сейчас было на ней. И смену белья, джинсы и футболку – то, в чем она завтра пойдет в магазин. Мама сказала ей, что полностью сменить гардероб в условиях ограниченного бюджета и времени – нереально. Но Марина в себя верила.

Денег у нее действительно было катастрофически мало. Почему-то все сбережения мигом улечиваются, когда содержишь мужчину и оплачиваешь его долги. Сейчас у Марины – кроме средств на еду и квартплату – имелось только 15 000 рублей. И те появились лишь благодаря тому, что бабушка решила сделать феноменально щедрый подарок внуч-

ке на день рождения заранее.

Шопинг удался. Да, вещей было мало. Но они полностью закрыли потребности Марины в одежде и нижнем белье. Все, кроме верхней одежды, сумок, обуви, теперь было новым. С каждой зарплаты она покупала обновки. Постепенно сменила и обувь, и верхнюю одежду. Купила новый сервиз, кастрюли, столовые приборы. Все, абсолютно все теперь было новым.

Комментарий психолога

1. Приобрести новые вещи, соответствующие внутреннему состоянию, отражающие характер женщины – и не напоминающие о прошлом – всегда отличная идея.

2. 15 000 рублей кому-то покажутся смешной суммой на смену гардероба (и да, речь идет не о сегодняшних ценах). Но, если ваша цель – новые и соответствующие собственному эмоциональному состоянию вещи – то в бюджетных марках реально найти все. Со временем можно расширить гардероб и заменить их на более качественные.

3. Достаточно часто при работе над собой или при изменении жизненной ситуации хочется обновления обстановки и гардероба – и здесь важно идти за собой, не откладывать свои желания в долгий ящик. У Марины, кстати, был план Б, откуда бы она взяла деньги – она планировала продать свой дорогой телевизор, который практически не смотрела. Еще

могла взять вечернюю подработку по специальности. Понимание того, откуда ты возьмешь деньги, где их заработаешь — взрослая позиция.

Глава 4. “Дико хочу секса”

Дико хотелось секса.

Да, Марина чувствовала себя опустошенной, использованной. Злой. Подавленной. Ей хотелось поддержки, понимания, стабильности. Хотелось быть социально принятой (а это в её представлении могло быть только у женщины, состоящей в отношениях). Но больше всего ей хотелось секса – надо быть честной хотя бы перед собой: к достаточно качественному сексу Марина привыкла.

Пора было искать нового мужчину. Проблем здесь Марина не видела: она молодая, привлекательная, стройная, без детей и особых претензий. “Все будет отлично”, – подумала девушка. И решила зарегистрироваться на сайте знакомств, где точно есть выбор.

Комментарий психолога

1. Важный момент – к регулярному сексу и выбросу гормонов действительно привыкаешь. И от этого трудно отказаться. На перестройку на жизнь без секса может уйти 1–2 месяца – пока организм не научится жить по-другому.

2. Что рекомендуется для этого: нужно поддержать себя “хорошими” гормонами за счет спорта, правильного питания

без фаст-фуда. Подходящие вам психологические практики – чтобы привести своё эмоциональное состояние в равновесие.

«Хорошие» гормоны – гормоны долгого удовольствия (такие мы как раз получаем от спорта, достижения целей, интересных, полезных нам занятий), удовлетворения и спокойствия.

«Плохие» гормоны – гормоны стресса; «дешевого» кратковременного удовольствия от просмотра роликов, зависания в социальных сетях.

*Простите мое примитивное объяснение. Эта книга – не медицинская. Для меня важно донести самую суть по теме очень простым языком. Подробная глава про гормоны уведет нас в сторону.

3. Держим фокус внимания на себе – это всегда лучший выход.

4. Помним, что случайные сексуальные связи могут привести к самым разным неблагоприятным последствиям – начиная от ЗППП и заканчивая ощущением себя ненужной, использованной, грязной. Случайный секс – точно не выход после длительных отношений.

5. Часто мужчины-абыюзеры подсаживают женщину на регулярный секс. И не менее часто – через принуждение, которого женщина иногда даже не осознает. Иногда такой мужчина пользуется относительной неопытностью женщины, убеждая её, что он – герой-любовник, а она – фригидна

и без него не на что не способна. Говоря ей, насколько секс с ней скучный.

6. Чтобы не попасть в вышеописанную ловушку, нужно знакомиться с собой, своим телом, его потребностями. И работать с чувством собственного достоинства.

Глава 5. “Сайт знакомств”

Никаких сложностей при регистрации у нашей героини не возникло. Завязалась переписка и общение.

“Нормальные вроде тут мужчины. И чего меня все пугали, что повалят непристойные предложения и неприличные фотки”, – удивлялась Марина.

Начались свидания. Несмотря на дикое желание секса, Марина поняла, что случайные связи для неё – не выход. Поэтому искала сразу нормальных отношений – с привлекательным мужчиной, финансово независимым, интересным.

И Марине встречались именно такие. Как девушка приличная, она ходила на свидания всегда только с одним мужчиной. И ждала развития отношений с ним. Но его-то – развития – и не было. Мужчина пропадал. А если Марина писала ему сама – отделялся отговорками или не отвечал. Тогда она встречалась со следующим претендентом – но через некоторое время исчезал и тот.

“В чём же дело? – подумала наша героиня. – Наверное, я как-то не так с ними разговариваю. Или тут что-то другое?”.

Марина точно была уверена, что она – в полном порядке. За время получения психологического образования и после него столько тренингов прошла!

И сейчас решила найти какую-то психологическую группу по работе с собой. Марине было важно, чтобы среди участ-

ниц группы были и женщины, и мужчины. Она думала, что ее проблема – условно на уровне того, что она не так говорит “Привет” или не так прощается. За одну-две встречи мужчины в группе эту проблему подсветят – и все прекрасно решится.

Марина нашла подходящую ей по описанию группу и записалась на встречу.

Комментарий психолога

1. Знакомства на сайтах знакомств на 100 процентов отражают наше внутреннее состояние. Почти всегда вам пишут те, кто отзеркаливают вас, ваше внутреннее состояние. Это похоже на то, когда встаешь в плохом настроении – и весь день идет кувырком. Со знакомствами онлайн – такая же история.

2. Если вы знакомитесь на таком сайте – то делайте это только в хорошем настроении. Если устали, раздражены – даже не заходите туда.

3. Одно из правил эффективного общения на сайтах знакомств – если ваша цель реальная встреча и реальные отношения – долго ни с кем не переписываться. Марина этому правилу следовала. Да, на сайтах знакомств действительно есть мужчины, которые пришли туда только пообщаться. До реальных отношений ни с кем и никогда дело у них не пойдет. Поэтому не тратьте свое время на долгую переписку.

4. Соблюдайте технику безопасности. Если вас что-то смущает в процессе общения – не встречайтесь с этим человеком. Встречи назначайте в удобных для себя, людных местах. Не пейте и не ешьте ничего, что предлагает вам незнакомец – только купленные и открытые при вас напитки и еду. Иногда женщинам в блюдо или чай/воду действительно подсыпают препараты, которые лишают их воли, или снотворные. Берегите себя. Здесь точно лучше перестраховаться.

5. Жажда новых отношений – особенно после недавнего завершения предыдущих – это показатель глубокой внутренней травмы. И, прежде чем создавать новые отношения, с этой травмой нужно разобраться. Хорошо, что Марина решила пойти к психологу. И, конечно, это лишь иллюзия, что никакой травмы у нее нет.

Глава 6. “Работа с психологом”

После начала работы в психологической группе Марина оказалась в состоянии крайнего шока и опустошения.

Это она сама! Она одна несет ответственность, что ни од- ни ее отношения не сложились! Она столько встречала нор- мальных мужчин – и посылала их подальше, думая, что они придурки! И выбирала других – ярких, увлекающих, зага- дочных. А на самом деле девушка лишь меняла настоящих мужчин на токсиков и абьюзеров. Марине казалось, что вся она – оголенная рана. Что она сломалась – да и всегда была поломанной. Даже просто идти и стоять ей было сложно – ноги подгибались.

Марина приняла твёрдое решение.

– Можно поработать с вами индивидуально? – набрала она психолога.

– Да, конечно. Во вторник вечером вам удобно?

Марина выдохнула. Хоть какая-то стабильность появи- лась в её мире.

Комментарий психолога

1. Значимое осознание, показатель взрослости – взять на себя ответственность за свою жизнь. И за свою часть обще-

ния в отношениях. Не перекладывать все на мужчин-козлов и на неудачные обстоятельства.

2. Помнить, что нет никакой вины, а есть именно ответственность за свою жизнь. И то, что в ваших силах вашу жизнь изменить.

3. Все ваши прошлые решения – верные. Вы действовали тогда так, как могли. Из наилучших побуждений. Из того ресурса, который у вас в тот момент был. Не несите груз вины за прошлое. Перенесите фокус внимания на себя настоящую, на свою жизнь сегодня, здесь и сейчас.

4. Хороший психолог никогда не подсадит вас на иглу постоянной, пожизненной работы с ним. И всегда будет вести вас к тому, чтобы центр опоры в своей жизни вы ощущали внутри себя. Но на какой-то период, в момент работы с травмой, во время изменений отношения с психологом и действительно очень важны. Они помогают вам понять себя. И поддерживают ощущение человеческого тепла, сочувствия, важности своих изменений.

Важно понимать, что на любые изменения нужно время. Те установки и убеждения, которые привели вас в вашу текущую ситуацию, складывались годами, зачастую десятилетиями. И на работу с ними тоже нужно время. Иногда очень много. Другой вопрос, что в процессе работы над собой ваша жизнь уже начнет меняться.

5. В период личных изменений очень важна стабильность. То, что будет в вашей жизни регулярно, несмотря ни на

что. Важна рутина. Введите в свою жизнь те ритуалы/действия/события, на которые вы в прямую можете повлиять.

Примеры таких регулярных действий: уборка, посещение спортзала или зарядка, прогулки, медитации, посещение психолога.

Примеры действий и событий, которые к стабильности отношения не имеют: работа (будет она или нет, какая – не всегда мы можем повлиять на это напрямую), свидания; ежедневный или еженедельный бокал вина (алкоголь может отрицательно влиять на процесс личных изменений, на физическое состояние. И делает он это по двум причинам: он изменяет состояние сознания. И он влияет на биохимические процессы в организме).

Глава 7. “Понеслось!”

После начала работы над собой жизнь Марины стала походить на вихрь, крутящийся калейдоскоп из разноцветных кусочков. Кажется – только собралась целостная картинка – и вдруг снова вращение, снова ураган, снова все складывается по-другому.

У Марины появилось очень много энергии. Она с удовольствием просыпалась по утрам. Нашла отличную, интересную работу. У неё вновь появились подруги. Ещё Марина опять стала рисовать – как когда-то в детстве!

А с новыми отношениями пока не складывалось. Хотя свиданий у Марины было... от пяти до семи в неделю.

Комментарий психолога

1. Да, когда начинаешь работать над собой, появляется очень много энергии. Хотя бывают и спады – и это тоже нормально. Постепенно уровень энергии станет привычным. А со спадами вы работать научитесь.

2. Когда меняешься сама, меняется твое внутреннее состояние – постоянно изменяется и твоя жизнь. И это тоже нормально. Важно смотреть на такое из роли Наблюдателя, как бы со стороны. И постепенно ситуация выравнивается. По-

стоянных изменений в жизни – как при вращении калейдоскопа – больше не будет.

3. Количество встреч – пока вы не состоите в отношениях – действительно должно быть большим. Не залипаем на одном человеке. Снимаем важность с результата общения конкретных людей. Получаем удовольствие просто от жизни, знакомств, новых впечатлений.

4. Обязательно заводим себе хобби.

5. Ищем интересную работу – или учимся спокойно относиться к текущей. Опять же, из роли Наблюдателя – как бы со стороны. Мы сдаем в аренду свое время и навыки. И пусть работа наша не такая уж увлекательная – зато мы получаем за нее деньги. А интересное дело обязательно найдется.

6. Работаем со своим состоянием постепенно, учимся видеть малейшие наши достижения и успехи. Не требуем от себя мгновенных побед и глобальных результатов. Спокойно относимся к тому, что иногда приходится отступать на шаг назад.

Глава 8. “Салат руками”

Его звали Максим. Высокий, худощавый. Марина даже сказала бы, что он изящный. Очень корректный в переписке. Пригласил её в хороший ресторан.

И там что-то пошло... странно?

Максим заметно нервничал. Выбрал овощной салат с кусочками курицы. Разговор вроде и пошел, но с какими-то паузами. А когда принесли салат... Максим посмотрел на него с отчаянием и... стал есть его руками! “Это конец”, – подумала Марина. Нет, она не была эстеткой. Но владела ножом и вилкой. На то, как едят рукам, даже смотреть было неприятно.

В конце встречи Максим предложил подвезти девушку. Марина скрепя сердце согласилась (уже понимая, что второй встречи не будет; но – вечер, сильный мороз...) Машина у мужчины оказалась современной и прекрасно укомплектованной. Например, двигатель на прогрев запускался дистанционно, по брелоку. Тогда это было редкостью. И пара села в уже теплую машину. Судя по упоминаниям своей работы, Максим на машину заработал сам. И своим достатком не хвалился.

Вел авто Максим крайне аккуратно. По пустой дороге (время было вечернее) ехал со скоростью 40 км/ч – при ограничениях в 60 и отсутствии машин! И при этом рассказывал,

как раньше был гонщиком! “Серьезно?” – подумала Марина. Она каждый метр считала – так ей хотелось поскорее закончить эту встречу. Попав наконец домой, Марина с облегчением выдохнула. На предложение о следующем свидании Максиму ответила максимально вежливым, но холодным отказом.

Комментарий психолога

Эта история показывает, насколько долгий путь предстоит нашей героине. И то, что она обращает внимание явно не на те вещи. Максим – очевидно успешный мужчина. Тот, кого называют “нормальным” – настроенный на серьезные отношения, без большого опыта общения с девушками. В целом, именно такой, какого Марина и хотела.

Но, видимо, наша героиня ему очень понравилась – и он банально растерялся. Наверняка, свидания у него случаются нечасто – что, кстати, тоже может быть плюсом. Отсюда и еда руками “сложных” для вилки салатных листьев; и стремление провести побольше времени с Мариной. Скорее всего, и машину Максим вел так медленно для того, чтобы подольше побыть с девушкой. И даже его аккуратность на дороге говорит об ответственности мужчины. Собственно, вряд ли наша героиня на этом свидании познакомилась с настоящим Максимом. Совершенно точно надо было дать ему еще один шанс.

Итак, на свидании:

1. Смотрите на действия мужчины. Они задевают вашу личность (об этом поговорим в следующей главе)? Если нет – то продолжаем общение.

2. Мужчина застенчивый? Это, скорее, плюс. Дайте ему второй шанс, чтобы ближе узнать его.

3. Решите, чего вы хотите от этих отношений. Если создания семьи, то обращайтесь внимание на те нюансы в его поведении, которые говорят о заботливости и ответственности мужчины. Здесь, например, Максим выбрал хороший ресторан, удобный для Марины. Отвез ее домой. И ехал очень аккуратно. Определитесь с целями знакомства. И исходя из них выстраивайте и свою поведение; и обращайтесь внимание на действия и слова мужчины.

Глава 9. “Поехали в Париж”

Марина сидела в кафе напротив Дениса. Совсем не красавец; с лишним весом. В лице его, казалось, просматривалась какая-то жесткость. Но Марина уже определилась с тем, что внешность – это не главное. И была полна оптимизма.

“Что ты будешь?” – спросил ее Денис.

“Салат и чай”, – Марина была в этом кафе не в первый раз. Собственно говоря, поэтому она с такой легкостью и сделала заказ. И выбор заведения был её. Денис с ним лишь согласился. “А сам ты что возьмешь?”

“А я такое вообще не ем”, – бескомпромиссно заявил мужчина.

Марина опешила. Кафе-то было вполне приличным. И ассортимент блюд большим.

“А какое же ты ешь?” И Денис принялся рассказывать, насколько тщательно он подходит к выбору продуктов: те должны быть органическими, свежими, от проверенных поставщиков. Как важно выбирать нужный рецепт и готовить по всем правилам. Остановились на том, что место в следующий раз предлагает Денис. Марине действительно было очень интересно попробовать ТАКУЮ кухню.

Их вторая встреча произошла в маленьком атмосферном местечке. Там имелаась и молекулярная кухня (“Что бы это ни значило”, – подумала Марина), и самые известные мировые

рецепты.

Она с интересом изучила меню и выбрала несколько блюд. А дальше... Дальше начались проблемы. Марина была вегетарианкой – не по каким-то философским убеждениям, просто ей оказалось комфортно питаться именно так. Никого за собой не звала, но и своих убеждений не предавала. “Ты должна попробовать вот это и вот это”, – Денис выбрал несколько мясных блюд. Марина деликатно попыталась объяснить, что такого не ест, но спутник был неумолим. Он заказал на двоих (и ту еду, которую захотела Марина, и то, что выбрал сам). Зачерпнул ложкой мясной паштет и фактически силком впихивал его Марине в рот. Чтобы избежать прилюдного скандала, Марина с трудом проглотила вязкий комок.

“Боже, а как же он занимается сексом? С таким же напором, не слыша желаний женщины?” – с ужасом подумала она.

Когда Денис предложил встретиться еще, Марина отказалась. Честно сказала ему по телефону, что у них ничего не выйдет. После паузы Денис попросил все-таки дать ему шанс и предложил слетать в Париж дня на три – естественно, оплатив все расходы. Марина отказалась, хотя идеей посетить этот город просто бредила – тут Денис угадал. Она не могла забыть тот физический ужас, когда ее отказов не слышали – и пихали ей в рот то, чего она не хотела. Никакой Париж этого не стоил.

Комментарий психолога

Здесь Марина поступила абсолютно верно. В желании создать новые отношения мы склонны закрывать глаза на “звоночки” и красные флаги, которые однозначно говорят о будущих проблемах. Какие-то вещи действительно можно игнорировать – но не то, как мужчина относится к вашим желаниям. И тем более к тому, что он физически заставляет вас делать вещи, которых вы категорически не хотите.

Что же важно на этапе создания отношений?

1. Точно знать свои ценности, желания, потребности.
2. Уметь четко доносить их до других.
3. Видеть, где нарушаются ваши принципиальные границы. И не списывать подобное на то, что “меня не так поняли” или “он изменится”. Все всё поняли так. И он не изменится.
4. Повторюсь: все ваши первые встречи должны проходить в безопасных людных местах. Где вы можете позвать на помощь. Откуда легко можете сами уехать.

Глава 10. ”Ты вообще-то ничего. Только нужно больше достоинства”

Он был само совершенство. Видели последнюю версию Шерлока Холмса? (Марина – да). Так вот Антон был его точной копией. Такой же привлекательный, сексуальный. Чуть отстраненный. Но находящийся в моменте. Включающийся во все ситуации. Дающий четкие советы.

Они вдвоем гоняли на его Ауди. Бродили по набережным. Фотографировали красивые виды (Антон увлекался фотографией – и был просто эстетом в этом).

У них даже дошло до секса. Классного, качественного, эстетского – как и сам Антон. И не спрашивайте, что такое “эстетский секс” – Марина не смогла бы это описать. Просто примите: “Эстетский секс” – это секс с Антоном.

Но буквально через пару недель их отношения сошли на нет. Антон бросил Марину. Напоследок он кинул девушке фразу: “Все хорошо с тобой... Но... Чуть больше чувства собственного достоинства нужно”. От этой злой фразы, сказанной так легко и небрежно, между делом, девушка просто заледенела. И потом прорыдала почти весь сеанс у психолога.

“Марина, ты понимаешь, что нас задевает только то, что

мы относим к себе, в чем чувствуем истину?” – аккуратно уточнила психолог.

“Да,” – Марина еле-еле выговорила это слово. Да. Она понимала. Понимала, что снова растворилась в отношениях и потеряла себя – хотя объективно растворяться-то было не в чем. Отношений не сложилось. Родилась лишь фантазия Марины о них.

Нашей героине было больно. Но она знала, что справится.

Комментарий психолога

Чувство собственного достоинства и самооценność – это действительно база. Это то, с чего все начинается. Фундамент. Когда мы знаем свои ценности, когда у нас есть точка опоры на себя, когда мы знаем себя такой, какая есть – включая и сильные стороны, кстати, которые многие игнорируют – возникает чувство собственного достоинства. И тогда нам легко оставаться собой в любых отношениях. Легко отказываться от чего-то. И тогда не будет секса от безнадёги или потому, что кажется, что перед тобой он – Принц на белом коне.

Здесь должна была бы быть волшебная таблетка по обретению чувства собственного достоинства, самооценности. Но ее нет (как и в принципе нет никаких волшебных таблеток). Чувство собственного достоинства постепенно раскрывается в женщине, как цветок – когда она сознательно ухаживает

за собой, холит и лелеет себя.

Чувство собственного достоинства и самооценność
– это действительно база.

Глава 11. “Роза-копье”

Марина была поражена. Игорь принес на первое свидание розу – и та оказалась в длину почти с Марину. Таких высоких девушка не видела ни до этого, ни после. “Просто копье какое-то”, – подумала Марина.

Беседа с Игорем протекала интересно. Вроде все было хорошо, пока они не заговорили о его бывшей жене (“Она мне выносила мозг, и после развода так быстро нашла себе другого – точно изменяла”) и о ребенке (мальчик ходил во второй класс). Игорь с сыном общался редко – не хотел встречаться с женой. И радовался, что сумел урезать свои алименты (“Она ведь тратит все деньги на себя, сыну даже куртку нормальную не купит”). Шок Марину пронзил именно в этом месте. Она стала выяснять, как Игорь узнал про куртку, если не общался с сыном – и выяснилось, что они живут в одном подъезде (!) и сына (не общаясь с ним!) Игорь видит очень часто. Как раз в этой ужасной, холодной по мнению отца куртке.

Марина уточнила, почему же Игорь не отвел ребенка в магазин и не купил ему хорошую куртку сам, не передавая денег жене. Ответа у того не нашлось.

Эта была первая и последняя их встреча. Создавать отношения с человеком, который так относится к своему ребенку, Марина была не готова.

Комментарий психолога

Всегда нужно на первых свиданиях уточнять, были ли серьезные отношения у мужчины. И почему они распались.

Три важных момента, на которые надо обратить внимание:

1. Сам факт, что отношения были. Если взрослый мужчина ни разу не строил серьезных отношений – на это явно есть причина. И эта проблема решается на сеансах у психолога.

2. Количество отношений. Если у мужчины появляется новая женщина каждые год-два – это тоже звоночек. Все его партнерши ведь не могут быть “не такими”.

3. Важно, что мужчина говорит о бывших женщинах и о причинах распада их пары. Взрослый человек понимает, что за отношения отвечают двое. И в расставании (по какой бы причине оно не произошло) есть ответственность обоих. Если мужчина не видит своей доли ответственности и считает бывшую “плохой” – это красный флаг для ваших отношений с ним.

Отдельная история – то как он относится к своим детям. Взрослый ответственный человек понимает, что они и бывшими не могут стать. Стремится к общению с ними. Исправно платит алименты, следит, чтобы у его детей была одежда и еда. Если нет – бегите от подобного человека. Иначе однажды такой “плохой” бывшей женщиной с ненужными безот-

ветственному папаше детьми окажетесь вы.

Глава 12. “Мне нужна мама”

Стас заехал за Мариной вовремя. Но вел машину так, что девушка радовалась, что пристегнута. Пару раз хотела выйти. И, когда они все-таки добрались до места, поклялась себе домой вернуться на общественном транспорте.

В кафе Стас заказал себе пиццу и ел её руками. Для Марины это было вполне нормальным. Ненормальным оказалось то, что руки после еды Стас вытирал о свои длинные волосы. Девушка каждый раз замирала от брезгливости. И понимала, что точно нет – это не он. Однако вроде бы неудобно было вставать, не допив чашку чая.

Молчать тоже было неудобно. И поэтому Марина выслушала историю Стаса. Он недавно развелся с женой. И они поделили дочек-близняшек пяти лет. Одна девочка осталась с мамой, другая – с папой. Логика разделения детей, тем более близнецов, от Марины ускользнула. Но она мудро решила, что это не ее дело.

Как воспитывать дочку, Стас не понимал. И поэтому решил найти девочке маму. И заодно себе жену.

Стать мачехой Марина была готова. А вот фактически нянькой – нет. Манера езды претендента и его привычка вытирать жирные руки о волосы окончательно решили судьбу этого знакомства.

Комментарий психолога

1. На первых свиданиях на первом месте всегда должна стоять ваша физическая безопасность. И поэтому садиться в машину к незнакомому человеку, еще до общения с ним – так себе идея. Не рискуйте. В других наших историях Марина, кстати, садилась в машину к мужчине только после общения с ним. Когда твердо была уверена в своей безопасности.

2. Если вас не устраивает манера езды спутника (он нарушает правила, скоростной режим, от него пахнет алкоголем) – под благовидным предлогом попросите его остановить машину в людном месте. И закончите это свидание.

3. Здорово, что Стас прямо заявил о своих ожиданиях. Он этим сэкономил много времени и себе, и Марине. Если мужчина так четко говорит о своих потребностях – всегда слышите их. И да, он именно это имеет в виду. Чтобы не вышло так, что мужчина говорит “Мне нужна мама для дочки”, а женщина слышит “Я ищу любовь всей своей жизни”. Цените свое время. Собеседник сказал именно то, что имел в виду. Снимите розовые очки.

Глава 13. “Я что, зря счет в кафе оплатил?”

Олег оказался забавным. Уместно шутил. Выглядел симпатично. С ним было интересно. И он с радостью согласился встретиться Марину после командировки. Та отказывалась, говорила, что точно приедет уставшей, будет хотеть в душ и спать – но Олег так мило настаивал. Так же мило он заставил Марину зайти в кафе перекусить (“Тебе ведь все равно надо поесть, а дома еды-то наверняка нет”). Естественно, оплатил счет – как и на двух предыдущих свиданиях. Это был третья их встреча.

Однако Олег резковато отреагировал, когда Марина, рассказывая о командировке и деловых встречах, назвала коллег “девушки”, а не “женщины”. Пробурчал что, мол, все девушки еще в 11 классе кончились. А сейчас – что, мужчин ни у кого не было? Марина напряглась и заторопилась домой. Олег стал набиваться в гости. Наша героиня отказала, напомнив ему, что уже говорила – она устала и хочет спать. И услышала в ответ: “Я что, счет в кафе зря оплатил?” Увидев изменившееся лицо Марины, Олег засмеялся, сделав вид, что пошутил.

“Ладно, ты и правда устала. Не будем засчитывать третье свидание. Пусть им станет наша следующая встреча”.

Следующей встречи не было.

Комментарий психолога

Обратите внимание, как мужчина относится к женщинам в целом. Если пренебрежительно – то ловить в отношениях нечего. Уважения к вам лично у него тоже не будет

Вы никому и ничего не должны. Тем более никакого секса после третьего/десятого/какого угодно свидания. Если мужчина на чем-то настаивает – это точно не ваш человек.

Глава 14. “Все бабы...”

У Марины был упадок сил. Все вокруг казалось таким унылым. Марина думала, что у нее точно никогда ничего не получится. Зайдя на сайт знакомств, Марина списалась с Николаем – и договорилась встретиться с ним через час. “Не пропадать же вечеру”, – подумала она

Место встречи назначили при выходе из метро, буквально в одной минуте пешком от кафе. Спойлер: это было самое короткое свидание в жизни Марины.

“Хорошо, что ты быстро приехала. А то бабы вечно себе цену набивают, стараются продать себя подороже, хотя все одинаковые”.

“Что? В каком смысле, одинаковые?” – такая грубая фраза просто не укладывалась в голове нашей героини.

“Проститутки”, – охотно уточнил Коля.

“Раз все женщины проститутки, значит, и я тоже?” – будучи в шоке от происходящего уточнила Марина.

“Ну, получается, да”, – протянул мужчина.

“Знаешь, давай не будем время терять. У нас с тобой точно ничего не получится. До свидания”, – Марина резко развернулась и ушла. Как никогда она радовалась тому, что встреча была назначена в людном месте. Тут легко быстро сесть в поезд метро и уехать. И позвать на помощь, если бы мужчина оказался агрессивным.

Комментарий психолога

1. Никогда не садитесь за переписку на сайте в дурном настроении. Мир нас зеркалит – и все, кто вам напишут в таком настроении, будут... неадекватными. Проверено. Сначала приводим себя в гармоничное состояние – и только потом идем на сайт.

2. Помним про безопасность и встречи в людных местах. Не устану это повторять.

3. Не надейтесь перевоспитать мужчину. Не получится. Воспитывают людей в раннем детстве. И делают это их мамы. Вам же нужен мужчина, а не ребенок, верно?

4. Не теряйте время, если понимаете, что данный мужчина – явно не тот человек, который вам нужен, или что он не адекватен. Уходите от него – максимально спокойно и безопасно.

5. Если вы живете свою интересную насыщенную жизнь, то никогда не пойдете на свидание в тот же день. У вас всегда будут планы: на встречи с друзьями, родными; на себя. И это всегда важнее встречи с каким-то незнакомцем. Сначала такие ситуации занятости можно создавать искусственно (мы еще поговорим об этом далее). А потом, когда вы научитесь жить из состояния фокуса на себе, такая яркая, насыщенная жизнь станет вашей реальностью.

Глава 15. “Погнали!”

Ба-бах!!! – кто-то въехал в зад машины, где сидела Марина, и та оцепенела. Ей сразу вспомнилось детство, где на неё сразу орал папа, если у дочери что-то шло не по плану. Сейчас Марина находилась на очередном свидании – втором с этим мужчиной. Он явно был очень богат и не считал деньги. От него исходила такая аура силы, уверенности, мужественности, что ноги подкашивались, а мозг просто хотел отключиться. И машина его была очень, очень дорогой. Вот в эту-то дорогущую машину кто-то и воткнулся на светофоре.

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.