

Виктория Юшкевич



---

# Оглавление

---

Вступление . . . . .	7
<b>Глава 1</b> — В контакте с собой . . . . .	10
Любят за что-то или вопреки? . . . . .	10
Основные принципы эффективного управления отношениями. . . . .	14
Прежде чем влюбиться в него, влюбитесь в себя . . .	16
Полюбить себя . . . . .	19
<b>Глава 2</b> — На границе контакта с мужчиной . . . . .	53
Как заставить мужчину думать о тебе? . . . . .	53
Правила первого свидания. . . . .	58
Красота . . . . .	65
Харизма. Как стать ослепительной? . . . . .	74
Эмпатия . . . . .	83
<b>Глава 3</b> — Любовь как искусство. Законы любви . . . . .	93
Как стать приоритетом для мужчины? . . . . .	94
Качества, которые мужчины ценят в девушках больше всего . . . . .	100
Чем можно компенсировать недостаток красоты? . .	109
Как женщины выбирают: главные качества настоящего мужчины. . . . .	112
Как вызвать симпатию? . . . . .	123
Как превратить простой интерес мужчины во влюбленность? . . . . .	128

Как не разрушить отношения на старте . . . . .	133
Взаимная ли это любовь? Как понять, есть ли у отношений потенциал . . . . .	139
Как повысить свою значимость для партнера? . . . . .	145
Как всегда «цеплять» своего любимого? . . . . .	150
Как мотивировать мужчину зарабатывать . . . . .	157
Почему мужчины любят стерв. . . . .	166
Как выбраться из «секс-онли» . . . . .	170
Как развивать отношения в направлении брака . . . . .	174
Потеря значимости. Куда пропадает любовь партнера? . . . . .	182
Как возродить отношения? . . . . .	191
<b>Глава 4</b> — Секреты идеальных отношений . . . . .	200
Чего хочет мужчина от женщины для серьезных отношений? . . . . .	200
Почему мужчины боятся серьезных отношений? . . . . .	205
Как добавить блеска в глазах . . . . .	207
Как не потерять своего мужчину: 5 женских ошибок в отношениях . . . . .	214
Причины, по которым мужчины сбегают от женщин . . . . .	219
«Мужчина должен...» — фраза, которая убивает отношения . . . . .	226
Границы в отношениях . . . . .	239
<b>Глава 5</b> — Как решить проблемы в отношениях . . . . .	258
Мужчина ушел . . . . .	258
Измены . . . . .	272
Ревность . . . . .	284
Отношения на расстоянии . . . . .	293
Проблемы в сексе — как наладить сексуальную жизнь . . . . .	297
Любовь и быт: как сохранить семейное счастье . . . . .	309
Приложение 1 —	
Шкала дифференциации личности по М. Боуэну . . . . .	314

---

## Вступление

---

**Б**ольшинство людей обращаются ко мне за психологической помощью из-за проблем в любовных отношениях. Мне и самой в юности не удалось избежать многих ошибок, которые причиняли раздражающую душевную боль и мне, и тем, кто был рядом.

Из-за незнания и непонимания процессов, которые управляют отношениями и чувствами, люди постоянно допускают ошибки, переживают боль, обиды, теряют себя, партнера и всякую надежду (и возможность) получить радость от любви!

Есть какая-то нездоровая логика в том, что любовь, самое светлое чувство, может обернуться самыми тягостными эмоциями и переживаниями.

Моя задача — дать вам знания, которые помогут вам управлять собой и своей реальностью, чтобы в ней оставалось место только для счастливых отношений: никакой ревности, страха потери, никаких соперников, никаких разлук, ссор, утраты интереса, никаких обид и дефицита внимания, никаких перекосов. Вырулить в баланс — вот наша главная цель! И она под силу каждому и на любой стадии отношений, даже если вы уже разбежались или просто намертво

застряли в «секс-онли» или френдзоне. Выход есть из любой ямы! Главное — знать, куда идти.

Эта книга, надеюсь, станет для вас очень крутой поддержкой, научит вас видеть причины и следствия тех или иных патологических процессов в отношениях. Здесь вы найдете огромное количество инструментов, с помощью которых сможете исправить свои ошибки, ведь, надо признать, их допускают рано или поздно почти все, кто пытается строить отношения. Эта книга придаст вам сил и укрепит веру в себя, а главное, в то, что здоровая и комфортная любовь существует. Я пишу «комфортная», потому что все более воздушные и возвышенные эпитеты будут звучать несколько идеализированно. И мне бы не хотелось, чтобы мы гнались за чем-то эфемерным. Для меня как для психолога самое важное — это ваша душевная гармония и возможность наслаждаться (обязательно!), а не только любовь. Потому что любовь — это не все, что нам нужно!

Итак, вы получите знания, которые помогут вам справиться с возникшим дисбалансом в ваших отношениях и вырулить их в гармонию, любовь и взаимное уважение, а параллельно вы поправите и многие другие сферы в своей жизни. Потому что в равновесии одно без другого существовать не может.

Для кого эта книга:

- Для тех, кто до ужаса боится потерять партнера и не знает, как его удержать, чувствует, что связь рвется.
- Для тех, кто застрял во френдзоне или «секс-онли», но мечтает о полноценных отношениях.
- Для тех, кто не уверен в любви своего партнера и хочет избавиться от отношений от вечной ревности, измен и предательства.

- Для тех, кто влюблен безответно и хочет найти путь к сердцу своего избранника.
- Для тех, кто переживает кризис любовных отношений и хочет сохранить любовь партнера и свою.
- Для тех, кто хочет прекратить жить в ожидании предложения руки и сердца и сыграть, наконец, свадьбу.
- Для тех, кто хочет заставить партнера уважать и ценить себя, искоренив плохое и недостойное отношение к себе.
- Для тех, кто хочет выйти из семейного кризиса и начать получать удовольствие от супружеской жизни.

Книга поможет вам решить проблемы отношений, в которых:

- Ваша любовь сильнее, чем любовь партнера к вам.
- Ваша значимость для партнера ниже, чем его значимость для вас.
- Вам изменяют и вами пренебрегают.
- Вас оскорбляют и унижают.
- Вы живете в страхе потерять партнера.
- Вы хотите, а вас — не очень.
- Вы стремитесь, а от вас все время ускользают.

Я научу вас видеть реальное отношение партнера, отслеживать настоящую, а не выдуманную, динамику его стремления и любви к вам, знать и понимать, от чего эта динамика (а с нею — и ваша значимость для партнера) растет, а от чего — падает. Управлять прогрессом вашей значимости и ростом любви к вам от выбранного вами партнера — вот чему вы совершенно точно научитесь к концу этой книги!

---

## Глава 1

# В контакте с собой

---

### Любят за что-то или вопреки?

**Л**юбовь прекрасна, она дает нам силы, энергию и вообще саму жизнь. Но я не хочу начинать со сладких разговоров о любви. Мы так сильно идеализируем это «волшебное чувство», переоцениваем его, что в результате это только вредит нашим отношениям. Поэтому сначала «бросим тень» на любовь.

Многие из вас, наверное, уже поняли, что любовь, высокие страсти и чистые эмоции сами по себе никогда не могут гарантировать успех и здоровье наших отношений. Когда мы верим, что «все, что нам нужно — это любовь», мы своими руками создаем себе проблемы.

Знаете, в Сети нередко можно встретить громкие заявления: «Любят не за что-то, а вопреки!» Многие находят в своей душе отклик на подобного рода утверждения, и мне от этого грустно.



*Потому что если мы говорим о любви между мужчиной и женщиной, то «любовь вопреки» или «во что бы то ни стало» — это патология, такая любовь, не побоюсь этого слова, — больная. Есть вещи, которые не стоит терпеть даже во имя любви.*

Давайте рассмотрим некоторые из них, чтобы вы понимали логику моих рассуждений:

**1. Любовь не всегда совпадает с совместимостью.**

Только тот факт, что вы влюбились в кого-то, не означает, что это хороший партнер для вас на долгий срок.

Можно влюбиться в человека, который будет относиться к вам не очень хорошо, будет заставлять вас чувствовать и думать о себе хуже, чем вы есть, не будет уважать вас настолько, насколько вы будете уважать его. Вы можете стать жертвой абьюза. А можете влюбиться в того, у кого приоритеты и цели в жизни идут вразрез с вашими. Можно влюбиться в того, кто вытягивает из вас жизненные силы и счастье. Это парадоксально, но так бывает. Можно, в конце концов, влюбиться в психопата.

Вы часто пишете мне о своих проблемах в отношениях, и я прихожу к выводу, что большинство из вас оказались в плачевной ситуации из-за эмоций. Когда вы встречаетесь и ищете партнера, вы должны руководствоваться не только голосом сердца, но и доводами разума.

Да, вы хотите найти кого-то, кто заставит ваше сердце биться чаще, а бабочек в животе — порхать. Но вам также нужно оценивать мужчину как личность

и обращать внимание на то, как он относится к людям, какие у него амбиции и мировоззрение. Ведь если вы влюбитесь в человека, который вам не подходит, у вас наступит плохое время.

## **2. Любовь не решает проблемы отношений.**

Часто вы мне пишете про любовь на расстоянии, про любовь с женатым мужчиной. Одним словом, описываете отношения, у которых уже на старте очень мало шансов. Но любовь якобы заставляет вас чувствовать, что вы можете преодолеть все. На самом деле в этих ситуациях любовь только создает иллюзию, тратит ваше время, вашу молодость, ваши силы.

*Девочкам, попавшим в плен эмоций к мужчине, у которого уже есть жена (а особенно дети), хочу сказать: бегите! Это мой ответ всем, кто мне задает подобные вопросы. Во-первых, разбить семью, в которой уже есть дети, — это слишком тяжелая карма, которую вам придется отработать сверх меры. Во-вторых, 99% женатых мужчин никогда не уходят от жен.*

## **3. Любовь не всегда стоит того, чтобы жертвовать собой.**

Одна из важнейших характеристик любви в том, что вы думаете о другом человеке и его нуждах больше, чем о себе.

В любовных взаимоотношениях нормально иногда жертвовать своими желаниями, своими потребностями и своим временем ради другого. Я бы сказала, что это адекватное и здоровое поведение, и именно оно делает отношения по-настоящему классными.

Но когда дело доходит до ущерба самоуважению, чувству собственного достоинства, физическому состоянию, амбициям и жизненной цели только ради того, чтобы быть с кем-то, любовь становится проблематичной.

*Если вы чувствуете, что теряете себя только для того, чтобы быть рядом с другим — то к черту такую любовь! Не позволяйте вашей любви поглотить вас, превратить вас в ноль. И еще: если отношения уже довели вас до полного отчаяния, а вы продолжаете спрашивать меня, как еще вы можете пожертвовать собой, чтобы только все наладилось, то я скажу — уже никак!*

Жертвами здесь уж точно ничего не поправишь. Далее в этой книге мы с вами еще будем говорить более подробно о типах и признаках токсичных отношений, которые вы можете тащить на себе со слепой верой, что любовь все победит. А пока скажу лишь, что любовь — это тоже опыт. И как любой опыт, он может быть здоровым и нездоровым. Мы не можем пожертвовать ради него нашей личностью, свободой и самооценкой. Потому что, когда мы делаем это, мы теряем и любовь, и себя. Потому что для полноценной жизни в паре (и вообще) нам нужно больше, чем любовь.

Любовь великолепна. Любовь необходима. Любовь прекрасна. Но одной любви недостаточно. А тогда возникает вопрос: что необходимо для здоровых и счастливых отношений, помимо любви?

Об этом мы и будем говорить с вами в этой книге. После ее прочтения у вас появится полное понимание всех механизмов и законов организации связей между людьми. А кто знает все секреты, тому проще рулить, то есть управлять ситуацией.

## **Основные принципы эффективного управления отношениями**

Сейчас, я уверена, многие застыли в ожидании, что им будут предложены или даже перечислены методы управления другими людьми. Но если вы действительно хотите влиять на других людей, на их эмоции, реакции, желания, настроения и поведение, то для начала, как говорил классик, «учитесь властвовать собой». А то ведь многие сами с собой ничего не могут поделаться, а вот к другим лезут с какими-то инструкциями: требуют больше внимания, уважения, любви и всего прочего, что люди хотят получить от других. То есть сами не способны напрячься и удовлетворить свои потребности, но хотят напрячь другого, чтобы тот утолил их голод.

Важно понимать, что само по себе желание рулить другим человеком обнажает вашу зависимость и несостоятельность. И в этой ситуации не может быть никакой речи о нужных вам движениях и предложениях со стороны других людей.

Знаете, какую закономерность отмечают все разбогатевшие люди? Они рассказывают одну удивительную вещь: чем больше у вас денег, тем больше вокруг людей, которые хотят дать вам все бесплатно.

Тот же закон работает и в любовной сфере: чем более вы самодостаточны, то есть готовы опираться только на себя и надеяться и ждать чего бы то ни было только от себя — тем больше вокруг вас людей, которые хотят вам что-то предложить.

Поэтому если вы все-таки хотите иметь влияние на других, в частности, на вашего возлюбленного, то сначала вам предстоит научиться рулить собой. И да будет вам известно, что инструменты, которые вы получите, будут даны вам не для того, чтобы прямо манипулировать партнером, а для того, чтобы придать вам силы и смелости управлять собой и уже через себя распоряжаться реальностью возникающих связей и отношений.

*Все, на что вы реально можете влиять в своей жизни — только вы сами! Но тот, кто научился рулить собой, легко управляет всем остальным миром.*

Кстати, именно этот принцип вам должен быть известен из популярного афоризма, который гласит: «Хочешь изменить мир — начни с себя». По сути, это готовый закон, которым вы легко можете пользоваться, если хотите что-то получить, извлечь, притянуть — в том числе в плане отношений или партнера.

Например:

- Хочешь добиться уважения — научись уважать себя сам.
- Хочешь больше внимания — удели больше времени себе и чему-то действительно полезному для своей жизни.
- Хочешь любви — полюби себя сам.