

СИСТЕМА  
**БАРБАРЫ**  
де **АНДЖЕЛИС**



Все,  
что  
**ЖЕНЩИНА**  
ДОЛЖНА ЗНАТЬ  
о **МУЖЧИНЕ**



**Анна**  
**Борменталь**

**30** подлинных правил и **50** лучших упражнений,  
чтобы

**СЧАСТЬЕ ОЗАРИЛО ВАШИ ОТНОШЕНИЯ**

Он. Она

Анна Борменталь

**Система Барбары де Анджелис.  
Все, что женщина должна знать  
о мужчине. 30 подлинных правил  
и 50 лучших упражнений, чтобы  
счастье озарило ваши отношения**

«Издательство АСТ»

2012

## **Борменталь А.**

Система Барбары де Анджелис. Все, что женщина должна знать о мужчине. 30 подлинных правил и 50 лучших упражнений, чтобы счастье озарило ваши отношения / А. Борменталь — «Издательство АСТ», 2012 — (Он. Она)

Как научиться строить те отношения с мужчинами, о которых вы мечтаете? Как избежать недопонимания и разочарований в общении с представителями сильного пола? Как выражать свои мысли и желания так, чтобы мужчины вас понимали? Как ощутить себя настоящей Женщиной и обрести свое женское счастье? В этой книге вы найдете ответы на все эти вопросы в виде несложных правил, разработанных всемирно известным психологом Барбарой де Анджелис. А психолог-практик Анна Борменталь научит вас эти правила воплощать в жизнь. Выполните упражнения Анны, и ваша жизнь с мужчиной станет намного, намного лучше!

© Борменталь А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

## Содержание

Несколько слов от автора	6
Правила, которые разрушают	7
Практикум подлинных правил	8
Как заниматься практикумом	9
Правило первое	10
Упражнение «Лист желаний»	12
Правило второе	16
Психологический заговор «Мужчина – это мужчина»	18
Упражнение «Мои мужчины и степени моей любви»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Анна Борменталь**  
**Система Барбары де Анджелис. Все,**  
**что женщина должна знать о мужчине**  
**30 подлинных правил и 50**  
**лучших упражнений, чтобы**  
**счастье озарило ваши отношения**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## Несколько слов от автора

Взаимоотношениям мужчин и женщин посвящено множество книг. Кто-то подходит к этому вопросу сугубо физиологически, объясняя поведение обоих полов с точки зрения инстинктов. Кто-то утверждает, что «браки совершаются на небесах», и ищет в любви прежде всего духовное начало. Кто-то исповедует чисто прагматический подход, утверждая, что крепкий союз – это всегда союз по расчету. Но реальность такова, что мужчина и женщина все время пытаются найти баланс между тысячами факторов, влияющих на взаимоотношения. Что же главное в союзе двух сердец?

Главное – *это вы сами, ваши мысли и чувства*. Так утверждает Барбара де Анджелис – известный американский психолог, чьи книги издаются миллионными тиражами по всему свету.

## Правила, которые разрушают

В своих книгах Барбара де Анджелис много пишет о себе. И это очень подкупает читателей: мы понимаем, что прежде всего она ЖЕНЩИНА, полностью осознающая свою женскую сущность: богатую, щедрую и открытую, и в то же время таинственную и в чем-то лукавую, а в чем-то и ограниченную. Но к этому осознанию она пришла не сразу.

В юности Барбара, как многие, мечтала о принце на белом коне и, как всякая девочка, думала, что все на свете сказки кончаются пышной свадьбой, после которой принц и принцесса живут долго и счастливо. Но жизнь, как это обычно бывает, разбила все ее радужные надежды. Свое счастье Барбара обрела лишь в пятом браке (что само по себе не такая уж редкая история). Но что поистине удивительно и ценно, так это то, что Барбара, в отличие от миллионов женщин с похожей судьбой, не стала во всем винить мужчин, а попыталась разобраться: что же с ней самой было не так? Ведь своих мужей она ВЫБИРАЛА САМА. «Лучшие годы жизни и несколько злополучных браков – вот цена, которую я заплатила за ответ на этот вопрос», – пишет Барбара де Анджелис. А ответ заключался в том, что она, как и многие-многие женщины, руководствовалась в своей женской судьбе общепринятыми правилами. Что это за правила? Вот они:

- цель каждой женщины – выйти замуж, и, чтобы заполучить мужчину, она должна:
- всячески подчеркивать, что она для мужчины – в первую очередь сексуальный объект.

Но при этом:

- разыгрывать недоступность, так как мужчины ценят только то, что завоевано с трудом.

А для этого надо:

- не выдавать своих чувств, не быть с мужчиной слишком искренней, чтобы он не смог использовать ее слабые места; но зато необходимо:
- изучить его слабые места, чтобы в нужный момент умело ими воспользоваться. И еще:
- всеми силами скрывать свою подлинную сущность, так как она может не соответствовать представлениям мужчины об идеальной женщине.

Не правда ли, знакомый набор? Именно с помощью этих методов *манипуляции* женщины всех времен и народов пытаются завладеть мужчиной. И если эти правила еще не отпавились на помойку истории, значит, и сегодня они так же эффективны, как и в начале времен. Да, с помощью манипуляций можно «охмурить» мужчину и даже создать семью. Только в одном эти правила не способны помочь: СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ.

*Потому что счастье никогда не придет к женщине, которая считает себя настолько плохой, настолько недостойной и уязвимой, что ложь и манипуляции для нее – единственный способ выжить в этом мире.*

Барбара де Анджелис всю свою жизнь посвятила тому, чтобы открыть ПОДЛИННЫЕ ПРАВИЛА, которые гласят: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ценен именно тем, что НЕПОВТОРИМ И ИНДИВИДУАЛЕН. И лишь сохраняя эту неповторимую индивидуальность, можно обрести СВОЕ истинное СЧАСТЬЕ. Причем это верно как для *женщин*, так и для *мужчин*.

## Практикум подлинных правил

Каждый, кто впервые знакомится с книгами Барбары де Анджелис, неизменно испытывает огромное внутреннее потрясение. И это неудивительно: она полностью переворачивает сознание, избавляет человека от необходимости играть с самим собой и другими людьми ради неизвестно кем установленных целей. Ведь отказ от игр и манипулирования высвобождает массу творческой энергии, которая оживляет и расцветивает все стороны жизни, включая и отношения между мужчинами и женщинами.

Но отказ от *старых правил* – только первый шаг к тому чтобы найти свою настоящую половинку и построить полноценные и удачные во всех смыслах взаимоотношения. Этот первый шаг очень важен, однако нужно сделать и второй: научиться жить по новым ПОДЛИННЫМ ПРАВИЛАМ. И вот с этим-то как раз возникают проблемы.

Я не раз сталкивалась с тем, что мои клиенты, познакомившись с Барбарой де Анджелис, вдохновляются и начинают скупать все ее книги, жадно изучают их, словно пытаются найти в них еще что-то... То, что поможет им воплотить в реальность ее философию и замечательные ПОДЛИННЫЕ ПРАВИЛА. Ключ, без которого эти ПОДЛИННЫЕ ПРАВИЛА остаются лишь вдохновляющим чтением. Но ключа в книгах Барбары нет, да и быть не может. Потому что этот ключ – **практика**.

Справедливости ради отмечу, что Барбара де Анджелис дает немало практических упражнений, но все они касаются неглавных вещей, например, таких, как ведение дневника или самоорганизация. А вот упражнений, относящихся к ПОДЛИННЫМ ПРАВИЛАМ, она в свои книги не включила.

Возможно, причина заключается в том, что Барбара, как практикующий психолог, предпочитает давать эти упражнения непосредственно на консультациях и семинарах.

Возможно и то, что у нее самой вызывало затруднение расписать ПОДЛИННЫЕ ПРАВИЛА по действиям: сделать это, это, это... Попробуйте придумать упражнения для такого ПОДЛИННОГО ПРАВИЛА, как *быть собой!*

Что это значит – *быть собой*? Как это делается, как достигается, с помощью каких ритуалов и действий?.. Этот вопрос мне неоднократно задавали мои клиентки. И специально для них я разработала ПРАКТИКУМ ПОДЛИННЫХ ПРАВИЛ, состоящий из практических упражнений, понятных и доступных каждой женщине.

## Как заниматься практикумом

Я старалась не перегружать практикум: ведь ПОДЛИННЫХ ПРАВИЛ – тридцать, и если на каждое правило давать большое количество упражнений, то на выполнение одного правила уйдет не меньше недели. Таким образом, на весь практикум потребовалось бы целых тридцать недель! На одно ПРАВИЛО я даю от одного до трех упражнений – и как показывает опыт моих клиенток, прошедших тренинг по Барбаре де Анджелис, этого вполне достаточно. К тому же упражнения построены таким образом, что вы можете одновременно выполнять несколько ПОДЛИННЫХ ПРАВИЛ, причем это не займет у вас много времени.

Упражнения этой книги делятся на три вида.

Первый вид – это ваша письменная работа, связанная с анализом вашей повседневной жизни и наблюдением за собой. Прошу вас относиться к этим упражнениям со всей серьезностью и посвящать им столько времени, сколько понадобится вам для сосредоточенной работы с записями.

Второй вид упражнений – собственно практика: вы будете применять в жизни все те выводы, которые сделаете в результате письменной работы. К этому типу относятся и упражнения, направленные на улучшение энергетического тонуса.

Третий вид упражнений мне пришлось разработать специально для этого практикума. И связан он с психологическим настроем, который для нас, женщин, особенно важен. Эти упражнения основаны на технике самовнушений и гипноза. Они представляют собой небольшие тексты, направленные на то, чтобы настроить сознание на развитие необходимых качеств характера и души. Я назвала их «психологическими заговорами» – но не в том смысле, что действуют они магически, а в том, что вы «заговариваете» сами себя, даете подсознанию установку действовать в нужном направлении. Читать их нужно вслух или про себя, но обязательно в спокойном месте, где вы можете полностью сосредоточиться на послании, заключенном в заговоре. Не пренебрегайте этими текстами. Они дадут вам необходимую энергию для реализации вашей самой заветной мечты.

Можно добавить и четвертый вид упражнений: чтение книг самой Барбары де Анджелис. Книги Барбары окрыляют и вдохновляют, но ведь и художнику помимо вдохновения нужны холст и кисти, иначе картина будет жить лишь в его воображении.

Данный практикум даст вам эти «кисти», а холстом послужит ваша собственная жизнь. Берите эти кисти в руки – и творите! Действуйте, пробуйте – и стройте такие отношения, которые будут полны любви и взаимности.

### ЧЕТЫРЕ ЗАКОНА ЛЮБВИ

1. Цель вашей жизни – это не выйти замуж. Цель вашей жизни стать любимой, самой желанной, истинной женщиной, развивая самые лучшие заложенные в вас качества.

2. Смысл вашей любовной жизни не в том, чтобы «заполучить» мужчину, а в том, чтобы встретить полностью подходящего вам человека.

3. Раз уж вы нашли полностью подходящего вам мужчину, дальнейшие шаги не должны быть направлены только на то, чтобы склонить его к союзу с вами, а скорее на то, чтобы завязать с ним подлинные отношения, основанные на взаимоуважении, любви и дружбе.

4. Когда вы создадите теплые, подлинные взаимоотношения, основанные на любви и взаимном уважении, с мужчиной, который полностью вам подходит, то союз и полное доверие между вами возникнут сами собой.

*Барбара де Анджелис [1]*

## Правило первое

### Обращайтесь с мужчиной так, как вы хотите, чтобы он обращался с вами

Это правило Барбара де Анджелис считает основой своих ПОДЛИННЫХ ПРАВИЛ. Без него все остальные правила просто теряют смысл. Ведь это правило выведено из заповеди, которая лежит в основе существования человека в мире людей. В христианстве эта заповедь звучит так: «поступайте с людьми так, как хотите, чтобы люди поступали с вами». Иудаизм гласит: «отпускай хлеб свой по водам (то есть твори добро по отношению ко всякому человеку) – и он вернется тебе сторицей». В индуизме в этой заповеди отражен закон кармического воздаяния, согласно которому все хорошие и плохие поступки возвращаются к тому кто их совершил.

С заповедями вроде бы все понятно, да и само правило на первый взгляд не вызывает никаких вопросов. Но попробуйте применить его к жизни – и вы поймете, что это бесконечно трудная задача, потому что в основе этого правила лежит такая неуловимая вещь, как ЖЕЛАНИЕ.

*Обращайтесь с мужчиной так, как  
**ХОТИТЕ**,  
чтобы он обращался с вами*

И вот с этим-то у людей возникают огромные проблемы. Дело в том, что человек – существо крайне противоречивое. Он постоянно чего-то хочет, но частенько и сам толком не знает, чего именно. Это в равной степени относится как к мужчинам, так и к женщинам. Но все же женщинам сложнее. Ведь женщина – существо эмоциональное, а желания как раз и рождаются от эмоций. Сменилось настроение – поменялись желания.

И далеко не все желания начинаются со слова «*хочу*». Парадокс? Вовсе нет! Проанализируйте свои желания, возникающие в течение короткого промежутка времени (скажем, за одно только утро) – и вы поймете, что по крайней мере половина из них начинается со слов «*не хочу*»:

*Не хочу вставать с постели...*

*Не хочу идти на работу...*

*Не хочу стоять в пробках и толкаться в метро...*

*Не хочу видеть раздраженные, злые лица...*

*Не хочу делать эту рутинную, надоевшую работу...*

Как видите, утро прошло в борьбе с этими многочисленными «не хочу». А где же наши «хочу»? Да вот же они:

– хочу избавиться от необходимости рано вставать и тащиться на работу по пробкам и толпам, хочу спрятаться от всех людей и обязанностей, *хочу, чтобы все меня оставили в покое!*

Как видите, это те же самые «не хочу», только сказанные по-другому. Но дело не в этом. А в том – как же все эти «хочу» применить к ПОДЛИННОМУ ПРАВИЛУ Барбары де Анджелис? Абсолютно никак. Наши желания в большинстве своем неприменимы ни к кому, кроме нас самих.

Согласна: в качестве примера я взяла, быть может, не совсем уместные желания, которые живут в нас как бы фоном: многие люди их даже не осознают до конца. Но дело в том, что это не просто фон – это ОСНОВНОЙ НАСТРОЙ НАШЕЙ ЖИЗНИ! Немудрено при таком настрое

разучиться хотеть чего-то конкретного. А ведь отношения между мужчиной и женщиной – вещь очень конкретная и осязаемая.

Вот ответьте себе: что для вас главное в отношениях? Я задавала этот вопрос многим своим клиенткам, и ответ был, с некоторыми вариациями, такой: **любить и быть любимой**. Желание самое правильное, но когда я просила описать идеальную жизнь с любимым человеком, эти описания были очень далеки от любви. Потому что все они включали в себя какие-то внешние детали: отдельная квартира, материальный достаток, хорошие дети, совместные путешествия, возможность заботиться о здоровье...

Но, простите, где здесь любовь? Да даже не любовь – где здесь ОТНОШЕНИЯ? Где взаимодействие мужчины и женщины, где понимание, где согласие, где уважение, где искренность? А ведь это и есть самое главное в любви! А не квартира, не деньги и даже не дети (дети рождаются и без любви, и мы, женщины, прекрасно это знаем).

Итак, главная трудность в выполнении первого ПОДЛИННОГО ПРАВИЛА состоит в том, что большинство наших желаний никак не касаются отношений с людьми. Ну, если не считать таковым желание, чтобы нас все оставили в покое. Но исполнение этого желания противоречит достижению **счастья в любви** – потому что настоящая любовь очень далека от того замкнутого на самом себе покоя, которого все так жаждут.

А действительно, какого отношения к себе вы на самом деле **хотите**? Чтобы выяснить это, вам нужно выполнить

## Упражнение «Лист желаний»

Для этого упражнения вам понадобится лист бумаги формата А3. Можно взять два листа А4 и склеить их при помощи скотча. Посередине листа проведите черту, которая разделит его как бы на две страницы. (В том случае, если вы склеили два листа, черту проводить не надо – место склейки послужит вместо нее.) Каждую страницу разделите на три столбца. Сверху проведите горизонтальную черту. Заполните верхние ячейки по этому образцу:

<i>Левая сторона листа</i>			<i>Правая сторона листа</i>		
Ситуации прошлого	Отношение фактическое	Отношение желаемое	Ситуации настоящего	Отношение фактическое	Отношение желаемое

А теперь наступило время для самой серьезной работы над собой. Возможно, что для выполнения этого упражнения вам понадобится не один день.

Ваша первая задача – заполнить левый столбец. Туда надо вписать все наиболее часто встречающиеся жизненные ситуации, в которых взаимодействуете со своими мужчинами. Под «своими мужчинами» я подразумеваю не только мужа или бойфренда, но и отцов, братьев, друзей.

На правой половине большого листа вы должны описать ситуации текущей жизни, на левой – те, что случались в прошлом.

Ситуации повседневности вам дадут представление о вашей обыденной жизни; ситуации прошлого подскажут, какие события оставили в вашей душе глубокий след – ведь человек запоминает только то, что его по-настоящему взволновало. Возможно, вам будет легче начать именно с прошлых ситуаций.

Чтобы вы не терялись в догадках, как должен выглядеть этот список ситуаций, я дам вам в качестве примера список одной из моих клиенток, публикуемый с ее любезного разрешения.

**Помните: это не строго заданные ситуации, а лишь пример того, как это упражнение выполнила конкретная женщина в отношении конкретного мужчины! У вас будут свои ситуации, и, возможно, касаться они будут не мужа, а бойфренда, отца, брата или друга.**

### Ситуации прошлого

- Знакомство с родителями
- Медовый месяц
- Смерть отца
- Переход на другую работу
- Неудачная беременность
- Удачная беременность и рождение дочери

### Ситуации настоящего

- Кредит на машину
- Поездка на выходные за город

- Приход с работы домой
- Поиск вещей (носков, рубашек)
- Выступление дочери на городском празднике

Как видите, ситуации у этой женщины случались вполне житейские, ничего из ряда вон выходящего. Все как в жизни: горе соседствует с радостью, повседневная рутина с важными событиями.

Когда оба списка ситуаций будут готовы, надо заполнить два других столбца – поведение фактическое и поведение желаемое. Как вы могли догадаться, речь идет о поведении мужчины в этой ситуации. Давайте посмотрим, что же получилось у моей клиентки:

Ситуации прошлого	Отношение фактическое
☼ Знакомство с родителями	Позволила себе выпить лишнего, отчего мои родители сочли его алкоголиком, я испытала унижение
☼ Медовый месяц	Из-за того что взяла дополнительную работу, никуда не поехали, провели первый месяц после свадьбы в доме родителей
☼ Смерть отца	Когда умер мой отец, мужа раздражали мои слезы; вместо слов утешения я слышала: «кончай ныть»
☼ Поиск новой работы	Когда пришлось уйти со старой работы и срочно искать новую, давал понять, кто главный добытчик в доме; будто я — нахлебница
☼ Неудачная беременность	Когда у меня случился выкидыш и я была в больнице, он поехал с друзьями за город
☼ Удачная беременность и рождение дочери	Радовался, что будет ребенок, очень ждал сына — когда УЗИ показало девочку, не скрывал разочарования

Ситуации настоящего	Отношение фактическое
☛ Кредит на машину	Как только взяли кредит на машину, ограничивает меня во всем, экономит буквально на спичках
☛ Приход с работы домой	Приходит домой, поест — и за компьютер, играет в игры, со мной практически не разговаривает
☛ Поиск вещей (носок, рубашек)	Каждое утро ищет носки и рубашки и, если не может найти, обвиняет меня
☛ Выступление дочери на городском празднике	Снимал выступление дочери на празднике, очень гордился, показывал видео всем друзьям

Неправда ли, на основе этих двух столбцов складывается не слишком хорошее мнение о муже моей клиентки? За исключением, разве что, последнего пункта: если гордится за свою дочь, значит, любит ее. Теперь давайте посмотрим, что написала моя клиентка в третьем столбце:

Ситуации прошлого	Отношение фактическое	Отношение желаемое
☛ Знакомство с родителями	От волнения позволил себе выпить лишнего, отчего мои родители сочли его алкоголиком, я испытала унижение	Хотела бы, чтобы он был более сдержанным, чтобы мне не приходилось краснеть за него
☛ Медовый месяц	Из-за того что взял дополнительную работу, никуда не поехали, провели первый месяц после свадьбы в доме родителей	Медовый месяц бывает только раз: мог бы и отложить работу ради нас двоих!
☛ Смерть отца	Когда умер мой отец, мужа раздражали мои слезы, вместо утешения — «кончай ныть»	Больше всего тогда нуждалась в его поддержке и утешении!
☛ Поиск новой работы	Когда пришлось уйти со старой работы и срочно искать новую, давал понять, кто главный добытчик в доме; будто я — нахлебница	Он должен был быть более великодушным и щедрым и не попрекать меня своими деньгами
☛ Неудачная беременность	Когда у меня случился выкидыш и я была в больнице, он поехал с друзьями за город. Радовался, что будет ребенок, очень ждал сына — когда УЗИ показало девочку, не скрывал разочарования	Я хотела, чтобы он оставался со мной и поддерживал меня
☛ Удачная беременность и рождение дочери		Хотелось, чтобы он любил ребенка заранее, несмотря на пол

☞ Кредит на машину	Как только взял кредит на машину, ограничивает меня во всем, экономит буквально на спичках	Экономия не значит каторга; хотелось бы, чтобы перестал следить за всеми моими расходами
☞ Приход с работы домой	Приходит домой, поест — и за компьютер, играет в игры, со мной практически не разговаривает	Хотелось бы, чтобы он немного поговорил со мной, рассказал, как прошел день, пригласил меня
☞ Поиск вещей (носков, рубашек)	Каждое утро ищет носки и рубашки, и, если не может найти, обвиняет меня.	Хотелось бы, чтобы за такие мелочи он отвечал сам
☞ Выступление дочери на городском празднике	Снимал выступление дочери на празднике, очень гордился, показывал видео всем друзьям	Здесь пожеланий нет, он вел себя как настоящий любящий отец

Все три столбца заполнены. Самый главный для вас – третий столбец. Это именно то отношение мужчины, которое вы ХОТИТЕ иметь. Теперь ваша задача – на основе записей в третьем столбце составить свои собственные правила поведения по отношению к мужчинам. Вот какие правила составила моя клиентка:

● **быть более сдержанной в присутствии значимых ему людей, не заставлять его краснеть за меня;**

● **откладывать работу ради неповторимых моментов жизни, касающихся нас двоих;**

● **поддерживать и утешать в горестных моментах жизни, как бы ни раздражали меня проявления этого горя;**

● **быть щедрой и великодушной, никогда не попрекать его деньгами;**

● **оставаться с ним в болезни и печали, поддерживать его, даже когда он сам может справиться;**

● **любить все, что любит он; по крайней мере, не быть равнодушной к этому;**

● **не следить за его расходами;**

● **делиться событиями, переживаниями и чувствами, проявлять нежность;**

● **отвечать самой за бытовые мелочи, касающиеся меня.**

В результате этого упражнения моя клиентка получила **индивидуальные правила поведения**, касающиеся только ее самой и ее мужа. И как только она начала их выполнять – отношение ее супруга к ней кардинальным образом изменилось.

Удивительно? Ничего подобного: ведь и хорошее, и плохое всегда возвращается к тому кто его совершает. Попробуйте – и убедитесь сами.

**ПОДЛИННОЕ ПРАВИЛО № 1** утверждает, что самый простой тест для любого действия, которое вы собираетесь совершить в ваших взаимоотношениях, заключается в следующем: применить к себе; то есть представьте, что мужчина делает то же самое по отношению к вам, – и тут же увидите, насколько оно справедливо. [1]

## Правило второе

### Помните, что мужчины в не меньшей степени, чем вы, нуждаются в любви и взаимности

Как показывает практика, большинство женщин об этом ПОДЛИННОМ ПРАВИЛЕ или не знают, или не задумываются. И совершенно напрасно! Да, дорогие леди, – мужчинам тоже важна любовь и взаимность. Потрясающе, не правда ли? А что говорят нам самые распространенные стереотипы? *«Мужикам лишь бы получить свое, а чувства их не интересуют»*, *«мужчинам нужен только секс»*, а то и еще похлеще: *«поматросил – и бросил»*.

Но оказывается, что мужчин чувства очень даже интересуют. Это истинная правда.

Просто для подавляющего большинства мужчин выражение чувств – задача архисложная. Вы не представляете, какого труда стоит признание в любви! И чем глубже, чем сильнее чувство, тем сложнее в нем признаться. А уж показать, что ты нуждаешься в ласке и взаимности, – на это способны очень немногие мужчины.

Почему так происходит? Все очень просто: мужчина по природе своей победитель. Если он обнаруживает свои желания и потребности – то должен это получить, потому что у мужчин слово равняется делу. Это вписано глубоко в подсознание, почти на уровне инстинкта. Это чисто мужское свойство, базовое качество мужского характера и мужской психологии.

Мужчины способны на уступки, мужчины могут проявлять чудеса гибкости и дипломатии, они способны даже проигрывать. Но лишь в локальных и не имеющих особой важности битвах. Все, что мужчина ни делает, он делает ради победы в одной жизненно важной войне. А любовь в этой войне может играть роль решающего сражения. Вот почему мужчина будет обнажать свои чувства и потребности лишь в том случае, когда он на 200% уверен в положительном ответе.

Бойтесь недооценить свою способность причинить ему боль, высмеяв то, что он сказал, или отпустив саркастическое замечание насчет того, что он сделал не совсем правильно. Он, возможно, промолчит в ответ, но запомнит, поверьте мне – запомнит.

Поэтому, вместо того чтобы ходить вокруг да около, испытывая страх перед мужчинами, начните смотреть на них другими, более внимательными глазами, сознавая то, что они нуждаются в вашей любви не меньше, чем вы в их. Вы ощутите себя более раскованной и уверенной в общении с мужчинами, когда вспомните ПОДЛИННОЕ ПРАВИЛО № 2. [1]

И каждая женщина должна вспоминать об этом ПРАВИЛЕ всякий раз, когда она общается с мужчиной. Однако если вы будете просто об этом знать или иногда задумываться, никакого результата не ждите. ПОДЛИННЫЕ ПРАВИЛА нуждаются в практике, и это правило – не исключение.

Давайте еще раз проговорим это правило:

***Помните, что мужчины в не меньшей степени, чем вы, нуждаются в любви и взаимности.***

Единственный глагол, указывающий нам на действие женщины, – это глагол ***«помните»***. Однако одного воспоминания недостаточно. Потому что вы ***помните*** это внутри себя; а мужчина-то этого ***не видит!*** Поняли теперь, в чем секрет?

***Мужчина должен ВИДЕТЬ, что вы знаете и помните о его потребностях в любви и взаимности.***

А если мужчина должен ***видеть*** – значит, вы должны ему это ***показать***.

Именно **показать**, а не **сказать**. Как мудро замечено, женщины «любят ушами» (и потому слова для них так важны), а мужчины – глазами. Мужчины не верят словам, они предпочитают верить фактам. И чем нагляднее будут эти факты, тем большее доверие они будут вызывать.

Теперь понимаете, какая сложная задача вам задана? Вам нужно не просто помнить о потребностях мужчины, но и показать, что вы это помните. Запутанно, невыполнимо? Только на первый взгляд. На самом деле в этом правиле заложено два конкретных задания: **помнить** и **показать**.

*Помнить – значит постоянно держать в сознании образ какого-то события или явления.*

Трудность возникает с тем, чтобы делать это **постоянно**. Не только в моменты нежности, но и тогда, когда вы злитесь на своего мужчину, и даже когда его рядом нет.

Что такое человеческая память? Это, по сути, архив. Ближе всего в нем лежат только те события, которые произошли совсем недавно. Постоянно помнить о давнишнем событии мы способны лишь в том случае, если оно было очень значимо. Как правило, помнятся именно те события, о которых мы предпочли бы забыть: трагедии или постыдные поступки. А хорошее, к сожалению, быстро забывается.

Постоянно помним мы и о тех явлениях, от которых зависит наша или чья-то жизнь. Например, медсестра, делая укол, обязательно продезинфицирует место укола: она **помнит** о том, что бактерии не должны проникнуть в кровь. Химик при работе с кислотами **помнит**, что кислоты разъедают кожу и слизистые оболочки, – и защищает себя соответствующим образом. Дрессировщик при работе с хищниками **помнит**, что как бы хорошо ни были выдрессированы звери, они остаются дикими животными, а потому надо быть все время настороже.

А вот женщины почему-то вспоминают о том, что **мужчины – это мужчины**, только в очень редкие моменты.

Наша память плохо воспринимает отвлеченные установки, такие как ПОДЛИННОЕ ПРАВИЛО номер два. Но зато память очень хорошо держит четкие логические цепочки. Например, у дрессировщика логическая цепочка будет такая: **дикий зверь – это дикий зверь, значит, я должен быть всегда готов отразить нападение**.

У вас тоже должна в голове выстроиться четкая цепочка: **мужчина – это мужчина, а значит, я должна все время излучать ласку, любовь и заботу**.

Как выстраивать эту цепочку? Начните с первой половины: приучите себя всегда помнить, что мужчина – это мужчина. Это крайне важно! Слишком часто женщины общаются с мужчинами так, как они общаются со своими подругами; или того хуже – как с бесполом существом. Это огромная, я бы сказала – трагическая ошибка! Показывать мужчине, что вы его не воспринимаете как мужчину, – значит нанести ему удар по самому уязвимому месту.

## Психологический заговор «Мужчина – это мужчина»

*Люди ищут параллельные миры, не замечая того, что существа из параллельного мира живут с ними бок о бок. Эти существа – мужчина и женщина. Мир мужской и мир женский – два разных мира, две разные планеты, и атмосфера одной планеты не подходит для другой. То, чем дышат и живут женщины, не может насытить и оживотворить мужчин. Общаясь с мужчинами, я всегда помню о том, что общаюсь с существом с другой планеты. Я всегда отдаю себе в этом отчет, а потому меня не возмущают и не удивляют те проявления, которые не приняты на моей планете. Мужчина – это мужчина.*

Ваша задача № 1 – приучить себя помнить о том, что общаетесь не с абстрактным бесполом существом, а с **мужчиной**. И изменения не заставят сказать. Вы увидите, что и мужчины переменят свое отношение к вам. Они начнут замечать в вас ЖЕНЩИНУ. Не просто существо в юбке, которым можно воспользоваться при удобном случае, а ЖЕНЩИНУ во всей ее глубинной сути.

После того как вы научитесь помнить об особенностях мужской природы, можете приступать ко второму этапу. Он заключается в том, чтобы научиться показывать мужчине, что он вам **небезразличен**. Здесь вам нужно договориться с самой собой о степенях этого небезразличия. Ведь мужчин в вашем окружении много. Вы ни физически, ни душевно не сможете дарить абсолютно всем вашим знакомым мужчинам одинаковое количество ласки и любви.

Но не должно быть и такой ситуации, когда одному вы отдаете все, а другие не получают ничего. Это очень распространенная ситуация, но она в корне неправильна и даже опасна. И вот почему. Когда вы дарите всю свою любовь и заботу лишь одному мужчине (супругу, любовнику, сыну) – вы удушаете его своей любовью. Ведь у нас, женщин, любовь бесконечна, как океан, и, подобно океану, так же могущественна и стихийна. Под напором этой стихии мужчина себя чувствует неуютно. Поэтому разделите свой «океан любви» между всеми знакомыми мужчинами. Просто кому-то отдайте море, кому-то – речку, кому-то – ручеек, а всем остальным раздайте по капле. Вот увидите: от этого выиграют все, и прежде всего вы сами.

## Упражнение «Мои мужчины и степени моей любви»

Вам нужно составить два списка. В первый внесите всех мужчин, с которыми вы общаетесь в повседневной жизни. Так его и озаглавьте: «Мужчины моей повседневности». Второй список будет составлен на основе первого – но имена мужчин вы будете вписывать уже по степени важности. Первым номером будет стоять самый важный мужчина в вашей жизни, последним – самый незначимый. Этот список будет называться «Мои мужчины по степени важности». Вот пример такого списка (взятый у той же моей клиентки).

*Помните, что это только пример!*

Мужчины моей повседневности

1. Иван – муж
2. Михаил – брат
3. Игорь – коллега
4. Александр – начальник
5. Дмитрий – коллега
6. Федор Павлович – свекор
7. Андрей – друг
8. Павел – друг
9. Олег – брат мужа

А вот как моя клиентка расположила их по степени важности. (Кстати, очень любопытно, как она это делала. «Я просто представила себе, кого буду спасать из горящей избы в первую очередь», – сказала она. По-моему, это очень хороший метод: так вы точно выясните истинную ценность и важность своих мужчин.)

Мои мужчины по степени важности

1. Михаил – брат
2. Иван – муж
3. Олег – брат мужа
4. Федор Павлович – свекор
5. Андрей – друг
6. Павел – друг
7. Игорь – коллега
8. Дмитрий – коллега
9. Александр – начальник

Итак, со степенями важности и небезразличия вы разобрались. Теперь надо научиться **показывать** свое небезразличие. Понятно, что с разными мужчинами оно будет разным. И проявляться должно по-разному.

Из списка моей клиентки видно, что все ее мужчины делятся на три категории:

1. Мужчина, с которым женщина состоит в любовной связи (муж).
2. Мужчины-родственники (брат, брат мужа, свекор).
3. Посторонние мужчины (друзья, коллеги, начальник).

Хоть и не самая большая (потому что муж стоит на втором месте), но самая интимная часть любви моей клиентки будет отдана мужу. Как это может выражаться? В проявлениях ласки через прикосновение: поцелуй при прощании и встрече, нежное объятие, одобрительно-сочувственное пожатие руки. Подумайте – и вы найдете массу собственных способов проявить свою любовь через прикосновение.

С **мужчинами-родственниками** прикосновения тоже могут иметь место, но не они будут главными знаками вашей любви. Потому что объятия с родственниками могут быть и

холодными, неискренними (мало ли какие отношения у вас с родней). С родственниками ваша любовь может проявляться в приветливой улыбке, теплом взгляде, сочувствии, жестах открытости.

## **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.