

Трейси КЭБОТ

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

КАК ЗАВОЕВАТЬ
МУЖЧИНУ

СТРАТЕГИЯ
И ТАКТИКА
ЛЮБВИ

ЭКСМО



Трейси КЭБОТ

ЖЕНСКИЕ
СЕКРЕТЫ

КАК ЗАВОЕВАТЬ
МУЖЧИНУ

«ЭКСМО-ПРЕСС»

«Яуза»

Москва

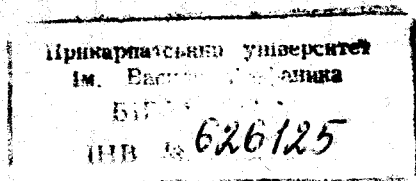
2000.

84(7 класс)

ББК 88.5 (США)
К 98

Моему мужу Маршаллу посвящаю

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или
любой ее части запрещается без
письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.



К 98

Трейси Кэбот

Женские секреты: Как завоевать любовь мужчины. / Пер. с англ. — М: Изд-во Яуза, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 320 с.

ISBN 5-8153-0113-2
ISBN 0-312-39578-7 (США)

Книга Трейси Кэбот посвящена вечной и трагической теме женского одиночества. Автором книги разработаны и опробованы эффективные психологические методики, позволяющие любой женщине обрести долгожданного спутника жизни.

Для широкого круга читательниц.

ББК 88.5 (США)

© Tracy Cabot, 1984
© М. Пестов, перевод с английского,
1999.
© ООО «Изд-во «Яуза».
Издание на русском языке, 1999.

ISBN 5-8153-0113-2
ISBN 0-312-39578-7 (США)

Слова признательности

Эта книга никогда не была бы написана, если бы не доверие моих преданных друзей, которые первыми вверили мне судьбу своей будущей любви. Приношу также глубокую благодарность тем, чьи идеи и энергичная поддержка оказались во многих отношениях весьма полезными для меня: Роберту Лейтону, Бернадетте Мак-Налти, моему редактору Аллену Хэррису, сотруднику моего агентства Тони Лопополо, Тому Гоффу, Бетси Беркхемер, Бену Блэнку, Рут Блэнк, Рут Холкомб, Терри Мейо, Джуди Розен и Нэнси Шиффрин.

Личные замечания от автора

Мне исполнилось уже тридцать пять лет, а я все еще была вынуждена отвечать на щекотливые вопросы вроде: «Как же это получилось, что ты никогда не была замужем?», или «Неужели ты живешь одна в этом большом доме?», или же «Разве у тебя нет парня, который тебе небезразличен?»

В моей жизни, успешной во всех прочих отношениях, я к тому времени потерпела неудачу в области «отношений первостепенной важности» и, возможно, не преуспела бы и в дальнейшем, если бы не раскрытые мной научные секреты из сферы любовной науки, на основе которых составляется план любви.

До тех пор моя жизнь представляла собой непрерывную цепь связей с мужчинами, сменяющимися друг друга. Я влюблялась снова и снова, но мои романы всякий раз кончались ужасным разрывом.

Хотя у меня имелось немало возможностей построить отношения с разными типами мужчин (некоторые из них оказались просто ужасными, другие были не слишком плохи), я ни разу не смогла найти настоящую любовь, пока не начала

пользоваться планом любви. Мои связи заканчивались настоящими катастрофами, я стала специалистом по разрыву отношений и даже написала об этом книгу («Расставание», изд. «Уорнер», 1979), используя все мои неудачи в качестве примеров.

«Расставание» помогло многим людям пережить их душевную драму, и мне всегда было радостно встретить кого-нибудь, кому стало легче после чтения этой книги. Но чем больше я говорила с окружающими о том, как пережить потерю любви, тем яснее сознавала, что в действительности они прежде всего не хотели терять эту любовь. В глубине души все желали прочной любовной связи, стремились любить и быть любимыми.

«Почему же нет? — вопрошали они. — Любовь так прекрасна, так естественна! Ну почему же ее так трудно найти?»

Именно тогда пришло решение: не жалея времени, искать ответ на вопрос, что в реальной жизни помогает любви состояться. Я потратила почти два полных года на исследование проблемы любви — и не нашла решения. Затем все внезапно встало на свои места — меня посетило мгновенное озарение, когда я читала некую малопонятную статью по психологии человеческого общения. Эти открытия в области психологии, которые я осознала, испытав душевный подъем, и явились долгожданным «недостающим» звеном, необходимым для понимания тайны любви. Здесь, у меня перед глазами, находилось

объяснение того, почему лишь немногие из женщин способны без видимых усилий находить истинную любовь, тогда как остальным это не удается.

Эти новые познания в области человеческого поведения подкреплялись моими исследованиями и собственным опытом. Были восполнены все пробелы, разрешены все неясности в проблеме любви.

Сначала мне показалось, что План Любви слишком хорош, чтобы быть правдой. Итак, я стала осторожна, в порядке рабочей гипотезы пробовать его на себе и на немногих верных друзьях. Наш внезапный успех в поисках любви был столь очевиден, что возбудил любопытство других. Вскоре мой телефон уже день и ночь разрывался от звонков людей, желающих узнать этот таинственный метод.

В самом начале я лишь давала советы. Потом стала вручать размноженные на ксероксе записи.

Испытывая до некоторой степени благоговение, я наблюдала, как План Любви снова и снова создает действующую «психологию» любви. Сделавшись экспертом по толкованию метода, я в конце концов твердо решила написать эту книгу.

Принцип, описанный в книге «Как завоевать любовь мужчины», срабатывает. Я это утверждаю потому, что он сработал и у меня, и у всякого, кто испробовал его. В том числе у женщин, которые считали, что любовь обошла их стороной. Испытав озарения и изучив эти методы, я была

готова к настоящим отношениям, когда встретила подходящего мужчину. Теперь я знала, что нужно делать.

Еще совсем недавно я бы погубила все шансы на эту связь, и меня постигло бы точно такое же несчастье, какие предшествовали этому случаю. Но вместо того, чтобы действовать, как раньше, я применила подход, содержащийся в Плане Любви.

Наконец я впервые (в мои сорок с лишним лет) замужем и строю свою жизнь с человеком, которого люблю.

Надеюсь, что каждый, кто неукоснительно последует Плану Любви, прочитав «Как завоевать любовь мужчины», будет столь же счастлив, как и я.

Т. К.

Введение

Едва ли кто сможет устоять перед соблазном стать более любимым, чем прежде. Жажда любви служила источником вдохновения при создании величайших произведений искусства, поэм, сохранившихся в памяти человечества, классической литературы; она же подвигла умные головы на самые замечательные свершения. За нашим стремлением к успеху и признанию, за нашим желанием хорошо выглядеть, приобретать знания, нашей жаждой интимной близости и общения кроется внутренняя потребность быть любимыми.

В мире, полном поиска и неуверенности, в котором существуют клубы для одиноких людей и переживаются душевные кризисы, приходящиеся на середину жизни, где есть службы знакомств и психологические консультации групповой терапии, в обществе наблюдается нехватка зрелой, взаимной любви. Миллионы женщин, готовых к любви, к ответственному взаимоотношениям, не могут все это обрести. Но теперь им можно помочь.

Книга «Как завоевать любовь мужчины» предназначена каждой женщине, которая по каким-то причинам не получает любви, нужной ей уже сегодня.

Предисловие

Влюбленные общаются на психологическом уровне, более глубоко, чем требуется для обычных отношений между людьми. Они способны проникать в душу партнера. Кажется, что влюбленные умеют читать мысли друг друга и предвосхищать еще не произнесенные слова.

Один из любящих находится в контакте с внутренней сущностью другого. Это и есть «психология» любви, и вы научитесь создавать ее — по вашему желанию, причем с человеком, которого выбрали именно вы.

Если неукоснительно следовать Плану Любви, можно навсегда распрощаться с чувством безнадежности и беспомощности, свойственным при пассивном ожидании, чтобы «психология» истинной любви сама случайно вошла в вашу жизнь.

Чтобы заставить мужчину полюбить вас, следует для начала понять, как он воспринимает окружающий мир. Сделав это, вы увеличите шансы подобрать ключ к его сердцу. План Любви укажет вам путь.

Сколько раз вы говорили себе: «О, если бы только он знал, что я чувствую! Если бы только я могла достучаться до его души! Почему он не в состоянии оценить меня? Неужели он не видит, как сильно я его люблю, как много я могу ему дать?» Теперь, изучив и используя в деле откровения и методы, воплощенные в

Плане Любви, вы сможете навсегда завоевать мужчину вашей мечты.

Известно, тремя из пяти основных человеческих чувств являются: зрение, слух и осязание. Согласно новым открытиям в психологии, у каждого человека одно из этих чувств проявляет тенденцию к преобладанию. Любой мужчина является более ориентированным либо на зрение, либо на слух, либо на осязание. Именно так он воспринимает свое окружение. Это основа его личности, его внутренний «язык любви», и, если этот язык понят правильно, он становится ключом к сердцу.

План Любви укажет вам, как определить потайной язык любви вашего мужчины. Выясните, принадлежит ли он к «визуальному», «слуховому» или «осязательному» («чувственно-эмоциональному») типу. Научитесь говорить с ним особыми словами, на которые он немедленно отзовется. Действуйте таким образом, чтобы его внимание было приковано к вам. Заставьте его почувствовать в вас родственную душу. Убедите, что только вы сможете по-настоящему понимать его. Даже самый неуловимый любовник попадет под неотразимое обаяние ваших чар.

Вы почувствуете его внутреннюю радость и боль. Подобно великим влюбленным прошлых веков, вы сможете находить самые нужные слова. У вас появится безошибочное чувство такта, неоспоримое очарование, приобретенное благодаря умению правильно понимать мужчину и окружающий его мир. Вот тогда его сердце станет навеки вашим.

Избранные люди — обычно им сопутствует наибольший успех — пользуются этими методами бессознательно, автоматически. Удачливые адвокаты используют их для того, чтобы воздействовать на судей и присяжных. Предпринимателям сокровенные знания

помогают заключать миллионные сделки. А у вас впервые появилась возможность научиться применять открытия науки психологии для того, чтобы впустить в жизнь истинную любовь.

Когда я в первый раз предложила воспользоваться этим могущественным Планом Любви, чтобы заставить какого-либо мужчину полюбить женщину, некоторым это показалось нечестным. Они сочли, что «принуждение» кого-либо к любви будет неромантическим, холодным манипуляторомством. Им представлялось, что это будет совершаться в обход «чувства» и «волшебства», которыми принято считать любовь.

Однако те же самые женщины тратят целые состояния на то, чтобы приукрашивать волосы, броско одеваться. Они никогда не выходят из дома, не нанеся на лицо полного макияжа и не уложив волосы феном. Из наличного минимума они желают извлечь максимум возможного. Вам, наверное, знакомы женщины, и их немало, которые прямо-таки мрут себя голодом, сидя на всевозможных диетах, и даже переносят пластические операции, чтобы сделать свой носик вздернутым, а глаза — более крупными в надежде обрести таким образом долговечную любовь.

Эти дамы искренне верят, что такого рода материальные уловки являются приемлемой частью философского принципа «в любви все позволено», осуждая при этом как безнравственные стратегии, способствующие общению. Само собой разумеется, именно такие женщины жалуется на бесчувственность мужчин, которые якобы не в состоянии понять их.

Наша культура и экономические воззрения проگرامмируют в нас представление, будто молодость и красота — наиболее ходовой товар на рынке любви. Однако ни молодость, ни красота никогда еще не гарантировали ее. В действительности истинная любовь

ничуть не реже приходит к тем, кто немолод и некрасив. Каждый нуждается в любви. Именно поэтому План Любви основан на том, что есть у каждого, — на внутренней способности к общению.

Хотя романтическое чувство в основном ассоциируется с нерасчетливостью, спонтанностью, отсутствием манипулирования, интриганства, обнаружилось много способов побудить к ответной любви тех, кого любят. Из главы «Трюки плюшевого медвежонка» книги «Секс и одинокая девушка», написанной Хелен Гэрли Браун, а также из целого ряда других книг, начиная с «Радости взрослой женщины» Марабел Морган, «Счастливого повесы» Ксавьер Холландер, «Радости секса» и «Больше радости» Алекса Комфорта и до известных произведений вроде «Секс без чувства вины», а также из труда д-ра Рейбена «Все, что вы всегда хотели знать о сексе», мы почерпнули несколько поверхностных методик добиваться большей любви.

Кто-то скажет: ладно, мол, ладно, иной раз можно немного солгать, словчить, слегка обмануть. Другой посоветует приодеться поизысканнее. Некоторые будут рекомендовать экзотические половые акты, а психологи утверждают, что не нужно испытывать чувство вины, находясь в постели. В наши дни любая женщина, имеющая соответствующее желание, может научиться сексуально вести себя всего лишь посредством чтения популярных журналов. Даже «Ридерс дайджест» публикует советы о том, как быть на высоте в постели.

К сожалению, высокий уровень такого мастерства тоже не гарантирует ощущения любви. Даже идеальная любовница, находясь в окружении мужчин, может чувствовать себя одиноко и тосковать по длительным, ответственным отношениям. Наступила пора открыть

настоящие, а не примитивные способы заставить кого-либо полюбить вас.

До сих пор глубинная психотехника неосознанной мотивации, описанная в Плане Любви, была тщательно охраняемым секретным достоянием узкого круга исследователей, которые делились им только с немногими избранными, имеющими возможность посещать семинары, длящиеся неделями и стоящие тысячи долларов.

Это стратегическое коммуникационное умение гораздо эффективнее, чем «трюки плюшевого медвежонка», которые вы применяли в прошлом, оно восхитительнее любого соблазна, его действие длительнее и мощнее, чем результат самой изощренной сексуальной техники. Будет справедливо, если оно станет доступно каждому. Внести больше любви в жизнь людей — разве это не самое лучшее применение познания?!

Сочетая эту новую стратегию общения с широко известными в психологии методами, наподобие «методики зеркального отражения» (отзеркаливания) и «постановки якорей» (якорения), любая женщина сможет внушить любовь к себе.

План Любви продемонстрирует, как это делается. Однако сначала он покажет вам, как выбрать нужного мужчину и избежать неподходящих.

Глава 1

БЕЗУМНАЯ ЛЮБОВЬ

Он вошел — и весь зал озарился светом. Затем, излучая животный магнетизм, от которого женщины теряют рассудок, он улыбнулся мне — и я почувствовала, как во мне зазвучал древний, унаследованный от предков призыв, подобный звону серебряного колокольчика.

Я ощутила стремление обладать им, сделать его моим, доставляя ему сексуальные удовольствия, которых он раньше и представить себе не мог. Несомненно, если бы он знал меня по-настоящему, если бы я могла подарить ему всю себя, он стал бы моим.

Я любила его больше всего на свете. Я чувствовала себя как-то увереннее, когда он был рядом, и постоянно жаждала его присутствия. Он был моей жизнью. Я знала, что нам судьбой предназначено быть вместе. Ему на роду было написано стать моим.

Я проводила бесчисленные часы, строя планы и мечтая о том, как бы мне заполучить его. Если он звонил, я бросала все и мчалась к нему.

А потом он нашел другую.

Я считала, что моя жизнь уже никогда не станет прежней. Я жаждала прижаться своим телом

к его телу. Я засыпала и просыпалась с мыслями о нем.

В моих снах он восхитительно занимался любовью со мной. Он нежно раздевал меня, восторгаясь каждой частью моего тела, стараясь оттянуть удовольствие на несколько мучительно прекрасных мгновений, чтобы полюбоваться мною, своей единственной и неповторимой любовью.

Просыпаясь в одиночестве, я приходила в отчаяние, была готова на все, чтобы только вернуть его. Что хуже всего, я была лишь одной из многих женщин, которые испытывали к нему то же самое. Так что же мне было делать?

Когда я оглядываюсь на прошлое и вспоминаю все то ужасное и постыдное, к чему я принуждала себя, чтобы заставить его полюбить меня, я испытываю печаль, потому что все это оказалось совершенно напрасным.

Я испробовала все, начиная с самого простого — стараясь сделать себя самым прекрасным существом, которое он когда-либо видел. Я запоем читала целые руководства по технике макияжа. Я сгоняла вес и занималась физическими упражнениями. Я сделалась более привлекательной, но он не стал моим.

Предприняв попытку покорить избранника с помощью секса, я пичкала себя сведениями из книги «Радость секса», затем «Больше радости». Изучив Ксавьер Холландера и д-ра Рейбена, я стала экспертом в том, к какой части его тела следует прикасаться, когда именно и в какой ситуа-

ции, как следует доставлять ему удовольствие как мужчине такими способами, от которых он никогда не получал удовольствия раньше, так как попросту не был с ними знаком.

Мне понадобилось не слишком много времени, чтобы соблазнить его моей возросшей сексуальностью и постоянно совершенствуемой техникой. Он опять оказался в моей постели, но я знала, что в глубине души он не любит меня.

Это меня не обескуражило. На этот раз я решила сделать его зависимым от меня, бросалась выполнять любое его желание. Если он искал носок, этот носок находила я. Если ему нужно было успеть на самолет, я отвозила его в аэропорт. Если ему надо было повидать какого-либо важного человека по делам, связанным с его бизнесом, их встречу организовывала я. Если он хотел заниматься любовью, я была тут как тут.

Обеспечивая его всем, в чем он нуждался, я не смогла обеспечить себе его любовь. В глубине души я это знала и начала строить различные планы, переходя от них к безумным попыткам заставить любимого мною человека ответить на мою любовь. Я была готова на все...

Как журналистку меня часто приглашали туда, где он не бывал раньше, — например, в Сэндстоун, скандально известную коммуну свободной любви в Южной Калифорнии, которая стала знаменита благодаря книге Гей Тализ «Жена ближнего твоего». Мое стремление приобщить к опыту Сэндстоуна мужчину, который был мне так

нужен, было еще одной безрассудной попыткой привязать его к себе. Эффект, как вы догадываетесь, последовал обратный. Я пригласила его туда.

Поскольку в практику Сэндстоуна входили занятия любовью с кем вы хотите и когда хотите, мужчина, которого я обожала, вскоре начал наслаждаться этим опытом по собственной инициативе с другими дамами, и я опять осталась одна. Конечно, новых знакомых он тоже со временем покидал.

Затем, подобно летней грозе, он опять ворвался в мою жизнь. Усвоила ли я урок? Велела ли я ему убраться? Нет, я принимала его снова и снова, повторяя все тот же бесперспективный сценарий с ним и со многими мужчинами после него. Постепенно я начала осознавать, что, возможно, поступала в чем-то неправильно или же что существует какой-то секрет, которого я не знаю.

Я изучала сложные ритуалы уаживания и прислушивалась к бабушкиным сказкам, по всей территории Соединенных Штатов брала интервью у женщин, состоящих в счастливом браке, у содержанок, дорогостоящих девушек по вызову и содержательниц борделей, пыталась выведать их секреты. Я беседовала с женщинами, которые легко добивались любви, встречалась с психологами и прочитывала каждую книгу, посвященную вопросам любви и секса. Но я не смогла завоевать той любви, которую, как я была уверена,

заслуживаю, несмотря ни на что, пока не обнаружила План Любви.

Способы добиться того, чтобы вас полюбил мужчина, слишком долго находились в ларце за семью печатями. Любая женщина, если она хоть немного привлекательна, может, надо полагать, найти кого-нибудь, кто отправится с ней в постель. Однако это не то, что нужно большинству женщин. Да и большинству мужчин тоже. Согласно данным последних опросов журнала «Плейбой», в иерархии ценностей, значимых для мужчин, секс занимает четвертое место после любви, семьи и прочных взаимоотношений. Как мужчинам, так и женщинам требуется нечто большее, чем просто секс.

Как женщины мы все хотим главного обязательства, когда мужчина говорит: «Я люблю тебя и хочу никогда с тобой не расставаться». Истинной любви, которая длится всю жизнь — вот чего мы хотим. Такая любовь возможна, если вы знаете, как установить контакт с душой мужчины, который вам нужен. План Любви научит вас и этому.

Вы заслуживаете такого чувства, какое способны вознаградить. Если в данный момент у вас его нет, то вы лишены одной из самых величайших радостей жизни.

Если неуклонно следовать пунктам Плана Любви, не впадая опять в глупые заблуждения, которые из-за незнания в прошлом были свойственны всем нам, я могу ручаться за ваш успех.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

На всякий случай, если вы не уверены, каких именно поступков следует избегать, привожу несколько примеров, взятых из реальной жизни. Может быть, вы узнаете некоторые из ваших приемов, а может случиться и так, что вы поблагодарите себя за то, что не совершали таких актов отчаяния.

Самоубийство

«Я дважды пыталась покончить с собой», — говорила мне привлекательная двадцатисемилетняя женщина, агент по рекламе. «Не могу жить без тебя, — сказала я ему и выпила целый флакон аспирина. Спала целый день, а когда проснулась, его не было со мной. Конечно, я не собиралась убивать себя, а просто хотела, чтобы он почувствовал за собой вину и не покидал меня».

К сожалению, многие женщины пользуются попыткой самоубийства как средством привлечь внимание мужчины. Некоторые из них «успешно» погибают, другим все же удается заполучить своего мужчину, однако совсем ненадолго.

Поверьте, никакой человек в здравом уме не станет брать на себя долгосрочное обязательство по отношению к женщине, склонной к самоубийству. Попытки суицида возбуждают в нем жалость лишь до тех пор, пока он не сочтет, что опасность миновала и можно спокойно уйти от неуравновешенной особы. То же справедливо и в отношении беременности, реальной или вы-

мышленной, особенно в наше время, когда аборт не представляет собой что-то из ряда вон выходящее.

Беременность

«Я солгала, сказав, что беременна», — поведала мне сексуальная, а в других отношениях рассудительная секретарь медицинского учреждения, которой было немногим больше тридцати лет. «Все обернулось просто ужасно, ибо все, чего он хотел, так это чтобы я как можно скорее сделала аборт. Он предлагал мне деньги, но отнюдь не просил меня выйти за него замуж, даже не пообещал сопровождать меня в клинику, когда я отправлюсь на аборт (в какую клинику — разницы не было никакой, ведь я же не была беременной). Одна ложь влекла за собой другую. Так как я раньше притворялась беременной, теперь надо было притворяться, будто я перенесла аборт, и для этого пришлось сбрить себе волосы на лобке. Однажды я даже сделала себе инъекцию дистиллированной воды, чтобы разыграть попытку аборта, но это его не тронуло. Хотелось показать ему, на какую величайшую жертву я пошла, но ему было совершенно все равно».

Подкуп

Тридцатитрехлетняя владелица косметического магазина говорила мне: «Я давала ему деньги. Тысячи и тысячи долларов. Может, за все эти годы я подарила ему тысяч десять. Рассчитывала на то, что между нами возникнет хотя бы эконо-

мическая связь. Я ведь знала, что он хочет быть богатым. Возлюбленный сказал, что вкладывает эти деньги в «наше» будущее. Он брал от меня деньги, но не стремился к тому, чего я хотела, а я хотела, чтобы он любил меня настолько, чтобы мог жениться на мне. В конце концов он встретил другую женщину, и сейчас мы судимся из-за недвижимости, которую он купил на мои деньги. «Я любил деньги, а не тебя», вот что он сказал, когда уходил».

Подкуп — тактика, которую многие женщины опробовали на мужчинах. Это дешево и не слишком пристойно. Даже если метод подкупа срабатывает, вы теряете уважение к мужчине, поскольку он так слаб. Одна из наиболее отчаявшихся женщин признавалась мне, что старалась подкупить мужчину, хотела сделать его зависимым от наркотиков и привязать таким образом к себе.

«В конце концов я посмотрела правде в глаза», — сказала мне эта преуспевающая телеактриса. — Я тратила на кокаин почти две тысячи долларов в месяц. Я хотела, чтобы он пристрастился к этому наркотику. Я рассчитывала, что он всегда будет со мной, что я удержу его, предлагая больше. Я купила ему серебряную ложку для кокаина и зеркальце с надписью «Ты прекрасен». Когда он входил в мой дом, на кофейном столике тянулись белые дорожки насыпанного кокаина, как бы приветствуя его. Тем не менее он влюбился в другую.

Пока длилась наша связь, я потратила боль-

ше семи тысяч долларов на то, чтобы у нас обоих было достаточно кокаина. Но все это привело к тому, что наркоманкой стала я, к тому же потерявшей фиаско в сердечных делах».

Женщины рассказывали мне, что пытались подкупать мужчин чем угодно: от поездок, модных автомобилей и дорогой одежды, билетов на престижные концерты и спектакли до домов и яхт. Часто это срабатывает в течение одного-двух свиданий, вероятно, даже в течение нескольких месяцев, пока он принимает ваши подарки. Но в промежутках между приемами подарков от вас, за которые он расплачивается несколькими драгоценными минутами своего времени, вы никогда не сможете ручаться, что он не влюбляется в кого-то на стороне, когда его нет с вами. Вы просто не можете купить любовь, как бы богаты ни были.

Ревность

А кто не пытался заставить его ревновать? Всякого рода глупые затеи наподобие присылки букетов самой себе перед его приходом или звонка от подруги, которая разыгрывает роль другого мужчины, когда ваш поклонник находится у вас, а также более тщательно разработанные планы, направленные на возбуждение ревности, весьма опасны и часто приводят к обратному результату. Одна женщина рассказывала мне, как она применяла методику ревности, чтобы завоевать любовь мужчины, а вместо этого потеряла его.

«Я обнаружила, что у него есть другая женщина, которую он навещает. Обезумев от ревности, я хотела убить ее, хотела вернуть моего мужчину. Я не могла думать ни о чем другом, кроме как о том, что они вместе занимаются любовью. Это сводило меня с ума. Я решила тоже заставить его ревновать и поэтому выбрала самого красивого парня из всех моих знакомых, переспала с ним и не стала делать из этого секрета. И тогда он подумал, что может прыгать в постель к кому угодно, раз уж я сделала это.

— Конечно, — солгала я ему, — ничего страшного. Спи с кем хочешь. — Мы с ним даже пошли вместе в клуб группового секса, и он на моих глазах занимался любовью с другой женщиной.

Я думала, у меня сердце разорвется, но была слишком горда. Чтобы дать ему это понять, и я также занималась любовью с другим мужчиной у него на глазах. Вскоре он занимался любовью еще с двумя женщинами. А я — с другими мужчинами. Мы прямо-таки старались превзойти друг друга.

Потом он сказал мне в один прекрасный день, что полюбил другую. Она не станет развлекаться на стороне, и он тоже не собирается этого делать. Я просто не могла поверить. Они были намерены хранить верность друг другу».

Женщины рассказывали о том, что меняли сексуальных партнеров, становились эксгибиционистками и даже бисексуалками, лишь бы толь-

ко поразить воображение какого-нибудь капризного мужчины. Такого мужчину почти никогда не удается удержать.

Внедрение в семью

Внедрение в семью — это еще одна бесперспективная техника заполучения мужчины. Двадцатипятилетняя ассистентка по связям с общественностью разработала детальный план подобного внедрения с целью завладеть нужным ей мужчиной, как если бы она собиралась сблизиться с новым крупным клиентом, нуждавшимся в налаживании связей с общественностью. «Я планировала сделаться необходимой ему, подвести его к мысли, что он не сможет прожить без меня. Я подружилась со всей его семьей и не упускала случая послать открытку к дню рождения или другому празднику; ни разу не пропустила ни одного Рождества, новогоднего праздника, Дня святого Валентина. Я даже приглашала его мать остаться погостить, когда та заглядывала ко мне с визитом.

Делая фотоснимки во время семейных праздников, я потом составляла маленькие фотоальбомы и рассылала их всем его родственникам. Возила его племянников в Диснейленд. Я старалась показать ему, какая идеальная жена из меня получится. Даже взяла на себя стирку его одежды. И каким же ударом оказалось для меня то, что он женился на женщине, которая ничего для него не сделала. Я была не в состоянии понять, что он в ней нашел».

БЕЗУМНАЯ ЛЮБОВЬ

Все эти женщины сейчас состоят в здоровых, ответственных отношениях, но для этого им пришлось отучиться от своих старых приемов. Интересно то обстоятельство, что мужчины, побуждающие вас к безумным поступкам, совсем необязательно обладают внешностью Роберта Рэдфорда. От них не требуется быть богатыми, удачливыми или красавцами. Женщины признавались в совершении безумных поступков ради оператора ближайшей бензоколонки.

Главная причина неэффективности безрассудных выходов в том, что любой мужчина, каким бы неискушенным он ни был, обязательно постарается уйти от вас, если вы неуравновешены или совершаете экстравагантные поступки ради него. Он может не догадаться, в чем тут дело, но кто бы он ни был, он не собирается влюбляться во взбалмошную женщину, которая сумасбродно ведет себя с мужчинами. План Любви является разумным методом заполучить мужчину и удержать его.

Если вы много раз влюблялись раньше и если ваши романы длились в среднем от шести месяцев до двух лет, то у вас, вероятно, была безумная любовь. План Любви поможет вам обрести разумную любовь. Какая же между ними разница?

В разумной любви существует растущая преданность друг другу, ей свойственна эмоциональная стабильность. При безумной любви вы никогда не можете быть совершенно уверены в

партнере. Вы гадаете, действительно ли он вас любит. Причиной сомнений является то обстоятельство, что он отвечает на вашу любовь — но лишь в незначительной мере. Не больше и не меньше того, сколько нужно, чтобы вы оставались привязанной к нему. Он не приказывает вам исчезнуть из его жизни, но он никогда и не возмещает вам вашу любовь в полной мере.

Он говорит: «Я не хочу брать на себя ответственность за стабильные отношения». Или: «Я не хочу связывать себя прямо сейчас». Он даже может сказать: «Я люблю тебя», но вы должны сознавать, что он говорит это искренне лишь до тех пор, пока вы не предъявляете к нему никаких требований.

Он иногда приходит на свидание, иногда — нет. Часто опаздывает. Порой совсем пропадает. А вы все это время продолжаете надеяться, что он в полной мере вознаградит вашу любовь.

Вы воображаете, что он принадлежит только вам, что он ваш и только ваш. Вы считаете, что он любит вас больше, чем кого бы то ни было. Вы постоянно думаете о нем и порой действительно наслаждаетесь вашими отношениями, особенно когда вы в разлуке, причем даже в большей мере, чем когда вы вместе.

Он поощряет вас думать именно так, слегка подыгрывая вам в этом. Вы счастливы, а потом вы грустите, в зависимости от того, какие любовные сигналы он вам посылает. Похоже, он твердо решил держать вас в напряжении, заставляя вас сомневаться в серьезности ваших отноше-

ний. Вы удивляетесь, насколько хорошо ему это удастся. Может статься, вы подсознательно испытываете удовольствие от того, что вас дурачат.

Безумная любовь безумна прежде всего по той причине, что она односторонняя — вы способны любить, а он — нет. Чем больше вы отдаете ему себя, чтобы он больше любил вас, тем меньше он вас любит. Первым пунктом Плана Любви является распознавание безумной любви и понимание ее пагубности и безнадежности.

К тому моменту, когда закончится изучение Плана Любви, вы сумеете не допускать безумную любовь в вашу жизнь. Вы будете тратить гораздо меньше времени на бесперспективные отношения. Разумеется, безнадежные мужчины имеют самое непосредственное отношение к подобного рода близости. Из следующей главы вы узнаете, как распознавать типы мужчин, провоцирующих женщин на сумасбродства, и научитесь избегать таких мужчин.

Глава 2

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ «ПРОХВОСТОВОЙ ЛОВУШКИ»

Если у вас было несколько безуспешных романов с мужчинами, которые в конце концов плохо обошлись с вами, то вы, по-видимому, испытали безумную любовь. Вы, возможно, и сами внесли свой вклад в безумие бесперспективной связи. Однако это не значит, что вы не способны на разумную любовь. Просто вы можете оказаться в «прохвостовой ловушке».

Если у вас обширный опыт таких связей, вы можете все еще пребывать в этой самой «прохвостовой ловушке». Можете быть немного циничной. Вам может казаться, что все мужчины прохвосты, но это просто не может соответствовать действительности. Если все ваши партнеры представляли собой непрерывную череду прохвостов, то сейчас настало время подвести итоги. Возможно, у вас фатальная предрасположенность увлекаться прохвостами. Может быть, на самом деле вы не готовы к ответственным отношениям. Возможно, вы выбираете не тех людей или же «учите» совершенно порядочных мужчин поступать как прохвосты, но сами не сознаете этого.

«Прохвостова ловушка» — это одна из тех ловушек, из которой труднее всего вырваться. Первым шагом на пути из нее явится признание самой себе, что за пределами этой западни есть прекрасные парни, которым свойственна открытость и которые способны дарить настоящую любовь, но при этом они так же ранимы, как и вы, так же способны чувствовать боль. Нет ничего предосудительного или неправильного в том, чтобы полюбить отличного парня. Вам незачем выбирать уже сформировавшихся разгильдяев, если вы умеете вовремя распознавать их.

Почти каждая женщина в течение своей жизни завязывает роман по крайней мере с одним прохвостом. Она может выйти за него замуж, жить с ним вместе или просто встречаться с этим проходимцем. Но когда роман прекращается, женщина остается морально травмированной и клянется, что никогда больше не станет связываться с таким подонком.

Некоторые находят прекрасного парня после всего одной связи с подобным вредным типом. А другие все время находят партнеров, относящихся к одному и тому же типу никчемных бездельников.

Женщины, у которых были романы с прохвостами, имеют одну общую черту — они все утверждают, что и не подозревали, каков он на самом деле. «Он был так мил сначала, — всегда говорит женщина. — Откуда мне было знать?» Потом она плачет.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

У меня были романы с двумя-тремя прохвостами. Вначале они всегда очаровательны, и именно это способствует вашему ослеплению. Но уж если вы попались прохвосту, все кончено.

Почти сразу же он начинает упорно выяснять, насколько далеко может зайти. А вы, бедняжка, так любите его «хорошие» стороны, что готовы мириться с отрицательными качествами, просто чтобы еще больше познать замечательные черты его характера.

Вы ничего не говорите, когда он на два часа опаздывает на свидание. А он все продолжает в том же духе, действуя постепенно. Вскоре он вообще перестанет являться на свидания, даже если у вас остаются два дорогих билета на концерт.

«Не могу ничего с собой поделаться, — сказала мне одна женщина в разговоре о своем прохвосте. — Он так хорош в постели. Никто еще так не возбуждал меня раньше, как он. Он лучший в мире любовник».

И на самом деле, он часто действительно лучший из любовников. Если бы не его успехи в постели, ему не позволяли бы вершить подлости с женщинами. А дамы не мирились бы так безропотно с его выходками, если бы не испытывали с ним такой супероргазм, который потом не могут забыть.

ПРОХВОСТЫ СЕКСУАЛЬНЫ

Прохвосты всегда сексуальны, каждый на свой лад. «В таком парне, который может вести себя гадко, всегда есть что-то волнующее, — говорила мне еще одна женщина. — Любовь к нему отчасти напоминает катание на американских горках».

Конечно, прохвосты умеют взволновать вас. Они могут обеспечить вам кучу разнообразных эмоциональных проблем вроде бывших подруг, жаждущих мести, а также переживаний по поводу того, придет ли такой тип на свидание или нет.

Кто эти парни? Я опишу несколько таких типов, чтобы вы были начеку.

Как я узнала о них? Одной из причин того, что я так долго была одинокой, послужило то обстоятельство, что я выбирала несносных мужчин, не способных к стабильной связи, которые слишком оберегали свою независимость.

Если это был нормальный парень, имеющий постоянную работу и желающий обзавестись женой и детьми, я чувствовала только скуку. Если кто меня и возбуждал, так это те, при виде которых я испытывала спазм в желудке от радостного предвкушения, а мое лоно желало побыстрее пережить оргазм; эти люди напоминали героев классической греческой трагедии, обладающих, по крайней мере, одним из тех роковых изъянов, что обрекают нас на вечную разлуку.

За те двадцать лет, пока свидания представляли для меня интерес, я назначала, если не ошибаюсь, в среднем по двадцать новых свиданий в год. Из всех мужчин, с которыми я встречалась, меньше десяти процентов оказали заметное влияние на мою жизнь и значительно способствовали моему счастью. Примерно с восьмидесятью процентами мужчин я встречалась всего один-два раза, некоторые из них стали моими друзьями, не будучи любовниками. Остальные десять процентов или около того (мне не хочется говорить, какую это составляет цифру) представляли собой целую галерею мощеннических типов, сущих прохвостов, — и я ухитрилась завязать роман с каждым из них.

Конечно, кроме тех, кого можно распознать сразу — женатых мужчин, притворяющихся одинокими, алкоголиков и наркоманов, — всех прочих разоблачить трудно, у них ведь на лбу не написано, кто они такие. Трудно научиться вычислять их заранее, если у вас не было достаточно большого опыта. Мой опыт сможет в какой-то мере компенсировать вам отсутствие этой практики. Частью Плана Любви является обнаружение и стремление избежать некоторых обобщенных типов несносных мужчин. Итак, не используйте План Любви на неподходящем человеке, остерегайтесь нижеследующих ужасных десяти типов!

ДЕСЯТЬ КЛАССИЧЕСКИХ ТИПОВ НЕСНОСНЫХ МУЖЧИН

1. Устремленный

Устремленный — это разносторонний человек, преданный какому-либо великому делу, который посвятил себя чему-то масштабному, превышающему собственный предел возможностей этого человека, например, медицине или служению всему человечеству. Устремленный представляет собой отличного члена общества, но он никудышный партнер в отношениях двоих людей. Он обращает на вас мало внимания, а когда выдается свободное время, часто способен только на сон, так как слишком устает.

Ваша любовь друг к другу — всего лишь песчинка по сравнению с делом глобального значения, которому он отдает львиную долю своего времени. Однако у такого мужчины есть и свои преимущества. На него можно положиться — в отношении некоторых вещей. Он всегда знает, сколько сейчас времени, он назначает свидания заблаговременно и если не сможет прийти, то позвонит или принесет обоснованные извинения.

Но не надейтесь, что сможете проводить свободное время вдвоем с ним. Свободного времени у него просто нет. Он всегда засыпает сразу после занятий любовью (если только не засыпает до них). Не следует беспокоиться о приготовлении еды по утрам, потому что он уходит из дому до завтрака.

Очень легко позволить себя обмануть устрем-

ленному. С виду он такой добропорядочный гражданин с привлекательной внешностью, удачливый, трудолюбивый, раскованный, умный. Именно о таком муже для своей дочери всегда мечтала ваша матушка.

Невозможно удержаться от мысли о браке с ним, так как Устремленный обеспечит вам финансовое благополучие и явно нуждается в жене. Именно тогда, вступив в брак, он сможет уделять больше времени своим коматозным пациентам или изучению доисторических ящеров. Избавленный от необходимости заботиться о частностях вроде приготовления еды или уборки дома, он сможет сэкономить драгоценные секунды. Ему нужен кто-то, кто тихо сидел бы рядом с ним на банкетах по случаю вручения наград за достижения в области наук или общественной деятельности.

Если вы попытаетесь оторвать его от работы, он прореагирует так, что вы покажетесь себе обывательницей и ничтожеством. Он усомнится в том, что вы чувствуете ответственность за судьбу человечества, и, что весьма вероятно, предложит, чтобы вы выполняли какую-либо общественную или иную работу на добровольных началах. Если все это вас удручает, не жалуйтесь вашей матушке или друзьям — они примут его сторону.

Устремленным все восхищаются, но в том, что касается вознаграждения за вашу любовь, он настоящий эгоист. Если решитесь связать свою жизнь с таким парнем, готовьтесь провести оставшиеся годы вдовой при живом муже.

2. Гуру

Гуру тоже всегда служит какому-либо делу. Обычно он уже был женат, и это ему не понравилось, поэтому мистическая интуиция подсказывает ему, что вы двое стоите выше подобных земных забот. Он также не придает значения зарабатыванию денег, глажению одежды, регулярному питанию, употреблению кофе, туфлям на высоких каблуках, макияжу, окраске волос, телевидению, психиатрии, традиционной религии, спорту и вообще всему, что позволяло вам сохранять здравый рассудок в течение всей жизни.

Разумеется, когда вы впервые встречаете человека с фанатическим блеском в глазах, проявляющего большую заботу о вашей «психической энергии», вы настораживаетесь; однако в его открытости и раскованности есть и обезоруживающее очарование. Он знает тайники вашей души. Он излучает любовь. Его взгляд мгновенно приковывает к себе. Посмотрев ему в глаза, вы чувствуете, как этот зачаровывающий взгляд проникает во все закоулки вашего существа.

Я всегда изумлялась, насколько быстро меня может увлечь тот или иной гуру. Я была восприимчива к идее, что ему не безразлична моя внутренняя пустота. У него было полно мыслей, которыми он собирался эту пустоту заполнить.

Гуру часто бывает лидером множества последователей, которые поступают именно так, как он говорит. Чтобы упрочить его высокое положение, вы должны сделаться одной из его после-

довательниц, благоговейно поклоняющейся делу, которому он служит, и безоговорочно принимающей каждое его указание.

Его идолом может быть групповая психотерапия Эрхарда, трансцендентальная медитация, новая схема организации бизнеса или система продаж посредством многоуровневого маркетинга. Что бы это ни было, он ждет от вас, чтобы вы жертвовали своим временем и финансами на благо этого новейшего учения. Вокруг него всегда должны быть толпы людей, внимающих каждому его слову. Вам полагается обожать его так же, как они, немедленно выполнять все его требования, а также развлекать, кормить и даже любить его приверженцев не меньше, чем вы любите его.

Гуру — это неистовый любовник, так как он считает, что перевоплотившийся в него бог особым образом прodelывает «это» со своей жрицей в вашем лице. Он хочет, чтобы вы никогда не забывали о его величии.

Как только вы полностью проникнитесь его учением, согласившись отдать ваш дом и имущество в его распоряжение и посвятить жизнь его делу, гуру начинает вас третировать, издеваться над вашей преданностью. «Почему ты всегда следуешь за мной, куда бы я ни пошел?» — вопрошает он. Лучший способ избавиться от него — не позволять ему и его приверженцам проводить собрания у вас дома.

3. Бомба замедленного действия

Бомба замедленного действия — это классическая неуравновешенная личность, скрытая за обычным фасадом. Есть несколько разновидностей Бомб замедленного действия — скрытые алкоголики, маниакальные игроки в азартные игры, патологические донжуаны, наркоманы, сексуальные маньяки и просто сумасшедшие. Если бы вы могли заглянуть им в душу, возможно, ужаснулись бы.

Беда в том, что такой человек может быть к виду милым и привлекательным, а тиканье часового механизма услышать трудно...

Он такой славный в начале ваших отношений, что нетрудно попасться ему на удочку. Потом, когда вы уже почти уверены, что к вам и вашему избраннику пришла наконец-то истинная любовь, взрыв Бомбы разрушает ваше благополучие. Разумеется, когда это происходит в первый раз, вы вряд ли подозреваете, что подобное может быть просто шаблонным сценарием.

Потом он клянется, что исправится: он никогда не будет пьянствовать, играть в азартные игры, обманывать, принимать наркотики, избивать вас, что никогда не попадет в сумасшедший дом... Если вы подпали под действие его обаяния, если вы все еще любите его, вы прощаете и скоро опять вместе.

Однако «симптомы» никуда не исчезают. Его бывшая жена с ним не разговаривает, его бывшая подруга по сборищам хиппи находится в заведении для лиц с расстроенной психикой, а

ревнивый соперник или соперница якобы все время стараются до него добраться. Он ненавидит свою работу в качестве торгового агента, мечтая быть актером. Когда-то он даже брал уроки сценического мастерства.

Если вы будете слушать внимательно, он даст вам ключ к своей сущности. Похоже, Бомбе нравится рассказывать об опасностях своей личной жизни: как его бывшая жена попыталась сбить его машиной, как некий парень стрелял в него за то, что он ходил на свидания к девушке этого парня.

Бомба не просто приходит в ярость, если вам случится повздорить. Он может сломать вам челюсть. Он не просто может влюбиться в другую. Он влюбится в вашу лучшую подругу, когда вы будете на восьмом месяце беременности. Он не просто может потерять работу, его выгонят за растрату, а от вас он ждет моральной и материальной поддержки во время судебного процесса. Он не просто транжирит деньги, он бросает на ветер ваши многолетние сбережения.

Жить с Бомбой замедленного действия — все равно что лететь на самолете, пилот которого погиб или внезапно заболел. Соблазн выждать и посмотреть, не расцветет ли опять ваша романтическая любовь, может быть велик, но лучше заранее позаботиться о парашюте, когда самолет входит в пике.

Человек-бомба имеет серьезные отклонения в психике, он почти всегда губит сам себя, а иногда очень опасен для других. Если в вашу

жизнь вошел человек-бомба, усвойте твердо, что его жизненный сценарий невозможно изменить. Если вы не уйдете вовремя, этот сценарий станет и вашим.

На всякий случай разделите ваше совместное имущество, заведите отдельный банковский счет. Если решились на разрыв отношений, сменийте замки на двери и поменяйте номер телефона. Никогда не отвечайте на телефонные звонки из тюрьмы, счета за которые придется оплачивать вам самой.

4. Ветреник

Ветреник боится принимать решения. Он ни в чем не уверен, даже в том, нужны ли вы ему. Одной из причин его неспособности что-то решать является его жадность. В каждую минуту, которую проводит с вами, он одержим сомнениями: а не упустит ли он нечто такое, что могла бы ему дать другая женщина.

Ветреник никогда не назначает свиданий заблаговременно, так как опасается, что в последнюю минуту может подвернуться что-нибудь лучшее. Он будет переживать всю ночь, не пропустил ли чего-нибудь эдакого. Такой человек часто не приходит на свидания, особенно когда первый блеск нового романа начинает меркнуть. Для вас не секрет: это происходит из-за его постоянного стремления иметь нечто лучшее. Он никогда не прекращает поисков, даже если прожил в браке много лет.

Связь с ветреником не доставляет особенной

радости, ведь его никогда ничем нельзя удовлетворить. Он не умеет наслаждаться тем, что имеет, радоваться здесь и сейчас, так как его воображение всегда занято теоретически существующей женщиной, у которой лицо красивее, груди крупнее, а ноги длиннее, чем у вас. Ни одна женщина не может сравниться с той, чей образ создан его фантазией.

Ветреник может в течение часа изменить всю свою жизненную философию; он прикидывает, не поменять ли ему профессию, жильё, не распродать ли все и не уехать, чтобы начать новую жизнь на новом месте. Ничто из того, что у него было раньше, не представляется ему хорошим, поскольку было хорошим лишь короткое время. Мужчине кажется, что если он приобретет больше имущества или купит нечто новое, иное, то будет счастлив. То, что ему действительно нужно, так это два года интенсивного лечения у квалифицированного психиатра, но совсем не вы.

5. Надсмотрщик

Надсмотрщик — это прирожденный критик, обо всем он судит с точки зрения своей собственной непогрешимости. Он редко действует, предпочитая указывать другим, что надо делать. Когда вы впервые встречаете его, он немедленно сообщает вам обо всех своих достоинствах и дает вам понять, какая вы счастливица, если уж он остановил свой выбор на вас.

Безусловно, вы поражены его хорошим вкусом. Из его манеры критиковать всех и вся выте-

кает, что вы — второе по совершенству существо после него самого. Если это не очевидно, то он вам об этом скажет. Он знает, как вам следует одеваться, накладывать макияж, даже чистить зубы, и пока вы с ним соглашаетесь, он счастлив.

Кто же еще знает, как сделать вас счастливой! Он будет направлять вашу карьеру, давать советы, как вам следует разговаривать с вашей матерью, он даже подскажет вам, чего именно вы хотите во время занятий любовью. Он не испытывает сомнений в том, что его особа — это то, в чем вы нуждаетесь больше всего и в первую очередь.

В отношениях с надсмотрщиком всегда наступает момент, после которого они становятся пресными, это случается, когда он обнаружит, что вы не на высоте его требований. Первое замеченное им пятнышко ржавчины на рыцарском панцире вашего совершенства и будет тем уязвимым местом, в которое он нанесет первый удар. Последующими ударами он разобьет доспехи вашей уверенности в себе, а потом втопчет в грязь ваше человеческое достоинство.

Вы внезапно разучитесь делать то элементарное, что годами делали почти автоматически. Будете варить кофе — у вас перегорит кофейник. Если будете готовить жаркое, оно останется ледяным внутри. Вы вообще не сможете ничего делать правильно.

С этого момента все пойдет наперекосяк. В скором времени малейшее отступление от правил поведения, установленных надсмотрщиком,

будет превращать его в разъяренного зверя, а вас — в комок нервов, исходящий слезами.

Решительное неповиновение — лучший способ справиться с надсмотрщиком. Сшейте себе платье из красной тряпки, которая его раздражает. Не говорите вашей лучшей подруге, что вам не позволено общаться с ней по телефону в его присутствии. Встречайтесь с вашими друзьями, которые ему не нравятся, планируйте с ними ваши совместные мероприятия.

6. Кочевник

Кочевника распознать легко. Это тот мужчина, который приехал к вам в дом и все еще гостит. Ему незачем звонить к себе домой по телефону, так как дома у него нет. У него всегда с собой запас одежды, которого хватает, по крайней мере, на месяц. Свою собаку он привез в автомобиле, как и большинство пожитков. Когда он попадает к вам, он всегда голоден и стеснен в денежных средствах. Такой человек готов оставаться у вас до тех пор, пока его кормят и окружают любовью. У него приятная наружность, учтивые манеры, он умеет все делать по дому и обладает качествами превосходного любовника. У него дар становится необходимым.

Однако подобного рода избранник никогда не строит планов вашего совместного будущего, не зовет вас с собой в новую жизнь. Он либо только собирается сколотить состояние, либо уже его потерял, полагая, что вы будете нянчить-

ся с ним между двумя периодами его удачной и обеспеченной жизни.

Не имеет значения, как много вы дадите кочевнику, ведь он ничего не возвращает взамен, кроме игры на гитаре и занятий сексом. Когда вам кажется, что он уже получил все, что вы способны отдать ему, — съел всю еду в доме, выпил все вино, утомил вас в постели, — он может спросить: «У меня в автомобиле полный багажник грязной одежды, можно положить ее в твою стиральную машину?» Потом он попросит собачьи консервы для своего дога, бумагу и авторучку, чтобы написать письмо матери, а также, конечно, марку и конверт, а потом осведомится, не можете ли вы одолжить ему свитер подходящего размера.

Сначала кочевник может быть очень нежен и ласков во время занятий любовью, будет относиться к вам чуть ли не с почтением, являясь неистощимой кладью любовных игр. Но после занятий сексом его сразу отвлечет какое-нибудь срочное дело, и партнер покинет вас на время, а у вас появится предчувствие будущего окончательного разрыва.

Когда он рядом, он романтичен и внимателен, и вы тоскуете по романтике и вниманию в его отсутствие. Но в действительности долгосрочные отношения с таким мужчиной маловероятны.

Достаточно легко избавиться от кочевника, перекрыв ему систему жизнеобеспечения или потребовав, чтобы он на месяц вперед внес свой

вклад в квартирную плату или в снабжение удовольствием. И все же, когда он вас окончательно покинет, вы почувствуете печаль, потому что привыкли за долгое время к его присутствию. Без него ваша жизнь кажется опустевшей, как будто умерла ваша любимая аквариумная рыбка.

7. Темный делец

Самое честолюбивое стремление в жизни темного дельца — это войти в мафиозный клан дона Корлеоне¹. Он питает самоубийственное пристрастие к незаконным заработкам и одержим фобией перед честной работой. Такого нетрудно распознать, но особый шарм заставляет «любить преследуемых законом».

Каким-то образом шарлатан ухитряется добиться от вас желания быть посвященной в его дела. Естественное любопытство помогает ему в этом. Вы ждете не дождетесь, чтобы он рассказал о своих сомнительных приятелях. Вполне понятно, что, когда он признается в противозаконных махинациях, вам следует быть польщенной. Вы ведь заслужили его доверие, которого достойны немногие.

Следующим шагом после оказания доверия окажется ваша причастность. Вам даже предложат долю в прибылях. Все, что требуется, это на пару недель спрятать на вашем чердаке триста фунтов марихуаны. Или отправиться с ним за

¹ Дон Корлеоне — заглавный персонаж романа Марио Пьюзо «Крестный отец». (Прим. перев.)

множеством покупок с использованием краденной кредитной карточки. Вас убеждают, что никакой опасности в этих делишках не кроется.

Даже если вас не арестуют, вскоре обнаружится, что ваши нервы совершенно на пределе. Этого не было, пока вы не встретили темного дельца. Вероятно, причина стресса — в старых переломах и шрамах на его теле или пистолете, который он хранит в вашей квартире, или в предполагаемом прослушивании вашего телефона сотрудниками ЦРУ. В итоге вы принимаете по три таблетки валиума в день, и все ваше тело начинает сотрясать нервная дрожь.

Если вы не прекращаете связи с ним — из-за секса, личного обаяния темного дельца и т.д., — то со временем становится только хуже. Вскоре он начнет обращаться с вами, как с девицей из притона. Вы и все ваше имущество — отныне его собственность. Наиболее легкий способ избавиться от него — это довести до его сведения, что полиция, похоже, установила наблюдение за вашим домом.

8. Пациент

Пациент действительно хочет, чтобы вы о нем заботились. Его мать относилась к нему без особенной теплоты или любви, и он ищет женщину, которая восполнила бы эти упущения. Нет таких уловок, на которые он ни пошел бы, чтобы иметь возможность эксплуатировать ваши материнские инстинкты.

Будучи паразитами, использующими ваше

естественное сочувствие, пациенты славятся умением так хорошо симулировать болезнь, что заболевают по-настоящему. Вы для них — Флоренс Найтингейл¹, которой положено приходить на помощь в кризисный момент. Вы обязаны ободрять его, срезать ноготь, вросший в палец на ноге, смазывать обожженную кожу, если он слишком долго пролежал на солнце. Нет конца болезням, которые такой человек может придумать или в самом деле вызвать у себя.

Вы можете не сомневаться, что у пациента ужасно разболится зуб в разгар празднования вашего дня рождения. Не проходит дня без того, чтобы вы не везли его в ту или иную больницу для оказания срочной помощи. Каждая новая «катастрофа» требует новой диеты, новых витаминов и самых серьезных мер по нормализации выделительных функций его организма.

Он благодарен вам за малейшее проявление заботы и вымогает их у вас, выпитывая, как материнское молоко. Ваша обязанность — все бросать и спешить на призыв всякий раз, когда состояние его хрупкого здоровья требует внимания. Конечно, оказание помощи подразумевает и секс — и вы ему опять уступаете.

Пациенты так громко кричат, испытывая оргазм, что можно подумать: вот-вот умрут. После занятий сексом пациент вместо ласковых слов,

¹ Флоренс Найтингейл — знаменитая английская медсестра, прославившаяся во время Крымской войны. (Прим. перев.)

произносимых шепотом, издает хрипы и чуть не сваливается с кровати, хватаясь за сердце. Вы в душе молитесь, чтобы он не умер во время полового акта, распластавшись на вас сверху.

Можно противостоять пациенту, пряча все лекарства, даже аспирин. Скажите ему, что верите в исцеление самовнушением. Если он хочет выздороветь, то собственные мысли его вылечат. Не кладите новые бинты в аптечку, когда он израсходовал старые. В следующий раз, услышав крик невыносимой боли, скажите, что придете, когда закончите медитировать. Пожалуйтесь на различные женские недомогания, которые, по вашему, могут оказаться заразными. Почаще подчеркивая, как он плохо выглядит, внушите ему, что он, возможно, заразился. Пусть почувствует себя настолько больным, чтобы сходить в больницу на обследование.

9. Калека

Калека — это ходячий раненый нашего современного общества. Он только что пережил развод и ощущает себя как бы лишившимся рук и ног. Живет в большом пансионе для холостяков, где едят из дешевых пластмассовых тарелок, пользуются поддельным серебром и пьют из списанных кружек армейского образца. Его меблированная квартира-студия имеет необжитой вид, в ней нет ни книг, ни чьей-либо фотографии. Обстановка не вызывает положительных эмоций, она скучна и безлика, как и он сам.

Возможно, калеке и станет лучше, но на это

уйдут годы. Захотите ли вы быть первой женщиной, с которой у него завяжутся отношения после развода с прежней женой? Его душа все еще кровоточит, страдалец слишком занят своей личной скорбью, слишком сильно переживает потерю, чтобы быть вам хорошим партнером.

Его мучают мысли о бывшей жене, о парне, с которым она спит сейчас, о том, как много денег требует у него ее адвокат, о доме, который он потерял, о том, сможет ли он в дальнейшем видаться с детьми, и о том, как ему раздобыть средства на выплату алиментов жене и детям.

Можете быть уверены, предыдущая избранница присвоила нечто такое из его имущества, с чем у него связаны нежные личные воспоминания, он хочет вернуть эти милые его сердцу вещи, а их может быть целая куча.

Он сожалеет о ресторане, владельцем которого он был до женитьбы, т.е. двадцать лет назад, о гипсовой обезьянке, которую выиграл когда-то на бейсбольном турнире, или о наборе инструментов, которым его бывшая позволяет пользоваться кому-то другому. Ваш мужчина одержим жадной вернуть эти вещи, они ему дороже отношений с вами и вообще с кем угодно.

Секс с калекой — сушая беда. Он не может добиться эрекции. А если и добьется, то не может ее удержать. Даже если все это удастся, часто он не в состоянии достигнуть оргазма. А испытыв оргазм, будет долго чувствовать себя виноватым.

Если вы устали слушать стоны — помогите себе и калеке: наотрез откажитесь выслушивать

его бесконечно повторяемые истории о бывшей жене, о разводе, материальных и прочих потерях, о его детях и его прошлом. Перестаньте проявлять к нему сочувствие и не вздумайте помогать ему вернуть ресторан. Скажите ему, что считаете его бывшую жену весьма милой особой.

10. Волшебник крестный¹

Волшебник крестный — такой тип мужчины, перед которым почти невозможно устоять. Его козырем является стремление доказать свое благородство. Он убежден, что не похож на других и что он вошел в вашу жизнь для того, чтобы вы наконец узнали истинную любовь. «Ты только дай мне шанс», — просит он.

Каково бы ни было ваше самое заветное желание, Волшебник крестный сумеет его выведать. Он хочет сделать вас счастливой и поэтому претендует на звание того самого мужчины, к которому вас всю жизнь влекло в мечтах. Он обещает исполнить все ваши желания, даже прежде, чем узнает, в чем они заключаются. Он вас любит, любит, любит!

Влюбленный не спускает с вас ни глаз, ни рук. Даже если у него есть какой-нибудь явный недостаток, вы делаете вид, что все в порядке; в конце концов вас любят, а это само по себе уже нечто значимое.

¹ Волшебник крестный — название этому типу мужчин дано по аналогии с заглавной героиней рассказа Олдоса Хаксли «Волшебница крестная». (Прим. перев.)

Не успели вы оглянуться, а он уже почти стал членом вашей семьи. Ваши родители всегда спрашивают о его делах и здоровье. Они тоже верят, что Волшебник крестный сможет защитить вас от всех напастей мира. Вы — просто счастливица.

Каковы бы ни были ваши мечты — замужество, карьера, дети, путешествия — Волшебник крестный всегда рядом, готов воплотить их в жизнь. Он не только назначает свидания заранее, он предпринимает шаги для обеспечения вашей счастливой будущности на всю оставшуюся жизнь.

Эти фантастические проекты Волшебник крестный держит у вас перед носом и манит вас подобно тому, как Тиль Уленшпигель манил пучком морковки осла, на котором ездил, и вы тянетесь за этой приманкой, словно измученная скаковая лошадь. В скором времени мысль потерять Волшебника крестного ассоциируется с крушением всех ваших мечтаний, с потерей всех обещанных им чудес. Вы видите, как от вас уплывают дома, путешествия, истинная любовь, брак, и вы вступаете в бой, чтобы все это сохранить.

Поражение в этой битве предопределено с самого начала. Волшебник крестный является лишь иллюзией (отчасти вашей собственной) исполнения желаний, а его обещания не стоят и бумаги, на которой написаны (вернее, они даже не написаны). Рано или поздно вы заметите:

ничто из того, что вы обсуждаете вместе, не сбывается.

Лучшее, что можно сделать в этот момент, — понять, что возлюбленный всего-навсего пускал вам пыль в глаза. Вполне вероятно, вы придете к выводу: пусть он идет своей дорогой, а вы — своей.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ГОРЕ-МУЖЧИН

Надо смотреть на вещи реально: никто не принесет вам на тарелочке предмет ваших мечтаний. Нужно самим прилагать усилия, для того чтобы ваши мечты сбылись. В следующей главе вы научитесь разрабатывать свой личный план образа мужчины, который поможет вам в будущем сосредотачивать усилия на перспективных людях. Если ваш список безнадежных мужчин не короче моего, вы, возможно, сумеете даже пополнить его некоторыми несносными типами, с которыми знакомы из собственного опыта.

Тем временем вам, как и миллионам других женщин (и я тоже была такой), может потребоваться срочная помощь в обращении с мужчинами, которые уже есть в вашей жизни. Что делать, если парень, с которым вы встречаетесь, не относится со всей определенностью ни к одному из этих десяти «классических» типов, но вы тем не менее подозреваете в нем прохвоста? Есть ли какие-нибудь приблизительные правила, позволяющие быстро распознавать таковых? Существует ли стратегия наименьшего риска при определении неблагонадежных мужчин?

Конечно, такие правила и стратегия есть. План Любви позволяет уже сейчас внести больше ясности в вашу личную жизнь, подчинить ее вашему контролю посредством правил, основанных на здравом смысле.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАВИЛ ОПОЗНАНИЯ ПРОХВОСТОВ

1. Во-первых, никогда не увлекайтесь никем слепо и не считайте никого совершенством, пока факты не подтвердят это. Наслаждайтесь обществом мужчины, но, если вы планируете встретиться с ним еще, начинайте просчитывать его действия наперед.

2. Проверьте, честный ли он человек? Лжет ли он другим? (Если так, то велика вероятность, что он будет лгать и вам).

3. Выясните, есть ли у него чувство ответственности? Заботится ли он о своих детях, домашних животных, растениях?

4. Познакомьтесь с его старыми друзьями. Много ли их у него? Как они отзываются о нем?

5. Определите, представляется ли его финансовое положение прочным? Платит ли он по счетам? Много ли денег занимает у других? Не играет ли в азартные игры? Позволяет ли себе экстравагантные траты? Пьет ли спиртное в больших количествах? Не нуждается ли он постоянно в наркотиках?

6. Вспомните, угрожал ли он вам когда-нибудь физическим воздействием?

7. Узнайте, остался ли он в дружеских отношениях со своими бывшими любовницами или женами? Приходит ли на свидания, если обещал прийти, и звонит ли по телефону, если прийти не сможет?

8. Проанализируйте, можете ли вы на него рассчитывать, если вам понадобится помощь?

Если на многие из этих вопросов вы получили нежелательные ответы (особенно это касается угроз применения физической силы), немедленно порвите с ним, даже если вы сейчас одиноки и у вас нет никого, кроме него. Скорее именно потому, что вы сейчас одиноки и никого другого у вас нет, вам необходимо немедленно порвать с ним, пока он не успел нанести вам реальный вред.

Что делать, если только один-два пункта внушают вам опасения? Если вы лишь подозреваете в нем проходимца, но пока не можете судить наверняка? Следует ли вам немедленно отвергнуть его? Может быть, и нет. Пожалуй, стоит поизучать его дальше, но вы должны будете овладеть техникой обращения с ним.

СТРАТЕГИЯ ВЫЖИВАНИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ С ПРОХВОСТАМИ

Некоторые горе-мужчины действительно исправляются и становятся верными мужьями и любовниками, но только в том случае, если женщина обладает чувством собственного достоинства и не боится порвать с ним отношения при первых же признаках неадекватного поведения. Допустим, это ваше второе свидание. Ваше пер-

вое свидание прошло превосходно, вы в восторге. Однако на этот раз, вместо того чтобы пойти с вами, как было установлено, в ресторан или в театр, он хочет отправиться прямо домой и заняться сексом. Ни обеда, ни театра, вообще ничего подобного.

Вы говорите себе: «Ну и что? Мне этот парень действительно нравится. Почему бы не пойти домой и не лечь с ним в постель? Пожалуй, мы сможем поесть и позднее». Итак, испытывая небольшие сомнения, вы соглашаетесь, и, конечно, в постели он просто изумителен. Ваши мысли: «Это было замечательно, хотя мы не собирались этого делать. Может быть, мне удастся сбросить вес?»

А вот что думает он: «Ну, брат, теперь-то уж она у меня в руках. Что скажу, то и сделает». Потом он перестает приходить на свидания, когда обещал, или может, наоборот, нагрянуть неожиданно. Вы миритесь с этим, потому что он «такой сексуальный», или еще что-нибудь в этом роде.

На следующее свидание претендент на вашу любовь является с соблазнительной маленькой особой, чтобы заняться сексом втроем. Вы приходите в ярость и спрашиваете, что навело его на мысль, будто вы способны мириться с такими выходками.

Ответ прост: на эту мысль его навели вы сами. Вы позволили ему считать, что будете мириться со всем, когда не выразили несогласия, увидев, что он вышел за рамки. Во время второго свидания надо было сказать: «Ты тоже меня воз-

буждаешь, однако я хочу есть. Я настроилась на этот обед и мечтала о театре». Но вместо этого вы позволили ему помыкать собой.

Мужчины, которые привыкли не считаться с женщинами, не могут удержаться от того, чтобы плохо поступить и с вами. Вы могли научить его поступать с вами иначе, но лишь сопротивляясь всякий раз, когда он обнаруживает поползновения выйти за рамки.

Советую придерживаться этой стратегии, даже если на самом деле для вас не имеет значения, пойдете ли вы в ресторан или в театр, позвонит ли он точно в обещанное время, зайвится ли к вам неожиданно или нет. Позволив прохвосту своевольничать даже всего один раз, вы можете в результате попасть в беду.

Такая стратегия оправдывает себя в любом случае. Если ваш мужчина лишь обнаруживает задатки будущего прохвоста, угрызения совести вынудят его извиниться (возможно, он даже почувствует уважение к вам), если вы дадите ему отпор. С другой стороны, если это уже махровый, неисправимый подонок, с чьими проделками вы не собираетесь мириться, он будет более приемлемо вести себя с вами или же расстанется, не успев нанести вам серьезного ущерба.

Если вам попадались немало таких проблематичных мужчин и у вас есть основания полагать, что случайные встречи не являются лучшим способом познакомиться с тем, кто вам больше всего подходит, то в следующей главе вы найдете указания, как правильно взяться за дело.

Глава 3

ВАШ ЛИЧНЫЙ СПОСОБ СОЗДАНИЯ ОБРАЗА МУЖЧИНЫ

Отныне необходимо неукоснительно следовать Плану Любви. Для этого вы должны позабыть все, что знали раньше о том, как заставить мужчину влюбиться в вас. План Любви будет вашим поэтапным руководством.

Неукоснительное следование Плану Любви приведет вас к успеху, как и всех других, кто следовал ему до вас. Ни одна женщина из тех, кто воспользовался системой Плана Любви, не потерпела неудачу, стараясь завоевать того мужчину, чья любовь была ей нужна. Следует лишь опасаться того, как бы не испробовать План Любви на неподходящем человеке, который может очень сильно полюбить вас. Ваш личный способ создания образа мужчины поможет вам с уверенностью определить человека, который подходит именно вам.

Соблюдайте осторожность. Вы можете испытать искушение применить приемы, которыми пользовались раньше. Не делайте глупых телефонных звонков, не говорите необдуманных фраз; занимаясь сексом, не отождествляйте ваше тело с вашим сердцем; не увлекайтесь мужчиной, о котором точно знаете, что он классический

прохвост, надеясь, что психотехника Плана Любви вас выручит во всех этих случаях.

Поступайте иначе. Придерживайтесь Плана, как если бы вы придерживались диеты. Не фальсифицируйте План. Не перепрыгивайте через разделы. Не отклоняйтесь в сторону, и мужчина, который вас устраивает, скоро полюбит вас.

Как только вы изучите План, он начнет действовать вам во благо. План Любви не зависит от внешности. Если вы умеете мыслить и следовать указаниям, План подскажет вам, как найти любовь.

Но что я слышу?! В вашей жизни сейчас нет мужчины, нет никого, кто мог бы вас полюбить? Тогда вам этот План тем более необходим.

Женщины, которые утверждают, что «ничего не предпринимали», чтобы найти своего суженого, что истинная любовь пришла к ним сама по себе, должно быть, забыли свои Планы и уловки или же им просто очень-очень повезло. Поиск подходящего человека напоминает приобретение вещей, которые стоит иметь, — хорошей работы, материального благополучия, даже крепкого здоровья и стройной фигуры. Чтобы их добиться, большинству из нас приходится прилагать усилия.

Следующим пунктом вашего Плана Любви будет составление вашего личного образа мужчины. Такой образ выполняет специфические задачи, он помогает вам наглядно представить себе мужчину, который вам нужен, и тем самым

значительно увеличит шансы встретить его в жизни.

Даже если вы точно определились, какие требования предъявляете к мужчине, все равно изложенный в письменном виде План не теряет своей значимости. Если вы все знаете о человеке, который вам нужен, проработка этой главы займет у вас очень мало времени, и вы почувствуете моральное удовлетворение, если запросы вашей интуиции подтвердятся. С другой стороны, если вы не уверены в том, чего действительно хотите, то эта глава поможет вам определить черты вашего будущего избранника. Вы еще удивитесь тому, как много узнали о себе.

Допустим, вы уже встречаетесь с женщиной, с которым — вы уверены — желаете провести оставшуюся жизнь. В этом случае смелее переходите сразу к пятой главе этой книги. В противном случае умерьте свой темп. Сделайте перерыв в ваших выходах в общество.

Назначьте свидание самой себе в один из вечеров на этой неделе, чтобы погрузиться в себя и начать выработку вашего образа мужчины. Купите специальную тетрадь, предназначенную только для этой цели. Приготовьте любимое блюдо, выпейте стакан вина, если хотите, включите любимую музыку, и давайте развлекаться поиском черт человека, который вам подходит.

Прежде всего надо заметить, что многие женщины ошибаются, полагая, что могут выбирать из всех мужчин, которые только есть в мире. Это

неверно. Если немного подумать, вы обнаружите, что у пятидесяти процентов мужского населения есть черты, которые вам не нравятся.

ВАШИ ТРЕБОВАНИЯ

Неважно, анализировали ли вы свои особые требования к мужчине или нет, но таковые, безусловно, существуют. Чем вы старше, тем больше требований предъявляете. Знаете ли вы, чего действительно хотите от мужчины? Личный образ мужчины поможет вам в этом разобраться.

Образ мужчины — это контур, который вы очертите вокруг воображаемого мужчины вашей мечты. Образ будет пересматриваться по мере того, как вы будете пользоваться им и размышлять о вашем мужчине, но я хочу, чтобы вы начали создание образа с произвольных, непосредственных импульсов, которые проходят через ваш мозг в первый момент. Не стоит беспокоиться, если они сначала покажутся вам сумбурными и даже противоречивыми. Они придут в порядок по мере вашего продвижения в работе. Важно лишь начать. Не смущайтесь. Помните, образ мужчины предназначен только для ваших глаз, подобно вашему личному дневнику.

Подумайте, насколько умен должен быть этот человек. Есть ли у него ученая степень, обладает ли он природным умом, обывательской сметкой или он талантливый самоучка? Умеет ли он работать руками? Приходится ли ему по роду своих занятий путешествовать? Любит ли он чи-

тать? Какие книги он любит больше всего? Каковы его увлечения?

Представьте себе вашу совместную жизнь. Где вы будете жить? В его доме? В вашем доме? Построите или купите новый дом для вас обоих? Будете ли вы жить в городе или в сельской местности? Будете ли вы работать полный рабочий день? Хотите ли вы иметь общих с ним детей? Помните, если вы не представляете себе всех этих подробностей, то шансы добиться чего-либо очень невелики.

НАГЛЯДНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Лучший способ найти мужчину, который вам нужен, это зрительно представить себе, что вы его уже нашли. Однако вы должны еще и записать ваши представления. Ваше описание идеального мужчины совсем не должно быть простым заполнением формы на стр. 67—69, оно может приближаться к эссе, где вы постараетесь изложить все качества вашего избранника.

Ваш образ мужчины должен быть точным, как и всякое целенаправленное планирование. Он поможет вам наглядно, зрительно представить себе партнера, а потом, как это ни удивительно, вы найдете именно такого мужчину. Визуальное восприятие нужного вам человека очень напоминает зрительное обрисовывание фигуры, которой вы намереваетесь обладать, сидя на диете. Оно помогает четко определить цель, для достижения которой вы собираетесь действовать.

Образ мужчины должен включать физические характеристики вашего идеала. Высокий ли он или небольшого роста, худой и стройный или плотный и мускулистый?

Очень хрупкая женщина меньше пяти футов ростом говорила мне: «Я терпеть не могу низкорослых мужчин. Худых мужчин я тоже не люблю. Мне нужен плотного телосложения парень с накачанными мышцами, чтобы я чувствовала себя рядом с ним, как за каменной стеной».

Женщина атлетического сложения признавалась: «Я не выношу рыхлых, дряблых мужчин. Мне нужен мужчина с волосатым телом, сплетенным из одних крепких мышц. Ненавижу болезненно-бледных. Мне нужен здоровый, загорелый парень».

Сознайтесь, ведь есть на свете тип мужчин, который для вас предпочтителен? Если вы не уверены, вспомните тех мужчин из вашего прошлого, которые вас привлекали. Не было ли у них какой-нибудь общей черты? Если вы не в состоянии определить ваш тип, спрашивайте ваших близких друзей, не исключено, что они что-нибудь заметили. У них может оказаться более четкое представление о том, какие типы мужчин вас привлекали.

В том, что вам симпатичны мужчины определенного физического типа, нет ничего предосудительного. В конце концов, ведь и мужчин на протяжении многих лет влекло к длинноногим блондинкам или, например, к миниатюрным брюнеткам. Точно так же и у вас может быть оп-

ределенный тип мужчин, которые привлекают ваше внимание.

Опишите мужчину вашей мечты во всех подробностях. Какой у него рост? Сколько он весит? Сколько ему лет? Волосатое ли у него тело? Подвергался ли он обряду обрезания? Мускулистого ли он телосложения или же высок и худощав? Какого цвета у него волосы, глаза? Как выглядят его руки? Следит ли он за своими ногтями? Есть ли у него залысины?

Переходим к его личности. Спортсмен ли он? Ведет ли он сидячий образ жизни? Он чувствителен и сердечен? Общителен ли он? Интроверт ли он? Тихоня ли он по характеру или душа шумных компаний? Домосед или любит ходить на танцы? Какую он любит музыку? Какую музыку он никогда не стал бы слушать? Смотрит ли он телевизор? Употребляет ли спиртное? Курит ли сигареты? А как насчет наркотиков? Марихуаны? Кокаина?

О чем он может беседовать? О политике? О религии? О спорте? О музыке? О кино, любви, человеческих взаимоотношениях?

Что для него важно? Его карьера, дом, любовь? Какова иерархия этих ценностей?

Чем он зарабатывает на жизнь? Ходит ли он на работу в костюме-тройке каждый день или он свободный художник, чья студия находится у него дома?

Любит ли он животных? Есть ли у него дети? Хочет ли он иметь детей? Есть ли у него дети, которые живут вместе с ним?

Был ли он женат раньше? Сколько раз?

Религиозен ли он? Посещает ли он церковь регулярно?

При составлении вашего плана вы удивитесь, обнаружив, что в вашем сознании запечатлен портрет вполне определенного человека. У вас действительно есть собственные, персональные требования. Если вам трудно составить личный план образа мужчины, начните с заполнения форм, данных на стр. 67—69.

Важно, чтобы у вас было ясное представление о человеке, который вам нужен. Сейчас вы делаете первый шаг к тому, чтобы отыскать его. Ваш план образа мужчины начинается с личных утверждений, четких заявлений своего «я», которые только укрепляют ваши требования, запечатленные в сознании. Произнесите эти утверждения вслух.

Если вы затрудняетесь произнести их, это может быть признаком того, что вы не считаете себя достойной всех тех благ, которые обеспечиваются нормальными любовными отношениями. Практикуйтесь в произнесении этих утверждений вслух, пока они не станут для вас привычными.

Многие женщины не находят истинной любви по той причине, что не решаются признаться самим себе, что это именно то, в чем они нуждаются. Проговаривание утверждений вслух поможет избавиться от прежних комплексов, препятствующих вам в поисках вашего мужчины.

Как-то я спросила одну свою подругу, предъявившую весьма неадекватные требования к своему будущему избраннику, не могу ли я воспользоваться черновиком ее образа мужчины в качестве примера. Сейчас она состоит в счастливом браке, но когда она писала все это, то думала, что ей не удастся никого найти. У нее была мышечная дистрофия, поэтому некоторые из ее требований были некоторым образом специфичны.

ПРИМЕР СОЗДАНИЯ ОБРАЗА МУЖЧИНЫ

Мой идеал — мужчина европейского типа, возраст 35—50 лет, рост 185 см, вес 73—89 кг. В масштабе моих требований 1:10 он занимает позицию 7:10. Мы хорошо подходим друг другу в сексуальном отношении. Он может слоняться без дела какое-то время, но чтобы это продолжалось не слишком долго.

Он сильный, здоровый, способный понять мои проблемы со здоровьем и любить меня такой, какая я есть. Он больше не собирается иметь детей. Его дети от прежнего брака не живут с ним. Они иногда будут навещать нас, но я не собираюсь относиться к ним столь же сердечно, как и родная мать.

Он остроумный, нежный, общительный, чуткий, образованный и сведущий в литературе. Утонченный, но при этом не сноб. Он может быть архитектором, юристом, врачом, художником или предпринимателем.

Вместе посещаем культурные мероприятия и живем в красивой местности. Он разбирается в науках. В своих политических взглядах придерживается несколько более правой позиции, чем центристы.

Он гордится своей внешностью. Начинает лысеть и в будущем собирается носить хороший парик. Он придает значение хорошей физической форме и диете и совсем не курит. Иногда выпивает, но далеко не каждый вечер. Он никогда не употребляет наркотики.

Он постоянно готов заниматься сексом. Он утонченный любовник, которому нравится давать и получать оральный секс. Он рассматривает секс как средство сближения партнеров в духовном плане. Он раскованно занимается сексом и может сохранять эрекцию полчаса и дольше.

Он постоянно говорит, что любит меня. Он часто восхищается моей красотой и не устает повторять, какая я замечательная.

Он экстраверт, любит животных, но больше кого-либо и чего-либо он любит меня.

Он надежен. Если он сказал, то сделает. Я доверяю ему, а он — мне, но мы заключили соглашение до вступления в брак. Что мое, то мое, а что его, то его.

Самое главное в том, что именно он делает мне авансы, а не наоборот. Он звонит мне. Я не прошу его жениться на мне. Это он просит, чтобы я вышла за него замуж.

УТВЕРЖДЕНИЯ

(их следует произносить вслух)

Я (имя, фамилия) хочу найти человека, который мне нужен.

Я, _____, заслуживаю всей той любви, которую мне суждено встретить, и я скоро найду ее.

Я, _____, на пороге восхитительных любовных отношений с человеком, который любит меня так же сильно, как я его.

Описание физических данных

Его рост _____. Цвет его глаз _____, цвет его волос _____.

Ему _____ лет. У него _____ телосложение.

ЛИЧНЫЙ ОБРАЗ МУЖЧИНЫ

(написанный вами самостоятельно)

Финансовое положение и работа

Он испытывает _____ к своей работе. Он работает в сфере _____. У него _____ (очень, не очень и т. д.) творческий подход к работе. Его работа _____ (очень, не очень и т. д.) важна для него. Успех _____ (очень, не очень и т. д.) имеет значение для него. Он зарабатывает _____ в год. У него (традиционное, непредвзятое, спокойное) отношение к деньгам. Я _____ продолжаю работать в качестве _____. По работе ему (часто, иногда, никогда не) приходится уезжать из города.

Политические пристрастия

В области политики он (либерал, консерватор и т.д.). Он голосует за _____. Он политически (активен, неактивен).

Отношение к религии

Он — соблюдающий обряды (не соблюдающий обрядов) _____. Он посещает (церковь, синагогу и т.д.). Он ходит на богослужение (иногда, часто, регулярно).

История его жизни в браке

Он _____ (был женат _____ раз раньше, никогда не был женат раньше). У него _____ (число) бывших жен. Они живут (далеко, неподалеку). Он остался (не остался) с ними в дружеских отношениях.

Дети

У него _____ детей. Они живут _____ (с их матерью, с ним). Он видит их каждый _____ (месяц, год, неделю и т.д.). Он хочет иметь _____ (число) детей. Он любит проводить время с детьми; хотел бы жить без детей.

Привычки

Обычно он одевается в _____. Он (аккуратен, небрежен и т.д.) в одежде. Он любит (оставаться дома, ходить на танцы). Он пьет/не пьет спиртное (как часто). Он курит/не курит. Он употребляет/не употребляет наркотики. Он проводит

мало/много времени один. Он проводит мало/много времени со своими друзьями-мужчинами.

Увлечения

Он увлекается/не увлекается спортом и часто/редко играет в спортивные игры. Его любимый вид спорта: _____. Он также любит _____ (охоту, рыбную ловлю и т.д.).

Во второй половине дня он любит _____ (посещение спортивных состязаний, езду на автомобиле и т.д.).

Он интеллектуал/не интеллектуал и предпочитает _____ (оставаться дома и читать, работать с компьютером, ходить на танцы, работать в саду и т.д.). Музыка важна/не важна для него.

Он любит/не любит домашних животных.

Его тип личности

Он _____ (чуткий и заботливый, любит оказывать помощь, закоренелый индивидуалист и т.д.). Он ставит на первое место себя/других людей.

Примечание: не стесняйтесь в ваших требованиях. Они всего лишь являются общими направлениями, которые могут пересматриваться в ходе ваших встреч с мужчинами.

Слишком требовательно? Трудно выполнить? Непоследовательно? Не совсем то, что вам нужно? В этом-то вся суть.

Ваш образ мужчины предназначен для вас, он сугубо индивидуальный, намеренно эгоистичный и сокровенный, как тайный личный дневник.

Помните, это была самая первая попытка моей подруги составить свой образ мужчины. Разумеется, он менялся, стал более гибким, реалистичным в процессе его использования, а она впервые в жизни почувствовала, что не ищет того, кто ей нужен, наоборот, блуждая в потемках. Ее интерес к мужчинам стал более определенным, а свидания — ориентированными на достижение определенной цели.

Ее образ мужчины сработал. Она отвергла множество безнадежно несовместимых с ней парней, а человек, за которого она вышла замуж, соответствовал большинству ее первоначальных требований.

Ваш образ мужчины будет меняться в процессе его проработки. Например, вначале вы можете считать, что только очень богатый человек может сделать вас счастливой. Вы начинаете встречаться с мужчиной, который вам очень нравится, но не особенно богат, однако вы вдруг обнаруживаете, что деньги не так уж много значат для вас.

Вы можете составить образ мужчины, в котором предусматривается, что вашим избранником будет спортсмен, юрист или врач, но потом вы осознаете, что это совсем не то, чего вы хотите.

Если вы встретили человека, который вас очень привлекает, но не соответствует вашему

образу мужчины, вам следует либо пересмотреть этот план, либо начать искать кого-нибудь другого. Относитесь к работе по осуществлению плана как можно более добросовестно. Если вы будете придерживаться только что упомянутого правила, то будете способны принимать разумные решения, правильно понимать, что действительно важно для вас в том или ином мужчине, — и вы будете неуклонно приближаться к встрече с вашим избранником.

Я совсем не случайно нашла мужчину моей мечты. Я составила образ мужчины и постоянно пересматривала его, пока он не стал совершенно правильным. По мере того как я встречалась с каждым новым мужчиной, я меняла свои требования, добавляя одни и исключая другие. На переработку моего образа ушло несколько месяцев, в течение которых я вносила изменения иногда по два-три раза в неделю.

КРИТЕРИИ ОТБОРА

По мере того как мой образ мужчины приобретал окончательный вид, он очень помогал мне одновременно разбираться в характерах представителей противоположного пола. Я обнаружила, что сэкономила много важных для меня вечеров, вместо того чтобы зря тратить время на явно неподходящих людей.

С другой стороны, если новый потенциальный партнер был сомнительной кандидатурой в отношении какого-либо пункта плана, допускающего, однако, варианты, я давала этому челове-

ку шанс развеять мои сомнения и продолжала встречаться с ним. Я допускала, что либо план содержит неточность в каком-нибудь пункте, либо этот мужчина все-таки мне не подходит. Выяснение этого вопроса не отнимало много времени.

Когда я приходила на свидание с новым знакомым, я хранила мой план в памяти и задавала себе множество вопросов об этом человеке. Вопросы неуклонно становились все более пронизательными, остроумными. Один вопрос, который стал интересовать меня все больше и больше, звучал так: «Одиночка ли он по натуре или раньше уже связывал себя обязательствами по отношению к другим женщинам?» Человек, который никогда раньше не брал на себя обязательств перед женщиной, скорее всего неисправим. Мой образ мужчины предусматривает требование, чтобы нужный мне человек был восприимчив к идее серьезных отношений. Один этот вопрос позволил забраковать многих претендентов, встречаясь с которыми без четкого плана я только зря потратила массу времени.

Например, я была знакома с человеком, унаследовавшим крупное состояние от финансовой компании, занимающейся ссудами: он был богат, высок ростом, красив, много путешествовал, получил хорошее образование и владел домом, которому недоставало лишь хозяйки. К сожалению, этому человеку было сорок два года, а он был холост и все еще искал подходящую женщину.

Несмотря на все его протесты, я вычислила в

нем закоренелого холостяка. Прекращены были отношения с мужчинами, которые особо подчеркивали, что не хотят брать на себя никаких обязательств. Или не хотят жениться. Было ясно, что они говорят правду.

Вообще не очень трудно выяснить, как тот или иной мужчина относится к серьезным отношениям. Просто спросите его. Задайте простые вопросы вроде: «Вы когда-нибудь были женаты? Были влюблены? Жили вместе с какой-нибудь женщиной?»

Одной из причин, по которым я отвергала «пожилых» холостяков со стажем, была та, которую я знала по себе, когда сама едва было не осталась немолодой одинокой женщиной, имевшей шансы умереть незамужней, — боязнь обязательств и стремление к независимости. Я полагала, что если некий мужчина был превосходным любовником, богачом, добрым или, по крайней мере, учтивым человеком, то более решительные, чем я, женщины с более привлекательной внешностью и более стройной фигурой уже пытались завладеть его сердцем.

Бывало, я узнавала, что в прошлом этот ловец разбил сердца целому ряду женщин, и это тоже был плохой признак. Если ваш избранник способен плохо поступать с другими женщинами, существует вероятность того, что он так же поступит с вами. Если вы неоднократно пережили безумную любовь или попадали в прохвостову ловушку (см. главы 1 и 2), вы, вероятно, вы-

бираете другого рода мужчин и остаетесь с ними по ложным причинам.

Я всегда старалась узнать, остался ли тот или иной знакомый в дружеских отношениях со своими бывшими женами и любовницами. Если нет, то он, наверно, был подлым с ними, так что они и слышать о нем больше не хотели. Если есть возможность, поговорите с другими женщинами, которые раньше встречались с мужчиной, интересующим вас. Не стесняйтесь, не считайте всякую другую женщину вашим врагом, это глупо.

Лучшие рекомендации дают бывшие жены и бывшие любовницы. Во вторую очередь — взрослые дети, да и маленькие тоже. Они знают, как их папочка обращается с дамами, и часто достаточно неблагоразумно рассказывают об этом.

Еще один хороший способ узнать человека — получить сведения о его родителях. Живут ли его родители до сих пор вместе? Любит ли он их обоих? Самое существенное: как его отец обращается с его матерью? Маленькие мальчики впервые учатся отношению к женщинам, наблюдая за своими родителями.

Не заикливайтесь на первом знакомом. Изучите следующую главу, чтобы убедиться: вы окружены множеством подходящих мужчин. Проверяйте каждого человека, с которым встречаетесь, согласно методике вашего образа мужчины. Отныне вы должны действовать стратегически. Будете следовать Плану Любви — и вам будет сопутствовать успех.

Глава 4

ВАШ ПОИСКОВЫЙ ПЛАН

Вы создали свой образ мужчины и уверены, что готовы к отношениям с вашим избранником, но не имеете ни малейшего представления, как его найти. Хуже того — вам никогда особенно не везло на встречи с противоположным полом. Расслабьтесь. План Любви облегчит вам эту задачу. Но сначала придется совершенно отрешиться от мечтаний о Прекрасном принце.

Нам всегда твердили, что где-то в мире существует некто, предназначенный для нас суженый, Прекрасный принц. И он каким-то образом найдет вас, как Золушку нашел ее Принц при помощи хрустальной туфельки. «В один прекрасный день появится мой принц», — пела Белоснежка. И он действительно появился, но лишь для того, чтобы найти девушку спящей в лесу. Итак, принцесса, как ни неприятно мне вам сообщить, но такое бывает только в сказках.

В реальной жизни ваш Прекрасный принц вовсе не разезжает на белом коне в поисках вас. Скорее всего он глава крупной авиационной компании, по будням с головой окунающийся в работу и мечтающий присоединить к своей корпо-

рации несколько компаний меньшего масштаба. Или в выходные отправляющийся за город в компании приятелей, чтобы прокатиться на водных лыжах или на велосипеде повышенной проходимости. Так как же с ним встретиться?

Именно вы должны приложить усилия, чтобы ваша встреча состоялась. В Плате Любви содержится магия, благодаря которой принц появится на вашем пороге, но это не значит, что от вас требуется только сидеть сложа руки. В наше время принцев найти нелегко, а их поисками занимается великое множество женщин.

План Любви упорядочит ваш поиск и научит, как нужно завоевывать любовь принца, однако вы должны действовать согласно поисковому плану. Поисковый план требует от вас настоящего упорства и встреч со множеством мужчин.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

Вы ищете человека, с которым проведете всю оставшуюся жизнь. Насколько это должно быть важно для вас? Для вас это должно быть на третьем месте в жизни после вас самой и вашей работы.

План Любви требует серьезного отношения к поиску, чтобы вы уделите ему не меньше времени, чем вечерним занятиям и домашней работе, если бы намеревались получить ученую степень, скажем, по юриспруденции.

Отсутствие должного упорства позволит старым сказкам о Прекрасном принце погрузить

вас в пассивную созерцательность, исполненную ложных надежд. Даже если вы активны, придаете поиску большое значение, вкладываете в него душу, он может тем не менее носить неупорядоченный, спонтанный характер. Мой поиск тоже был таким.

Настоящее упорство позволит вам выгодно отличаться от всех остальных женщин, которые озабочены той же проблемой. Ваш поиск станет организованным, целенаправленным, вы можете выбрать из огромного числа мужчин.

ЦЕННОСТЬ ВЫБОРА ИЗ МНОЖЕСТВА

Из того, что вы полностью составили ваш образ мужчины и имеете, как вам кажется, полное представление о вашем будущем избраннике, еще не вытекает, что именно такого вы встретите первым. Если увлечетесь самым первым парнем, имеющим черты, содержащиеся в вашем образе мужчины, вы не воспользуетесь в полной мере преимуществами Плана Любви. Помните, первый набросок вашего образа мужчины — это всегда лишь отправная точка. Его следует испробовать на разных знакомых, встретившихся вам в реальной жизни, прежде чем вы убедитесь, что ваш образ правилен.

Идея заключается в том, чтобы подвергнуть проверке многих претендентов, которые, по-видимому, соответствуют хотя бы некоторым требованиям вашего образа мужчины. Разумеется, вам незачем отправляться в постель и даже хо-

дить на свидания с каждым из них, но вы должны получить достаточно полное представление о каждом, чтобы решить, соответствует ли он хотя бы некоторым важным требованиям вашего образа мужчины. Если соответствует, возможно, стоит назначить ему свидание, по крайней мере один раз.

Почему лучше встречаться со множеством мужчин? Причин тому несколько. Во-первых, выработается стойкая уверенность в себе. Вы сможете проверять и корректировать ваш образ мужчины. А самое главное — у вас появится больше возможностей сравнивать партнеров и осмысливать практику общения с ними. По мере накопления опыта вы будете неуклонно становиться более проницательной в оценке мужчин, начнете лучше сознавать, чего вы хотите; в итоге это избавит вас от сомнений, если придет пора сделать решительный шаг.

Когда вы проникнетесь пониманием важности целеустремленности в ваших поисках и осознаете ценность встреч со множеством мужчин, вы научитесь ценить некоторые варианты приобретения знакомых, которыми пренебрегали раньше. Возможно, когда-то вы сказали себе: «Я никогда не стану встречаться ни с кем с моей работы». Или: «Я не пойду на встречу с тем, кого раньше не видела». Или же: «Я никогда не представлю моих данных в службу знакомств».

Настало время снять эти старые ограничения. Освободитесь от них, как и от грез о Прекрасном принце.

Существует много способов знакомства. Я приведу вам доводы «за» и «против» в отношении некоторых из них, но сначала вы должны спланировать ваши поиски, чтобы не упустить ни одного приемлемого шанса. Ваш личный поисковый план может включать три различных подхода: открытый поиск, предусматривающий помощь ваших друзей; необходимые встречи со множеством мужчин и ваш «первичный» подход — экономящая время деятельность по завязыванию контактов с определенным типом людей.

Это сочетание подходов представляет собой испытанную стратегию по обеспечению постоянного притока в поле вашего зрения новых интересных людей. Ваш план образа мужчины поможет вам выбрать наиболее подходящих кандидатов, и вы выйдете на своего избранника, причем даже раньше, чем можете это предполагать. Надо только с самого начала быть честной с вашими подругами.

ОТКРЫТЫЙ ПОИСК

«Я свободна и ищу». Гордость иногда удерживает нас от этого шага, но она же мешает нашим подругам вспоминать о нас, когда подходящий мужчина возникает в поле их зрения. Переступите через гордость и действуйте смело. Уже известно, что вы свободны и вас будут уважать за признание, что вы ищите мужчину, с которым хотели бы связать свою судьбу. Такой подход

обычно гарантирует встречи с перспективными людьми, однако он не может обеспечить многочисленности контактов.

ВАШ ПОДХОД К УВЕЛИЧЕНИЮ ЧИСЛА НОВЫХ ВСТРЕЧ

Ваш личный поисковый план должен включать подход, обеспечивающий достаточно большое количество мужчин, а также эффективный способ их выбраковки.

Наилучшими примерами количественного подхода являются конфиденциальные объявления в газетах и службе знакомств. Возможно, вы считаете их пошлыми? Не исключено, что вы правы, однако они позволяют вам оказаться в поле зрения широкого круга мужчин, а это уже существенная часть вашей поисковой стратегии. Помните, здесь вы действуете на свой страх и риск с соблюдением всей возможной конфиденциальности. Вам незачем давать информацию о себе всем подряд, вам не обязательно являться на свидание с тем, кто не вызывает у вас интереса и даже отвечать ему. (Подробнее мы поговорим об этом позже.)

ВАША ПЕРВИЧНАЯ ПОИСКОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Поскольку именно в этой области вы будете тратить большую часть вашего времени, ваша первичная (личная) поисковая деятельность

должна быть вам полезной с точки зрения образовательности и (или) даже развлекательности.

Прежде всего нужно тщательно проанализировать ваш образ мужчины, чтобы определить область этой деятельности. Если ваш идеал имеет ту же профессию, что и вы, или работает в смежной области, то это уже в какой-то мере указание. Вместо того чтобы ходить на случайные встречи или сидеть дома перед телевизором, вам следует немедленно навести справки обо всех организациях и учреждениях, имеющих отношение к вашей (его) профессии или бизнесу.

Если направленность интересов определяется вашей профессией, вступите в профессиональные общества или ассоциации, объединяющие людей вашей или смежной специальности. Обычно такие организации функционируют в масштабе всей страны, поэтому, будучи активистом организации, вы вступите в контакт с бесчисленным множеством новых людей.

Если ваши интересы концентрируются в области спорта, вступите в бейсбольную команду или команду по боулингу вашей фирмы. Если вы не особенно сильны в этом виде спорта, попробуйте поучиться или предложите свои услуги в качестве организатора компании болельщиков, или запасных игроков, или же менеджера команды (любой ценой избегайте роли «талисмана» команды).

А как быть, если ваш идеал работает в совершенно другой области? Не будет ошибкой следить за тем, нет ли подходящих мужчин в вашей

конторе (более подробный разговор об этом впереди), однако первичный поиск должен вестись в другом месте. Что же это за другое место? Если рассуждать остроумно, вы должны сконцентрироваться на той сфере деятельности, где существует большой приток мужчин и которая вам тоже будет интересна. Возможно, для этого потребуются отказаться от привычки сидеть в четырех стенах. Если вы домоседка, подумайте о том, не расширить ли вам немного свой кругозор. Неужели нет никакого вида спорта, который мог бы вам понравиться?

Вы никогда не стремились научиться подводному плаванию? Занятия обычно начинаются с тренировок в бассейне. Вы можете встретить кого-нибудь задолго до того, как нырнете на глубину и увидите обитающих там рыб.

Как насчет лыж? Вы сможете вступить в лыжный клуб и начать встречаться с мужчинами, прежде чем вообще увидите горный склон. Слишком дорого? Возьмите снаряжение напрокат и занимайтесь в группе. Все равно слишком дорого, а сам вид холмов вас пугает? Вы живете за сотни миль от районов, где выпадает снег? Попробуйте вступить в клуб любителей водных лыж. Соотношение числа мужчин и женщин в таких клубах почти такое же, что и в клубах любителей кататься с заснеженных спусков.

Подумайте об уроках самолетовождения — верный способ познакомиться с интересными людьми. Слишком дорого? Попробуйте планерный спорт. Гораздо дешевле, очень эстетично и

безопаснее, чем водить машину. (Не путайте эти занятия с полетами на дельтаплане, чего я решительно не рекомендую, даже для того, чтобы найти суженого.)

Ваш личный поиск требует упорного посвящения свободного времени ассоциации профессионалов или деятельности в организациях с благоприятным численным соотношением мужчин и женщин. Поскольку этому виду деятельности вы будете посвящать значительную часть суток, она должна быть безоговорочно приятной и полезной лично для вас.

ОСОБЫЕ СПОСОБЫ ЗНАКОМСТВА С МУЖЧИНАМИ

Вы сами должны решить, подходят ли вам особые способы знакомства с мужчинами во время «открытого» поиска, поиска при множестве контактов и первичного поиска. Чтобы вам было легче сделать выбор, мы приводим доводы «за» и «против» в отношении наиболее часто применяемых методов знакомств. Однако вы не должны считать, что следует ограничиваться только этими. Будьте изобретательны. Прилагайте принципы поискового плана к вашей конкретной ситуации.

На работе

Когда-то дружеские связи между коллегами не допускались вообще. В некоторых фирмах даже существовало правило, что, если вас заметят во время общения с сослуживцем в нерабочее вре-

мя, один из вас будет вынужден уволиться. К счастью, владельцы компаний сейчас придерживаются более широких взглядов, и многие женщины нашли себе мужей непосредственно в той же конторе или на предприятии, где они работают.

Преимущества:

У вас есть возможность узнать мужчину, с которым вы встречаетесь, и в другом отношении. Вы всегда будете знать, где он и что делает в течение дня.

Недостатки:

Трудно будет соблюдать секретность. Служебные романы едва ли возможно сохранить в тайне.

Знакомство при содействии подруг

Знакомство с помощью подруг — один из лучших способов сблизиться с мужчинами. Следует постоянно просить подруг познакомить вас с подходящими кандидатурами, напоминать им об этом постоянно. Вполне нормальный вопрос: «Не знаешь ли ты кого-нибудь, кто мог бы мне понравиться?» Если не на этой неделе, то на следующей кто-либо из ваших подруг поможет с кем-нибудь из таких мужчин встретиться.

Еще один способ завязать знакомство через подруг — вечеринки. Скажите им, пусть приведут «его».

Преимущества:

Подругам известен ваш стиль жизни. Они имеют представление о том, кто вам может подойти, хорошо знают некоторых мужчин, с которыми вы встречались раньше. Они осведомлены

о вашем вкусе и типе. Знакомство с помощью подруги сберегает много времени и дает возможность проверить свои впечатления, приняв во внимание мнение подруги при корректировке вашего образа мужчины.

Недостатки:

Ваша подруга может проявить собственный интерес к вашим отношениям с мужчиной, захочет знать все подробности и будет чувствовать себя ущемленной, если вы не станете делиться этими сведениями. Кроме того, подруга может поддерживать непосредственный контакт с этим человеком, что может оказаться как недостатком, так и преимуществом.

В церкви

Не смущайтесь встречаться в церкви. Эта практика довольно-таки приемлема и уходит своими корнями в глубь веков. При многих церквях и синагогах есть организации для одиноких людей, в которые вы могли бы вступить. Идите на самое крупное мероприятие и выбирайте своего мужчину среди множества других.

Преимущества:

Встречаться в церкви — потрясающая идея. Здесь каждый одинокий мужчина обращает на себя внимание, его легко распознать, так как, если бы он был женат, его жена стояла бы рядом. Легко получить сведения у других прихожан о человеке, который вас интересует. Верующие имеют религиозную мотивацию жениться и иметь детей.

Недостатки:

Возможно, он захочет оставаться допоздна у вас дома или позволяет себе явно пикантные пошутки, чтобы не давать повода к сплетням.

Вечеринки для одиноких

Вечеринки для одиноких — это рынок, где вы предлагаете себя, и нужно иметь крепкие нервы, чтобы сердце не разбилось на этой ярмарке невест. Если вы пришли вдвоем с подругой, входите по отдельности, как если бы вы пришли поодиночке. (Общаться с двумя мужчинами сразу труднее, чем с одним.) Танцуйте с любым мужчиной, который вас пригласит, даже если он зануда: на площадке для танцев вас можно рассмотреть лучше, чем за столиком у стены. Садитесь на хорошо освещенное место. Всем улыбайтесь. Разговаривайте со всеми, но не позволяйте кому-либо предъявить на вас исключительные права. Все, что вам надо сказать при этом: «Рада познакомиться с вами, но я, пожалуй, немного пройду». Вид у вас должен быть такой, будто вы от души веселитесь.

Преимущества:

Здесь все находятся в одинаковом положении. У вас нет ощущения, словно вы единственная одинокая женщина в этом городе, когда вы являетесь на одно из таких мероприятий.

Недостатки:

На вечеринке для одиноких о вас будут судить скорее по вашей внешности, нежели по вашим достоинствам и особенностям вашей личности.

Конфиденциальные объявления

Также не бойтесь рекламировать себя и отвечать на объявления о знакомствах. Всегда встречайтесь в безопасном общественном месте, пока тщательно не проверите личные качества человека. Я знаю немало женщин, которые пользовались объявлениями, чтобы познакомиться с интересными людьми. Помещайте ваши объявления в такой газете или в журнале, которые читают мужчины такого склада, который вас интересует.

Преимущества:

Вы имеете дело со множеством кандидатур и выбираете тех, кто вам нравится. Вы можете рекламировать ваши лучшие черты, умалчивая об остальных.

Недостатки:

Вам неизвестна внешность человека, пока вы не встретитесь лицом к лицу. Даже если вы обмениваетесь фотографиями, они редко бывают недавними и могут иметь мало сходства. Мужчины глут о своем возрасте и росте.

Клубы знакомств

В самых крупных городах есть изысканные частные клубы знакомств для избранных. Они рассылают своим членам определенное число биографий мужчин и устраивают вечеринки.

Преимущества:

Вы будете встречаться только с такими претендентами, у которых есть возможности вступить в этот клуб. Подобные люди стремятся за-

вязать связи, оправдывающие их материальные затраты по вступлению в данный клуб.

Недостатки:

Взносы очень велики, до тысячи долларов в год. Перспективных кандидатур так много, что трудно найти достаточно времени на встречи с одним человеком, чтобы выяснить, подходит ли он вам. Всегда существует соблазн переключиться на кого-либо другого.

Знакомства с помощью видео

Новинка из области высоких технологий в практике знакомств — видео — является эффективным средством, обеспечивающим встречу с перспективными людьми.

Преимущества:

Вас никогда не отвергнут лично. Вам нужно только сидеть и смотреть на экран, пока не созреет твердое решение пойти на свидание. Как и в клубах знакомств, вы встречаетесь лишь с теми, кто способен выложить деньги за такую услугу.

Недостатки:

Мужчины редко выглядят точно так же и обладают тем же голосом, что и на видеопленке, но это, по крайней мере, все же не «полет вслепую».

Общие спортивные залы

Многие люди с привлекательной внешностью в наши дни посвящают много времени физкультуре. Стретчинг, езда на велосипеде или накачивание мышц по соседству с мужчиной — хо-

роший способ завязать разговор. Приходите в часы, когда тренируются мужчины, — утром перед работой, вечером после работы или по выходным. Поучитесь играть в теннис.

Преимущества:

Вы будете иметь возможность по-настоящему оценить внешность того или иного парня. Сумеете найти мужчину, обладающего крепким здоровьем. Кроме того, вы одновременно поддержите свою физическую форму.

Недостатки:

Будучи накачанным, новый знакомый может казаться здоровее, чем на самом деле. Вы вынуждены будете приобрести репутацию спортсменки, а конкуренцию вам могут составить весьма привлекательные женщины.

Курсы, клубы и общества, музеи

Это будет вашей первичной (непосредственной) поисковой деятельностью. Поскольку вы будете посвящать много свободного времени этому роду деятельности, выберите нечто такое, что вам нравится.

Например, если вы почти уверены, что встретите нужного вам человека в пешем походе, организованном «Сьерра-клубом», вашим идеалом должен быть любитель походов. Если вы не можете выбрать вид спорта, в котором собираетесь специализироваться, проверьте несколько клубов здоровья на предмет личных и спортивных качеств их руководителей-мужчин. (Во время

этих изысканий для вас нелишне будет улучшить вашу собственную физическую форму.)

С другой стороны, если вы стойкая противница физической активности, вы найдете такое поле первичной деятельности, благодаря которому завяжете знакомство с людьми нужного вам склада, если только проявите немного изобретательности. Например, при многих университетах существуют курсы по астрологии для взрослых. Ночные наблюдения за созвездиями вдали от города могут быть чрезвычайно романтичными. Вам надо лишь постараться устроить так, чтобы во время поездки к месту наблюдения вы и интересующий вас сокурсник оказались в одной машине.

К категории неспортивных организаций относятся также профессиональные объединения (например, Общество родителей-одиночек, организация «Гринпис», но не Комитет по ограничению рождаемости или Общество однополый любви) — вам подойдет любая организация, членами которой наряду с женщинами являются мужчины.

Главное — войти в эту организацию, узнавать что-нибудь новое и развлекаться. Просто нужно увлечься таким делом, которым увлекается и множество мужчин.

Преимущества:

При встрече с мужчиной не обязательно признать в том, что вас интересует знакомство с кем-нибудь, а не искусство восхождения на горные вершины.

Недостатки:

Он может проявлять интерес только к курсам, деятельности клуба или к восхождению на горы. Он может оказаться гомосексуалистом. Или женатым.

Романтическое знакомство

Романтическое знакомство в кинофильме — когда она на своем стареньком «Плимуте» врезается в его «Роллс-Ройс». Или: когда они вместе застревают в лифте. Или: мужчина спасает женщину, когда ее лошадь понесла.

Преимущества:

Это современный вариант мечты о прекрасном принце. Если это все же случится с вами, у вас будет потрясающая повесть для тех, кто поинтересуется подробностями вашей первой встречи.

Недостатки:

Это мечта о прекрасном принце, преувеличенная Голливудом. Если вы задумаете ждать, когда же это произойдет, вы сделаетесь самой старой невестой в мире.

О ЧЕМ ВЫ БЕСЕДУЕТЕ

Я встречала очень мало одиноких женщин, которые чувствовали себя совершенно непринужденно, в первый раз встречаясь с одиноким мужчиной. Но еще меньше я встречала мужчин, которые чувствовали себя совершенно непринужденно, в первый раз встречаясь с одинокой

женщиной. И вот вам совет, как следует вести себя, встречаясь с потенциальным партнером.

Существует старое и точное выражение для этого — «сломать лед». Невозможно избежать неловкости, впервые встречаясь с желательным мужчиной, даже если вы чувствуете, что ему приятна встреча с вами. Если вы спокойно отнесетесь к этой неловкости и безусловно поймете, что он тоже испытывает ее, вы сможете внести больше непринужденности в ситуацию, а это именно то, что более всего нужно. Новый знакомый будет благодарен и захочет больше времени проводить в вашем обществе.

Ведите себя разумно, если он не обращает на вас особого внимания или занят оживленным разговором, займите выжидательную позицию. Дождитесь, пока он посмотрит в вашу сторону. В этот момент не повредит старомодный игривый взгляд. Если он не ответит вам тем же, лучше всего, пожалуй, посмотреть в другую сторону. Если он ответит на взгляд, еще мгновение продолжайте смотреть ему в глаза, слегка улыбнитесь и опустите взор. Затем начинайте прикидывать, что бы такое ему сказать. Не ждите, пока он подойдет к вам.

Почти любому мужчине чрезвычайно льстит, если женщина делает первый ход, проявляя инициативу. Подойдите к нему.

Вам незачем блистать остроумием. Если вы не экстраверт от природы, если затрудняетесь сразу находить подходящий ответ, то будет ошибкой стараться быть женщиной, исполненной юмора.

Это не разговор Берта Рейнольдса с Сэлли Филд, старающихся «непринужденно» очаровать друг друга при первом знакомстве. Это общение испытывающих неловкость реальных людей в реальной жизни. Итак, о чем вы беседуете? Расслабьтесь. Скажите что-нибудь по поводу окружающей обстановки, того, что происходит вокруг.

Если он начнет неистово флиртовать в ответ, вы должны уже почувствовать себя уверенно. Спросите его: «Как это у вас получается так лихо флиртовать?» Если он, похоже, действительно заинтересован, но не очень напорист, пойдите на небольшое саморазоблачение. Например: «Я засмотрелась на вас, вроде бы я вас где-то видела. Меня зовут...» Или: «Тут все такие веселые, а я вот никого здесь не знаю. Меня зовут..., а как зовут вас?»

Эффективным может оказаться любое начало. Если вы чувствуете, что вам не под силу изобрести что-либо оригинальное, можете прибегнуть к старомодным уловкам вроде: «А вам здесь весело?» Всякий мужчина, ответивший на ваши незатейливые вопросы, чувствует себя польщенным тем, что вы подошли к нему и завязали разговор. В этом ничего сложного как раз и нет.

К чему действительно надо быть готовой, так это к тому, что он просто даст краткий ответ на ваши слова и будет ждать, что вы еще скажете. У вас должен быть наготове второй вопрос, даже если он имеет самое отдаленное отношение к первому. Исходя из вышеприведенных примеров, скажите: «Вы действительно напомнили мне

кое-кого, но голос у вас совсем другой. В какой сфере вы работаете?» А также: «Я полагаю, вы хорошо знакомы с (фамилия хозяев вечеринки). Вы занимаетесь тем же бизнесом, что и Эд?»

Говорите, что угодно, лишь бы разговор продвинулся дальше первого вопроса и ответа на него. Помните, вашему собеседнику так же трудно добиться этого, как и вам. Когда вы узнали имя и обменялись одной-двумя фразами, еще некоторое саморазоблачение не повредит. Например: «О, мне так трудно общаться с людьми, которых вижу в первый раз, а вы такой стильный (умный, хорошо известный и т.п.). У вас тоже так?»

Вот все, что вам нужно для вступления в контакт. План Любви облегчит все остальное.

Глава 5

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ: НОВЫЙ СПОСОБ СБЛИЖЕНИЯ

Однажды мне пришлось потратить неделю, войдя в роль путаны и безуспешно пытаясь за-получить клиента, согласного выложить сто долларов за услуги; я охотилась за ним в одном роскошном казино в курортной местности в окрестностях озера Тахо. Таким образом я выполняла задание редакции одного журнала, так что отсутствие у меня талантов проститутки не имело значения; мне лишь надо было написать статью об этой попытке. Но я была удивлена, узнав, кто же из девиц этой профессии зарабатывает наибольшие деньги.

У нее были заурядные черты лица, соответствующие женскому типу «простушка Джейн», коротко стриженные белокурые волосы, худенькая мальчишеская фигурка, а одежда ее была весьма скромной, лишенной сексуальной экстравагантности, так что и школьнице было бы впору так одеваться. Я изучила не особенно примечательное лицо и не уставала задавать ее бывшим клиентам вопрос, что же в ней есть такое выдающееся. Прodelьвала ли она что-нибудь восхитительное или необычное в постели?

«Она — незаурядная личность», — отвечали мне. Наблюдая за ней, я обнаружила, что у нее свой подход к мужчинам. Она как бы подстраивалась под них, даже стоя возле стойки бара. Позднее я поняла, что это одна из тех счастливых женщин, которые инстинктивно умеют заставить мужчину влюбиться в них.

По-настоящему красивые женщины поражаются тому, как женщины вполне обыкновенной внешности могут сводить мужчин с ума от любви и желания. Вы когда-нибудь спрашивали какую-либо из баловниц судьбы о том, что побуждает сильный пол так сильно их любить? Я спрашивала. Ответы обычно бывали примерно такие: «Я умею по-настоящему хорошо слушать». Или: «Мужчины любят меня потому, что я становлюсь их лучшим другом». Или: «Мужчины любят меня потому, что я их действительно люблю».

Итак, вы умны, вы учитесь слушать, быть хорошим другом и, вероятно, очень любите избранника. Но от этого мало толку, если он не любит вас в ответ. Все, что говорят эти дамы, — правда. Мужчины любят их за то, что они умеют слушать, хорошие друзья и любят сами. Однако это всего лишь разрозненные кусочки головоломки.

Когда вы спрашиваете возлюбленных этих женщин, они отвечают еще более неопределенно, если вообще в состоянии ответить. «Ну что тут сказать? Я просто теряю рассудок из-за нее».

Моя подруга Элейн по-настоящему красива и

к тому же в некотором смысле удачлива. Она принадлежит к той категории женщин, на которых заглядываются мужчины. «Я просто не могу этого понять», — сказала она мне, завидуя браку своей лучшей подруги.

«У Робин тридцать, а то и сорок фунтов лишнего веса, а Роджер ведет себя так, как если бы она была самой прекрасной женщиной на свете. Он ее безгранично обожает. Он считает ее чрезвычайно умной и способной в будущем написать великий роман. Я прямо-таки не понимаю, как это происходит. Что в ней за изюминка? Я понимаю, она милая и все такое, но как же так получается, что в нее всегда влюблялись мужчины? Робин два раза была замужем, а я, наверно, вообще не способна стать близкой какому-нибудь мужчине».

Для Элейн, которая действительно красива, счастье ее подруги Робин является воплощением несправедливости, царящей в мире. Элейн просто отказывается понять, почему ее отношения с мужчинами не так удачны, тогда как она прилагает такие большие усилия, чтобы быть привлекательной для них.

Есть женщины, ради которых мужчины готовы на все. Кэролайн входит в их число. Подарки сыплются на нее дождем, в том числе такие значительные, как автомобили, драгоценности и дома, а вокруг нее всегда толпы воздыхателей.

Иногда ее жизнь кажется повторением романа Сомерсета Моэма «Время страстей человечес-

ких», в котором некий мужчина так одержим любовью к некой женщине, что губит свою жизнь, стремясь быть с ней рядом. Времена, правда, другие, ее история скорее напоминает современный любовный роман, где Кэролайн летает по всему миру на роскошных лайнерах в компании богатых и привлекательных на вид поклонников, обожающих ее.

Что есть такого особенного в Кэролайн, благодаря чему мужчины готовы покинуть своих жен и детей, растратить свои состояния, чтобы подарить ей то, что она хочет? Кэролайн утверждает: это оттого, что она знает, как сделать так, чтобы мужчина чувствовал себя хорошо. Так что же это означает? Мы все преуспевали в том, чтобы мужчины чувствовали себя комфортно, однако в мире очень немного таких Кэролайн.

Кэролайн, подруга Элейн, и высокооплачиваемая путана из бара принадлежат к небольшому числу тех редких женщин, которые обладают интуитивной способностью заставить мужчин их полюбить, при этом не сознавая, какую технику они применяют.

Потрясающие открытия в психологии человеческого общения приоткрыли завесу тайны над этими любовными психотехниками. В первый раз они сделались доступны для овладения каждым человеком. Вам незачем родиться Кэролайн или Робин. Эти техники срабатывают и у меня, и у любого, кто ими пользовался. Вы научитесь этому в следующих пунктах любовного плана.

Путь к истинной любви лежит через мост коммуникации. Всякий раз, когда я чувствовала себя по-настоящему «влюбленной», я каким-то образом отождествляла себя с внутренней сущностью моего возлюбленного — мы были настроены «на волну того же диапазона». Мне это всегда казалось каким-то таинственным свойством любви, так как я никогда не ощущала общения на этом особом уровне, кроме как будучи влюбленной.

Получается, что это «таинственное свойство любви» начинается с перемещения на «волну того же диапазона». Затем начинает действовать непосредственно психология. Психология не является первой; первой бывает настройка на «ту же волну». Это особый, иной вид общения между двумя влюбленными, как всегда и предполагалось. Только сейчас мы узнали, почему. Мы знаем, в чем его специфика и отличие; мы можем по желанию создавать этот уровень общения. Так вот, любой из нас способен приводить в действие эту «психологию».

Особый, глубинный вид коммуникации, порождающий «психологию», проявляется тогда, когда два человека общаются на одном и том же языке любви.

Каждый человек, будь то мужчина или женщина, воспринимает окружающий мир при помощи пяти основных физических чувств, среди которых: зрение, слух и осязание. Новым открытием психологов является то обстоятельство, что

у каждого мужчины и каждой женщины одно из этих чувств в той или иной степени преобладает. Это преобладание не исключает другие чувства, но наибольшим образом влияет на восприятие данного человека, и значение этого обстоятельства было осознано лишь недавно. Доминирующее чувство мощно воздействует на восприятие окружающего мира. Оно также сильно влияет на личность человека. Это чувство определяет, каким образом он передает свои внутренние впечатления. Это «диапазон его волны». Более того, при общении мужчины и женщины это чувство и представляет собой «язык любви» данного человека.

Знание языка любви того или иного мужчины дает ключ к глубинному общению с ним. Он даже не осознает этого, но автоматически «настроен» и полностью восприимчив к сообщениям на своем собственном «языке», каковыми являются зрение, слух или осязание.

План Любви научит вас определять специфический «диапазон волны» вашего избранника и даст понимание того, каким образом он передает сообщения окружающему миру. После этого вам станет изумительно легко говорить с ним на его языке любви, заставить его почувствовать, что вы по-настоящему понимаете его внутреннюю суть.

Точно так же, как некоторые торговые агенты, заключающие сделки на миллионы долларов, и некоторые женщины, способные отыскать «диапазон волны» своего покупателя или мужчины, вы будете в состоянии «настроиться» на любого

нужного вам человека. Даже во время самой первой встречи, зная очень мало или совсем ничего о том или ином мужчине, вы научитесь устанавливать мгновенную связь с ним. Он не поймет, почему так происходит, но у него возникнет ощущение, что вы ему нравитесь, и ему захочется узнать вас получше.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Предположим, вам встретился новый мужчина, который, похоже, соответствует требованиям вашего образа мужчины. Он достаточно высок ростом, достаточно богат, достаточно чуток, достаточно умен — все, что предусмотрено и желательно в созданном лично вами образе. И он, по всей видимости, не относится ни к одной из категорий прохвостов. У него есть шансы. Вы собираетесь за завтраком впервые встретиться с ним.

Конечно, вас переполняют вопросы, которые, по вашему мнению, вы должны ему задать сразу же, и те истории из вашей жизни, о которых собираетесь ему поведать.

Может быть, вы горите желанием сказать ему, как далеко вы продвинулись по службе. Или как вы вынуждены были порвать с парнем, который оказался дрянью. Или о том, какая интересная у вас жизнь.

Забудьте обо всем этом. По крайней мере, пока. Самое главное на первом свидании для вас — это необходимость выяснить, относится ли этот новый мужчина к категории людей с пре-

обладанием зрительной, слуховой или чувственно-эмоциональной восприимчивости к общению. Вы начнете передавать ему сообщения на этом языке любви, и к концу свидания он поймет, что хочет еще раз увидеться с вами. Все остальное время, пока длится ваша связь с ним, будет в вашем распоряжении, и это время вы сможете посвятить рассказам ему о себе.

Конечно, вы тоже хотите получить все сведения о нём — поподробнее узнать, чем он занимается в жизни, о его прошлых увлечениях и о том, не встречается ли он с какой-нибудь особенной женщиной в настоящее время.

Вы все о нем узнаете. Быстрее, чем вы когда-либо узнавали раньше о ком-либо. Но вы будете делать это в соответствии со стратегией, придерживаясь вашего Плана Любви.

Задавайте ему вопросы, но иначе, чем вы это делали раньше. Наблюдайте и слушайте, как предписывает План Любви, и вы откроете для себя язык любви вашего нового мужчины, когда он будет отвечать на ваши вопросы. Тогда вы начнете говорить с ним на том же языке.

Как только вы перейдете на его язык любви, ваш новый мужчина внезапно почувствует себя очень легко в вашем обществе. Ему понравится общаться с вами, хотя он не будет сознавать, почему это так.

Общение, столь часто напряженное и скованное на первом свидании, станет естественным и искренним. Оно явится отрадным опытом для вас. Для партнера это может быть чем-то

вроде возрождения «древней черной магии». Он обязательно почувствует сильное желание снова увидеться с вами.

НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Поскольку язык любви каждого человека является скорее всего одним из трех — языком зрения, слуха или осязания, — у вас есть шанс случайно оказаться человеком того же волнового диапазона, что и мужчина, которого вы на этот раз встретили. Однако без Плана Любви трудно это знать наверняка; вы не сможете действовать по наитию, чтобы превратить совпадение диапазонов волн не во что иное, как в любовь.

Хуже всего, если у вас «волны разных диапазонов» и вы будете сколько угодно говорить, но собеседник не станет вас по-настоящему слушать.

Отношения все-таки могут развиваться, но лишь вслепую, и вас будут одолевать старые, давно знакомые сомнения, ощущения того, что вы «так близки друг к другу и все же далеки».

План Любви позволит вам понимать суженого даже лучше, чем он понимает себя. Язык любви мужчины — это ключ к его мыслям и движениям его души.

Разработав План Любви и наблюдая за его эффективной реализацией, я теперь просто изумляюсь, как мы иногда можем развивать любовные отношения и при этом не иметь должного представления об образе мыслей партнера. Секс между ним и вами может быть прекраснейшим в мире, но если вы душевно далеки от избранника,

с которым ложитесь в постель, то будущее ваших отношений остается сомнительным.

Дженнифер, страхового агент, однажды встретила мужчину, который ей по-настоящему понравился. Он являлся владельцем художественного музея, коллекционировал старинные автомобили и всегда одевался в умопомрачительные костюмы.

Дженнифер посвятила меня в подробности разговора, который произошел во время их третьей (и последней) встречи. Это может показаться невероятным, но Дженнифер никак не могла понять, почему он больше никогда не заходил к ней.

«Он был великолепен в постели, и между нами было хорошее взаимопонимание», — говорила мне она. В действительности их, по-видимому, связывал только секс. Они говорили на совершенно разных языках.

Произошло следующее: Роджер и Дженнифер провели день на выставке модной одежды. Во время езды вдоль чудесного калифорнийского побережья они наслаждались поразительным закатом. Сидя в машине, они прижимались друг к другу. Она была уверена, что он доволен прошедшим днем и испытывает прилив нежных чувств.

Когда они вернулись в дом Дженнифер, выпили вина и собирались отправиться в постель, Дженнифер произнесла: «Ах, Роджер, я никогда не испытывала ничего подобного к мужчине. Когда я думаю о тебе, у меня сердце вот-вот разорвется. Скажи, ты так же относишься ко мне?»

Дженнифер почувствовала, как напряглись все мускулы его тела. «Видишь ли, — кашлянул он, — я не совсем понимаю, что ты хочешь сказать».

Дженнифер, будучи уже не на шутку встревоженной, попыталась объяснить:

«Ты должен понять, что я чувствую к тебе. Когда я думаю о тебе, у меня сердце начинает колотиться. Ничего не могу с собой поделать, но я просто умру, если ты не ответишь мне: ты не влюблен в кого-нибудь еще? Когда я думаю, что ты можешь быть с другой женщиной, мне кажется, я вот-вот расплачусь». Потом она и в самом деле разрыдалась. «Обещай, что у тебя не будет кого-нибудь еще».

Роджер почувствовал себя явно неловко, но Дженнифер не смотрела в его сторону. Она сморкалась и была слишком поглощена тем, чтобы привести свой нос в порядок.

«Мое представление о хороших отношениях содержит чуть больше свободы, — попытался объяснить Роджер. — Я считал, что между нами более открытая дружба, которая предполагает, конечно, занятия любовью с другими, если есть такая возможность». После этих слов Дженнифер снова зарыдала.

«О, я такая несдержанная, — сквозь слезы проговорила она. — Мне совсем не надо было говорить тебе все о моих чувствах и о твоих. Ты теперь, наверное, презираешь меня и никогда не захочешь опять быть со мной».

«Ты прекрасная женщина, мне приятно

смотреть на тебя, — говорил ей Роджер. — Конечно, я захочу увидеть тебя снова».

Как вы догадываетесь, больше она не имела от него вестей.

В одном отношении Дженнифер была безусловно права. Ей не следовало говорить Роджеру о своих чувствах, по крайней мере, именно тогда и так сразу. Если бы она действовала по Плану Любви, она бы знала, что рассуждения о чувствах вызывают у Роджера неловкость.

Женщине следовало бы сначала выяснить, что Роджер принадлежит к типу сугубо «визуальных» людей, затем она стала бы с ним говорить в рамках зрительных терминов, упоминая о чувствах. Если бы она сказала ему о том, как ей понравился вид побережья, вдоль которого они ехали, как подчеркивает красоту Роджера его новый свитер и как она предвкушает их новые частые поездки на берег, она говорила бы с ним на его языке любви.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЕГО ЯЗЫК ЛЮБВИ

А сейчас поговорим опять о первом свидании с новым мужчиной за завтраком. Следуя Плану Любви, вы должны в первую очередь сосредоточиться на определении языка любви вашего нового знакомого, чтобы вы с самого начала даже и не приблизились к ситуации, подобной ситуации Дженнифер.

Если он упомянул, например, о своей недавней командировке, а вы спросили: «Как прошла эта командировка?» — человек «зрительного»

типа может ответить: «Отвратительно. Не было ни одного солнечного дня». Человек, воспринимающий мир преимущественно посредством зрительных образов, склонен рассказывать вам, как что выглядело.

Человек «слухового» типа предпочитает беседовать о звучании каких бы то ни было вещей. Например: «Деловые вопросы были решены положительно, однако у меня в комнате было так шумно, что я едва мог уснуть».

Человеку «чувственно-эмоционального» типа приятнее говорить о том, какие эмоции у него вызывают явления и люди. Он мог бы сказать: «Откровенно говоря, я терпеть не могу ездить в незнакомых городах чувствую себя так одиноко».

Однако не следует ожидать, что вы мгновенно сможете «прочитать» язык каждого человека. Помните, у вас пока нет умения задавать вопросы «нейтрального» характера, благодаря ответам на которые можно получить какие-либо зацепки относительно языка любви претендента, а также опыта истолкования этих зацепок. Итак, не спешите, наслаждайтесь разговором, но не забывайте время от времени вкраплять в него нейтральные вопросы. Внимательно вслушивайтесь в ответы мужчины. У вас выработается схема действий.

Еще один хороший тест-просьба: «Расскажите мне о вашем родном городе», «Визуальный» человек может ответить: «Это милый маленький городок в пустыне, окруженный горами и зарослями кактусов». «Слуховой» мужчина (у ко-

того есть также сильная склонность к логическому мышлению) мог бы охарактеризовать свой родной край так: «Он находится в семидесяти пяти милях на северо-восток от города Феникс, в нем очень спокойно и тихо». «Эмоциональный» сказал бы: «Это очень сплоченная община, где все тесно связаны и все друг друга знают, и я иногда немного тоскую по этому городку».

Еще один неплохой вариант: «Я подумываю купить новую машину. Что побудило вас купить ваш «Феррари»?» «Зрительный» аргументировал бы следующим образом: «Он мчится на скорости 120 миль в час так легко, как будто стоит на месте». «Слуховому» важнее другое: «Ничто не сравнится со звуком мотора «Феррари» — на восьми тысячах оборотов он прямо-таки поет». А вот «эмоциональному» доставляет удовольствие «то, как он прижимается к трассе, — вы сами испытаете это ощущение во время поездки».

Вы могли бы спросить мужчину: «Какая у вас семья?» «Зрительный» скажет: «Все мои родственники высокие и темноволосые, кроме моей сестры, она невысокая и русоволосая». «Слуховой» отметит: «Я их будто сейчас слышу. Они так кричат друг на друга за обедом». Человек «эмоционального» типа подчеркнет: «У нас дружная, счастливая семья. Мы поддерживаем связь друг с другом».

Всегда заранее будьте готовы задавать вопросы, начинающиеся со слов «почему», «что» и «как». Когда вы это делаете, удостоверьтесь, что язык вашего тела выражает внимание (нагнитесь

вперед к собеседнику) и что в интонации ваших слов звучит искренняя любознательность.

Вместо ощущений допрашиваемого ваш собеседник испытывает удовлетворение, польщенный интересом к нему. Он убедится в том, что вы превосходно умеете вести разговор; его душа немного больше «приоткроется», и вы продвинетесь по пути познания его языка любви.

Например, если мужчина говорит вам, что увлекается дельтапланеризмом, не восклицайте попросту: «О, это чудесно!» Или: даже если вы действительно всегда хотели попробовать свои силы в этом виде спорта, воздержитесь и не говорите этого сразу; вместо этого помните о вопросах: почему, что и как. Скажите: «А что вас так привлекает в полетах на дельтаплане?»

Если он относится к «визуальному» типу людей, то ему нравится наблюдать сверху панораму местности. Если принадлежит к «слуховому» типу, то может сказать, что нигде больше не испытывал ощущения такого абсолютного безмолвия. Человек «эмоционального» типа ответит, что полет дарит ему ощущение полной свободы.

Если вы задали вопросы, начиная с почему, что и как, а он в ответ на них твердит: «Не знаю», — будьте готовы тестировать на различных языках любви. Например, вы спросили: «Что вам больше всего нравится в проживании на морском берегу?» Вопрос простой, но собеседник, возможно, никогда над этим не задумывался. Будьте готовы к такому ответу: «Ну, я не знаю, просто здорово, и все».

Развивайте тему. Если вы предположили, что он человек «зрительного» типа, спросите сами: «Наверное, там чудесный вид. А какие там закаты?» Если вы подозреваете в нем «слухового» мужчину, тест должен звучать так: «Нет ничего равного реву океана. А как шумит океан в штормовые дни?» Если же вы угадываете человека «эмоционального» типа, то можете продолжить разговор следующим образом: «Океан навевает так много настроений. А что чувствовали вы, находясь так близко от него?»

Следите за выражением его лица и внимательно слушайте ответы. Если он скажет: «Ну, это было неплохо», — вы, возможно, неправильно предположили его язык любви. Ничего страшного. Теперь поле ваших исследований сузилось всего до двух возможных вариантов. Если, наоборот, ваш вопрос воодушевляет его и он начинает оживленно говорить, вы, возможно, угадали верно. Однако не делайте поспешных выводов, исходя из одного положительного ответа, постоянно проверяйте свою догадку, закидывая другие пробные шары. Ваша задача состоит в выявлении закономерностей.

Едва ли есть на свете мужчина, которому не понравилась бы женщина, проявляющая неподдельный интерес к тому, что он думает, собеседница, которая ловит каждое его слово. У вас может возникнуть чувство неловкости, когда вы задаете так много вопросов, но не тревожьтесь об этом. Для него время пролетит стремительно,

он будет в восторге и, возможно, сочтет вас очаровательной (хотя и не будет знать, почему).

Однако он может и смутиться, сознавая, что «монополизировал» разговор. Вполне вероятно, скажет: «Ого, вы задаете много вопросов...» Или: «Ой, что это говорю все я да я...»

Сделайте вид, что удивлены, но держите наготове несколько ответов, которые прорепетируйте заранее, чтобы произносить их без смущения. На слова «вы задаете много вопросов» попробуйте ответить: «Ах да, пожалуй. Но, понимаете, вы такой интересный человек». На «говорю все я да я» можете ответить: «О, неужели? Я и не заметила. Время так быстро пролетело». Помните, если вы будете говорить что угодно, не забывая о фразе: «Ну, с вами ведь так интересно», — то, я ручаюсь, ему это очень понравится.

К концу первого свидания вы, возможно, уловите достаточно много закономерностей в его ответах, чтобы получить ключ к его языку любви. Побочной выгодой от применения Плана Любви будет несомненное желание мужчины увидиться с вами снова, а вы будете знать, хочет он того или нет.

На этом этапе, если знакомый все еще соответствует вашему образу мужчины, вы готовы предпринимать следующие шаги: дальнейшее подтверждение правильности определения вами его языка любви, более полное понимание этого языка и овладение особой магией, которая будет непреодолимо влечь его к вам.

Глава 6

«ВИЗУАЛЬНЫЙ» МУЖЧИНА

Ваш избранник может сначала показаться непроницаемым, но вы сумеете заглянуть ему в душу. Загляните глубоко в его глаза — не для того, чтобы просто казаться сексуальной или заинтригованной, а потому, что его глаза правдиво отражают его мысли.

Это может показаться невероятным, но почти во всякой культуре, несмотря на ее отличия от других культур по языку и социальному уровню, взгляд мужчины или женщины отражает его или ее сокровенные мысли и представляет собой разновидности его или ее языка любви. Каков бы ни был возраст или жизненный опыт человека, движения его глаз скажут вам больше, чем слова.

ЧИТАЙТЕ В ГЛАЗАХ

Например, многие люди склонны смотреть вверх, стараясь наглядно представить себе что-либо. Человек «зрительного» типа чаще поднимает взор. Если вы предполагаете, что язык любви вашего мужчины — зрительный, спросите его: «Какая у вас квартира?» Вероятно, он сразу же ответит, используя зрительное описание: «В ней

коричневый пол, а кухня — желтая». Его взгляд, возможно, устремится вверх в том или ином направлении, что указывает на попытку представить себе что-нибудь зрительно.

Продолжайте задавать «нейтральные» вопросы, пока не удостоверитесь, что правильно угадали его язык любви. Не давайте ему «подсказок» вроде: «Как выглядит ваш офис?» Если вы это сделаете, он, наверное, воспримет зрительную наводку и ответит так, как свойственно «визуальному» человеку, даже если сам относится к «слуховому» или «эмоциональному» типу. Вместо этого спросите: «Какой у вас офис?»

Помните, если ему вздумается разоблачить вас: «К чему все эти расспросы?», — вы поступите правильно, если скажете нечто подобное: «Мне ни к чему хитрить. Видите ли, вы меня так заинтересовали...» В конечном итоге этот мужчина и вправду интересуется вас, верно? Ни один представитель сильного пола не устоит перед неподдельным интересом к нему и располагающим к общению языком любви.

Вы можете уловить, что ваш «визуальный» мужчина имеет определенную манеру поднимать взгляд в одну и ту же сторону, когда что-то припоминает, и в противоположную сторону, когда пытается вообразить что-то, ожидаемое в будущем.

Визуальные тесты

Например, он может постоянно смотреть в направлении вверх и вправо от себя, отвечая на такие вопросы «в прошедшем времени», как:

«Какой дом был у ваших родителей?» Вы можете определить одну из его постоянных черт, если он так же последователен в привычке поднимать взгляд вверх и влево от себя, отвечая на такие вопросы, как: «Каков был бы дом вашей мечты?» Если наблюдается такая закономерность в его поведении, вы скоро сможете судить о том, представляет ли он себе картины из прошлого или это образы из будущего, даже если он не говорит ни слова. Вы как бы научитесь читать его мысли.

А если ему не свойственна эта схема поднимать взор вправо-влево? Может быть, он последователен в таких привычках. Некоторые люди, представляя себе что-нибудь наглядно, особенно что-либо нереальное, воображаемое, смотрят прямо перед собой застывшим, остекленевшим взглядом, а зрачки их при этом расширены. В общем-то, это не имеет значения. Продолжайте наблюдение, и индивидуальная схема восприятия ваших слов «визуальным» мужчиной будет выявлена.

Вы порой замечаете, что дыхание вашего «зрительного» мужчины часто бывает поверхностным, неглубоким, и его плечи напрягаются, когда он что-либо представляет себе наглядно.

Как только вы фиксируете направление его взгляда, когда он наблюдает нечто перед своим мысленным взором, вы научитесь всегда определять, в какой момент он созерцает мысленную картину. Потом выявите, что это за картина. Каким образом? Просто спросите: «Что ты видишь?» Или: «Как это тебе представляется?» Или: «Имеется ли ты ясное представление об этом?»

Например, вы спрашиваете: «Хочешь бифштекс на обед?» Он ничего не говорит в течение нескольких секунд, но поднимает глаза.

Если его взгляд направлен в визуальную сторону «прошлого», вы можете быть вполне уверены, что его посетило зрительное воспоминание о бифштексе из прошлого. Можете сказать: «Я вижу, ты вспомнил о бифштексе, который ел когда-то». Или: «Ты вспомнил еще какой-нибудь роскошный обед?» Если он представляет себе визуальную сторону будущего, то можно спросить: «Какой обед для нас будет, по-твоему, подходящим?»

Он так изумится вашей способности «читать его мысли», что, возможно, сразу же непроизвольно скажет, что же он видит.

Как только выясните, что означают движения глаз вашего мужчины, запишите это. Нарисуйте маленькую диаграмму наподобие той, что помещена на стр. 117 и заложите ее в тетрадь вашего Плана Любви вместе с вашим образом мужчины.

ЛИЧНОСТЬ «ВИЗУАЛЬНОГО» МУЖЧИНЫ

Всякий человек до некоторой степени наглядно (зрительно) представляет себе что-нибудь, однако истинные представители «визуального» типа людей, похоже, не нуждаются в особенных зрительных опорах для воспроизведения зрительных образов. С другой стороны, на их способность может отрицательно повлиять слишком сильный слуховой раздражитель наподобие громкой музыки или несмолкаемого гула голосов.

«Визуальные» люди терпеть не могут делиться своими чувствами и выражать их словесно. Для «визуального» мужчины очень трудно найти выражения для своих чувств. Возможно, вам придется научиться выражать их за него или хотя бы помогать ему, высказывая ваши предположения и задавая вопросы.

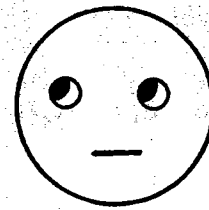
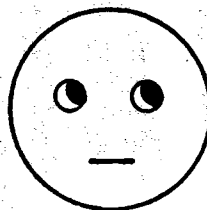
Ваши шансы повстречать «визуального» мужчину достаточно велики. У мужчин более вероятна склонность к образованию зрительных представлений, несмотря на то обстоятельство, что женщины традиционно чаще интересуются модой, косметикой и своим внешним видом. Причина заключается в том, что мужчинам легче передавать свои эмоции посредством наглядных изображений, так как у них большее стремление к конкретности, подобно тому инженеру, который считает, что ему легче понять свои чувства, если изобразить их в виде схем и рисунков.

«Визуальный» человек предпочитает встречи с людьми с глазу на глаз длительным телефонным разговорам. Когда он рассержен, он, вероятно, замкнется в себе и будет скорее общаться посредством жестов или молчать, чем бушевать и ругаться. Когда он ведет машину, он часто смотрит в зеркальце заднего обзора и внимательно следит за другими автомобилями и дорогой.

«Визуальный» мужчина одевается аккуратно, часто стремится следовать за модой, одеваться стильно. Он замечает буквально все. Ему присуща организованность. Выражение лица — ключ

к его эмоциям. Он никогда не строит непроницаемую мину, подобно игроку в покер, он улыбочив, а его хмурое настроение сразу бросается в глаза.

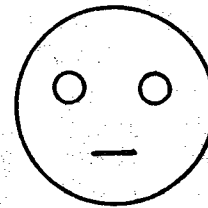
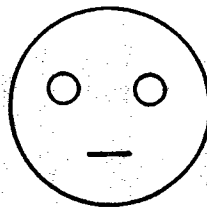
ТИПИЧНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ «ВИЗУАЛЬНОГО» ТИПА



1. Припоминает какой-то зрительный образ из прошлого.

2. Представляет какой-то зрительный образ в будущем.

ВАШ МУЖЧИНА



Одна из моих подруг встречалась с мужчиной, который, как она жаловалась, «никогда не смотрит мне в глаза». Это ее беспокоит. «Ты думаешь, может, с ним что-то не так? Не скрывает ли он что-нибудь от меня? У него есть другая жен-

щина? Шесть бывших жен? Не сидел ли он в тюрьме? Я прямо никак не могу понять».

Оказалось, что мужчина, с которым она встречалась, просто принадлежал к ярко выраженному «визуальному типу». Движения глаз были естественны для него, они были лишь признаком того, что во время разговора перед его мысленным взором проплывали картины.

Выяснение этого помогло моей подруге понять, что ее мужчина вовсе не пытался что-либо скрыть от нее. Она также поняла, что многое из того, что она о нем знала, осталось бы для нее неизвестным, если бы она не изучила его язык любви. План Любви подсказал ей, как это сделать, и вскоре их свидания переросли в настоящий любовный роман.

Мужчины чрезвычайно счастливы, когда чувствуют, что их понимают и что с ними находят общий язык, поэтому пользуйтесь его излюбленными словами, и вы будете ему нравиться. Слова «визуального» человека легко запомнить. Вот перечень слов и выражений, характерных для подобных людей. Их употребляет каждый, но «визуальные» люди — в особенности.

Если ваш мужчина выражает свои мысли преимущественно зрительным способом, если он часто употребляет эти слова, вам следует тоже чаще употреблять их. Они воздействуют на «визуального» человека, подобно магии. Визуальные ключевые слова даны курсивом.

*Что вам может сказать ваш
«визуальный» возлюбленный*

На мой *взгляд*, наши отношения выглядят прекрасно.

Я вижу, что ты хочешь этим сказать.

Взгляни на этот чудесный вид.

Вообрази себе, как это может быть.

У меня есть *образ* моего идеала женщины.

Я люблю *наблюдать* человеческую натуру.

Мне нравится находить новые способы *смотреть* на вещи.

Ты можешь нарисовать себе *картину* этого?

Теперь у меня *более ясное* представление.

Все это мне *представляется* смутно.

Мне не нравятся *яркие блестящие* вещи.

Я предпочитаю *ненасыщенные* оттенки.

Это меховое покрывало для кровати *видится* мне, безусловно, подходящим.

Чем больше я *смотрю* на тебя, тем *более ясной* становится мне *картина* того, чем мы займемся сегодня вечером.

Когда я *вижу* тебя обнаженной, мне хочется *нарисовать* тебя красками на холсте.

Я мог *видеть*, что жизнь с моей бывшей женой *рисует* разрушительные перспективы.

Не могу представить *картину*, что я это делаю.

Это *выглядит*, как отличная идея.

Оглядываясь на мои прошлые связи с женщинами, сейчас я начинаю *видеть свет* в конце тоннеля.

Что вам следует сказать в ответ

Я действительно *вижу*, что ты этим хочешь сказать.

Я могу это себе *представить*.

Как тебе *видятся* наши отношения?

Могу *представить*, как мы прекрасно проведем время.

Могу *нарисовать* себе картину наших занятий любовью прямо сейчас.

Конечно, ты хорошо будешь *выглядеть* в этой рубашке.

Эти *цвета* на самом деле придают тебе здоровый вид.

Этот *блеск* в твоих глазах меня возбуждает.

Я *вижу*, как мы с тобой доживем вместе до глубокой старости.

Мы должны *яснее представить* себе проблему.

Позволь мне пролить *свет* на этот вопрос.

Давай пойдем в эти выходные на какое-нибудь *зрелище*, чтобы немного развлечься.

Давай поедем в деревню, чтобы *полюбоваться* местным колоритом.

Я бы очень хотела *сфотографировать* тебя, чтобы оставить на память твою *фото*.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Возможно, вы подумали: «Наверно, если я заговорю так, он станет подозрительным и будет заинтригован, что же я такое задумала».

Как раз наоборот. Визуальный способ, по-

средством которого вы будете выражать свои мысли и чувства, покажется ему естественным. Он будет в восторге, что нашел кого-то, с кем он может по-настоящему общаться. Он никогда не догадается, если вы ему сами не скажете.

Если вы нервничаете, пытаетесь говорить зрительными образами, то немного поупражняйтесь сначала. Вы увидите, как быстро вам удастся привлечь внимание «визуального» мужчины.

Постоянное употребление зрительных символов может показаться вам искусственным, однако не упускайте из виду, что это нормальные, ясные, привычные слова. С их помощью можно выражать ваши мысли столь же искренне, что и при помощи других слов. Усилия по овладению визуальным способом общения будут способствовать вашему самосовершенствованию и обеспечат вас поучительным опытом, а главное — откроют вам надежный путь к сердцу вашего мужчины. Итак, добросовестно практикуйтесь в этом.

Вскоре вы будете употреблять только визуальные выражения в его обществе — это умение придет к вам как бы само собой. Потом вы заметите, что независимо от того, насколько утрированно вы имитируете его визуальный язык любви и стиль мышления, он лишь будет все больше убеждаться, что вы его по-настоящему понимаете.

И знаете что? Вы действительно научитесь его понимать!

*Еще ряд зрительных подсказок
Так будет проводить свободное время ваш
«визуальный» возлюбленный*

Фотографирование.
Коллекционирование произведений искусства.
Коллекционирование монет или почтовых марок.
Походы в кино.
Просмотр телепередач.
Поездки и походы по живописным местам.
Прогулки по городу с осмотром магазинных витрин.
Чтение книг.
Покупка одежды.
Украшение интерьера своего дома.
Приведение в порядок своей внешности.
Рисование пейзажей.
Коллекционирование предметов антиквариата.
Коллекционирование моделей автомобилей.

*Чем «визуальный» человек
зарабатывает на жизнь*

Кинорежиссер.
Кинооператор.
Фотограф.
Художник-декоратор.
Модельер одежды.
Артист.
Художник-оформитель.
Маляр.
Парикмахер.

Художник-гример (визажист).
Архитектор.
Проектировщик искусственных ландшафтов.
Художник-живописец или график.
Сотрудник рекламы.
Издатель.
Инженер по компьютерной графике.
Летчик.
Проектировщик гоночных автомобилей.

КАК ЗАВОЕВАТЬ «ВИЗУАЛЬНОГО» МУЖЧИНУ

Ваш «визуальный» знакомый будет большую часть времени говорить о том, как вещи выглядят. Представителя «визуального» типа сразу выдает красиво обустроенный дом и изысканная одежда в гардеробе. Для него вы тоже должны стать внешним совершенством даже в мелочах.

Одевайтесь так, чтобы всегда выглядеть, как картинка. Если вам свойственно высказывать по утрам из постели, чтобы сразу наложить макияж, то как раз такому человеку это понравится. В экстравагантных одеждах вы будете очень привлекательны, если только не переходить приемлемые для него границы.

Глядя на обстановку, в которой он живет, вы сможете судить о его вкусах. Он живет в окружении своего любимого цвета, любимых тканей, любимых картин. Одевайтесь так же, как и он. Если он одевается скромно, и вы одевайтесь неброско. Если он выглядит элегантно, вы тоже выбирайте элегантную одежду.

Говорите ему: «В обнаженном виде ты выглядишь великолепно». Или: «Смотри, как напрягаются мои соски, когда ты приближаешься ко мне». Всегда планируйте прогулки за город, чтобы полюбоваться незабываемыми видами. Выбирайте рестораны, которые находятся вблизи океанского берега, садитесь за столик, откуда можно наблюдать за лодками на волнах. Остановливайтесь в живописных местах и наслаждайтесь панорамой огней вечернего города и величием гор. Подарите ему альбом с видами. Много фотографируйте и дарите ему некоторые из ваших снимков.

Носите сексуальную одежду — подвязки для чулок или облегающие джинсы. Всегда занимайтесь любовью при свете, иначе вы сведете на нет половину всех ваших усилий по завоеванию этого мужчины.

Обставьте вашу спальню так, чтобы она доставляла зрительное наслаждение. Пусть везде будет множество эротических журналов. Изучайте его фантазии, приглашая его на эротические фильмы или просматривая вместе с ним иллюстрированные книги и журналы.

Прежде чем что-либо делать, «визуальный» любовник предпочитает помедлить и осмотреться. Не бросайтесь к нему стремительно, чтобы обнять, и не приближайтесь слишком близко и поспешно. Сначала он хочет получить общее впечатление, прежде чем придет в чувственное настроение.

Никогда не распространяйтесь о ваших чувствах такому мужчине, по крайней мере, в начале отношений. Из последующих глав вы научи-

тесь делать ваши ощущения «видимыми» для него. Однако сохраняйте глубочайшие переживания при себе, пока не прочтете главу 17. К тому времени у вас появится более четкое представление о том, как сблизить ваши чувства и его.

Если вы раскроетесь в ваших чувствах перед «визуальным» человеком в начале отношений с ним, вы не найдете отклика. Вероятно, он почувствует себя неловко. У него может даже возникнуть мысль расстаться с вами.

Согласно мнению большинства современных людей, женщинам скорее свойственны эмоциональные проявления, чем мужчинам. Некоторым женщинам действительно кажется, что человек «не тот», если он не общается на уровне чувств.

Среди них встречаются и такие, которые заходят еще дальше, добродетельно требуя от мужчин, чтобы он «раскрылся» и общался на уровне переживаний. Это самая глупая ошибка, которую может совершить женщина в данном случае.

Сообщайте «зрительному» мужчине о ваших чувствах постепенно, используя визуальные способы выражения своих ощущений. «Картина» для него мгновенно «прояснится», это несомненно сделает более «радужными» его «перспективы», особенно когда он узнает, что вы рады «видеть» его.

Помните, у «визуальных» мужчин, конечно же, есть чувства, просто им трудно выражать их при помощи «эмоциональных» слов.

Позднее, когда между вами установится глубокая духовная связь (на его языке), вы можете, если захотите, объяснить вашему любимому кое-что о существовании и других языков любви.

Тогда ему уже не грозит опасность испытать дискомфорт в общении с вами, и, поскольку он вас любит, будет любопытно узнать, каков же ваш собственный язык любви.

Если вы придерживаетесь Плана Любви, вы научитесь говорить на языке любви любого мужчины и сможете заставить любого мужчину полюбить вас.

А пока, если вы поддерживаете отношения с «визуальным» мужчиной, старайтесь мыслить посредством образов.

КТО ВЫ

Если вы относитесь к «визуальному» типу, вас может отличать хорошее чутье в сфере моды или врожденное чувство прекрасного. Вы всегда хорошо выглядите, что относится не только к лицу, но и к одежде, осанке и т.д. У вас большой опыт в использовании макияжа и краски для волос, вы никогда не выйдете из дома, пока не убедитесь, что хорошо выглядите. Вы тратите много денег на свой гардероб. Вы регулярно делаете маникюр, и никто еще не видел, чтобы на ваших ногтях облупился лак. В вашем доме царит уют и порядок.

У вас не будет проблем в общении с «визуальным» мужчиной. Вы всегда будете выглядеть превосходно, и он это оценит.

Если вы принадлежите к «слуховому» типу, то вы не отличаетесь элегантностью в одежде или же искусным макияжем. Зато к вам стремятся люди, которым необходимо выговориться, по-

тому что вы хорошо умеете слушать. Вы интеллектуальный лидер среди ваших подруг, а кроме того, их недипломированный психотерапевт.

Вам придется специально предпринимать усилия, чтобы общаться с «визуальным» мужчиной, научиться видеть и мыслить при помощи образов, так как это поможет сделать вас и ваше окружение привлекательным для него. Старайтесь, чтобы он зрительно представлял себе то, о чем вы говорите. Не просто рассказывайте ему о чем-то, а описывайте вещи и события в зрительных терминах.

Если вы принадлежите к эмоционально-чувственному типу, то скорее всего не особенно озабочены проблемами моды и философии. Вам скорее свойственно умение утешать ваших подруг, находя для них ласковое слово, вас все любят. Наверно, в вашем окружении не было еще ни одного оступившегося человека, который пришел бы к вашему порогу и был отвергнут. У вас поразительно точная интуиция, и вы, вероятно, способны понимать чувства других людей еще до того, как они сами поймут их.

При общении с «визуальным» мужчиной вам важно научиться сдерживать свои эмоции. Не давайте воли слезам и не переживайте заново каждую душевную травму, которую перенесли когда-то в детстве, а тем более не рассказывайте о ней. Пусть он увидит, какой вы чуткий человек. Покажите, как весело ему может быть с вами. Проявляйте повышенную заботу о своей внешности.

Глава 7

«СЛУХОВОЙ» МУЖЧИНА

Ваш «слуховой» возлюбленный — это человек, живущий в мире звуков. С его глазами все в порядке и с его чувствами тоже. Однако музыка для него значит больше, чем картина, он больше настроен на внутреннюю логику слов, чем на чувства.

Со «слуховым» человеком поначалу трудно установить коммуникационный контакт, потому что преобладание слухового восприятия окружающего мира заставляет его вести долгие мысленные разговоры с самим собой или своим «альтер эго». Если вы не знаете, как проникнуть в эти его таинственные разговоры, у вас возникает чувство отключенности от его внутреннего мира, пребывания вне зоны его внимания.

ЕГО ВЗГЛЯД

Для подтверждения догадки о принадлежности вашего мужчины к «слуховому» типу и для получения доступа к его «внутренним голосам», следите внимательно за его глазами, ибо глаза — зеркало души. Человек с преобладанием слуховых свойств восприятия может представлять себе

что-либо наглядно ничуть не хуже, чем «визуальный», поэтому не впадайте в панику, если он время от времени смотрит вверх, тем не менее «слуховой» человек преимущественно смотрит в сторону. Понаблюдайте за тем, как его глаза перемещаются вправо или влево, как если бы он попытался посмотреть на собственное ухо.

Важно не спутать «визуального» партнера со «слуховым». Одна женщина, которая встречалась со «слуховым» мужчиной, не могла сообразить, как следует разговаривать с ним. Она поведала мне историю об одном почти плачевном свидании.

«Я поехала с ним на прогулку в воскресенье и приготовила сюрприз. Я думала, мы поедем в пустыню посмотреть на дикорастущие цветы. Была весна. Нет ничего прекраснее цветения диких цветов пурпурным, желтым и алым цветом в пустыне.

Я сказала ему: «Взгляни, какой вид», — а он зевнул чуть ли не в лицо мне. Наконец мы приехали на место, где я приготовила ему сюрприз в виде пикника. Однако он не был голоден. Весь день превратился для него в сплошное разочарование, так как в моей машине не работал радиоприемник. Он недоумевал, как мы можем позатраковать без музыки.

Я изменила прическу и переоделась, но он не заметил ни того ни другого. По-моему, он просто бесчувственный».

Примерно неделю спустя я имела случай увидеть этого человека на званом приеме. Он явно относился к «слуховому» типу. Ему по-настоя-

щему нравилась та женщина, с которой он ездил на пикник в пустыню, но по секрету он сказал мне: «Похоже, она никогда не слушает, что я ей говорю. Ничего из моих слов она не слышит». Прошло совсем немного времени, и эта женщина научилась обращаться со своим избранником на слуховом уровне общения.

Слуховые тесты

Чтобы проверить слуховую реакцию вашего мужчины, задавайте ему вопросы вроде: «Какую музыку вы любите?» Следите за тем, как он посмотрит налево или направо (в некоторых случаях бывает, что человек смотрит вниз или только в одну сторону — правую или левую), тем самым показывая вам закономерную для него черту прослушивать вещи в своем сознании.

Если у него нет любимой музыки, или он вообще почти не слушает музыку, или же ему, по-видимому, затруднительно отвечать на «слуховые» вопросы, или он реагирует, поднимая глаза вверх или опуская вниз, то все это свидетельства того, что ваш мужчина не относится к типу людей с преобладанием слухового восприятия.

Всегда подмечайте, нравится ли ему рокот работающего мотора, может ли он уловить малейшее тиканье часов в доме. Поинтересуйтесь, как ему удастся уловить разницу между «Мазерати» и «Феррари» только по шуму двигателя. Нравится ли ему, когда музыка постоянно играет в доме и в машине? Не исключено, что он окажется человеком сугубо «слухового» типа.

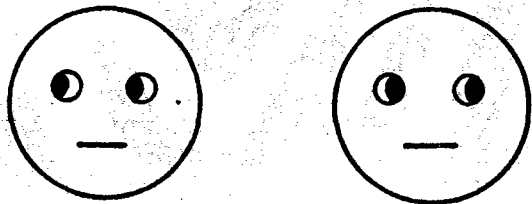
Для подтверждения догадки о том, что вам встретился «слуховой» мужчина, задавайте ему простые, но характерные вопросы, например: «Что вы помните из своего детства?» Если он скажет: «Я жил рядом с железной дорогой и помню, как поезда все время с грохотом пронеслись мимо», — то он представитель «слухового» типа. Когда он отвечает, наблюдайте за движениями его глаз в ту или иную сторону.

«Визуальный» человек ответил бы с легкостью и ничуть не менее правильно: «Я вырос в маленьком городке с зелеными лужайками перед каждым домом. Мы жили в доме из красного кирпича, с двумя фронтонами, нависающими над верхним этажом». «Эмоциональный» человек сказал бы примерно так: «Мое детство было по-настоящему счастливым».

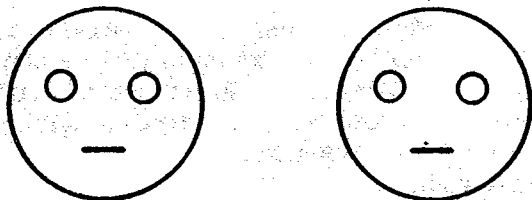
Вы задаете вопрос о семье. «Слуховой» мужчина ответит, что у него две сестры и он любит их, но ему не нравится их манера произносить слова в нос, поэтому он стремится по возможности поменьше разговаривать с ними. Он также скажет, что не очень часто бывает у них в гостях, потому что их ребятишки слишком шумят в доме. В свою очередь, «визуальный» человек расскажет, какая внешность у его родственников, а «эмоциональный» не забудет упомянуть, как сильно он скучает по своим близким.

Если вы спросите «слухового» человека, что ему больше всего нравилось в его бывшей жене, то, возможно, удивитесь, услышав, что ему нравилось звучание ее голоса или ее манера внимательно слушать его.

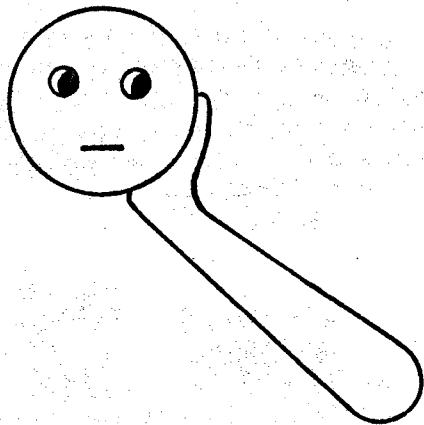
ТИПИЧНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ «СЛУХОВОГО» ТИПА



ВАШ МУЖЧИНА



«СЛУХОВОЙ» МУЖЧИНА
(типичная поза «сидя у телефона»)



Всякий раз, когда он отвечает на один из ваших вопросов, примечайте движения глаз вашего «слухового» избранника. Как только обнаружите определенную закономерность, сделайте записи или рисунок.

Есть еще один признак «слухового» мужчины — его «поза у телефона». Он, вероятно, имеет манеру сидеть, приложив руку к голове, словно держа телефонную трубку. Будьте уверены, что в это время он скорее всего ведет внутренний разговор с самим собой.

ЕГО ЛИЧНОСТЬ

«Слуховой» мужчина обычно предпочитает личный или телефонный разговор написанию писем и записок. Он проводит много времени у телефона. Едва сев в автомобиль, он включает радио. Дома слушает стереопроеигрыватель. Ему нравится звук голоса. Если он сердится по поводу чего-нибудь, то вы сразу же услышите проявления его гнева, поскольку он не преминет его выразить.

Ему доставляет удовольствие спорить по любому поводу. Он обладает обширными знаниями, которыми любит делиться с другими.

Он благоразумен, но не является изысканным щеголем в одежде. Часто играет на музыкальном инструменте, чтобы расслабиться. Любит концерты и тому подобные мероприятия.

Весьма вероятно, что «слуховой» мужчина одновременно ведет внутренние диалоги с самим

собой, разговаривая с вами. Лучший способ выяснить, так ли это, — следить за его глазами.

Например, спросите его: «Какие фильмы вам нравятся больше всего?» Он не ответит сразу. Фактически вы даже не уверены, слышал ли он вас. Однако вы замечаете, что его взгляд направлен строго в ту или иную сторону. На самом деле он вас слышал и сам с собой обсуждает возможные ответы. Но он не обязательно даст вам хотя бы один из них, а может лишь сказать: «Ну, я не знаю».

Однако вы, как внимательный наблюдатель, знаете, что этот человек только что пережил слуховое впечатление в глубине своего «я». Итак, как вам узнать, о чем он думает? Спрашивайте его. Не забывайте о вопросах, начинающихся со слов «почему», «как» и «что». Предоставляйте ему выбор ответа на его языке любви, соответственно формулируя ваши вопросы.

Большинство «слуховых» людей ориентированы на свой внутренний мир. Вам может понадобиться целое множество искусно сформулированных дружелюбных вопросов, чтобы выяснить, что за разговоры он ведет сам с собой, но когда вам это удастся и он почувствует, что его так всеобъемлюще понимают, он никогда не захочет расстаться с вами. Вы будете первой и единственной женщиной, которая когда-либо знала его сокровенные мысли.

Начните с вопроса о том, предпочел бы он остаться дома и слушать музыку или просто посидеть и поговорить вместо того, чтобы пойти в

кино. Дайте ему возможность выбора между получением какого-либо слухового или зрительного впечатления.

Джуди, двадцатипятилетняя учительница, встречалась с мужчиной, который духовно был далек от нее. Она до безумия любила его, но не представляла себе, как установить с ним контакт. Будучи учителем в школе для умственно отсталых детей, она умела общаться при помощи прикосновений. Благодаря этому дети чувствовали ее любовь к ним, и если раньше ощущали себя тревожно, то успокаивались. Она испробовала ту же технику общения на человеке, которого любила, но он, к несчастью, не реагировал на изъявления ее чувств.

Ее также тревожило то обстоятельство, что он всегда как бы смотрел в сторону от нее. «У него всегда несколько уклончивый вид», — говорила она мне. Изучив движения его глаз и задав несколько контрольных вопросов, она обнаружила, что он, бесспорно, живет в мире звуков.

Чтобы установить с ним духовный контакт, она сначала стала говорить, используя лишь дополнительно язык прикосновений. Она рассказывала ему истории о детях, с которыми работала, истории о своей семье и подругах. «Он просто не мог послушаться», — сказала она мне.

В качестве следующего шага она, продолжая говорить с ним в манере, которая нравилась ему больше всего, постепенно начала касаться его локтя, груди, затылка, губ и глаз. В конце концов

он стал отзываться на проявления ее симпатии и тоже касаться ее. Эта пара до сих пор вместе.

Вы сможете определить, принадлежит ли ваш мужчина к «слуховому» типу, если будете пользоваться вашими собственными органами чувств. Наблюдайте за его глазами. Прислушайтесь к тому, какие именно слова он употребляет. Проверяйте его реакции на те или иные картины, звуки, эмоции. «Слуховой» человек более всего восприимчив к звукам, даже к звуку собственного голоса.

Человек, который воспринимает мир прежде всего на слух, к тому же использует множество слов, относящихся к звучанию вещей. Если вы не уверены в движениях его глаз, вслушайтесь в то, что он говорит. Слова «слухового» человека тоже способны его выдать.

*Что ваш «слуховой» возлюбленный
может сказать вам*

Это звучит как шутка.

Давай все обговорим.

Ты слышишь, что я говорю?

Скажи мне, что ты думаешь.

Я могу менять настрой по собственному желанию.

Тон голоса человека — вот что важно.

В моем доме мне не нравится резкий шум.

Послушай, что я говорю.

Ты улавливаешь ритм?

Гармония важна для меня.

Теперь это мне ясно, как звон колоколов.

Я буду чуток к тебе, как резонатор.

Моя бывшая жена действовала на меня, как разряды статического электричества.

В этом звучит негативная нотка.

Что вам следует говорить в ответ

Мне нравится звук твоего голоса.

Я слышу, что ты говоришь.

Послушай эту музыку.

Ты и я могли бы вместе исполнять прекрасную музыку.

Твоя идея находит отзвук в моем сердце.

Когда мы целуемся, я как будто слышу звон колокольчиков.

Когда мы вместе, я ощущаю полную гармонию с тобой.

То, что ты сейчас сказал, звучит для меня как колокольчик.

Твоя мысль звучит, по-моему, неплохо.

Я думаю, ты хочешь послушать стереозаписи сегодня вечером.

По-моему, это звучит достоверно.

Я чувствую себя настроенной на твою частоту.

Спроси себя, что будет справедливо, и внимательно прислушайся к ответу.

Что-то подсказывает мне, что мы подходим друг другу.

У меня есть одна идея насчет нас, и она сейчас пульсирует у меня в голове.

*Еще некоторые «слуховые» подсказки
Как ваш «слуховой» возлюбленный проводит
свободное время*

Наслаждается музыкой.
Ходит на концерты.
Разговаривает по телефону.
Играет на музыкальном инструменте.
Танцует на дискотеке.
Посещает лекции.
Часто включает радио.
Включает телевизор, но не обязательно смотрит его.
Ведет внутренние диалоги с самим собой.
Прислушивается к разговорам других людей.
Конструирует радиопередатчики и выходит в эфир.

*Чем «слуховой» мужчина обычно
зарабатывает на жизнь*

Инженер по звукозаписи.
Продавец аудиоаппаратуры.
Мастер по ремонту аудиоаппаратуры.
Настройщик роялей.
Торговый агент, заключающий сделки по телефону.
Преподаватель.
Диктор на радио.
Физиотерапевт.
Певец.
Музыкант.
Юрист.

КАК ЗАВОЕВАТЬ «СЛУХОВОГО» МУЖЧИНУ

Вашего «слухового» возлюбленного больше интересует звучание вещей, чем их вид. Это значит, что если он собирается провести ночь у вас, положите на проигрыватель стопку пластинок и включите музыку, прежде чем позаботиться об уборке в квартире.

Ваш слушающий избранник всегда стремится к тому, чтобы у него была наилучшая звуковоспроизводящая аппаратура, которую только можно приобрести за деньги, хорошее качество звука для него наиболее важно. Не слишком беспокойтесь о вашей одежде. Придавайте большее значение тому, как вы говорите. Может быть, у вас пронзительный или слишком высокий голос? Прослушайте магнитофонную запись вашей речи. Если считаете, что ваш голос звучит не совсем приемлемо, практикуйтесь в произнесении слов и фраз более низким и мягким голосом, пока не добьетесь нужного тембра.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на него. Не имеет значения, насколько вы рассержены, вы должны всегда сохранять хорошую модуляцию вашего голоса. Кричащая женщина — это то, что может почти немедленно отпугнуть этого мужчину.

Не переключайте музыку, играющую в доме или машине, на другую, если не уверены, что он это одобрит. Пытайтесь во всех отношениях настроиться ему в тон. Например, если он предпочитает классическую музыку, полюбите и вы ее. Если партнер говорит мягким спокойным голо-

сом, вторьте ему так же мягко и спокойно. Если он рассуждает неторопливо, вам тоже следует произносить слова медленнее.

Беседуйте с ним о звуках любви. Скажите ему: «Твой голос меня возбуждает». Напряженно подышите ему в ухо. Разговаривайте с ним во время занятий любовью. Говорите ему: «Это идеальный ритм для меня». Или: «Просто изумительно, как наши тела настроены друг на друга».

«Послушай меня, пожалуйста», — не устает повторять такой мужчина. Так слушайте его и давайте понять словами, что вы его слышите. Не сидите безмолвно, глядя ему в глаза. Говорите: «Да, я тебя слушаю».

Вашему «слуховому» мужчине нравятся такие звуки, как пение птиц, шелест листвы, свист ветра, песни о любви. Он замыкается в себе от детского плача, капающей воды, звука поцарапанной грампластинки, громких шумов и криков.

Говорите вашему «слуховому» любовнику, что вы чувствуете. Я вспоминаю Джорджа, радиоинженера по звукозаписи, с которым когда-то встречалась. Он никогда не казался довольным нашей физической близостью, пока я не стала давать ему понять, используя слова, как я ценю то, что он делает. «Это как раз то, что нужно», — заверяла я его. Ему нравилось слышать от меня: «сейчас это придет, это придет» при приближении оргазма, а также другие слова и восклицания, важные для него во время занятий любовью.

Я провела над Джорджем своеобразный эксперимент и убедилась в следующем: когда я ему

не сообщала о приближении оргазма, не издавала никаких звуков, то и ему требовалось больше времени, чем обычно, для достижения его собственного оргазма. Но если я стонала и кричала, Джордж достигал оргазма почти мгновенно. Во время занятий любовью меня терзали противоречивые желания. Одна часть меня самой хотела сделать его счастливым, а другая хотела заставить его продолжать половой акт.

Если ваш любовник принадлежит к «слуховому» типу, ваш секрет должен заключаться в том, чтобы говорить так же много, как и слушать. Я имела обыкновение читать Джорджу вслух эротическую поэзию в постели, и мы даже пели вместе. Во время занятий любовью полезно вести мимолетные диалоги.

Научитесь говорить вещи вроде: «Звук твоего голоса меня возбуждает». Или: «Я слышу, что ты говоришь». И еще: «Это звучит прекрасно». «Слуховой» мужчина нуждается в постоянных словесных заверениях вашей любви, даже если вы сейчас как раз ею и занимаетесь.

Глубокий взгляд прямо в глаза «слухового» человека не заставит его почувствовать вашу искреннюю любовь, крепкое объятие не заставит поверить в то, что вы его понимаете. Вы должны говорить с ним.

Произносите его имя часто, причем с особой ласковой интонацией. Мужчины, живущие в мире звуков, любят звучание своего собственного имени. Когда он разговаривает с вами, покажите, причем на его же «языке», что слушаете

его. Высказывайтесь в ответ на его слова, для вашего «слухового» суженого это весьма важно. Если ваш избранник относится к такому типу, вы должны научиться мыслить посредством звуковых образов.

КТО ВЫ

Если вы тоже относитесь к «слуховому» типу, вы будете действовать синхронно с вашим «слуховым» мужчиной. Услышите друг друга ясно и отчетливо. Можете часами наслаждаться, разговаривая с ним по телефону, обсуждая философские и прочие глобальные проблемы. Вы встретили человека себе под стать.

Если вы человек «визуального» типа, не исключено, что вы будете впадать в отчаяние от равнодушия вашего «слухового» возлюбленного к вашему прекрасному новому платью и новому способу укладывать волосы. Не расстраивайтесь. Его больше интересует ваш внутренний мир, он ценит ваш внешний вид, но это для него не самое главное в жизни. В конечном счете это человек, который по-настоящему внимательно будет слушать то, что вы хотите высказать. Только говорите с ним.

Если вы женщина «эмоционального» типа, придавайте значение разговору с ним, прикасаясь к нему. Не считайте как само собой разумеющееся, что он будет понимать ваши чувства лишь в силу того обстоятельства, что они у вас есть. Говорите ему, что вы чувствуете. Давайте ему понять, что слушаете его.

Глава 8

«ЧУВСТВЕННО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ» МУЖЧИНА

«Эмоциональный» мужчина не скрывает своих чувств. Может быть, именно с этим человеком у вас окажется наибольшая духовная близость, ибо он так похож на вас.

Традиционно женщин всегда учили меньше скрывать свои чувства, чем мужчин. Женщины привыкли действовать и реагировать на все явления, исходя из своих ощущений. Так что с мужчиной этого типа будет легче всего сразу установить духовный контакт и добиться взаимопонимания.

ЕГО ВЗГЛЯД

Чтобы обнаружить, воспринимает ли ваш мужчина мир прежде всего посредством личных переживаний, опять-таки наблюдайте за его глазами. Если он часто и подолгу смотрит вниз, он, вероятно, живет в мире чувств. Когда его взор опущен, он, возможно, что-то вспомнил из прошлого и переживает это снова. Или же он испытывает какое-то новое чувство, имеющее отношение к настоящему моменту.

Тест на эмоциональность

Вам нужно будет найти подтверждение вашим предположениям, сделанным на основе взгляда мужчины, применяя другие тесты, так как «чувственно-эмоциональный» человек может смотреть вниз или в ту или иную сторону точно так же, как это делают некоторые «слуховые» люди. Чтобы проверить способ восприятия вашего знакомого и выяснить, в какой степени он действительно ориентирован на чувства, задавайте ему вопросы наподобие: «Какое у вас было детство?»

«Эмоциональный» мужчина скорее всего ответит: «У меня было счастливое (или несчастливое) детство». Подчеркнуто отреагируйте и продолжайте. «Это замечательно. Расскажите об этом подробнее». Или: «Какой ужас! Почему же оно было таким несчастливым?» Вскоре вы будете иметь исчерпывающие сведения о нем самом и его семье, а у него появится ощущение, что его действительно понимают.

Он не станет говорить, как выглядел дом его родителей или какие звуки окружали его в детстве. Он расскажет вам, какие чувства он испытывал в детстве.

Возможно, вам захочется спросить близкого вам человека: «Что вы обычно предпринимали для того, чтобы расслабиться?» Он, вероятно, глубоко вздохнет и ответит, применяя «эмоциональные» слова, а не «визуальные» или «звуковые» термины. Например, чувственный мужчина может вам ответить: «Мне нравится надолго погрузиться в ванну по-настоящему горячую. Обо-

жаю ощущение, когда пузырьки мыльной пены касаются моей кожи». Или он может сказать: «Люблю чувствовать, как разогревается мое тело от массажа».

Когда он говорит это, вы заметите движение его взгляда вниз и в сторону, левую или правую. Это и будет индикатором его эмоций. Как только вы выявите, куда он смотрит, испытывая то или иное переживание, он станет для вас человеком, с которым легче установить контакт, чем с другими. Вам надо только спросить: «Что ты чувствуешь?» — и он ответит вам либо словами, либо взглядом, либо при помощи и того, и другого.

Как только вы зафиксировали направление взгляда вашего мужчины, в то время как он вспоминает или переживает какое-нибудь чувство, следует нарисовать небольшую диаграмму.

Ваш «чувствительный» партнер будет принимать решения в зависимости от того, испытывает ли он положительные или отрицательные эмоции при выборе вариантов. Для него быть влюбленным — это ощущать себя уверенно, комфортно, получать приятные эмоции от ваших взаимоотношений. Положительная сторона этой его особенности заключается в том, что если он чувствует, что вы та женщина, которая ему подходит, то никто не сможет его разубедить.

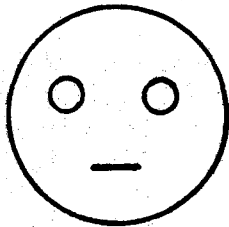
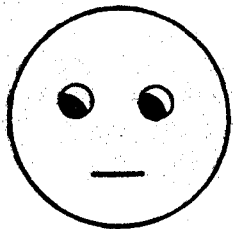
Если вы точно определили «эмоционального» мужчину, вы всегда сможете понять, что происходит у него в душе. Спрашивайте его: «Какие чувства ты испытываешь по поводу наших отно-

шений?» Или: «Не чувствуешь ли ты, что, пожалуй, можно пойти в кино сегодня вечером?»

Вы можете распознавать такого человека по движениям глаз и по словам, которые он употребляет. Слушайте внимательно, что он говорит. Его слова легко поддаются расшифровке.

**ТИПИЧНЫЙ
ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВ**

ВАШ МУЖЧИНА



Что ваш «эмоциональный» возлюбленный может сказать вам

У меня нет такого ощущения, что идти куда-нибудь сегодня вечером будет правильно.

Ты понимаешь, что я имею в виду?

Я люблю поддерживать контакты с моими друзьями.

Я терпеть не могу обижать кого-либо.

Ты чувствуешь, как дует ветер?

Идеальная женщина для меня — это та, которая излучает тепло и которая меня волнует.

Чувство привязанности важно для меня.

Давай постараемся разобраться в чувствах самих себя.

Я предпочитаю теплые, близкие отношения между друзьями.

Я стараюсь держаться ближе к своей семье.

Я чувствителен к таким вещам.

Это меня потрясло.

Мне кажется, я не смогу справиться с этим.

От этого у меня остался кислый привкус во рту.

Моя бывшая жена была холодной и нечуткой женщиной.

Я тянусь к друзьям в тяжелые времена.

Я не чувствую себя удобно в маленьком автомобиле.

Что вам следует сказать в ответ

Я могу понять твои чувства.

Я разделяю твои чувства.

Это тяжелая проблема.

Какие чувства ты испытываешь по поводу наших отношений?

Давай поддерживать связь друг с другом.

Эта история меня глубоко тронула.

Давай попробуем пережить эти трудности.

Я чувствую, что тебе свойственна душевная теплота.

Мне нравится ощущение прикосновения твоего тела.

Прикосновение и контакт очень важны для меня.

Я люблю, когда ты крепко сжимаешь меня в объятиях.

У меня хорошие предчувствия относительно нас с тобой.

ЕГО ЛИЧНОСТЬ

Человек эмоций обычно отличается атлетическим сложением. Тело у него крепкое, мускулистое, а одевается он скорее удобно, нежели модно. Он любит разговаривать во время выполнения каких-либо физических действий, например, бега трусцой. Когда он разгневан, может опрометью выбежать из комнаты или стукнуть кулаком по столу.

Для человека эмоций трудно сидеть неподвижно во время долгих собраний и дискуссий. Он склонен непосредственно выражать свои чувства физическим действием, например, может поцеловать или обнять, причем обычно сразу, как почувствует побуждение к этому.

«Чувственно-эмоциональный» мужчина — самый чувствительный из всех любовников. В отношениях между мужчиной и женщиной именно он склонен обижаться первым. Но он первым и полюбит. Важно не искать подхода к такому мужчине зрительным или слуховым способом, так как в этом случае чувства его не будут затронуты.

Элизабет, секретарь в возрасте около тридцати лет, некоторое время встречалась с «эмоциональным» мужчиной, не подозревая, что он принадлежит именно к этому типу. У них постоянно

возникали проблемы. Он чувствовал, что она его не ценит, а ей казалось, что он ее не слушает.

«Я все говорю и говорю с ним, но, похоже, мои слова до него не доходят, — рассказывала она мне. — Он говорит, что не чувствует понимания с моей стороны. Он думает, что я совсем не заинтересована в нем, однако это не так. Как мне его убедить?»

Я попросила Элизабет описать ее обычное свидание с Генри. Оно происходило примерно так.

«Я мчусь с работы и трачу два часа, осуществляя все необходимые приготовления к тому, чтобы пойти с ним куда-нибудь. Я убираюсь в доме. Навожу порядок на кухне. Причесываюсь, накладываю косметику и надеваю самую элегантную одежду. Потом включаю музыку.

К тому времени, когда он заходит за мной, я уже в полном порядке. Но он едва обращает внимание на мой вид. Я могу разодеться, как картинка в журнале мод, а он заявляется в джинсах.

Прежде всего он хватает меня в объятия, путая мои волосы и размазывая косметику, хотя не успело еще пройти и пяти минут с момента встречи.

Мы идем в кино, потом куда-нибудь поужинать, а после — домой ко мне или к нему. Обычно мы проводим одну ночь вместе раз в неделю по выходным. По будням мы спим раздельно, каждый у себя дома».

Ошибка Элизабет заключалась отчасти в том, что она предпринимала шаги в визуальной и слуховой области, например, поход в кино и про-

слушивание музыки, общаясь с «эмоциональным» мужчиной. Ей надо было научиться другому.

Вместо того чтобы разговаривать с ним все время или тратить усилия на уборку квартиры и прическу, она стала теперь сосредоточиваться на его чувствах. Она держала наготове для него холодные напитки и закуски или готовила ему горячую ванну, или делала ему быстрый массаж спины. Она стала дотрагиваться до него во время разговора, сопровождая прикосновениями свою речь.

Они до сих пор вместе, оба счастливы в своих взаимоотношениях, и все потому, что Элизабет научилась переключаться со своих обычных зрительных и слуховых приемов на чувства Генри, отыскав таким образом путь к его сердцу.

Я никогда не забуду Майкла, моего «эмоционального» возлюбленного. Прежде всего у нас был один и тот же язык любви — язык чувствований, так что нам нетрудно было влюбиться друг в друга. Я ощущала себя бесконечно любимой, потому что он всегда источал нежность. Не проходило и минуты, чтобы он не прикасался ко мне, не целовал, не ласкал меня. Мы плакали вместе и вместе беспечно смеялись.

В постели Майкл отдавал предпочтение атласным простыням, теплым лосьонам и маслам, втираемым в кожу, множеству перьевых поршеньков и вибраторов. Он любил, чтобы я говорила с ним о тех ощущениях, которые он испытывал по отношению ко мне. «Ощущение фан-

тастическое», — неизменно вторила я. Мои эмоции были необходимы ему как пища. Он хотел понять, что я чувствую, и выразить свои собственные ощущения по любому поводу.

Жизнь Майкла была спланирована таким образом, чтобы в первую очередь получать приятные осязательные и тактильные ощущения, а не зрительные. Он ценил хорошую еду, меховые покрывала для кроватей и удобную одежду. «Я понимаю, что ты чувствуешь» — вот слова, которые он больше всего жаждал услышать. Мы вместе наслаждались нашей способностью испытывать различные чувства и получали удовольствие от сексуальных экспериментов.

Еще несколько

«эмоционально-чувственных» ориентиров

Как ваш «эмоциональный» возлюбленный проводит свободное время

Загорает.

Плавает.

Танцует.

Занимается физическими упражнениями.

Ест.

Бегает.

Готовит еду.

Употребляет алкоголь.

Курит.

Принимает наркотики.

Плавает под парусами.

Участвует в спортивных соревнованиях.

Чем «эмоциональный» мужчина обычно зарабатывает на жизнь

Повар.
Массажист или физиотерапевт.
Скульптор.
Парикмахер.
Психолог.
Адвокат.
Преподаватель.
Священник.
Плотник.
Строительный рабочий.
Врач.
Дантист.

КАК ЗАВОЕВАТЬ «ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВ»

Ваш «эмоциональный» избранник может придавать большее значение тому, какое физическое воздействие производят вещи, а не тому, как они выглядят или звучат. Надевайте для него одежду из бархата, кашемира и мягкого шелка. Застилайте постель атласными простынями. Забудьте про трикотаж, а главное — будьте такой, чтобы с вами было уютно, приятно, ибо тогда вы окажетесь «на одной волне» с ним.

Всегда воздействуйте на чувства вашего любовника, когда вы вместе. Если можете, касайтесь его наиболее чувствительных мест, например, затылка, одновременно называя его по

имени. Тогда вы обязательно завладеете его вниманием.

Бесчисленные объятия, поцелуи, нежные ласки отзовутся в нем большой любовью к вам. Не смущайтесь. Чаще обнимайте его, крепко прижимайтесь к нему. Больше говорите ему о том, какие ощущения он вызывает у вас.

Говорите ему нечто вроде: «У тебя такая мягкая кожа на внутренней стороне бедер, я просто обожаю прикасаться к тебе в этом месте». Или: «Мне очень нравится ощущение твоих теплых губ». Или: «Этот свитер так приятен на ощупь. Позволь мне прижаться к нему щекой».

«Человек чувств» воспринимает мир и через другие ощущения, такие, как вкус и обоняние, причем в большей степени, чем другие люди. Определите, какие у него любимые духи, и пользуйтесь ими. Пусть он надушит и свою одежду вашими любимыми духами. Кормите его виноградом из собственных рук, отрывая по одной ягоде.

Пусть ваша спальня будет пиршественным залом чувств. Пусть он слизывает разлитый шоколад с вашей кожи. Для такого мужчины на свете нет ничего более прекрасного, чем испытывать приятные эмоции от ваших прикосновений. Разотрите его тело с головы до пят маслом, предназначенным для ухода за детьми, и он будет мяукать, как котенок.

Экспериментируйте с ним. Он будет любить все, что вы делаете, пока доставляемые ему ощущения приятны.

Говорить с вашим чувственным мужчиной следует, прикасаясь к нему. Лишь при этом условии он будет слушать и, возможно, благосклонно реагировать на ваши слова.

Человек, живущий в мире чувств, раним, легко обижается, но и к вашим переживаниям он будет столь же чуток, как и к своим.

Когда вы создали вокруг вашего возлюбленного атмосферу уюта и понимания, применяя его собственный язык любви, и он чувствует себя комфортно, можете далее исследовать его восприимчивость к картинам и звукам. Но изначально вы поможете добрым чувствам возникнуть лишь благодаря общению на взаимно понятном языке любви. Поэтому начните с того, чтобы настроиться на его волну, а потом добавьте сюда же и вашу собственную.

КТО ВЫ

Если вы женщина чувств, то вам повезло, ведь вы нашли мужчину, который вам под стать. Большинство представителей сильного пола относятся к «визуальному» или «слуховому» типу, но тем не менее мужчины «чувственно-эмоционального» типа все-таки существуют в природе. Если вы найдете такого, у вас наконец появится близкий человек, который столь же чувствителен, как и вы. Он будет разделять ваши радости и печали. Вы легко достигнете гармонии.

Если вы «визуальная» женщина, вам придется специально предпринимать усилия, чтобы ус-

тановить душевный контакт с «эмоциональным» мужчиной. Ему будет интереснее ощущать ваши прикосновения, а не лицезреть вашу внешность. Он оценит нежные ласки, а также ванну с мыльной пеной больше, чем кинотеатры или выставки мод.

Если вы «слуховая» женщина, вы можете затронуть сердце «эмоционального» мужчины, говоря ему о ваших чувствах. В то же время не забывайте касаться его во время разговора. Сначала узнайте, каковы его чувства и ощущения по поводу тех или иных вещей, чтобы невзначай не выпалить невпопад такие слова, которые он терпеть не может.

НЕЗАМЕТНОЕ ПОДРАЖАНИЕ

Вы когда-нибудь замечали, как похожи могут быть влюбленные? И что они часто носят одежду одного и того же стиля, даже одинаковых цветов и оттенков?

Понаблюдайте внимательно за влюбленными. Вы заметите, что у них проявляется тенденция сходно выглядеть, сходно одеваться и даже сидеть в одинаковой позе. Посмотрите, как они закидывают ногу на ногу или снимают одну ногу с другой почти одновременно. Заметьте, как они часто одновременно скрещивают руки на груди или стоя переносят тяжесть тела на одну и ту же ногу.

Причина сходства в поведении и внешнем облике возлюбленных заключается в такой полной «настройке» их друг на друга, что они действуют почти аналогичным образом, даже не сознавая этого. Иногда, замечая, как двое людей стали в одночасье так восхитительно похожи, вы можете утверждать, что они влюблены друг друга, прежде чем они сами это поймут.

ШАГАЙТЕ В НОГУ С НИМ

Даже в неромантической ситуации можно заметить, как люди автоматически проникаются симпатией к другим мужчинам и к женщинам, которые напоминают их самих. Вы, вероятно, замечали, сколько общего имеют ваши друзья и подруги в том, что касается образования, кругозора, работы и семьи. Это неизбежно.

Если вы писательница, как и я, то у вас наверняка множество друзей в сфере издательского бизнеса. Если вы медсестра, то, вероятно, многие ваши знакомые — медики.

У выпускницы колледжа большинство друзей тоже будут оттуда. Играющая в теннис приобретает друзей, интересующихся тем же. И это не только средство к тому, чтобы найти общий язык в совместной беседе.

Как мужчины, так и женщины склонны любить то, что привычно им, и доверять хорошо знакомым людям. Наиболее приемлемо для нас то, что присуще нам самим, по этой причине люди стремятся искать общества тех, чьи вкусы и жизненные ценности подобны их вкусам и жизненным ценностям.

Когда вы остановите свой выбор на подходящем мужчине и захотите, чтобы он полюбил вас, старайтесь найти как можно больше общих черт между ним и вами. Если вы можете находить и выделять особенности, сближающие вас с ним, он автоматически начнет доверять вам и чувствовать духовную близость между вами.

Многие женщины думают: «Если бы какой-

либо мужчина узнал мою истинную сущность, если бы он открыл для себя мой по-настоящему прекрасный внутренний мир, оценил бы мою чистую душу, тогда он наверняка полюбил бы меня». Это возможно, но чтобы показать ему ваше истинное «я», сначала постарайтесь сблизиться с ним и общаться на том языке, который будет понятен ему. В противном случае все ваши особые достоинства останутся скрытыми от него.

Чтобы войти в доверие к мужчине, который вам нужен, План Любви рекомендует подчеркивать как можно чаще похожесть вас и этого мужчины. Главы 6, 7 и 8 научили вас разговаривать с партнерами на его специфическом языке любви. К этому мы теперь прибавляем еще один эффективный метод — физическое отзеркаливание.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ

Физическое отзеркаливание — это одна из самых мощных психотехник, способствующих укреплению взаимоотношений между людьми, которую всякий сможет мгновенно освоить без какой-либо специальной подготовки. Физическое отзеркаливание поможет вам стать роднее мужчине, хотя оно является всего лишь используемой вами методикой из Плана Любви. Вы можете немедленно начать практиковаться, даже если еще не встретили свой идеал. К тому времени, когда вы найдете его, он сочтет вас неотразимой.

Что такое физическое отзеркаливание? Это своеобразная техника «синхронизации» с вашим

знакомым — тонкое подражание его внешности, осанке и жестам.

Поразмыслите над этим: если ваш внешний вид и способ поведения не в ладах с обликом и манерами данного мужчины, то сообщение, получаемое им на подсознательном уровне, гласит, что вы не согласны с тем, как он выглядит и что он делает. Никому не нравится, когда с ним не соглашаются. С другой стороны, если вы всегда стремитесь соответствовать его внешнему облику и способу поведения, то вы тем самым «официально» одобряете его манеры и поступки; он почувствует, что может доверять вам и захочет быть с вами.

Старайтесь незаметно, исподволь садиться так, как сидит он, и стоять так, как стоит он. Если он кладет ногу на ногу, освоите это движение и вы. Если он нагибается вперед, научитесь и вы это делать изящно. Если он кладет ладонь на колено, приспособьте этот жест к себе. Но не скрещивайте руки на груди, если он этого не делает.

Скрещивание рук на груди известно как сообщение «не приближайся ко мне» на языке тела, но если нужный вам мужчина принимает эту позу, не пренебрегайте ею. Позднее, когда вы полностью «синхронизируетесь» с его ритмами, вы сможете заставить его изменить эту позу.

Возможно, вы не поверите, но положение человека в физическом пространстве очень важно; исследования показали, что, изучая телодвижения того или иного мужчины или той или иной

женщины, можно узнать больше, чем слушая произносимые им или ею слова.

Вообще язык тела, как обнаружилось, имеет большее значение, чем что-либо еще. Иными словами, если некий мужчина утверждает, что любит вас, а его мимика и жесты говорят обратное, то для вас благоразумнее верить языку тела.

Например, ваше первое свидание с человеком, который вам нравится, только что подошло к концу. Он говорит, что благодарен вам за проведенное вместе время и он вскоре снова навесит вас. Вы замечаете, что его руки скрещены на груди и он избегает смотреть вам в глаза. Пожалуй, вам стоит забыть об этом мужчине.

Помните, человек гораздо лучше контролирует сознанием свою речь, нежели реакции своего тела. Когда слова и жесты противоречат друг другу, язык тела раскрывает истинные чувства. Телодвижения — это истинное отражение внутренней сущности личности. Чтобы настоящая любовь могла состояться, вы должны поддерживать контакт с внутренней сущностью человека. Вот почему так важно практиковать этот прием.

Физическое отзеркаливание имеет почти такое же значение, как и «отзеркаливание» языка любви. Методика физического отражения может на первый взгляд показаться настолько механической, что вы уверены: мужчина что-то заподозрит, если вы примените ее. Однако если вы будете действовать тонко, не делая резких и неуместных жестов, он ни о чем не догадается.

Вероятно, вам и невдомек, что другие люди

неоднократно отзеркаливали ваши собственные действия. Не припоминается ли вам случай, когда вы в последний раз покупали одежду и купили у настойчивой продавщицы больше вещей, чем было нужно? Похоже, она оказалась в некотором роде «настроенной» на вас?

Она, вероятно, отзеркаливала вас, ваш голос, его интонацию и ритм. Наиболее удачливые продавцы и торговые агенты автоматически отзеркаливают своих покупателей. Покупателям нравится продавец, они доверяют ему, и поэтому их легче склонить к покупке, чем при других обстоятельствах. Конечно, никогда не следует отзеркаливать физические недостатки. Например, если у человека тик лицевого нерва, не начинайте и вы дергать лицом. Однако если он сидит, подперев подбородок ладонью или скрестив ноги, наклоняется вперед или откидывается назад, или перекидывает руки за спиной через спинку стула, то всякую нормальную позу вам следует проимитировать при попытке отзеркалить его.

Я отзеркаливала людей в течение нескольких лет, и этим же занимаются тысячи других, выполняя свою повседневную работу. Я отзеркаливала судей, выступая на суде свидетелем в качестве эксперта по межличностным отношениям, отзеркаливала потенциальных работодателей, когда обращалась к ним в поисках работы, а также очень, очень многих мужчин. Всегда убеждалась, что такой метод способствует мгновенному установлению контакта и завоеванию доверия.

У кого-нибудь из них возникали подозрения?

Не совсем так. Они могли кое-что заметить, но это уже совершенно иное. Весьма интересно: что же получается, когда мужчина обнаруживает, как вы подстраиваетесь под его позы или движения? Ему кажется, что он захватил лидерство над вами, а вы следуете его действиям, не осознавая этого. Какой же вывод делается? — что вы находитесь под огромным впечатлением от него. Для мужчины нет более сильнодействующей приманки.

Ясно: чтобы эта техника сработала должным образом, надо подходить к ней тонко, не механически. Это отнюдь не разновидность детской игры «повторяй за мной». Ваше отзеркаливание не должно быть точным и мгновенным. После того как он изменил позу, выждите несколько секунд, а потом плавно перейдите в аналогичную или сходную с ней позу, как будто вас побудила к этому некая бессознательная сила.

Любая женщина может легко научиться эффективному отзеркаливанию. Вам незачем быть актрисой, достойной премии Оскара за мастерство. Не стоит опасаться применять эту психотехнику. Прежде всего вы искренне заинтересованы в этом мужчине, иначе вы не применяли бы к нему План Любви. На самом деле нет ничего нечестного или неправильного в «синхронизации» ваших действий с движениями того, кто вам безразличен. И помните: даже если он заметит — самое худшее, что может случиться, так это то, что его мужское «я» подскажет ему: вы находитесь под влиянием неукротимого обаяния его личности. Итак, попробуйте!

Попрактикуйтесь в отзеркаливании ваших подруг, пока не будете в состоянии плавно и непринужденно переходить от одной позы к другой. Если у вас есть маленькие дети, они только придут в восторг, если вы попытаетесь их отзеркаливать; кроме прочего, вы сможете найти новые способы стать ближе вашим детям и общаться с ними по-новому.

Вы быстро убедитесь, насколько это легко. Затем испытайте способ на мужчине, с которым хотели бы встречаться, во время собрания или вечеринки. Следите за тем, что он делает. Допустим, он сидит в кресле, держа стакан в левой руке и положив ногу на ногу. Вы садитесь, кладете ногу на ногу и держите свой стакан сходным образом. Если его свободная поза излучает дружелюбие, позаимствуйте ту же позу. Если он откинется назад, перекинет руку через спинку кресла и примет утомленный, скучающий вид, проделайте те же движения и тоже примите скучающий вид.

Если ваш собеседник вообще кого-либо замечает, то заметит и вас. Он не поймет — почему, но у него возникнет ощущение, что вы женщина, с которой он не прочь встречаться.

Дженет, привлекательная, хотя и не красавица, никогда не состоявшая в браке двадцатисемилетняя секретарша адвоката, научилась отзеркаливанию, чтобы одерживать верх в конкурентной ситуации. Она поведала мне о своей проблеме: отправляясь в бар или клуб со своими подружками, она никогда не уходила домой с пар-

нем, так как подружки перехватывали всех подходящих молодых людей.

«Я сижу там, но меня как будто не существует, — говорила она мне. — Я все перепробовала. Я одевалась как можно сексуальнее. Я громко хохочу над каждой, даже самой непритязательной шуткой и улыбаюсь до тех пор, пока не почувствую, что у меня вот-вот заболит рот.

Мужчины меня игнорируют. Что еще хуже — когда другие женщины сидят за одним столом со мной, они попадают в центр внимания. Парни не сводят с них глаз.

Я знаю: я не самая красивая, но я и не уродина. У меня отличная фигура, и я полна веселья, но меня, похоже, никто не замечает».

Дженет уже подумывала о пластической операции, но вместо нее испробовала отзеркаливание. В следующий раз, когда она пошла в ресторан с другими девушками, она уже не пыталась привлечь внимание теми способами, которые привыкла использовать, то есть громко смеяться или перебивая других. Вместо этого она просто тихонько сидела и отзеркаливала парня, который ее интересовал. Вскоре он направлял все свое внимание на нее, и она больше никогда не уходила домой одна — если только сама не хотела этого.

Изучение способов отзеркаливания мужчины как физически, так и с помощью имитации его языка любви, превратит беспомощную женщину, ожидающую, когда ее выберут, в полновластную хозяйку своей жизни. Вы никогда больше не

станете сидеть на вечеринке или в баре, проводя время в томительном ожидании, пока кто-нибудь не решит сделать первый шаг к знакомству. Теперь вы сами в состоянии предпринять первый ход, а мужчина об этом никогда и не догадается.

Многим мужчинам нравится выступать в роли преследователя. Именно поэтому отзеркаливание так эффективно. Оно позволяет вам делать первый ход, однако у представителя сильного пола возникает чувство, что инициатором является он. Ему кажется, что как раз он и ведет охоту за вами.

«Во что мне одеться?»

Еще одна сторона физического отзеркаливания имеет отношение к вашей одежде. Раз уж вы решили завоевать какого-либо мужчину, вы должны начать одеваться, как он.

Уважая собственную независимость, старайтесь подбирать такую одежду, чтобы она не дисгармонировала с тем, что носит он. Если он любит хлопчатобумажную ткань, избегайте атласных платьев. Если он предпочитает одежду из твида, не одевайтесь ультрамодно. По возможности используйте подходящие для женщин варианты костюмов, которые он носит с удовольствием. Я вспоминаю, как я впервые встретилась с моим мужем. Он был холостяк, пользующийся большим успехом у множества женщин. Две из них по-настоящему его любили.

Он пригласил меня на вечеринку в своем доме, и я знала по крайней мере одну из тех жен-

щин, которых он тоже пригласил. Я хотела про-
известить благоприятное впечатление. У меня был
выбор: надеть такое платье, которое он не видел
раньше и при виде которого женщины постара-
ются запомнить фасон, или же самый сексуаль-
ный мой наряд, однако я решила одеться при-
мерно так, как будет одет мой избранник. И я о-
становилась именно на такой одежде.

Мои соперницы явились разодетыми в самое
роскошное и самое сексуальное из того, что у
них было. На одной было сильно декольтирован-
ное платье. На другой — обольстительный кос-
тюм цыганки, выставляющий напоказ манящую
линию живота и призывно открывающий часть
бюста. Вместо того чтобы превзойти соперниц, я
надела простую шелковую блузу, кожаный пояс,
ботинки и джинсы — именно так и был одет в
тот вечер мой будущий муж.

Естественно, ему понравился мой наряд, и я
завладела его вниманием. Он решил, что я одета
самым подходящим образом — потому что на
мне было в точности то же, что и на нем. И он
вовсе не подозревал, что я его отзеркаливала, —
до тех пор, пока не прочитал эту главу.

Как только вы забудете о себе и начнете ду-
мать о человеке, которого хотите влюбить в себя,
вы обнаружите много способов отзеркаливания
его действий. Если не можете решить, что заказать
в ресторане, когда вы обедаете с ним вместе, —
пожалуй, стоит заказать примерно то же, что и
он. Если раздумываете, какое мыло или зубную

пасту купить, выбирайте тот же сорт, что и он.
Мелочи усиливают эффект отзеркаливания.

Поскольку женщины овладели более тонки-
ми способами приобретения власти, в отличие от
тех, которыми пользуются мужчины, то именно
представительницам слабого пола присуща боль-
шая гибкость в общении. Женщине легче под-
строиться под поведение мужчины, чем мужчине
приспособиться к ее поведению.

Вам, как женщине, гораздо легче будет поль-
зоваться всеми вышеназванными техниками,
чем это удалось бы мужчине. Разумеется, у наших
партнеров, круглые сутки занятых бизнесом,
имеется меньше возможностей обдумывать из-
менения в своем гардеробе ради достижения гар-
монии с кем-нибудь. А какова реакция мужчины
на отзеркаливание в одежде? Если он это вообще
заметит, то подумает, что вы стали проявлять хо-
роший вкус, научившись этому у него самого.

Одна из женщин, у которых я брала интер-
вью, чистосердечно призналась мне, что может
заставить любого мужчину влюбиться в нее. Она
говорит: «Я как хамелеон: меняюсь в соответст-
вии с тем, чего хочет мужчина, но при этом оста-
юсь самой собою. Я никогда не лгу мужчинам,
но подмечаю, чего они хотят.

Например, если мужчине нужна женщина,
которой свойственна детскость, я даю волку «дет-
ской» части моей натуры, когда мы с ним вместе.
Если нужна искушенная, мудрая женщина, я про-
являю «философскую» часть моей натуры. Если
ему нужно посмеяться и повеселиться, я тоже

это делаю. Еще не было так, чтобы я хотела влюбиться в себя мужчину и позволила бы ему ускользнуть».

Моя собеседница всего лишь бессознательно отзеркаливала только небольшую часть черт мужчин, с которыми встречалась. Вы же будете отзеркаливать его душу, что гораздо эффективнее. Отзеркаливание — это подчеркивание сходных черт между вами и женщиной, которого вы любите. Когда вы словно отождествляете себя с ним, существует большая вероятность того, что он согласится с вашим мнением и вкусами, его легче убедить в чем-либо, и увеличиваются шансы на то, что он вас полюбит.

Это не значит, что вы совершенно измените всю свою сущность. Такое нереально, особенности вашей природы будут время от времени проявляться. Но вы расширите ваши возможности к общению; способы устанавливать контакт с другими тоже усовершенствуются. Если вы, например, являетесь преимущественно «человеком чувств», это обогатит вас опытом общения в «визуальном» и «слуховом» диапазоне. Вас будут посещать озарения, ваша способность к адаптации повысится, как личность вы вырастаете, станете более сильной и сможете владеть ситуацией в большей степени, чем прежде.

Некоторые женщины не считают нужным хоть в чем-то меняться ради мужчины. «Или пусть он принимает меня такой, какая есть, или пусть уходит», — заявляют они. Мужчины в этом случае часто предпочитают все-таки уйти от них.

Барбара, незамужняя тридцатипятилетняя женщина, отказывалась менять свое привычное «холостяцкое» поведение несмотря ни на что. Она жила в меблированной квартире, где не было ни единой картины на стенах, ни портьер и комнатных растений, ни каких-либо домашних животных. Она ждала, пока ее суженый явится спасти ее от одиночества, однако в то же время отказывалась прибегнуть к приемам, используемым другими женщинами для привлечения мужчин.

«Я не верю в притворство, не хочу выдавать себя за ту, которой не являюсь», — твердила она раз за разом. В результате она до сих пор остается той же самой «закоренелой старой девой».

Изменение манеры сидеть или способа общения (например, переход с «визуального» на «слуховой») не грозит потерей самой себя, это отнюдь не шаг по пути превращения в рабоподобную женщину. Напротив, это делает вас более приспособляемой ко всему новому и даже наделяет большей властью над людьми. Овладение всеми премудростями новой методики проходит азартно и весело, словно это какая-то спортивная игра; кроме того, окружающие люди будут испытывать к вам больше симпатии — а это, в свою очередь, поспособствует тому, чтобы какой-нибудь мужчина непременно влюбился в вас.

Глава 10

ЕЩЕ РАЗ О НЕЗАМЕТНОМ ПОДРАЖАНИИ

Мы все слышали о человеке, который шагает в такт бою своего барабана. В действительности у каждого человека есть свой собственный ритм, причем у некоторых он более четкий, чем у других. Если вы задумаетесь над этим, вы, вероятно, также обнаружите ваш собственный ритм.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ТЕМПА РЕЧИ И ЖЕСТОВ

Некоторые люди говорят быстро. У других темп речи замедлен. Если вам интересен мужчина с быстрой речью, говорите сами быстрее. Если он говорит медленно, вы тоже снизьте темп речи. Это наиболее простой вид отзеркаливания речевого ритма.

Затем наступает черед его менее осознанных ритмов. Есть ли у вашего мужчины привычка барабанить пальцами? Покачивать ногой? Если есть, вам следует ненавязчиво, незаметно перенять это телодвижение у него.

Отзеркаливание ритма действий — это более тонкий вид подражания, чем физическое отзеркаливание. Отражается не само движение, а ритм, скрывающийся за этим движением. Вместо точного копирования физического действия

мужчины вы можете создать ваше собственное телодвижение, скорость и длительность которого подобны скорости и длительности жестов избранника.

Например, у него есть привычка поглаживать спинку своего стула, когда вы говорите с ним. Протирайте ваши очки точно в таком же ритме. Мужчина барабанит пальцами по столу. Покачайте ногой точно в таком же ритме. В то же время учитесь наблюдать за дыханием мужчины.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Как часто вы засыпали в объятиях любовника, насладившись сексом и чувствуя, как ваше и его дыхание сливаются в едином ритме? Помните ли вы, как восхитительно интимное переживание этого настроя дыхания в унисон, когда вы вот-вот заснете? Не чувствовали ли вы поразительную близость к нему, погружение в ощущение полной безопасности, не переполняло ли вас чувство удивительного единения, слияния как будто бы в одно целое?

Ваше ощущение совпадает с чувством полного единения между любовниками, практикующими йогу тантризма; во время секса они вдыхают и выдыхают синхронно, в полной гармонии друг с другом.

Как легко воссоздать эту магию! Удивительно то, что вы можете делать это где угодно. Чтобы почувствовать такую близость, не обязательно ложиться в постель с женщиной. Начните с первого свидания наблюдать за его дыханием.

Наблюдения за движением плеч того или иного человека позволяют судить, насколько медленно или быстро он дышит. Мысленно отметьте эти колебания на стене за его спиной и следите, как его плечи поднимаются и опускаются. Затем просто начните делать вдохи и выдохи в том же ритме.

Если он дышит медленно и глубоко, а вы — быстро и поверхностно, постарайтесь усвоить его манеру дышать. Когда он говорит, подметьте, когда он набирает воздух. Часто ли он делает вдох или редко? Дышите так же, как и он.

Дыхание в едином ритме — один из наиболее тонких способов стать возлюбленному ближе. На подсознательном уровне это напоминает об ощущении безопасности и уверенности, которое испытывает каждый человек в чреве своей матери. Мужчина всегда проникается доверием к женщине, которая дышит так же, как и он.

Понаблюдайте за спортсменами, накачивающими мускулы с помощью поднятия тяжестей. Один поднимает груз, а двое других помогают ему и подбадривают. Интересно то, что помогающие воспринимают манеру дыхания того, кто поднимает груз.

Выходите с вашим любовником на пробежку трусцой. Обратите внимание, какую симпатию и единство друг с другом вы чувствуете, вместе хватая ртом воздух. Вы дышите синхронно, что является очень эффективной техникой отзеркаливания, способствующей духовному сближению. Вы можете настроить свое дыхание в ритм с

кем угодно. Это не обязательно будет ваш возлюбленный. Опробуйте эту технику на своем начальнике. Или на ком-нибудь еще, если хотите, чтобы этот человек проникся к вам симпатией. Техника синхронизированного дыхания изумительно проста и эффективна. Постарайтесь извлечь из нее пользу, общаясь со своим избранником.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Некоторые люди активны вечером и ночью, другие — днем. Некоторые полны веселья и сил рано утром, а другие нет.

Сьюзен, тридцатидвухлетняя редактор журнала мод, встречалась в течение двух лет с Эрни, телевизионным оператором. Они проводили вместе почти все выходные в конце недели и по очереди ночевали друг у друга в эти дни. Обычно Сьюзен оставалась на ночь у Эрни.

Сьюзен, никогда не бывшая замужем, чувствовала, что ее биологические часы расстраиваются. Она хотела выйти замуж и завести детей. Эрни, который до того был женат два раза, был весьма уклончив в отношении брака, не связывал себя обещаниями, пока Сьюзен не начала отзеркаливать его биологический ритм.

Несмотря на то обстоятельство, что Эрни вырос на ферме, по утрам он был инертен. Он хотел иметь побольше свободного времени, чтобы спокойно прочитать утреннюю газету, прежде чем всерьез приниматься за что-либо.

Сьюзен, в свою очередь, поднималась с первыми лучами солнца и бегала трусцой или играла

в теннис. Она настойчиво пыталась приохотить Эрни к этим своим увлечениям, но он дал ей понять, что будет совершенно счастлив, «если она без него будет развлекаться, как хочет». Сьюзен не хотела развлекаться в одиночку. Она желала проводить время вместе с Эрни.

На первый взгляд могло показаться, что эти двое несовместимы, что из них не получится гармоничной пары. Однако Сьюзен дала себе клятву: раз уж она настолько любит Эрни, то ни один мужчина не сможет занять его место в ее сердце. Даже сама мысль о расставании с Эрни вызывала у нее гнев и повергала в смятение.

«Во всем остальном мы так подходим друг другу, — недоумевала она. — Ума не приложу, почему он не хочет проводить больше времени со мной». Ответ был более чем очевиден. Сьюзен усугубляла разницу в утренних биоритмах между собой и Эрни, не соглашаясь выравнивать свой ритм согласно его ритму.

Поскольку она действительно хотела остаться с Эрни, Сьюзен вскоре поняла, что ей надо планировать игру в теннис на более позднее время дня. Ей следовало изменить свой жизненный ритм и «синхронизироваться» с Эрни, чтобы он сам захотел проводить больше времени с ней.

Эрни и Сьюзен скоро стали играть в теннис вместе — после ланча, но никак не в ранние утренние часы. Сьюзен научилась извлекать интерес из чтения утренней газеты вместе с Эрни. Прошел всего месяц с того момента, когда Сьюзен состыковала свой утренний ритм с ритмом Эрни, как ситуация изменилась: Эрни теперь

хотел проводить как можно больше времени со Сьюзен, вскоре они объявили о своей помолвке.

Если существует разница в биоритмах между вами и вашим мужчиной, то для того, чтобы стать лидером и найти путь к согласию, вы первая должны подстроиться под его жизненный ритм. Затем вы можете начать медленно менять этот ритм, а поклонник последует за вами.

Чтобы побудить партнера к некоторым изменениям внутри себя, вам надо сначала измениться самой. Потом вы увидите, как меняется его поведение в ответ на изменения, происходящие с вами. «Синхронизация» с настроениями и привычками мужчины очень важна. После этого вы в состоянии заставить его измениться, если хотите.

Сьюзен приноровилась к настроению Эрни, к его подъемам и спадам, периодам активности и апатии. Потом она смогла побуждать его к определенным переменам, так как он немедленно реагировал на ее внушения, когда она стала более похожей на него. Он больше доверял ей и чувствовал себя более комфортно в ее присутствии. Он чувствовал, что это действительно та женщина, с которой он счастливо проведет всю оставшуюся жизнь, потому что они оба «синхронизированы» друг с другом.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ЗВУЧАНИЯ ГОЛОСА

Если интересующий вас мужчина спокоен, тих, редко кричит или повышает голос, вам тоже следует быть спокойной. Он будет восприимчив к вашим словам, если вы будете приспособли-

вать громкость вашего голоса к тембру его голоса; но он будет отдаляться от вас, если вы говорите чрезмерно много или чересчур громко, а то и кричите в его присутствии. Находясь рядом с человеком, который всегда говорит мягким, спокойным тоном, следите за модуляциями вашего голоса.

Иногда представители такого типа мужчин способны раздражать женщин, так как женщине кажется, будто ее партнер вообще ни на что не реагирует. «Мне бы хотелось, чтобы он был более эмоционален, — сказала мне одна женщина о своем любовнике, который был художником. — Иногда я испытываю соблазн сделать что-то совершенно непристойное, чтобы только рассердить его».

И она так и сделала. Однажды она назначила художнику свидание, а когда тот пришел, то застал ее громко ссорящейся с ее бывшим мужем. Художник не захотел принять участия в их споре, хотя она и пыталась его втянуть. Он просто ушел и не показывался в течение двух недель, сообщив, что занят большой и очень срочной работой. Однако она понимала, что он по-своему, как человек тихий и спокойный, решил наказать ее за то, что стал по ее вине свидетелем чрезвычайно бурной сцены. Таким образом, отказ от практики отзеркаливания стоил ей двух недель одиночества.

С другой стороны, вы можете столкнуться с громкоголосым, шумливым мужчиной. Чтобы установить с ним контакт, вам самой не повре-

дит сделаться более шумной. Когда вы этого добьетесь, вы даже сможете заставить его немного сбавлять тон, как видно из нижеприведенного примера.

Джейн, двадцатисемилетняя стюардесса, была без ума от Стюарта, тридцатичетырехлетнего адвоката. Стюарт всегда повышал голос, даже при обсуждении самых простых вещей, и Джейн часто чувствовала, что он подавляет ее как личность.

«Дело даже не в том, что я с ним не соглашалась, — сказала она мне. — По-моему, он даже вообще не слышит того, что я говорю».

Например, однажды мы обсуждали фильм «Э.Т.», и Стюарт сказал, что это плохой фильм, так как если бы Э.Т. с самого начала умел летать, он вовсе не попал бы в беду. Мне же этот фильм просто понравился, хотя я и разделяла точку зрения Стюарта. Он принялся кричать о несообразностях этого фильма, а я почувствовала себя прямо-таки раздавленной его агрессивностью. Он не давал мне вставить ни слова. Тогда я лишь сказала: «Мне фильм понравился», а он еще добрых четверть часа вопил о том, что этот фильм — сплошное вранье и безвкусица. Я, в сущности, боялась снова затрагивать эту тему».

В следующий раз, когда они встретились, Джейн применила подобную технику отзеркаливания — она стала говорить громче. Весь фокус заключался в том, чтобы громко соглашаться. Она нарочно опять упомянула фильм «Э.Т.», заранее испытывая чуть ли не панический ужас перед ожидаемым взрывом негодования.

Действительно, Стюарт опять начал разозлиться по поводу этого фильма Спилберга, но на этот раз Джейн была начеку и знала, что делать. «Ты прав! — заорала она в ответ ихватила кулаком по столу для кофе. — Режиссер сыграл со зрителями скверную шутку. Он, похоже, всякий стыд потерял! Я просто не пойму, как мне могли понравиться все эти нелепости и дешевые эффекты!» Чтобы усилить впечатление, Джейн еще раз грохнула по столу кулаком.

Шокированный ее реакцией, Стюарт тут же изменил свое поведение. «Ну, ну, успокойся, — сказал он. — Не надо расстраиваться. Это не так уж и важно». Стюарт внезапно как будто посмотрел на себя со стороны. Прежнее поведение ему несколько не понравилось, и он сразу же изменил манеру вести себя.

Вы тоже можете изменить поведение суженого, однако сначала вам нужно изменить ваше собственное. Потом, когда «синхронизируетесь», вы сможете оказывать определенное влияние на мужчину. В случае с Джейн, когда она криком выразила согласие с критическим отношением Стюарта к фильму, она отзеркаливала и кое-что еще — а именно его систему взглядов.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ СИСТЕМЫ ВЗГЛЯДОВ

Конечно, у него должны быть такие идеи, с которыми вы целиком и полностью согласны. Если таких идей нет, то зачем вам быть вместе? Если вы хотите в чем-нибудь убедить вашего любимого, начните с той области, в которой ваши

мнения совпадают. Затем переходите к разногласиям.

Помните, конфликт порождает конфликт. Согласие вызывает согласие. Это вовсе не означает, что вы должны лгать или говорить не то, что думаете. Даже самая незначительная ложь может позднее оказаться для вас западней.

Некая тридцатипятилетняя женщина сказала своему тридцатилетнему будущему мужу, что ей тридцать три года, то есть на два года меньше, чем было в действительности. «Говорить неправду о возрасте — это обычай, — убеждали ее некоторые из подруг. — Пусть это тебя не тревожит».

Теперь заключен брак, и она постоянно беспокоится, что муж обнаружит альбом с фотографиями ее и ее университетских подруг в год выпуска и узнает правду. Ей трудно забеременеть и приходится лгать в женской консультации о своем возрасте. Она живет в страхе, что муж узнает ее настоящий возраст из медицинской карточки. И чем дольше она не решается сказать мужу, тем сильнее он огорчится, когда узнает.

Ложь только портит отношения и создает вам проблемы в будущем. Если вы говорите не то, что думаете, вы пожалеете об этом и будете досадовать на себя.

Однако всегда говорить правду трудно, особенно если учесть, что нас, женщин, всегда учили, что не грешно слегка обманывать мужчин ради любви. Тем не менее существуют правильные и неправильные способы говорить правду любимому.

В наиболее простом варианте это выглядит

так: допустим, вы идете на прогулку с парнем, который помешан на китайской кухне. Вам тоже нравится китайская кухня, но вы не любительница постоянно питаться на китайский лад.

К сожалению, на заре ваших отношений вы делали вид, что любите китайские блюда чуть больше, чем в действительности, чтобы нравиться этому парню. Теперь вы обнаруживаете, что он всякий раз во время вашего свидания ведет вас именно в китайский ресторан. Как сказать ему правду?

Вы не хотите, чтобы он внезапно почувствовал себя ослом, так как все время угощал вас приготовленными по-китайски обедами. Тем не менее вам кажется, что вы просто умрете, если съедите еще один такой обед.

Не стоит в этот момент выпаливать: «Меня тошнит от одной мысли о китайских ресторанах. Нельзя ли нам взять для разнообразия бифштекс?»

Вам надо научиться контролировать такие порывы — неважно, относятся ли они к сексу или к китайской пище. Всегда начинайте с области, в которой вы согласны друг с другом.

Начните с чего-нибудь вроде: «Я всю жизнь любила китайскую кухню. Продукты, приготовленные по-китайски, всегда свежие, в таких блюдах много тушеных овощей, которые я люблю».

В данный момент вы и ваш возлюбленный находитесь на почве согласия. После этого можете добавить: «Но сейчас мне вдруг очень захотелось бифштекса». Или: «Мне подумалось, не лучше ли будет съесть мяса с картошкой».

Вы начинали с отзеркаливания его любви к китайской кухне, поэтому он восприимчив к вашей идее. Вы не солгали и не скомпрометировали себя; вы просто нашли приемлемый способ начать дискуссию. Затем, после приведения мужчины в согласное настроение, вы сможете уговорить его согласиться на другую пищу.

Роджер и Бернадетт встречались шесть месяцев, и Бернадетт весьма наскучило отсутствие у Роджера склонности к сексуальным экспериментам. «Он делает всегда одно и то же, — жаловалась она. — Я даже не могу добиться, чтобы он хотя бы обсуждал возможность чего-нибудь еще, кроме секса в миссионерской позиции. Когда я упоминаю о восхитительных вещах вроде орального секса или хотя бы о других позициях, он отвечает, что ему нравится лишь то, что кажется естественным».

Бернадетт усвоила, что вместо непосредственного побуждения Роджера к новым видам полового акта ей следует начать с той области, в которой у них полное взаимопонимание. Она принялась говорить о том, какое потрясающее впечатление производит на нее естественная позиция и что она, Бернадетт, всегда наслаждалась каждым моментом их занятий любовью.

Убедив Роджера, что она действительно, без притворства наслаждалась сексом с ним в миссионерской позиции, Бернадетт успешно побудила его к экспериментам в сексе. Но начинать ей было нужно именно с того, в чем они были согласны.

Мужчина всегда меняется с меньшей охотой,

чем женщина. Вот почему особенно важно найти точку совпадения взглядов и отзеркаливать его убеждения, прежде чем выдвигать новые идеи.

Находить точки соприкосновения нетрудно. Отзеркаливание систем взглядов не требует больших жертв. Врачи постоянно занимаются этим, чтобы подобрать ключ к своим пациентам.

Помните, как вы приходили в последний раз к своему врачу, которая смотрела вашу карточку и говорила: «Так, вам двадцать восемь лет», а вы кивали в знак согласия? «Никогда не были беременны», — продолжала докторша, и вы кивали снова. Затем ей было легче продолжать вести беседу, так как вы чувствовали себя уверенно, доверяли ей. А все потому, что она начинала с вопросов из той области, где вы были согласны с ней.

Вы можете согласиться с мужчиной по поводу чего угодно. Вы можете сказать: «Ты любишь спорт» или «Похоже, ты устал». Простое достижение согласия с последующим отзеркаливанием его системы взглядов заставит проникнуться доверием к вам подобно тому, как пациент проникается доверием к врачу.

Вероятно, нет пределов тому, что именно вы можете отзеркаливать. Дайте волю вашему воображению.

Отзеркаливайте ритм фраз вашего любовника, моргание его глаз, его мнения о явлениях мира, его дыхание и систему взглядов. Он станет мягким, как воск, в ваших руках.

Глава 11

ЯКОРЕНИЕ ВАШЕЙ ЛЮБВИ

Когда между вами и новым в вашей жизни мужчиной начали устанавливаться добрые, любовные отношения, вы захотите, чтобы эти отношения и чувства не ушли. Иными словами, вы хотите «поставить на якорь» эти чувства, чтобы они всегда присутствовали в душе.

ЯКОРЕНИЕ ОЩУЩЕНИЙ СЧАСТЬЯ

Подобно тому как прикосновение к локтю часто успокаивает человека, понесшего тяжелую утрату или находящегося в состоянии подавленности, а крепкое объятие выражает сердечное приветствие, вы можете создать особое прикосновение, напоминающее вашему любимому о лучших, наиболее нежных чувствах ваших отношений. Если вы сможете правильно осуществлять методику якорения, эти добрые чувства будут по вашему желанию стимулироваться заново. Якорение — это могучий инструмент, побуждающий мужчину любить вас.

Якорение производится следующим образом. Всякий раз, когда вы и ваш любимый особенно

счастливы вместе, вы сохраняете этот момент путем постановки якоря в виде некоего особого прикосновения — это прикосновение всякий раз одно и то же. После ряда повторений оно станет «якорем счастливых моментов». Потом, когда ваш любимый не в духе или печален, вы можете возродить воспоминание о счастливых минутах и прогнать нынешние печальные переживания или злобу посредством этого особого прикосновения.

Например, вы и ваш любимый отправились провести вместе выходные. Все идет чудесно. День прекрасен. Перед отъездом обратно в город он говорит: «Хотела бы ты, чтобы каждый наш день был таким же замечательным? Мне нравится, как солнце сияет сквозь облака, а тебе?»

Вы отвечаете: «Да, такие дни мне тоже нравятся», — и касаетесь намеченного вами места на его теле особым образом. Это может быть сжатие его руки вашими обеими руками или легкое потирание его затылка — все, что представляется естественным и легким для осуществления в разные моменты счастья. На самом деле не имеет значения, каких точек вы касаетесь, однако не следует прикасаться к руке выше локтя — это традиционно ассоциируется с горем и соболезнованием.

Помните, к какой точке вы прикасались и как. Всякий раз, когда ваш мужчина чувствует себя по-настоящему хорошо, повторяйте этот процесс якорения, говоря ему, что вы тоже чувствуете себя хорошо. Если он относится к «слу-

ховому» типу, не забывайте вслух произнести его имя, прикасаясь к выбранной вами точке. В скором времени прикосновение к этому участку его тела будет у него ассоциироваться только с добрыми ощущениями.

После нескольких повторений вы можете попробовать воспользоваться якорем «счастливых мгновений», чтобы поднять настроение ему (и себе), когда он пребывает в унынии. Не забудьте сначала отзеркалить его настроение, а когда вы с ним «синхронизируетесь», измените его настроение на противоположное посредством «якоря» и каких-либо подходящих слов. Например: «Ах, дорогой, я вижу, ты расстроен, я тебя понимаю. Но... (теперь следует прикосновение-якорь) у нас будет прекрасный выходной: мы уедем в пятницу за город, будем веселиться и забудем на время о делах».

Якорение даст вам ощущение контроля над отношениями и может оказаться полезным при решении возникающих в них проблем.

Линн, общительная, жизнерадостная секретарша, встречалась с Генри, непредсказуемым по натуре художником, подверженным частой смене настроения. Когда он чувствовал себя счастливым, весь мир вокруг светился счастьем, но когда грустил, то над парой простиралась черная туча.

«Если бы только я могла обеспечить ему хорошее настроение и справиться с его приступами печали, наши отношения с ним были бы счастьем, — говорила она. — Я так люблю его, когда

он радостен. Но когда он подавлен, впечатление такое, будто только что случилось величайшее несчастье. Можно подумать, что кто-нибудь умер.

Когда он в депрессии, я тоже впадаю в депрессию, мне хочется сделать его счастливым. Я всегда здесь, я готова помочь ему, вывести его из меланхолии. Я рассказываю анекдоты, дурачусь, пытаюсь соблазнить его заняться сексом, но ему все равно. Однажды я даже нарисовала маленькие рожицы на своей груди, но он лишь простонал и опечалился еще больше. Неужели это всегда так трудно — заставить мужчину полюбить вас?» — спросила она меня.

В ответ я сказала, что, разумеется, нет. Действительно, если вам приходится прилагать слишком много усилий, то вам, возможно, попался просто не тот мужчина, которого стоит любить. Линн уверила меня, что это не тот случай.

Она отказалась от своих дурацких уловок «сделать его счастливым» и попробовала применить тактику якорения.

Весь последующий месяц Линн практиковалась в якорении счастливых переживаний Генри. Всякий раз, когда он чувствовал себя хорошо, она массировала ему ладони.

В следующий раз, когда Генри впал в депрессию, Линн не стала прибегать к своим старым трюкам, чтобы подбодрить его. Вместо этого она отзеркаливала его, говоря: «Генри, всякому понятно, что твои рецензенты дураки. Они не сумели понять сути картин, выставленных тобой на этот раз. — Потом она начала массировать

ему ладонь. — Ну и черт с ними. Я люблю тебя, мы чудесно проведем вечер». Это произвело магическое действие.

Сейчас Генри тоже по временам впадает в уныние, но Линн почти всегда удается поднять ему настроение, используя якорь счастья.

Каждый раз, когда замечаете, что ваш мужчина счастлив, неважно, по какой причине, поцелуйте его в ухо, коснитесь пальцами его ладони, дотроньтесь до него как-либо иначе, что создаст между вами некую особую связь. Впоследствии, если заметите, что хорошее настроение улетучивается, вы можете разбудить подсознательное воспоминание о пережитом счастье, поцеловав в то же самое ухо, проведя по той же ладони, коснувшись его так же, как и прежде.

ЯКОРЕНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Сексуальный якорь — один из самых простых и наиболее эффективных, которые вы можете поставить. Мэриан, тридцатилетняя женщина, агент по продажам медицинских приборов, была в отчаянии оттого, что у мужчины, которого она любила, было весьма много других женщин, которые тоже его любили. «Чего только я не делала, чтобы выделиться среди его поклонниц, — рассказывала она мне. — Они покупают билеты в театр и ходят с ним на премьеры. Они пекут печенья и кладут ему на порог. Я знаю, они все моложе и стройнее меня; возможно, они лучше меня в постели. Я пыталась произвести на

него особое впечатление, но не могу выделиться среди них».

Отказавшись от попыток превзойти соперниц в подкупе, кулинарном искусстве и вымогательстве, Мэриан испробовала якорение. Сначала она экспериментировала осторожно, но вскоре сделалась настоящим экспертом в этом.

«Я по-настоящему боялась, а вдруг он обнаружит, чем я занимаюсь, — сказала она. — Однако я понимала, что для меня нет другого способа обратить на себя внимание как на любовницу.

Итак, когда Боб был близок к оргазму, я приподнималась и целовала его в шею пониже уха. «Ох, Боб, ох, Боб», — говорила я при этом, так как другие слова просто не приходили на ум. Когда он достигал оргазма, я целовала это место на шее Боба и терлась о него носом. Я применяла тот же самый способ якорения всякий раз, когда мы занимались любовью. Когда не было возможности смотреть друг другу в лицо во время его оргазма, я целовала то же место и произносила те же слова сразу после оргазма, когда мы наслаждались взаимной нежностью наших отношений. Вскоре я была в состоянии возбуждать его, где бы мы ни находились, просто лаская это место и шепча: «Ох, Боб» с особой «сексуальной» интонацией.

Когда я это делала, он был вне себя от нетерпения, желая поскорее прийти домой и оказать-ся со мной в постели. Прошло немного времени, и ему стало не хватать этого особого прикосновения, когда он занимался любовью с другими

женщинами. Конечно, мой секрет не был им известен.

Не знаю, понял ли он вообще, почему порвал со всеми другими женщинами, но я сама ему об этом никогда не говорила.

Мэриан и Боб сейчас состоят в браке и живут в городе Денвер. Она сообщает, что он и сейчас возбуждается, стоит ей коснуться его шеи и сказать: «Ох, Боб».

«Постановка якорей», когда вы находитесь с любовником в постели, очень прочна и эффективна. Испробуйте ее на вашем партнере. Во время оргазма или сразу после него ласкайте определенное место. Можете слегка сжать его яички или пососать мочку уха. Неважно, что вы делаете, лишь бы вы делали нечто особое и при этом регулярно.

Очень скоро прикосновение к этому месту, ваша особая манера делать это и испытываемое им ощущение начнут ассоциироваться у него с удовольствием, которое можете доставить только вы. В скором времени простое прикосновение к месту удовольствия, осуществляемое вами, будет вызывать то же самое ощущение удовольствия даже вне полового акта.

Как и Мэриан, вам могут понадобиться особые слова, которыми сопровождается прикосновение к точке «якоря» чувственной любви. Возможно, вам нужно будет произносить его имя или что-нибудь на его языке любви. Переходите также на особый тон голоса. Скоро вы сумеете волновать его сексуальность, просто пользуясь

этим уникальным тоном в вашем голосе или произносятся эти особые слова.

Если ваш мужчина относится к «визуальному» типу, можете говорить: «Ты так сексуально выглядишь, я не могу устоять перед тобой». Или: «При виде тебя я вся горю от желания». Или: «Этот твой взгляд меня возбуждает».

Если он принадлежит к «чувственному» типу, можете сказать: «С тобой я чувствую себя прекрасно». Или: «Я люблю прикасаться к тебе». Или: «Прикосновение к тебе меня заводит».

Если же он говорит на языке звуков, то есть принадлежит к «слуховому» типу мужчин, всегда воркуйте, пользуясь самым сексуальным тоном вашего голоса, и говорите: «Ох (имя вашего любовника)» или просто применяйте какие-нибудь сексуально возбуждающие его звуки, можете даже рычать. Говорите что-нибудь, когда прикасаетесь к нему. Можете также сказать: «Звучит так, как будто ты немного возбужден».

ЯКОРЕНИЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Вы можете даже применить практику якорения в отношении отрицательных эмоций. Для чего, удивитесь вы, вам это может понадобиться? Не лучше ли просто позволять негативным чувствам рассеиваться или игнорировать их, давая им время от времени возможность улетучиваться самим?

Нет, не надо игнорировать негативные мо-

менты. От этого они не исчезнут. Используйте способ якорения и по отношению к отрицательным чувствам тоже. Потом вы сможете отделаться от них. Вот один пример.

Мэй, сорокадвухлетняя секретарь медицинского учреждения, некоторое время встречалась с Питером, анестезиологом. Она до безумия любила его, и он говорил, что тоже ее любит, однако их отношения не были свободны от серьезных проблем.

Питер был раньше женат три раза. У Мэй никогда еще не было ни постоянного приятеля, ни жениха. Она готова была уже давно связать себя серьезными обязательствами, в отличие от него, так как он медлил с принятием такого решения. Она жаждала соединить свою судьбу с Питером, Питера же такая ее любовь просто отпугивала.

«Он говорил, что любит меня, но у него так много отрицательного опыта в отношениях с женщинами, поэтому он опасается опять связывать себя, — рассказывала она мне. — Если бы только я могла заставить Питера забыть все эти неприятности из прошлого, не ассоциируя их со мной!»

Ведь это же не я ушла от него. Не я присвоила все его деньги согласно судебному постановлению о разводе. Я никогда не выманивала деньги у мужчин и никогда не стану этого делать, но все же он опасается, что я сначала выйду за него замуж, а потом уйду, как это сделали другие. Как мне убедить его, что я совсем не такая, как те женщины?»

Мэй к тому времени уже научилась успешно применять методику якорения положительных эмоций Питера, массируя ему плечи и разговаривая с ним нежным тоном на его языке, который был «визуальным». Она постоянно «ставила на якорь» его хорошие чувства.

Она постоянно слегка потирала ему плечи, говоря: «Мы будем вместе и в старости, когда наши волосы поседеют», «Мне так приятно смотреть на тебя: будь я художницей, я нарисовала бы тебя». Питеру нравилось, когда его счастливые переживания фиксировались, но всякий раз, когда Мэй прекращала это делать, его подавляли воспоминания об оскорблениях, которые он перенес прежде, во время своих прошлых браков.

«Я твердила ему, что не похожа на тех женщин, но он, кажется, не верил мне», — говорила Мэй. Ее приводила в отчаяние неспособность Питера забыть прежние несчастья, чтобы наслаждаться отношениями с ней.

Тогда она научилась «ставить на якорь» его отрицательные переживания наряду с положительными. В следующий раз Питер снова заговорил о том, как сильно были уязвлены его чувства, когда экс-жены в судебном порядке отобрали у него деньги и дом, и о том, что он, по всей вероятности, никогда не сможет пережить еще один развод. Мэй не стала спорить. Фактически она согласилась (отзеркаливая его систему взглядов) и отзеркалила его неприятные воспоминания, ассоциировав их с тем участком комнаты, который был далек от нее.

Перейдя к креслу в дальнем углу комнаты, где они с Питером никогда не сидели, Мэй сказала, указывая на это кресло: «Таковы некоторые женщины. Они имеют обыкновение ранить чувства мужчин и думают только о том, как бы извлечь выгоду из отношений».

Затем, вместо того чтобы оправдываться, говоря о себе как о женщине, не похожей на тех, она отошла от кресла, с которым связала отрицательные переживания, и сказала Питеру: «Но есть и другие женщины, которые не обходятся с мужчинами подло. — Говоря так, она указала себе на грудь той же рукой, которой только что указывала на кресло. — Некоторые женщины, — продолжала она, — отличаются от твоих бывших жен, они никогда не подумали бы полюбить мужчину, а потом бросить его. Такие женщины верны в любви и готовы дожить до глубокой старости рядом с тем мужчиной, которого любят. — Мэй начала массировать плечи Питера. — Многие остаются с мужчинами до конца своих дней».

Мэй тем самым связала отрицательные чувства Питера с креслом в углу его комнаты, то есть расположенным в месте, далеком от нее самой. Потом она физически отдалилась от кресла и невербальным жестом руки дала понять, что относится к тем женщинам, которые способны любить вечно.

Каждый раз, когда Питера одолевали мучительные воспоминания о прежних браках, Мэй умела отстраниться от этой скорби, отдаляя неприятные ассоциации от своего тела. Скоро она

выработала систему как положительных, так и отрицательных «якорей», которыми пользовалась, общаясь с Питером.

Когда она разрушила ассоциацию Питера между собой самой и его прошлым, которое угнетало его воспоминаниями о бывших женах, Питер увидел Мэй в ином свете. Она представилась ему такой, какая она есть, а не одной из очередных охотниц за его имуществом. Вскоре они начали жить вместе и обручились. Ей лишь стоило «поставить на якорь» его отрицательные эмоции, чтобы обособить себя от его мучительного прошлого.

Синтия, секретарь, столкнулась с проблемой противоположного характера во взаимоотношениях со своим любовником Марком, служащим типографии. Марк не мог избавиться от воспоминаний о жене, которая была к нему чрезмерно привязана, всецело зависима от него. Целых десять лет его женой являлась женщина, которая жила исключительно ради него. Теперь она умерла. Груз воспоминаний давил непереносимо. Марк говорил Синтии, что не хочет становиться столь же близким другой женщине, так как тяжело вновь переживать такую чрезвычайную привязанность избранницы и взаимозависимость — он просто не вынесет этого.

Поэтому Синтии пришлось выработать тактику «негативного якорения», связанную с женщинами такого типа. Она говорила Марку: «Многие мужчины не терпят женщин, которые слишком независимы, у которых есть и другие

интересы в жизни, кроме семьи. Этим мужчинам и нужны женщины такого склада. (Она указала на место в комнате, с которого только что ушла.) Но есть немало женщин, которые непохожи на них, им не требуется все время быть зафиксированными на интересах и нуждах своего мужчины». (В этот момент она заговорила с особой интонацией в голосе, коснувшись тем самым его «якоря положительных эмоций».)

Несмотря на то что нам все время твердили о женской солидарности, вам незачем выступать все время в поддержку всех женщин — особенно когда речь идет о том, чтобы отмежеваться в глазах мужчин от предосудительного поведения других женщин. Иногда трудно побороть в себе чувство давней обиды, но с помощью положительного и отрицательного якорения вы сможете побудить мужчину оценить ваши достоинства, помочь ему преодолеть вынесенные из прошлого предубеждения.

Не стесняйтесь использовать методику «негативного якорения». Она обеспечит вам доступ к регулятору почти физического преодоления проблем во взаимоотношениях, поможет вам справиться с трудностями и разрушить негативные ассоциации мужчины между вами самой и его прошлыми неприятностями.

У каждого человека уже есть свои позитивные и негативные «якоря». У мужчины, которого вы любите, таковые тоже имеются. Например, он любит свою собаку. Если вы ласково относитесь к его собаке, то это окажется положитель-

ным стимулом во взаимоотношениях с вами: его любовь распространится и на вас.

Или, наоборот, он ненавидит своего начальника. Если вы на официальной вечеринке находитесь поблизости от начальника, часть ненависти перейдет на вас. Поэтому всегда старайтесь находиться вблизи тех, кто нравится вашему мужчине. Тогда ассоциации, заключающиеся в ранее установившихся в его сознании «якорях», автоматически будут перенесены на вас.

Глава 12

ДАЙТЕ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ В ПОСТЕЛИ

«Коснись моего клитора, коснись моего клитора», — думала я, толкая лобком лобок Боба. Постоянно произнося про себя слово «клитор», я надеялась, что мой мысленный сигнал будет воспринят его восхитительным стержнем.

Я знала, что испытаю оргазм, если только Боб коснется моего клитора. Он лежал, глубоко погрузив в меня пенис, его руки играли с моей грудью, ягодицами, губами, но он, казалось, забыл о существовании клитора. Я должна была что-то сказать, но мне мешали воспоминания о прежних любовниках, которые отрицательно реагировали на мои откровенные высказывания, когда я говорила им, чего хочу».

Такую историю рассказала мне моя подруга Пенни о себе и своем любовнике Бобе. Позднее она обнаружила, что Боб относится к тем мужчинам, которые считают, что если двое действительно любят друг друга, если у них сложились гармоничные отношения, то им незачем говорить друг другу, чего они хотят в постели. Им следует произвольно понимать, чего хочет другой.

Пенни не без оснований опасалась, что Боб может утратить способность к эрекции, если она будет подсказывать ему его действия в постели, пропадут непредсказуемость впечатлений и возбуждение, и он начнет подумывать о том, не найти ли ему несколько менее властную, более «естественную» даму. К сожалению, не было ничего сделано, чтобы улучшить их половую жизнь.

К тому времени Пенни и Боб знали друг друга четыре месяца, и их сексуальные отношения были весьма далеки от гармонии. Она часто ловила себя на том, что притворяется в постели, получая на самом деле меньше удовольствия от их занятий любовью, чем ей хотелось бы. Женщина обнаружила, что предается сексуальным фантазиям о своих бывших любовниках и тоскует по их неистовому желанию. Боб был нежен и мягок не только как человек, но и как любовник, но Пенни хотела, чтобы он совершал резкие толчки, доводя ее до восторга и пресыщения.

Вместо этого он всегда использовал мягкое проникновение и прикосновения. Никогда не схватывал ее крепко и не воплощал в реальность ее фантазии. Она стала чувствовать вину, так как никогда не испытывала полного удовлетворения. В своем воображении она занималась любовью с кем-нибудь другим, а не с Бобом. Иногда она брала руку Боба и пыталась направить ее к клитору, подавая мысленные сигналы в надежде, что он их прочтет.

Однако Боб, казалось, намеренно не собирався заниматься любовью так, как жаждало ее

тело. Пенни, конечно, читала книги, в которых говорится: «Признавайтесь в том, чего вы хотите в постели. Не смущайтесь, мужчинам нравится, когда вы рассказываете об этом». Это противоречило отчасти ее прошлому опыту, однако когда она наконец пришла в отчаяние, то попробовала сказать ему о своих желаниях.

Как только она стала обращаться к Бобу с просьбами, у него наступил сексуальный спад, он игнорировал ее желания, мог добиться эрекции все реже, отчего их взаимная удовлетворенность сексом сделалась невозможной. Она решила, что выражала свои желания недостаточно ясно, но от большей точности объяснений стало еще хуже. Пенни подумала, что настал конец их отношениям. Боб пришел в ярость.

«Выше, ниже, шире круги, тверже, глубже, дотронься до этого, сделай то. Не желаю больше слышать от тебя никаких указаний, — заявил он ей. — Особенно в постели. У меня такое чувство, будто я засыпаю за рулем машины, а сменный водитель за моей спиной мною командует».

Чтобы спасти отношения, Пенни быстро пошла на попятный, сказав, что все это не имеет значения, и начала опять притворяться, что Боб доставляет ей удовольствие в постели. Однако мужские качества Боба уже были поставлены под сомнение, и он чувствовал себя несчастным. Она, конечно, была не удовлетворена, впала в депрессию и отчаяние. Ее роман потерпел катастрофу, когда она пришла ко мне просить о помощи, как к подруге.

КОГДА «ПОСТЕЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ» ЭФФЕКТИВНЫ

Следуя Плану Любви, Пенни научилась делать «безопасные» предложения наряду с обобщенными, вместо того чтобы вести специфические «постельные» разговоры. Она узнала, что в глубине души большинство мужчин подвержены сомнениям по поводу своей сексуальной смелости, хотя некоторые из них достигли высокой степени совершенства в искусстве любви.

Когда женщина обращается с недвусмысленной просьбой о чем-нибудь новом или необычном, многие партнеры истолковывают это как жалобу, порожденную их несостоятельностью как любовников. К таким мужчинам относился Боб. Другие чувствуют себя под гнетом необходимости выполнять все, что просит женщина, а это всегда дает обратный эффект, если они оказываются не на высоте ее ожиданий.

Пенни также обнаружила, что, несмотря на ее самые лучшие намерения, было ошибкой просить Боба поговорить о его собственных интимных фантазиях и тайных желаниях. Всякий раз, когда она делала это, Боб занимал оборонительную позицию.

«Это что, принудительная исповедь?» — спрашивал он. Пенни смущалась и чувствовала обиду, не понимая, что Боб расценивает это как попытку с ее стороны прознать о его слабостях.

Так как у Боба уже сложилось впечатление, что Пенни критически воспринимает его сексу-

альные возможности, он был уверен, что она также отнесется и к его сексуальным фантазиям. Беспокоился, что они либо покажутся слишком бледными, выдающими внутреннюю недостаточность его сексуальности, либо слишком необузданными, чтобы он мог осуществить их на практике. Признание в фантазиях, по мнению Боба, было заранее обречено на провал. Однако Пенни, уже почти готовая сдаться, едва могла поверить, что разрешить ситуацию окажется так просто. Боб, будучи «человеком чувств», любил загорать. В очередной раз, когда они уединились на пляже и, принимая солнечные ванны, пребывали в расслабленном и благодушном настроении, она вскользь заметила: «Я только недавно прочитала «Таинственный сад» — книгу о сексуальных фантазиях женщин. Думаю, я не вполне согласна со всем, что в ней говорится... А как, по-твоему, о чем больше всего фантазируют женщины?» Пенни затаила дыхание, но Боб ответил так же небрежно: «Ну, я не знаю... А что сказано в книге?» Он уже изнывал от любопытства.

Когда Пенни предложила Бобу поразмышлять вместе с ней, о чем могут тайно мечтать в постели другие женщины, она рассеяла его тревоги и сомнения по поводу сексуальных способностей, ощущавшиеся им прежде. Пенни и Боб впервые открыто, без напряжения поговорили о сексе. Потом, после непринужденного обсуждения женских фантазий, она задала ему вопрос: а чего же, по его мнению, втайне желает большин-

ство мужчин? «Это было потрясающе. Что бы ни говорил Боб о желаниях большинства мужчин, все это оказалось в точности тем самым, чего хотел именно он», — заявила Пенни. В свою очередь, Пенни постаралась рассказать Бобу о том, чего хотят все женщины, а в действительности это, конечно, было то, к чему стремилась она сама.

Боб и Пенни, как и большинство людей, обнаружили, что легче рассуждать о сексе, говоря сначала о других, а потом о себе. Как только нашелся способ преодолеть этот барьер, они стали чувствовать себя увереннее и естественнее, сделались ближе друг другу. Вскоре они смогли открыть друг другу свои самые сокровенные фантазии.

«Я сказала Бобу, что мне нравится, когда меня шлепают ладонью во время занятий сексом, — говорила Пенни. — А он открыл мне, что блаженствует, когда ему целуют соски, но он никогда не решался попросить какую-либо любовницу об этом, так как считал, что это только женщинам полагается возбуждаться от стимуляции сосков».

Доверительное, но не требовательное признание Бобу в ее тайных желаниях облегчило ему признание в его желаниях. Вы обнаружите следующее: чем больше вы расскажете мужчине о вашей сексуальности (на первых порах сдержанно, а потом все более непринужденно, по мере того, как вы будете становиться ближе друг другу), тем больше он захочет рассказывать вам о

своих сексуальных желаниях. Вскоре Боб и Пенни обменивались секретами, о которых никто другой не знал.

Обмен интимными «тайнами» автоматически сближает людей. Однако не следует делиться сразу слишком многим, пока вы не прочитаете 13-ю главу этой книги «Сколько нужно отдавать и как скоро».

СЕКСУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Когда Пенни обнаружила, как чувствительны соски Боба, она стала время от времени сексуально стимулировать их, например, когда они с Бобом стояли в очереди за билетами в кино или на званом обеде.

«Хочешь, чтобы тебе покусывали соски?» — шептала она ему в ухо, хотя наверняка сама мысль об этом раньше даже не приходила ему в голову. «Что, если я покручу тебе соски, когда ты будешь близок к оргазму?» — предлагала Пенни. Вскоре Пенни добилась того, что эрекция у Боба не прекращалась, где бы они ни были с ним вдвоем.

Сексуально-постельные разговоры часто способствуют возбуждению и за пределами спальни. Это не грозит неприятностями, ибо вы и ваш партнер не чувствуете себя обязанными совершить определенное сексуальное действие прямо сейчас. Но настрой действительно сохраняется до того момента, как вы переступите порог спальни.

Чем больше вы говорите о своих фантазиях, даже в супермаркете или в кино, тем больше вероятность их осуществления. Пенни рассказывала Бобу о своих фантазиях об изнасиловании, и вскоре он стал немного грубее в постели. Его мягкость в целом сохранилась, но когда Пенни приходила в сексуальное возбуждение, Боб научился слегка колотить ее, внося желаемый ею элемент грубости и даже некоторого распутства в их сексуальные отношения. В свою очередь, она жадно набрасывалась на его соски, давая ему именно те ощущения, которых он хотел.

«Что ты чувствуешь при этом?» — спрашивала она кокетливо, зная, что Боб живет в мире чувств, или повторяя раз за разом: «О, я чувствую себя превосходно. Я чувствую себя чудесно». Ничего больше не приходило ей на ум, но это срабатывало, как будто она была Шехерезадой, нашептывающей ему эротические истории. Боб и Пенни до сих пор вместе, они — одна из самых сексуальных пар, которые я знаю.

Если бы Боб относился к «визуальному» типу мужчин, Пенни говорила бы: «Ты видишь, что я делаю с твоими сосками?» Или: «Смотри, как я сейчас буду целовать тебя всего». Если бы Боб принадлежал к «слуховому» типу мужчин, она вполне могла бы сказать: «Звучит так, как если бы ты возбудился». Или: «Мне нравится слышать, как ты это говоришь».

Рассказывайте ему о своих фантазиях

После того как вы привыкли добиваться в постели того, чего именно вы хотите, трудно

переключиться на что-нибудь другое. Джун, со- ставитель компьютерных программ, была в отчаянии из-за того, что ее брак распался.

«Джерри и я предавались изощренным фантазиям, — поведала она мне. — Я была танцовщицей, исполняющей танец живота, а он был одет, как султан. Обычно мы играли в Пэтти Херст¹ и похитителей.

Один раз я изображала монахиню, попавшую в плен к язычникам. В другой раз он был представителем нефтяной компании, захваченным южноамериканскими повстанцами. Иногда кто-нибудь из нас изображал какое-либо животное. Как я могу сделать так, чтобы мужчины, с которыми я встречаюсь, мирились с такими вещами? Они подумают, что я рехнулась, если я сделаю им подобное предложение».

Новые друзья-мужчины Джун, возможно, были бы не прочь согласиться на все, чего ей хотелось в постели, но у нее не хватало решимости признаться в своих изощренных фантазиях, особенно вне спальни. На вид она была чопорной, подтянутой, рациональной женщиной. Глядя на нее, никто не подумал бы, что она способна заниматься сексом каким-то иным образом, кроме

¹ Пэтти (Патриция) Херст — дочь газетного магната Херста, история которой произвела сенсацию в 70-е годы. Была похищена с целью выкупа левыми экстремистами, впоследствии принимала участие в их террористических акциях. По свидетельствам очевидцев и самой Патриции, в об- щине этих экстремистов царил крайняя сексуальная распушенность.

как в миссионерской позиции. Истина состояла в том, что ей наскучили все мужчины, с которыми она встречалась, и она не могла придумать, как бы ей превратить кого-либо из них в такого любовника, в каком она нуждалась.

Решение проблемы Джун было найдено в магазине эротической литературы. Она покупала эротические журналы с фотографиями людей, осуществляющих те изощренные сексуальные фантазии, которые ей нравились. Потом она начала показывать эти журналы своим новым знакомым.

«Я демонстрировала им книги и фотографии, как если бы проводила некое критическое исследование их, а не собиралась проделывать все это сама. «Что, по-твоему, здесь возбуждает больше всего?» — спрашивала я. Вскоре получалось так, что они проявляли готовность делать в точности то, чего я хочу, а иногда даже больше».

Научившись разговаривать о сексе, задавать вопросы о том, как другие люди (а не вы и не ваш партнер) оценивают те или иные эротические действия, вы сможете установить атмосферу открытости при обсуждении вопросов секса, избавиться от закомплексованности и поддерживать непринужденный разговор на эту тему, не опасаясь никаких нежелательных последствий.

Всегда начинайте постельные разговоры где-нибудь за пределами вашей спальни. Тогда риск непонимания со стороны партнера сведется к минимуму. Дело в том, что подобные разговоры непосредственно в постели создают у мужчины

впечатление, как будто он немедленно обязан проделать именно то, о чем вы спрашиваете. Такое своего рода психологическое давление на него может оказаться очень разрушительным.

В следующий раз, когда у вас появится желание, чтобы ваш любовник проделал нечто особенное, не направляйте его руку и не пытайтесь принять нужную вам позу. Вместо этого побуждайте его пофантазировать вместе в отвлеченном плане о том, что возбуждает других людей. Если книги, кинофильмы или статьи помогают углубиться в этот вопрос, используйте их. Потом поговорите вместе о том, что возбуждает представителей одного пола, затем — представителей другого пола, а потом — что возбуждает лично вас. Беседуйте о сексе вне постели.

КАК НАСТРОИТЬ ЕГО НА ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Нет ничего хуже, чем когда вы возбуждены, а он нет. Конечно, вы можете включить тихую музыку или надеть сексуальную одежду. Вы можете быть нежной с ним, ворковать, как голубь, упрямить его и, в конце концов, соблазнить. Но иногда это не срабатывает. Несмотря на ваши отчаянные усилия, он остается невосприимчив ко всем вашим поползновениям. У него болит голова или он просто чем-то расстроен.

Здесь нет вашей вины, но иногда вы чувствуете себя виноватой. Вы упрекаете себя за недостаточную сексуальность, за чрезмерную туч-

ность или худобу или за то, что сказали что-нибудь неподходящее и тем самым оттолкнули его. Однако дело совершенно не в этом.

Проблема не в том, что вы не сумели его «завести», это он сам «отключился» от вас. Может быть, его ум занят предстоящей ревизией на работе, а возможно, звонила его мать и попросила ее навестить. Вам фактически ни к чему знать причину наверняка, потому что вы в состоянии справиться с ситуацией просто при помощи психотехники. Что вам следует говорить мужчине, который не в настроении? Как можно вызвать у него интерес к сексу? Опять же при помощи той или иной «техники якорения», которой вы научились из главы 11.

Предположим, вы только что вернулись откуда-нибудь с потрясающим мужчиной и чувствуете определенное возбуждение, но что-то подсказывает вам, что он не возбужден. Вы не сомневаетесь: он по-настоящему любит вас, но не испытывает сексуального желания в настоящий момент.

Вы ощущаете, что его мысли заняты чем-то другим, и вам это совсем не льстит в данную минуту нынешнего вечера. Ваша самооценка начинает падать. Вы подумываете, не лучше ли будет спрятаться в чулане, захватив с собой одеяло, или рисуете себе еще один платонический вечер, чувствуя себя при этом изнемогающей от желания.

Незачем откладывать секс на потом, требуя впоследствии компенсации за сегодняшний ве-

чер, и сидеть сложа руки, тогда как он пребывает в состоянии задумчивости, хотя и корректен, как обычно. Вы можете создать ему настроение, применяя особую технику якорения, которой я дала название «методичный секс»

«МЕТОДИЧНЫЙ СЕКС»

«Методичные» актеры готовятся к представлению, вспоминая свой личный жизненный опыт, который напоминает жизненный опыт персонажа, чью роль они исполняют. Извлекая этот «якорь» из глубин своей памяти непосредственно перед выступлением, они начинают не просто играть роль, а заново переживать этот период своей жизни на сцене.

Точно так же, как методичный актер вызывает у себя печальное воспоминание, чтобы изобразить печаль, вы можете побудить вашего мужчину вспомнить прошлый сексуальный опыт и почувствовать себя сексуальным. Попробуйте стимулировать его память.

Попросите его вспомнить какой-нибудь случай, когда он был по-настоящему возбужден. Спросите, не расскажет ли он о своем первом сексуальном опыте или наиболее экзотичном случае из своей интимной жизни.

Следите за выражением его лица. Ищите признаки расслабления мышц вокруг рта и глаз. Может быть, вы увидите легкую улыбку. Вероятно, необходимо будет задать ему несколько вопросов, прежде чем он действительно увлечется

этой темой. В то же время не забывайте о вопросах «что?» и «как?»

Иногда мужчина не считает возможным говорить о своих прошлых романах, но по выражению его лица можно догадаться, что он погружен в воспоминания. Ему даже незачем прибегать к «методичному сексу», чтобы прийти в соответствующее настроение. (Если вам свойственна тонкая наблюдательность, вам не составит труда вспомнить лицо вашего любовника в наиболее волнующие моменты занятий сексом, и вы можете зафиксировать их в вашей памяти для последующих сопоставлений.)

В ту минуту, когда вы заметите, что он действительно вспоминает что-либо из прошлого сексуального опыта, «поставьте на якорь» его чувства и это воспоминание. Прикоснитесь к его руке или воспользуйтесь любой из «техник якорения», описанных в предыдущей главе. Вызывая у него воспоминания о моментах сексуального удовлетворения в прошлом, вы не только создаете у него настрой на занятия сексом в настоящий момент, но и вырабатываете полезную психологическую установку «сексуального якорения».

Если он не прочь поговорить о своем прошлом опыте, якорение осуществляется легко. Как только он дойдет до наиболее волнующей части воспоминаний, старайтесь «заякорить» его сексуальное возбуждение. Через несколько повторений вам будет легко вызывать у него те же чувства, приводя в действие этот же якорь. Вам

не нужно будет всякий раз заставлять его вспоминать его предыдущий опыт.

Ваш якорь будет наиболее эффективен, если он будет дополнен утверждением, выраженным на его языке любви. Если ваш любовник относится к «визуальному» типу, прикоснитесь к нему и скажите: «Я вижу, отчего ты пришел в такое фантастическое возбуждение». Если он «слуховой» мужчина, проворкуйте так: «Когда я слушаю, то могу себе представить, как возбуждающе это прозвучало для тебя». Если он «человек чувств», признайтесь: «Могу понять твои приятные ощущения в этот момент».

Конечно, если любовник не отвечает вам словесно, вы можете ограничиться эффектом, который производят один-два вопроса. Не оказывайте давления и постарайтесь не создать такого впечатления, будто вы ведете допрос. К сожалению, его нежелание откровенничать о прошлом интимном опыте и прежних романах ограничивает ваши возможности превращать «методический секс» в надежный сексуальный якорь.

Можно создавать различные настроения, используя различные якоря памяти. Подобно тому как воспоминание из прошлого сексуального опыта может создать у него настрой на занятия сексом, воспоминание о былой любви может создать у него своеобразную установку на любовь к вам. Вызывая у него воспоминания о счастливых моментах прошлых отношений, вы можете вы-

звать у него установку на счастье в настоящее время — то есть на любовь к вам.

Некоторые женщины опасаются задавать мужчине вопросы о его прошлых любовных связях, особенно те вопросы, которые имеют отношение к сексуальной жизни. Эти дамы либо не желают ничего знать, либо стесняются спрашивать о таких вещах, либо делают вид, что в его жизни раньше как будто и не было других женщин.

Побуждение партнера к воспоминаниям о сексе и любви в его прошлом не должно рассматриваться как угроза вашим нынешним взаимоотношениям, что бы ни говорили мужчины о серьезности этой угрозы. Я была знакома с такими неуверенными в себе женщинами, что их пугали даже легкие упоминания друга об умершей возлюбленной.

Если ваш избранник пережил положительный опыт с другими женщинами, это означает, что он способен на положительный опыт и с вами, особенно если вы умеете слушать и извлекать пользу из услышанного. Задавайте ему вопросы, почему это было так приятно, что ему нравилось больше всего, что из того, что делала другая женщина, было по-настоящему необычно. Для вас лучше, если вы будете знать все.

Глава 13

СКОЛЬКО СЛЕДУЕТ ОТДАВАТЬ И КАК СКОРО

«Я дала ему все, но он все равно не любил меня» — вот история, которую я неоднократно выслушивала от женщин. Я точно знала, что они имеют в виду. Я и сама испытала точно такое же чувство.

Существует несколько причин, по которым мы, женщины, считаем себя обязанными отдавать все без остатка. Мы были воспитаны поколением матерей, которые отдавали все нашим отцам. Нас учили принимать на себя в обществе роль кормилиц, медсестер, учительниц, воспитательниц, опекунов. Кроме того, нам казалось, что, если мы будем отдавать все, мужчины станут заботиться о нас.

Представителей сильного пола, с другой стороны, учат, что они должны упорно работать, чтобы добывать средства к существованию. Мужчины ведут ежедневную борьбу за создание прочной материальной базы. Им нравится романтика трудовых будней, ежедневная борьба за место под солнцем, нравится ставить перед собой цели и достигать их.

КОГДА ВЫ ОТДАЕТЕ СЛИШКОМ МНОГО РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Когда вы отдаете мужчине всю себя в начале ваших отношений, возникает проблема, суть которой в том, что ему теперь незачем прилагать никаких усилий к завоеванию вашей любви, незачем упорно добиваться ее. Это не значит, что вы не должны вместе бывать где-либо с возлюбленным, не должны заниматься с ним сексом и даже жить с ним, но должно ведь быть нечто большее, что он приобретет, если женится на вас или свяжет себя серьезными обязательствами по отношению к вам. В противном случае, какая же у него может сложиться мотивация? У него просто не будет ни стимула, ни азарта.

Хелен, преуспевающая сотрудница фотостудии, — женщина, имеющая буквально все. В возрасте всего тридцати четырех лет она уже приобрела дом на вершине холма, откуда открывался вид на весь Лос-Анджелес. Вблизи дома находился бассейн, а внутри он был полон произведений искусства и изысканной мебели. Она путешествовала по всему свету и могла позволить себе покупать самую элегантную одежду и самые роскошные автомобили. Однако у нее ни с кем не было серьезных отношений, и она чувствовала себя несчастной из-за недостатка любви в ее жизни.

«Я никак не могу понять, почему бы какому-нибудь парню не ухватиться за возможность завязать прочные отношения со мной, — оплакивала она свою одинокую участь. — Ведь я могу так много ему дать».

Сначала и я не понимала причин этого. Хелен действительно была сногшибательной женщиной. Ее длинные волосы обрамляли лицо подобно львиной гриве. Фигура была не хуже, чем у любой юной кинозвезды, одевалась и причесывалась она всегда безупречно. Однако впоследствии, когда я выслушала историю о ее недавнем неудачном романе и еще одну — о ее более раннем романе, — я начала понимать причины, по которым Хелен не удается найти любовь.

Хелен страдала тяжелой формой «синдрома хорошей девочки». Шагая в ногу с полнейшей сложностей и коллизий жизнью современного крупного города, она одновременно стремилась соответствовать традиционному идеалу «хорошей девушки».

Для Хелен идеал «хорошей девушки» заключался в том, что нельзя иметь больше одного любовника одновременно. Идеал «хорошей девушки» также предполагал, что нужно стремиться к «большой любви» с каждым мужчиной, с которым ложишься в постель.

В конце концов, размышляла она, хорошие девушки ложатся в постель только с теми партнерами, к которым испытывают серьезное чувство. Чтобы считаться хорошей девушкой в собственных глазах, чтобы оправдать секс, в котором она нуждалась, Хелен всегда отдавала слишком много и слишком рано. Она готовила роскошные обеды для мужчины, с которым встречалась, покупала ему одежду и билеты в театр, строила с ним совместные планы и всегда была ему до-

ступна. Неважно, насколько необязательными были его отношения к ней, Хелен стремилась хранить ему верность. Она неистово старалась убедить мужчину, какая идеальная жена из нее получится.

Хелен отпугивала знакомых, с которыми встречалась, сама не понимая причин этого. После нескольких свиданий, когда мужчина начинал по-настоящему симпатизировать Хелен, его интерес к ней внезапно снижался, сходил на нет. Хелен жаждала принадлежать мужчине душой и телом. Она была готова отдать всю себя, как поступают все хорошие девушки.

Однако это превышало желание любовников — по крайней мере, на начальном этапе их отношений. Хелен была не в состоянии понять, что, несмотря на все добрые намерения, ее порыв обрести истинную любовь превращал интригующее приключение в трудную, почти опасную, с точки зрения мужчины, ситуацию.

Обычно возможны две реакции на такую ситуацию. Некоторые стараются извлечь пользу из секса и других предложенных выгод, стараясь при этом быть предельно осторожными, «чтобы не увязать слишком глубоко». Роман заходит в тупик, мужчина начинает испытывать скуку и отдаляется от женщины. Другая реакция возлюбленного — реальное беспокойство, порожденное вопросом, почему так много предлагается так сразу. Мужчина относит это стремление за счет крайней нужды женщины в муже и сразу же бросает ее.

ГНЕТУЩЕЕ ОДИНОЧЕСТВО ЖЕНЩИНЫ ОТПУГИВАЕТ МУЖЧИН

Предлагая все сразу, Хелен производила впечатление женщины, которую гнетет одиночество, и потребность ее в муже становилась очевидной. Ничто не может отпугнуть мужчину быстрее, чем женщина, по-настоящему страдающая от одиночества, то есть морально зависимая от партнера.

Самое худшее впечатление, которое может сложиться о вас у противоположного пола, — это мысль о том, что в вашей жизни нет никого другого. Мужчинам от природы присущ дух соперничества. Если ему не с кем соперничать из-за вас, он скорее всего начнет искать более желанную женщину, за которую нужно сражаться.

Именно это и повторялось в ситуации с Хелен. Ее романы по длительности никогда не превышали шести месяцев. Через шесть месяцев мужчина получал от Хелен больше, чем хотел, и уходил, ища какую-нибудь более неприступную женщину.

Вспомните старую поговорку: «Без труда не вынешь и рыбку из пруда». В ней содержится истина. Применительно к вам это означает: чтобы завоевать вас, нужно затратить много труда. Практикуйтесь в отказах мужчине.

В следующий раз, когда он попросит вас пойти с ним куда-либо, ответьте, что вы рады с ним видеться, но на этот раз у вас другие планы. Именно это вам следует сделать, если вы действительно заняты и не горите особенным желани-

ем отправиться с ним в ресторан или кино. Но как раз отказ и подогреет его интерес. Ему нужно ощущение, что он добился того, чего не добились другие мужчины, а вовсе не такая женщина, к которой другие мужчины равнодушны.

Назначайте свидания более чем одному претенденту, особенно если вы заинтересованы в серьезных отношениях. Если есть мужчина, который интересуется вас больше, чем другие, вам необходимо встречаться с большим количеством парней, чтобы не ослабевало внимание к вам вашего избранника. Вам незачем ложиться в постель со всеми, если вы того не хотите; он, во всяком случае, будет думать, что вы переспали со всеми.

«Тогда мужчина совсем не будет меня уважать, — обеспокоилась Хелен, когда я посоветовала ей такое разнообразие. — Он подумает, что я распущенная и легкомысленная».

Вскоре Хелен, однако, начала понимать, что на самом деле она с самого начала и была легкомысленной, отдавая слишком многое в обмен на слишком малое. В конце концов она решила взять судьбу в свои руки. Обратилась в службу знакомств и не могла поверить, какая разительная перемена произошла в мужчинах, с которыми она была знакома.

В ту минуту, когда ее более чем беспечный любовник узнал, что Хелен сделалась предметом интереса тысяч подходящих мужчин, он совершенно неожиданно стал весьма предупредителен. Однако к тому времени Хелен осознала, что

он ей не нужен. Она уже встречалась со множеством других мужчин, на этот раз умея правильно завязывать отношения.

ИЗЛИШНЯЯ И ПОСПЕШНАЯ РОМАНТИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ ОПАСНА

На втором свидании вы оба говорите друг другу: «Я люблю тебя». После третьего свидания вы ведете долгие беседы ночь напролет. На второй неделе вашего романа вы начинаете писать друг другу любовные письма ежедневно. Так куда же развиваться вашим отношениям? Только по нисходящей.

Бет и Тони полюбили друг друга с первого взгляда. Они стали неразлучны после первого свидания. Он покупал ей цветы. Она каждый вечер готовила ужины для себя и для него. Он читал ей вслух любовные стихи. Она всегда клала любовные записки в карман его куртки, когда он отправлялся на работу.

Потом он однажды забыл купить цветы. Бет была в отчаянии. Спустя какое-то время она забыла положить в карман Тони любовную записку. Тони счел, что его разлюбили.

Бет и Тони совершили роковую ошибку, состоящую в слишком быстрой романтизации своих отношений. В первый раз, когда один из них позабыл совершить романтический жест, другой почувствовал себя нелюбимым и обманутым.

Когда вы с самого начала полностью романтизируете ваши отношения, они могут лишь ухудшиться, но никак не улучшиться. Личные

взаимоотношения, как и множество других вещей, могут либо улучшиться, либо ухудшиться. Они не пребывают неизменными. Начинайте ваши отношения с менее романтического уровня. Сделайтесь друзьями, затем медленно развивайте ваш роман.

Если бы Тони не покупал для Бет по букету с самого начала, она бы приятно взволновалась, если бы он пришел на их пятое свидание всего с одной розой. Вместо этого она впала в отчаяние оттого, что он забыл это сделать всего один раз.

Если бы Бет не оставляла записки в его карманах всякий раз при расставании, всего одна неприметная записка взволновала бы его.

Слова «я тебя люблю», повторяемые слишком часто, слишком много романтического воркования двух влюбленных таят в себе опасность для их дальнейших отношений. Приберегайте ваши нежные слова и делитесь ими скупой, как сокровищем. Взамен вы получите гораздо больше. Избранник будет придавать вашему «я тебя люблю» тем большее значение, чем труднее ему придется получить это признание от вас.

ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ

Не забывайте: если ваши отношения с каким-либо мужчиной испорчены, восстановить их едва ли возможно. Советы, помещенные в данной книге, относятся к новым взаимоотношениям, хотя я настоятельно рекомендую попрактиковаться сначала на ваших старых связях.

Ваши отношения с мужчиной всегда можно

улучшить, однако само собой разумеется, мужчина не может из неприемлемого для вас кандидата превратиться в подходящего. Не тратьте зря времени, надеясь на чудо.

Найти избранника всегда непросто, но вы никогда не будете свободны для поиска, пока пытаетесь наладить отношения с никудышным мужчиной. Хелен добилась успехов в отношениях, как только перестала вешаться на мужчин. Однако ей пришлось начать сначала, двигаясь совершенно в другом направлении.

СКОЛЬКО НУЖНО РАССКАЗЫВАТЬ О СЕБЕ

Одним из проявлений чрезмерной щедрости со стороны женщин является слишком откровенный рассказ о себе на первых порах знакомства с мужчиной. На первом свидании ни один мужчина не испытывает желания узнать, как плохо обращались с вами ваша мать или отец. Вероятно, ему не захочется узнать об этом и на третьем, и на четвертом свидании. Ему также незачем знать, каким скверным оказался ваш последний роман. Ведь тогда он будет считать вас жертвой, и у него может возникнуть соблазн тоже превратить вас в жертву.

Лучшая тактика — это помалкивать о себе, открывая партнеру факты, представляющиеся вам особенно важными и, возможно, способствующие тому, чтобы он также захотел поведать вам что-нибудь о себе. Не рассказывайте о себе просто так, ради поддержания беседы или из потребности в саморазоблачении.

Джилл, работающая старшей медсестрой, имела серьезные проблемы с мужчинами. Отдавая слишком много сразу, она к тому же и говорила слишком много. Одного свидания было достаточно, чтобы мужчина знал о Джилл больше, чем вообще желал бы знать. Джилл принадлежала к тем женщинам, которые готовы отдать любимому всю себя без остатка.

Мужчинам доставляло чрезвычайное удовольствие заниматься с ней ни к чему не обязывающим сексом, пока она проявляла готовность к этому. Но когда она заводила разговор о браке или серьезных обязательствах, их ответ всегда звучал так: «Не понимаю, почему мы не можем оставить все так, как есть». Мужчины всегда оставались довольны. Они уже получили все, что Джилл могла предложить.

Когда вы разговариваете с женщиной, говорите с умом. Например, если хотите найти к нему подход, не болтайте просто так о себе. Вы можете ляпнуть такое, что погубит ваши отношения раньше, чем они возникнут. Некая женщина всегда рассказывала мужчинам об иске на миллион долларов, по поводу которого у нее была тяжба с одним из бывших любовников. В конце концов она поняла, что есть вещи, о которых лучше не сообщать.

Говорите с женщиной о том, что его интересует. Не забывайте использовать техники языка любви, описанные в главах 6, 7 и 8. Перенимайте его любимые фразы и выражения.

Бренда встречалась с Ральфом, женщиной,

который, по ее мнению, имел качества, ценные для мужа. Он был потрясающим любовником, и они, по всей видимости, хорошо ладили.

Ральф отвечал всем требованиям Бренды, с той лишь разницей, что работал программистом, тогда как она сама занималась изысканиями в области развития человеческих способностей. Она очень хотела бы, чтобы он поехал на Всемирный фестиваль психофизических достижений. Он был рад пойти на выставку новой компьютерной техники. Она любила поговорить о терапии, основанной на воспоминаниях о прошлых жизнях. Он любил обсуждать проблемы, связанные с базами данных и объемами компьютерной памяти.

Не настаивая, чтобы он слушал ее рассказы о последних открытиях в области персонального роста, она стала под его руководством изучать компьютеры. Вскоре она была в состоянии провести довольно точную параллель между устройством человеческого мозга и устройством ЭВМ. К тому времени, когда она начала объяснять Ральфу интересные ее проблемы, Бренда умела излагать их при помощи понятных ему слов и фраз.

Отзеркаливая его собственные слова и пользуясь сленгом компьютерщиков, Бренда «синхронизировалась» с Ральфом. Потом он стал делиться с ней своими знаниями, а она, благодаря установившемуся между ними взаимопониманию, сумела заинтересовать его теми вещами, которыми интересовалась сама.

Вскоре Ральф уже делал открытия в области развития человеческих возможностей и делился ими с Брэндой. Сначала она была введена им, а потом сама стала лидером. Когда Ральф почувствовал, что его понимают, он стал способен лучше воспринимать ее идеи. Он уверился в добрых чувствах к нему Брэнды, а это способствовало расширению его собственного кругозора.

КОГДА ВЫ СЛИШКОМ ДАРИЛИ ЕМУ СЕБЯ

Как вам узнать, что вы дали слишком много раньше времени?

Когда вы не удовлетворены тем, что получили взамен, вы дали слишком много.

Если вы дали мужчине слишком много чересчур рано, вы ожидаете получить многое взамен. Если вы не получили столько же, сколько дали, у вас возникает чувство гнева и потери.

Вы плачете без видимой причины. Вы все время беспокоитесь, придет ли он. Вы постоянно тревожитесь по поводу «других женщин». Все это признаки того, что вы дали слишком много раньше времени. Ваш мужчина не реагирует должным образом, и вы это чувствуете.

Первая помощь для тех, кто отдает слишком много

Если произойдет, что вы случайно отдадите слишком много раньше времени, если вы допустили слабость и сказали по неосторожности «я тебя люблю» слишком рано, или ляпнули «когда мы снова увидимся?», или «мы пойдем

куда-нибудь в воскресенье вечером?», то вам нужно отдалиться от этого мужчины, чтобы удерживать его. Следует отдалиться от него в большей мере, чем он отдалился от вас.

Отправьтесь в путешествие с подругой. Поезжайте в какое-нибудь экзотическое место на две недели. Пришлите ему лишь одну открытку. Или уйдите с головой в работу. Это не повредит.

Обеспечьте ему возможность поскучать по вас. Мужчины не влюбляются в женщин, по которым не скучают. Если вы все время рядом, он не станет грезить о вас.

Фантазии — одно из важных слагаемых любви. Влюбленный мужчина преувеличивает достоинства женщины в своих фантазиях.

Попробуйте какого-нибудь влюбленного мужчину рассказать о «ней». Вы будете поражены, какой красивой она ему кажется по сравнению с тем, какова она на самом деле. У вас просто в голове не укладывается, какой блестящей женщиной он ее считает, ну прямо кинозвездой. Это потому, что он фантазирует о ней, превознося ее достоинства, чтобы любить еще больше.

Мы все слышали, что любовь слепа. Это не так. В слепоте повинны фантазии. Влюбленные с незапамятных пор представлялись чахнувшими по предмету любви и обрывающими лепестки ромашки в раздумьях «о нем». Если вы хотите быть предметом любви, вы должны дать мужчине время поразмышлять о вас, пофантазировать в разлуке.

Я помню случаи, когда мужчины почти мгновенно

венно влюблялись в меня. Похоже, эти романы с очень красивыми и умными мужчинами в полном смысле слова процветали, если я куда-нибудь уезжала сразу после первой нашей встречи. Или даже в том случае, если мужчина был вынужден куда-нибудь уехать, и это разлучало нас. Причина успеха кроется в том, что разлука давала нам время пофантазировать друг о друге.

Через два месяца после того, как я начала регулярно встречаться с моим мужем, я уехала в Румынию по приглашению румынского правительства, чтобы проинспектировать методы психологической коррекции поведения подростков. Он беспокоился обо мне, испытывая рыцарские чувства по поводу моих приключений за «железным занавесом». На самом деле в этой поездке обошлось без секса, но он-то постоянно воображал себе, как я развлекаюсь с шаловливыми румынскими ловеласами.

У него также было немало времени, чтобы скучать по мне и предаваться фантазиям. У него к тому же еще и был шанс пресытиться другими дамами. Но так как меня не было рядом, в его грезах я всегда выгодно отличалась от моих соперниц. Ему достаточно было только грез, чтобы сравнить меня с ними. Будучи недоступной, я казалась ему интереснее и желаннее.

Разлука почти всегда способствует сердечной нежности как по ходу развития ваших отношений, так и в их начале. Всегда планируйте проводить какое-то время отдельно друг от друга.

Подарки

Как можно дольше воздерживайтесь от того, чтобы делать подарки. Проявляйте вашу заинтересованность в мужчине при помощи других методов. Делайте ему массаж, готовьте обеды, пришивайте оторвавшиеся пуговицы или кормите его собаку, когда он в отъезде. Помогайте ему управляться с детьми, родственниками, содействуйте в решении других проблем, но не делайте ему дорогих подарков.

Некий мужчина рассказывал мне: «Как только женщина начинает дарить мне дорогостоящие вещи, меня одолевает гнетущее чувство. Она становится похожа на одинокую женщину, пытающуюся купить любовь. Когда возлюбленная дарит мне что-то ценное, я ощущаю, как в наши отношения приходит нечто чуждое, меркантильное, противопоставляемое чувству любви и нежности. Я как будто чувствую себя принужденным к сохранению наших отношений».

Если вы считаете себя обязанной сделать подарок, то пусть его денежная стоимость будет небольшая, не старайтесь произвести на мужчину впечатление вашими расходами. Вместо этого продемонстрируйте ему, какой изобретательной можете быть, не совершая крупных трат.

Ни один мужчина не захочет прожить оставшуюся жизнь бок о бок с мотовкой. Делая ему дорогой подарок (даже на день рождения или на Рождество), вы заставляете его опасаться, как вы будете тратить его деньги, если вы поженитесь.

Любовь, которую невозможно удержать

Если вы отдали слишком много раньше времени и чувствуете, что мужчина отдаляется от вас, это значит, ваши отношения вступили в фазу упадка, и спасти положение невозможно. Такую цену приходится платить тем, кто отдал слишком много и слишком рано.

Если такое произойдет, немедленно начинайте искать кого-нибудь другого. Не тратьте времени зря на человека, которому вы не нужны. При помощи Плана Любви вы сумеете создать по-настоящему любовные, исполненные взаимности отношения, но только если правильно возьметесь за дело. Очень трудно, если вообще возможно, спасти любовь, которая уже близится к закатам.

Взаимоотношения всегда либо улучшаются, либо портятся. Если вы втянуты в отношения, которые начали портиться, вам следует как можно скорее выпутаться из них и начать все заново.

На этот раз не давайте слишком много и слишком рано. Не говорите «я люблю тебя», прежде чем он сам это скажет, просто для того, чтобы побудить его скорее сделать вам предложение о браке. Не просите его порвать со всеми остальными ради вас. Эти поступки он должен совершить по своей собственной воле, но в ваших силах создать такую обстановку, которая способствовала бы добровольному принятию им такого решения.

Как побеждать, уступая

Новейшие исследования в области интимных отношений выявили интересную сторону любовного переживания. Влюбленный мужчина хочет, чтобы это чувство было возмещено ему предметом любви до некоторой степени, но не полностью. Он хочет надеяться, что любимая будет впоследствии всегда вознаграждать его за это чувство. Смысл этого открытия ясен. Пока взаимоотношения не укрепились и взаимные обязательства не приняты, вам не следует все время повторять «Я тебя люблю»; вам также не следует всякий раз произносить эти слова в ответ, слыша их от него. Вы должны быть до некоторой степени доступны, но не всякий раз, когда вы ему понадобитесь.

Вы должны дать ему понять, что он вам безразличен, но не следует звонить ему по телефону каждый вечер, который вы проводите одна, чтобы просто поболтать. Не звоните ему один или два вечера. Не присылайте ему любую красивую открытку, которую только увидите в продаже. Не пеките ему его любимое овсяное печенье с изюмом перед каждым визитом.

Если вы целиком и полностью доступны, если именно вы делаете все авансы, касающиеся секса, если только вы первой предлагаете пойти куда-нибудь вместе, то вы вступили на путь разрушения ваших отношений. Вы должны немедленно остановиться.

Глэдис, моя давняя подруга, встречалась с Фредом, которого считали «просто стеснитель-

ным». Или, возможно, «у него просто низкая сексуальная возбудимость». Она также говорила: «Он учится и постоянно беспокоится о занятиях; вот почему я всегда решаю, куда мы с ним пойдём». Или: «Я всегда готовлю еду для него, ведь у него нет времени готовить и нет денег, чтобы пригласить меня в ресторан».

Что бы она ни делала для Фреда, она делала это, по ее мнению, из-за каких-либо проблем, обуславливающих ее вмешательство. С точки зрения Фреда, все было замечательно. Его любовь вознаграждалась полностью, однако он не любил Глэдис.

К сожалению, она-то Фреда любила.

Тем не менее Глэдис создала невыносимую ситуацию. Фред не мог полюбить ее. У него никогда не было случая скучать по ней, а также фантазировать о ней. У него не возникала мысль, вознаградит ли она когда-нибудь его любовь сполна. Ведь она уже сделала это!

Рекомендую сдерживать ваши порывы подарить себя ему. Необходимо создать ситуацию, когда мужчина должен что-то предпринимать, чтобы добиться вас, а не ситуацию, когда вам нужно трудиться, чтобы заполучить его. Отношения должны иметь простор для развития, им нужно дать время для становления.

Никогда не подавляйте партнера, давая слишком много раньше времени, так как это психологически вредит будущему успеху ваших отношений. Возможно, бездействие при развитии романа дается труднее всего, но часто это един-

ственный здравый образ действий. Лучший способ заставить мужчину всегда возвращаться к вам — это отдавать ему себя скупое, по крупицам, чтобы только поддерживать его интерес, не предпринимая к этому чрезмерных усилий. Добивайтесь, чтобы он всегда хотел от вас чего-то еще, а не чувствовал приятное облегчение во время вашей с ним разлуки.

В основе возмещения любви избраннику не в полной мере (особенно в начале отношений) лежат очень здоровые психологические принципы. Вознаграждения, получаемые время от времени, иногда совершенно неожиданные, заставляют мужчин и женщин упорно трудиться ради достижения желаемой награды. Если вы умны, вы сумеете воспользоваться этой информацией, чтобы стать по-настоящему нужной вашему мужчине и заставить его прикладывать усилия, чтобы завоевать вас.

Откиньтесь на спинку кресла, расслабьтесь. Пусть мужчина стремится к вам. Он придет, потому что вы знаете секрет, как найти к нему подход и при этом не казаться чрезмерно нуждающейся и чрезмерно заинтересованной в этом человеке.

Почему эффективна маска безразличия

Вы когда-нибудь замечали, как представители сильного пола стараются привлечь внимание женщин, которые относятся к ним с полным безразличием и презрением? А наблюдали, как мужчина, к которому вы равнодушны, снова и

снова возвращается к вам? Это потому, что вы не показываете, как сходите по нему с ума.

Вместо того чтобы быть помешанной на нем, вы изредка позволяете себе быть милой с ним, — может быть, из жалости. Вы очень мало поощряете его, однако он постоянно навещает вас, склонен покупать вам подарки, оказывать услуги, водить в рестораны и в театр.

Небольшие любезности, которыми вы одаряете какого-нибудь зануду, до которого вам совершенно нет дела, могут заставить его влюбиться в вас до безумия. Это нетрудно, если он вам на самом деле безразличен. Труднее сыграть роль равнодушной холодной дамы, когда вам на самом деле далеко не все равно, как сложатся ваши взаимоотношения.

Такая роль требует самообладания, которое удержит вас от того, чтобы броситься на шею своему избраннику при первом же знакомстве; что и говорить, делать этого и впрямь не следует. Вы только отпугнете его чрезмерно бурными проявлениями чувств.

Строгое следование Плану Любви ради завоевания мужчины, который вам нужен, иногда бывает столь же трудным, что и соблюдение диеты, а временами даже еще труднее. Если вы чувствуете соблазн совершить неверный шаг, например, позвонить ему под каким-нибудь надуманным предлогом, который будет им сразу же разгадан, поделитесь вашими сомнениями с чуткой подругой, которая удержит вас от необду-

манного поступка, оказав вместе с тем и моральную поддержку.

Прибегайте к помощи подруг и звоните им, если чувствуете соблазн подорвать отношения с мужчиной, который вас интересуется. Позвонить по телефону несложно. Номер его телефона постоянно звучит у вас в ушах. Вы должны устоять! Один звонок или один превосходный подарок сверх запланированного может разрушить все, чего вы с таким трудом добивались.

Избавляться от старых привычек нелегко, но если это старые любовные привычки, то избавляться от них более чем стоит. Если у вас бывали трудности во взаимоотношениях, умение не давать слишком много довольно скоро поможет перейти от неудач к успехам.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОТДАТЬ ВСЕ

Когда он отдаст себя всего, отдайте всю себя. Если он взял на себя обязательства и вы тоже, если вы оба решили, что к вам пришла большая любовь, если вы сделали уникальной парой, тогда вам следует постоянно отдавать почти все.

Однако сколько бы вы ни отдавали, всегда есть совершенно автономная часть вашего «я», ваша глубинная сущность. Эту часть вы никогда не будете в состоянии отдать. Это может быть всего лишь десять процентов вашей личности, но это именно вы, ваша неотъемлемая часть. Цените ее, она — ваше сокровище.

КАК ДОЖДАТЬСЯ ПОВТОРНОГО СВИДАНИЯ

Одним из важных слагаемых умения внушать любовь является побуждение мужчины к стремлению видеть вас снова и снова. Вам не нужно вешаться ему на шею (как мы уже рассмотрели в главе 13), но вы также не должны предоставлять воле случая возникновение у мужчины желания помнить о вас, строить планы относительно вас и звонить вам. Некоторые мужчины просто очень заняты. Многие другие затрудняются продумать планы предстоящих свиданий и не будут звонить, пока вы не сделаете этого сами.

Есть много способов брать инициативу в свои руки. Некоторые из них лучше, чем другие.

Например, женщина может применить метод сексуального телефонного звонка. Вы звоните мужчине и говорите: «У меня есть бутылка шампанского, и я умираю от желания ее открыть, но нет никого, кто мог бы составить мне компанию». Или: «Я целый день думала о том, каким сексуальным ты можешь быть». Этот способ всегда срабатывал у Лорен Бэколл в кинофильмах. Он может оказаться эффективным и у вас, однако не лишен недостатков.

Во-первых «сексуальный» телефонный звонок почти неизбежно подразумевает немедленное занятие сексом. Ничего страшного, если это предложение сделано вами, когда вы действительно настроены на секс прямо сейчас, но как быть, если у него другие планы на сегодняшний вечер? В таком случае ваш разговор закончится ничем, а вы оба испытаете чувство неловкости. Во-вторых, сексуальное предложение по телефону не бывает по-настоящему деликатным, и вы рискуете произвести впечатление скупающей женщины.

Есть уловка, когда вы «случайно» забываете что-либо чрезвычайно нужное, так что ему придется еще раз увидаться с вами, чтобы вернуть вам это сокровище. Это может быть ваша записная книжка с адресами, бумажник, ваше единственное зимнее пальто или косметичка со всем содержимым. Конечно, ни один мужчина не будет так черств, чтобы отказать вернуть вам вашу вожделенную собственность, а если повторная встреча по поводу забытой вещи закончится в постели, тем лучше.

Проблема в том, что мужчина часто догадывается, в чем тут, собственно, дело. Или же ваш трюк дает обратный эффект. Припоминаю, как однажды, когда я встречалась с моим будущим мужем, другая женщина, с которой он виделся, «случайно» забыла в его квартире свой блокнот с адресами. На следующий день мой мужчина был слишком занят, чтобы вернуть его, поэтому позвонил ей и сказал, что оставит блокнот под цве-

точным горшком, под которым всегда хранил запасной ключ от парадной двери. Она должна была в течение дня забрать блокнот, проходя мимо, но, как выяснилось, в тот день у нее не было возможности пройти поблизости от дома. Получилось так, что у меня было назначено свидание с возлюбленным в его квартире именно в тот вечер, а он несколько опоздал. Поэтому, когда я взяла ключ в условленном месте, чтобы попасть в квартиру, нашла блокнот чужой женщины. У меня была уйма времени, чтобы исследовать адресную книжку конкурентки, а она была явно смущена, узнав, что ее неуклюжая уловка провалилась.

Бывало так, что и потом женщины забывали свои вещи в его квартире, так что я вполне могла бы воспользоваться ими. А хотите ли вы, чтобы другие женщины пользовались вашей «случайно» оставленной расческой, косметикой или духами? Конечно же, нет.

Некоторые дамы присылают избраннику изящные открытки или оставляют маленькие подарки вроде каких-то особенных печений или пирожных, которые пекут сами. Хотя эта уловка тоже не очень-то тонкая, она менее провокационна и более умна, чем другая. Эти женщины на верном пути. Мужчина, безусловно, вспомнит о вас, когда будет перечитывать открытку или есть испеченное вами печенье, и его воспоминания будут вполне благоприятными для вас.

Некоторые подарки выполняют функцию только лишь подарков и ничего более. Другие

играют двойную роль: подарков и «пусковых механизмов» памяти. Из Плана Любви вы узнаете о таких «механизмах памяти», которые гораздо более тонки и изощренны, являются более мощным средством к достижению цели, чем открытки или печенье. Эффективный механизм памяти заставит мужчину благосклонно думать о вас и при этом вызовет у него сильное желание увидеть вас вновь. Он снимет телефонную трубку и позвонит вам. Таким образом, цель будет достигнута.

ТОНКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ

Стимулятором памяти необязательно должен стать подарок. Подумайте об аромате ваших любимых духов, тайно распыленных на подушку или матрас любовника. Он чувствует этот запах и вспоминает о вас. Ваше особое мыло в его ванной. Он моется этим мылом под душем, полон мечтаний.

Вы знаете язык любви любовника. Стимуляторы памяти, которыми вы пользуетесь, чтобы заставить его думать о вас в разлуке, будут непосредственно обращаться к нему на его языке любви. Если ваш партнер относится к «визуальному» типу мужчин, оставляйте для него вещи, которые попадутся ему на глаза. Например, как бы невзначай оброненная на столике книга, которая, как вы знаете, ему нравится. Всякий раз, когда он увидит ее, он подумает о вас. Не менее тонким и столь же эффективным стимулятором,

вызывающим воспоминания, будет картина, которую вы купили вместе и повесили в его комнате, оригинальная композиция из сухих цветов, видеоигра, в которую играете вместе.

«Слуховому» любовнику о вас будут напоминать звуки. Это может быть пластинка с вашей любимой песней или звуковым письмом от вас. Мелодия, которая нравится вам обоим. «Колокольчики-ветерки», которые вы купили вместе. Какая-то особая разновидность телефонного звонка его аппарата. Стереонаушники.

«Человеку чувств» оставляйте, соответственно, чувственные воспоминания, то есть нечто такое, что он может потрогать, попробовать на вкус, ощутить запах. Печенье домашней выпечки — задумка неплохая, но оно слишком скоро исчезнет. Попробуйте оставить флакон жидкости после бритья, специально выбранный вами для него. Или новую бритву особой конструкции или с наиболее удачным расположением лезвий. Сходите с любовником в магазин, чтобы выбрать домашний халат из той ткани, которая ему приятна. Что-нибудь такое, чем он будет часто пользоваться и на что будет реагировать эмоционально.

Конечно, если вы придумаете какой-либо тонкий, действенный стимулятор памяти, но не на языке любви вашего мужчины, все равно пользуйтесь им. Помните, что, хотя любой человек пользуется преимущественно каким-то любовным языком, его память можно стимулировать и по-другому.

СОЗДАВАЙТЕ ИСТОРИЮ ПРЕКРАСНЫХ МГНОВЕНИЙ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Чтобы любовь расцвела, необходима фантазия, как мы отмечали раньше. Мужчина с большей вероятностью будет предаваться фантазиям о вас, если ваши отношения имеют свою историю, наполненную чудесными мгновениями. План Любви научит вас создавать «историю прекрасных мгновений» ваших отношений.

Суть воспоминаний составляют минуты, которые вы с ним пережили вместе. Важно, чтобы в «истории» содержались восхитительные любовные события, ваши совместные мероприятия, о которых остаются стойкие воспоминания. Моменты, когда вы любили, когда вместе смеялись и даже вместе плакали, воссоздание которых складывается в представление о вас, приходящее ему в голову, когда вас нет рядом.

Вы можете «создать» такую летопись. Вам не нужно ждать, чтобы прошли годы, наполненные событиями, совместными путешествиями, необычайными приключениями. Начинайте планировать «историю прекрасных мгновений» отношений между вами и человеком, которого вы любите. Не ждите, когда осядут воспоминания.

Найдите у какого-либо популярного певца наполненную смыслом песню, которая нравится вам обоим. Сводите вашего мужчину в театр. Устройте незабываемый вечер, насыщенный выдающимися событиями, — например, обед в ресторане, расположенном в необычном месте или с особой пищей, или же с оригинальным обслужи-

ванием. Может быть, снимете на ночь номер в самом роскошном мотеле. Вы также можете отвезти его на концерт во взятом напрокат лимузине.

«Историю прекрасных мгновений» следует создавать также и с помощью воображения. Даже без больших денежных затрат вы можете придумывать незабываемые мероприятия для себя и человека, которого любите. Назначьте ему свидание, полное таинственных сюрпризов, не затрачивая на это слишком много денег, или придумайте экзотический способ соблазнения, или устройте на день его рождения роскошный обед, пригласив всех его друзей.

Вспомните все то примечательное, что организовывали для вас другие мужчины. Кто-то из них, возможно, приглашал вас покататься на вертолете или звал на ярмарку, где купил вам маленького щенка. А момент из вашей жизни, когда он учил вас пользоваться паяльником?! Из событий такого рода и складывается история отношений.

Пользуйтесь случаем, чтобы создавать «историю прекрасных мгновений». Помогайте ему переезжать на новую квартиру. Подберите бродячую собаку или кошку и вместе найдите ей новых хозяев. Пригласите его на семейный пикник или другое семейное мероприятие.

Когда Сильвия, двадцативосьмилетняя женщина, агент по закупкам для универсальных магазинов и фотограф-любитель, встретила Монти, она поняла, что нашла мужчину своей мечты. Действуя согласно Плану Любви, она обнаружи-

ла, что Монти, разведенный мужчина в возрасте тридцати одного года, пожарный по профессии, является ярко выраженным типом. Она знала, что не следует форсировать развитие событий, но оказалась достаточно проницательной, чтобы документировать каждый новый шаг в их взаимоотношениях, делая бесчисленное множество фотографий, включая и те несколько снимков, на которых она была запечатлена вместе с его маленьким сыном.

По мере становления отношений она стала дарить Монти эти фотоснимки. Вскоре из них составилась маленький фотоальбом — визуальная «история прекрасных мгновений». Позднее, когда Сильвия и Монти уже состояли в браке, он признался ей, что «имел обыкновение заглядывать в этот черный альбом по дюжине раз на дню», когда он и Сильвия были в разлуке.

Всегда планируйте «историю прекрасных мгновений» ваших отношений со всяким новым мужчиной, к которому вы равнодушны. Мыслите категориями памяти — воспоминания всегда являются пусковым механизмом любви.

ЭФФЕКТ ПОДИУМА

Одним из важных слагаемых любви является восхищение. Оно предшествует непосредственно любви. Мы восхищаемся теми, кем восхищаются другие люди. Один из способов вызвать восхищение мужчины (и обеспечить отклик) заключается в том, чтобы показать ему, как много людей любят вас и восхищаются вами.

Вместо того чтобы втолковывать, какая я знаменитая писательница и лектор, я часто давала новым мужчинам, с которыми встречалась, возможность увидеть по телевидению, как я даю интервью или читаю лекцию. Их восхищение бывало еще большим, если они видели меня на сцене и ловили взгляды других людей, устремленные на меня.

Вам, однако, не нужно стремиться на телевидение, чтобы создать эффект подиума. Например, можете пригласить мужчину на чемпионат по бейсболу или боулингу, в котором команда вашей фирмы тоже сражается за первенство. Или подумайте о том, как бы пригласить его на большую вечеринку, на которую вы соберете всех ваших самых давних и самых близких друзей. Вы будете поражены тем, как он реагирует на ваш успех, которым вы пользуетесь у друзей.

Не забудьте сказать кое-что лестное в его адрес вашим собравшимся друзьям, таким образом осуществляя метод «якорения» этого события у него в памяти. Иными словами, вы создаете особое воспоминание, являющееся вкладом в вашу историю прекрасных мгновений.

ЭФФЕКТ ПОВТОРЕНИЯ

Понимание факторов, способствующих упрочению любви, делающих ее существенной частью жизни мужчины, поможет вам укрепить ваши любовные отношения. Вы можете как бы

войти у него в привычку, если знаете, как образуются привычки.

Одним из главных способов выработки привычек как у мужчин, так и у женщин является повторение. Любое действие, повторяемое снова и снова одним и тем же образом, становится привычкой, малым пристрастием.

Вы когда-нибудь замечали, сколько у вас привычек и малых пристрастий? Кофе, сигареты или, может быть, определенная пища или определенные часы приема пищи. Ваша неповторимая манера вешать свою одежду или располагать продукты в холодильнике. Вашим пристрастием могут быть просмотр телевизионных новостей или чтение утренней газеты, физические упражнения или принятие солнечных и горячих ванн.

Почти все эти привычки приобретались в течение многих лет посредством повторения. Мужчины особенно восприимчивы к повторению. Им нравятся ритуалы и уверенность, что все будет так же, как всегда.

Вы, наверно, полагали, что вашим знакомым все время хочется чего-то нового, совершенно иного, возбуждающего. Это не так. Если речь заходит об отношениях, которые продлятся всю оставшуюся жизнь, то мужчины в действительности нуждаются в уверенности в завтрашнем дне и счастливой, предсказуемой упорядоченности. Чтобы войти у мужчины в привычку, вам нужно внести небольшой элемент повторяемости в ваши отношения.

Это означает, что вам следует назначать ему

свидания на определенные дни недели — например, каждый вечер по субботам и средам. У него выработается потребность видеться с вами в эти дни. Если вы пропустите один вечер, привычка нарушится, и он начнет тосковать по вас.

Посредством повторения вы можете сделать ваши «якоря счастья» и «сексуальные якоря» нормой жизни вашего избранника, ассоциируемой со звуком вашего голоса или просто с вашим пребыванием поблизости.

Повторение не должно иметь места в начале вашего романа. Оно возникает время от времени, когда вы почти готовы принять на себя обязательство по отношению к кому-либо.

Фактически одним из критериев готовности вашего романа перерасти в нечто более ответственное является наличие или отсутствие постоянного в том количестве времени, которое вы проводите вместе. Мужчины редко женятся на девушке, с которой видятся нерегулярно. К браку обычно приводят неуклонно развивающиеся любовные взаимоотношения.

«НАША» ПЕСНЯ

Обратите внимание, как некоторые пары любят прослушивать запись одного и того же музыкального произведения снова и снова. Они в состоянии слушать ее так много раз, потому что эта музыка представляет собой механизм, пробуждающий воспоминания об их любви. Им она доставляет громадное удовольствие. С помощью этого вошедшего в привычку повтора песни

переживания прошлого любовного опыта становятся неотъемлемой частью жизни партнеров.

Любой пусковой механизм любовных воспоминаний, общий для обоих, становится фактором образования привычки и способствует укреплению отношений. Это может быть не обязательно песня или музыка. У некоторых пар есть какая-нибудь нелепая на первый взгляд поговорка, имеющая особое значение только для них, или маленькие шутки, которые не смешны никому другому, или интимные имена, которыми они называют друг друга. Их повторение содействует трансформации любовных отношений этих пар в привычку.

Некоторые любовники повторяют волшебные слова «Я люблю тебя» гораздо чаще, чем другие. Это словесное повторение дает им больше шансов стать привычкой друг для друга. Вы, разумеется, сможете сказать эту магическую фразу на его языке любви.

Для «визуального» мужчины это может звучать следующим образом: «Ты ведь видишь, как я тебя люблю». «Слуховому» прошепчите на ухо: «Ты же слышишь, как сильно я тебя люблю». Человек «чувственно-эмоционального» типа будет более восприимчив к фразе: «Ты ведь чувствуешь, как я тебя люблю».

ЭФФЕКТ ПОХВАЛЫ

Вы, вероятно, не раз слышали один старый совет: чтобы завоевать мужчину, нужно почаще хвалить его, поскольку сильный пол не устает

слушать лесть в свой адрес. Это верно, что мужчина любит лесть, однако по-настоящему ему нравятся лишь постоянные заверения в ваших нежных чувствах, которые он получает, слушая лестные для него слова.

Похвала не должна быть необоснованной или раболепной. Если она полна нежной задумчивости, то кажется естественной и необходимой по мере того, как вы лучше узнаете друг друга. Например: «О, это вкуснейшая заправка для салата. Она мне нравится больше, чем та, которую делаю я». Или: «Ты очень разумно распорядился своими ботинками. Я бы никогда не додумалась до этого». Или: «Помнишь, что ты сказал вчера?.. Так вот, ты был совершенно прав».

Одним из способов, позволяющих вам войти в привычку у вашего избранника, является повторение всех малейших приятных жестов и проявлений чувств, которые у него станут ассоциироваться с вами. Это даст ему ощущение стабильности и эмоциональности, которых он не найдет больше нигде в мире. Естественно, его будет снова и снова влечь к вам.

Ваш мужчина делается зависимым от упорядоченности проявлений любви, получаемой им. Это даже в некоторой степени подобно наркотической зависимости: он будет знать, что пребывание с вами сулит ему предсказуемое, повторяющееся удовольствие.

Глава 15

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЛЮБОВНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

Вы нашли своего мужчину. Следовали Плану Любви и определили, что этот человек вам полностью подходит, вписывается в вашу жизнь. Для вас он само совершенство. Вы любите его и считаете, что он тоже вас любит. Однако трудно быть в этом уверенной. Как только любовь найдена, начинает одолевать страх. Вы боитесь, что любовь, ради которой вы так старались, исчезнет, прежде чем сможет найти достаточно пищи для роста.

Боязнь потери любви — одна из самых больших проблем, с которыми вам придется справляться. Похоже, как только у вас установились хорошие отношения с женщиной, вы тут же начинаете волноваться, как бы их не разрушить. Это свойственно человеческой натуре; вам нужно осознать и научиться контролировать естественную реакцию.

Страх потерять любовь способен толкнуть вас на ужасные поступки, может причинить непоправимый вред вашим отношениям. Это паническое настроение может вызвать у вас беспричинную ревность, заставляет вас выдвигать

нереальные ультиматумы. Оно в состоянии испортить отношения, но может и дать им воплотиться в истинную любовь.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД ПОТЕРЕЙ ЛЮБВИ

Женщины нередко страдают типичными для многих из них страхами потери своей любви с того момента, как только они ее обрели. Я сбилась со счета, сколько дам признавались мне, даже после обручения с чудесным мужчиной, который их любит: «Мы, наверно, поженимся, если только я доживу до этого дня». Или: «Ой, мне кажется, у меня рак». Или: «Что-то должно случиться со мной, я чувствую. Я умру до свадьбы». Или: «Теперь, когда я наконец нашла его, боюсь, что-то произойдет. Всякий раз, когда он выходит из дома, я уже мысленно готовлюсь к тому, как кто-то позвонит и скажет мне, что произошел несчастный случай».

Этот вид страха перед успехом в любви встречается столь же часто, как и страх перед удачей в бизнесе. Многие женщины сами наносят вред своим отношениям с мужчинами лишь потому, что подсознательно боятся успеха. Успех означает перемену всей их жизни. Они больше не будут одинокими женщинами, которыми оставались так долго, сражаясь за достижение в мире положения мужчин и женщин, объединенных в пары. Удача в любви влечет за собой изменения в

самой личности женщины, и те, кто находит любовь, должны быть готовы учесть это.

Я нашла способ преодолевать страхи, связанные с началом развития любовных отношений, а именно — положительные утверждения, сочетаемые с физическими упражнениями. Эта могучая комбинация физического и психического поможет изгнать даже самые закоренелые сомнения.

Сьюзанн и Джеффри встречались уже шесть месяцев, когда он сказал, что любит ее. Простые связи Сьюзанн являли собой одну сплошную цепь разочарований, пока она не встретила Джеффа, и их любовь начала в буквальном смысле расцветать. Тогда Сьюзанн и пережила кризис боязни успеха, так как в глубине души она не верила, что действительно заслуживает той любви, которую обрела.

Она чувствовала себя несчастной, ее мучили сомнения, несмотря на то, что Джефф снова и снова заверял ее в своей любви. «Не могу поверить, что он действительно меня любит, — признавалась она. — А еще хуже то, что, спустя месяцы ожидания от него этих слов, я не знаю, что ему ответить. Говорю ему о своей любви, но не испытываю всех тех безумных чувств, которые переживала в прошлом.

Между Джеффом и мной теперь такая рассудочная любовь, что это меня тревожит. Он никуда не ходит с другими женщинами. Я не испытываю чувства ревности. Это ужасно, но я не чувствую себя влюбленной, так как не ощущаю безумной страсти».

Сюзанн едва не поставила под удар свою первую настоящую любовь, так как не была уверена в том, что заслужила ее. Она находилась во власти старого стереотипа, который подлежал неотложному устранению. Полагала, что только «безумные страсти» могут считаться признаком истинной любви. Что ее спокойная, разумная, размеренная любовь к Джеффу не является настоящим чувством.

Сюзанн также сомневалась, что у нее достаточно привлекательная внешность, чтобы быть любимой. Она была не в силах выкинуть эту мысль из головы, пока не стала заниматься бегом трусцой, одновременно повторяя положительные утверждения.

УПРАЖНЕНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ

Вместо того чтобы считать шаги, петть или слушать через наушники радио во время бега трусцой, Сюзанн использовала это время для изменения своей прежней установки. На бегу она все время проговаривала: «Я прекрасна, я достойна любви, я люблю Джеффа, Джефф любит меня».

Каждое утро она повторяла эти фразы, твердя их, как мантры, сотни раз во время утренней пробежки. По прошествии всего одной недели Сюзанн почувствовала себя лучше. Она начала принимать любовь Джеффа и отвечать на нее, не испытывая такого чувства, будто она совсем не заслуживает его любви. Она стала получать удо-

вольствие от этой новой уверенности в себе. Вскоре избавилась от своей прежней установки, будто она недостойна той любви, которую нашла.

Если вы обнаружили, что страдаете фобией утраты чувства любви, научитесь преодолевать старую установку. Не прислушивайтесь к нудному голосу из глубин вашего «я», который говорит: «Может быть, он меня не любит». Или: «Может быть, у него есть другая на стороне». Или: «Я недостаточно красива, чтобы его удержать». Или: «Я, возможно, умру от какой-нибудь редкой болезни».

Вместо этого избавляйтесь от прежних взглядов, заменяя их новыми, а именно положительными утверждениями, как сделала это Сюзанн. Можете назвать это промывкой мозгов, если хотите, однако вы будете счастливее без этого старого хлама, внушающего вам, что вы недостойны вашего счастья.

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ ЕГО МЫСЛЕЙ

В 10 главе мы рассмотрели различные виды отзеркаливания как способа поиска подхода к вашему мужчине и завоевания его. Отзеркаливание также может помочь вашему общению с ним, когда любовная связь уже начала развиваться.

Дословное повторение, отзеркаливание того, что только что сказал ваш мужчина, — плохая идея. Но перефразирование его речей, либо с целью удостовериться, что вы его правильно по-

няли, либо, наоборот, поняли неправильно, может сослужить хорошую службу.

Вы можете уточнить, ясно ли вам то, что он имел в виду. При этом он тоже сможет осознать, что сказал вовсе не то, что собирался сказать, то есть неправильно выразил свои мысли. Отзеркаливание — это хороший способ проверки, исключающий возможность поспешных выводов.

Поспешные выводы, обусловленные отсутствием обратной связи, очень разрушительны для ваших отношений. Например, он говорит вам, что ему придется некоторое время работать допоздна по вечерам. Вы немедленно приходите к убеждению, что он подразумевает предстоящую временную разлуку. Вам лучше все же удостовериться в своих выводах. Возможно, вы ошибаетесь.

Сэм и Фиона долгое время переживали трудности во взаимоотношениях. Он всегда говорил такое, что ранило ее чувства или подводило к поспешным умозаключениям. К тому моменту, когда она рассказала мне о его последнем заявлении, она уже довольно давно находилась в состоянии, граничащем с истерией.

Сэм, тридцатилетний управленец среднего звена в одном из банков Миннеаполиса, питал страсть к подводному плаванию. Однажды вечером он сказал Фионе за ужином: «Я всегда хотел жить поближе к океану. Плавание с аквалангом в озере — недурная вещь, но я мечтаю об океанских рифах, о погружении на глубину в прозрачной, теплой океанской воде. Так как

здесь я этого не найду, я думаю провести пару лет на Гавайях, где буду жить прямо на океанском берегу».

Фиона немедленно предположила, что ее совместной жизни с Сэмом пришел конец. Она была совершенно подавлена, пока не догадалась спросить Сэма, верно ли она его поняла, отзеркаливая при этом его мысль. В следующий раз, когда у нее выдалась возможность поговорить с Сэмом («слуховым» любовником), она сказала: «Звучит так, словно твоя нынешняя жизнь несовместима с подводным плаванием; ты хотел бы жить поблизости от океана. Значит ли это, что ты собираешься уволиться с работы и переехать на Гавайи?» Вопрос был задан робко, она очень боялась услышать утвердительный ответ.

«Может быть, эдак лет через двадцать, — ответил Сэм, все еще находясь в полном неведении относительно реакции Фионы. — Я мог бы уволиться на пенсию пораньше и заниматься тем, что мне всегда нравилось. Разве не приятно подумать об этом?»

Фиона почувствовала себя даже несколько глупо из-за того, что так разволновалась по пустякам; но зато она научилась немедленно проверять, правильно ли поняла слова Сэма. Теперь она использовала метод отзеркаливания, вместо того чтобы предоставлять расшифровку его мыслей воле случая, пребывая целыми днями в расстроенных чувствах.

Другой способ выяснить что-либо — это задавать вопросы по поводу таких вещей, которых мужчина не объясняет сам. Будьте внимательны к таким словам в его речи, как «это», «то», «все», «ничего», «они», «им», «дела». Если вы переспросите и выясните, что же собеседник действительно имеет в виду, вы убережете себя от многих огорчений.

Человек, впавший в уныние, говорит всякий раз: «Все пошло насмарку». Как раз в это время вам и следует задать вопрос со словами «что?» или «какой?». Прежде чем вы поймете его буквально и вообразите себя частью этого «всего», спросите его: «А что плохого, собственно, произошло?»

Иногда он говорит: «Есть дела, которые не удаются» — а вы не уверены, к чему относится его фраза. Вместо того чтобы предполагать, будто он имеет в виду ваши с ним отношения, спросите: «Так какие же именно дела не удаются?»

Порой ваш партнер может сказать: «Я действительно расстроен». Не приходите к немедленному выводу, что он расстроен по поводу того, что сделали или, наоборот, не сделали вы, или по поводу чего-то, что находится непосредственно в вашей компетенции. Сначала выясните, о чем он ведет речь. Спросите его: «А что именно тебя расстраивает?»

Клара, тридцатидвухлетняя незамужняя женщина, секретарь, решила правильно построить отношения с Джо, новым мужчиной в ее жизни, разведенным отцом двух мальчиков. «В моем доме я все прекрасно устроила для Джо, он даже никогда не возвращался к себе домой», — рассказывала она мне. — Сначала я думала, что все идет замечательно, но позже меня одолели сомнения, правильно ли то, что Джо живет у меня. Соседи стали задавать вопросы вроде: «Ты вышла замуж, милочка?» Поэтому я предложила ему пожить какое-то время отдельно от меня.

Джо это немного задело, но он быстро упаковал свою зубную щетку и отбыл. Не прошло и пяти минут, как я стала отчаянно скучать по нему. Через двадцать минут после того, как отъехал его автомобиль, мне ужасно захотелось позвонить ему домой, чтобы просто услышать его голос на другом конце провода.

Он не поехал прямо домой. Сначала завернул в бар, чтобы пропустить несколько стаканчиков. Домой попал только через два часа. Тем временем я, разумеется, постоянно звонила ему. Я как будто лишилась рассудка, все время беспокоясь, что он сразу поехал к какой-нибудь другой женщине. Я просто заболела от ревности и страха.

Когда я наконец связалась с ним по телефону, он обещал тут же вернуться. Я почувствовала, что вела себя просто нелепо.

Клара не учла того, что как только роман входит в привычку, эта привычка крепнет у вас так же

быстро, как и у мужчин. Если это имеет место, внезапный приступ ревности может отправить вас в нокаут.

Как мы рассматривали в предыдущей главе, свойство любви превращаться в привычку может сплотить вас как пару и способствовать принятию серьезных обязательств. Чем ваши отношения лучше, тем они дороже для вас. К сожалению, чем больше вы привержены вашим отношениям, тем больше вы боитесь потерять источник ваших радостей. Ревность — это худший вид страха потери любви.

Никто не застрахован от ревности, этого «зеленоглазого чудовища». Я видела, как могучих боксеров тошнит при мысли, что их жена делает «это» с кем-нибудь другим, даже если они заранее соглашались с ней на такой эксперимент. Я утешала бесчисленное множество рыдающих женщин, чьи возлюбленные предавались «опытам» с кем-нибудь помоложе, покрасивее, посексуальнее или просто с отличающимися от них женщинами. У меня тоже бывали ужасные приступы ревности.

В обетованном мире, где нам обещано все — обязательства и свобода устанавливать другие связи, уверенность в завтрашнем дне и любовь, непосредственность чувств и справедливость, — в этом же мире есть клокочущая ярость, порождаемая ревностью и ненавистью, гневом и разочарованием, которые часто являются продуктами поиска идеальных отношений. В потоке чувств, которые мы привыкли называть любовью, нас иногда охватывают приступы острой боли.

ВАША РЕВНОСТЬ

Ревность и зависть не одно и то же. Ревность в любовных делах обычно подразумевает, что вы хотите заставить вашего партнера прекратить делать что-либо, например, встречаться с кем-нибудь другим. Зависть — это когда вы испытываете желание делать то, что совершают другие.

Вам будет нетрудно устанавливать разницу между этими определениями. Ревность инстинктивно терзает ту часть вашей души, которая отдавна любимому вами человеку.

Ревность наносит вам удар внезапно, когда он по телефону дает кому-либо понять, что не сможет по-настоящему поговорить из-за вашего присутствия. Или когда он не приходит на свидание, или когда вы обнаруживаете у него клочок бумаги с женским именем и номером телефона.

Вы чувствуете ревность, когда находите чужую щетку для волос и не верите ему, когда он утверждает, что это щетка его дочери. Или когда он любезничает с другой женщиной чуть дольше, чем следовало бы.

Вы подозреваете его во лжи, в неверности и горите желанием узнать, кто эта женщина. Как она выглядит? Где они бывали вместе? Что делали? Любит ли он ее? Любит ли она его? Вы ломаете голову над новыми загадками, продиктованными вашей ревностью. Вы ненавидите себя за это пошлое чувство.

Ревность может толкнуть на поступки, губительные для ваших отношений. Вы обшариваете

его мусорную корзину в поисках любовных писем от других женщин. Вы проверяете его бумажник, папку для деловых бумаг, календарь-ежедневник. И вы чувствуете себя невероятно глупой и подлой проницательницей, но вы не в силах остановиться. Мы все через это прошли. Однако вы можете кое-что предпринять, чтобы помочь самой себе.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РЕВНОСТИ

1. Признайтесь в своей ревности — если не ему, то себе самой и близкой подруге. Помните, здесь стыдиться нечего. Если вы считаете ваши отношения исключительными или если вы сами не встречались с кем-то другим, имейте достаточно мужества, чтобы сказать мужчине, который вам дорог: «Это меня ранит. Я чувствую, что начинаю ревновать». Не обвиняйте его ни в чем, просто сообщите о ваших чувствах. И не прибегайте к елейным эвфемизмам вроде: «Я неловко себя чувствую». Никогда не роняйте своего достоинства, задавая вопросы касательно другой женщины: «Она хорошенькая? Она высокая? Она сексуальнее меня?» Именно потому, что вы ревнуете, вы не должны давать волю чувству соперничества. Никогда не пытайтесь лично предстать перед этой другой женщиной, чтобы убедить ее оставить вашего мужчину и в результате отделаться от соперницы. Это средство не работает.

2. Держите себя в рамках. Позволяете ли вы себе из-за собственной неуверенности предъявлять вашему возлюбленному чрезмерные требо-

вания верности? Мы все иногда подвержены чувству легкого сомнения в своих силах, но не ждите, что ваш любимый обязательно согласится находиться под вашим каблуком. В наши дни моногамия развивается медленно, по мере становления взаимоотношений. Реалистичны ли ваши ожидания? Вы ведь не нуждаетесь в ком-либо, кто не нужен никому другому, не так ли?

3. Пока ваши отношения не достигли стадии зрелости, стабильной исключительности для вас обоих, самоуважение останется вашим единственным оружием против ревности. Осознайте, что вы неповторимая, в своем роде единственная в мире, совершенно особенная и что ему обязательно будете нужны именно вы, именно в силу ваших особенностей. Если вы низенькая брюнетка, а ваш любимый, как вы узнали, встречается с высокой блондинкой, не расстраивайтесь. Возможно, конкурентка испытывает точно такое же беспокойство по поводу своей привлекательности, что и вы, считая вас красивее. В конце концов он выберет вас, потому что вы гораздо лучше знаете, как найти подход к его внутреннему «я». Только будьте терпеливы.

4. Помните, источником ревности является стремление безраздельно обладать другим человеком. В действительности это чувство представляет собой воспоминание о прошлой утрате и боязнь потери в будущем. На самом деле вы не можете всецело обладать тем или иным мужчиной, как бы вам того ни хотелось.

5. Опасайтесь обратного результата. Ревность может заставить вас стремиться к мужчине, который вам совсем не подходит. Он может не соответствовать ни одному из ваших требований, а вы совсем не испытываете страсть к нему. Однако в тот момент, когда вы узнали, что он встречается с двумя другими женщинами, которые без ума от него, он покажется вам более интересным. Причина в том, что ваша самооценка повышается благодаря тому, что вы, как вам кажется, охотитесь за очень завидным мужчиной. Завоевание его представляется более ценным, если он нужен и другим женщинам тоже. Не позволяйте ревности отрицательно влиять на вашу способность здраво рассуждать. Хороший человек — это хороший человек, даже если вам повезло настолько, что им интересуетесь только вы одна.

6. Непроходящая ревность может оказаться признаком того, что вашим отношениям грозит опасность. Точно так же, как бывает простительна паранойя, существуют и оправдания для ревности. Если ваша любовная связь действительно подвергается опасности, ваша ревность — это нормальная, приемлемая реакция на нее. Если положение не изменится, вам, возможно, придется искать кого-нибудь другого.

ЕГО РЕВНОСТЬ

Существует очень тонкая грань, отделяющая человека, которому вы дороги, с нормальным чувством собственника, и человека, который те-

ряет над собой контроль из-за ревности. С первым из них лестно иметь дело, а последний просто опасен. Известно, что ревнивые мужчины избивают женщин. Они вообще опасны для других.

Гейл, двадцатилетняя женщина-косметолог, встречалась с Полом, крайне ревнивым мужчиной. Втайне она гордилась, что Пол ревнив. «Я знаю, что это ненормальная ситуация, — признавалась она, — но мне нравится, когда он думает, что все мужчины бегают за мной. Это действительно делает меня более желанной для него, ведь он считает меня такой выигршной добычей».

Впоследствии Пол, учитель физкультуры в местной школе, однажды вечером в припадке ревности выломал дверь в ее квартиру. Он также набросился на настройщика, налаживавшего ее пианино. Гейл умоляла его остановиться. Соседи вызвали полицию. Пол был арестован, настройщик попал в больницу, а Гейл выселили из дома. «Я пыталась убедить его в моей верности, — говорила она, — но он не поверил никаким доводам».

Вовсе не стоит переубеждать ревнивого любовника. Противостояние его ревности, стремление переубедить, в том числе при помощи лестиных слов, только вредит. Чем больше пищи вы даете ревности, тем упорнее она будет продолжаться.

Если вы имеете дело с ревнивым любовником, оставьте попытки обуздать его чувство. Не старайтесь впредь искусственно повышать его

самооценку или заверять его в вашей любви. Не будьте всегда терпеливой и доступной. Не говорите, что навсегда останетесь с ним. Он все равно вам не поверит.

Вы должны понять, что если вы не прекращаете ваших отношений, значит, они вам что-то дают. Если вы хотите извлекать для себя пользу из них и дальше, вы должны научиться справляться с его ревностью. Вот некоторые правила:

1. Не лгите, если он поймает ваш отсутствующий или задумчивый взгляд, лучше ответьте: «Да, я думала об этом, но ты же видишь, я здесь, с тобой».

2. Не окружайте его проявлениями нежности и ласки, когда он ревнует. Это лишь учит его добиваться вашей любви при помощи проявлений ревности.

3. Не пренебрегайте его чувствами. Говорите о них с уважением, но подчеркивайте вашу неприязнь к его поступкам.

4. Если заверения в вашей верности не помогают, прекратите их. Теперь ясно, что ему нужна психотерапия, а не обещания вашей вечной верности.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РЕВНОСТЬ

Эксперты, исследующие проблему ревности, пришли к единому мнению, что переживание ее одинаково пагубно, — независимо от того, обоснованная ли это ревность или беспочвенная; абсолютная искренность между партнерами яв-

ляется единственной по-настоящему надежной и действенной профилактической мерой против ревности.

Если вы полагаете, что у вашей связи есть реальное будущее, вам лучше всего поговорить откровенно о прочности ваших отношений, верности и ревности — то есть о том, как вы относитесь к вашим свиданиям с другими мужчинами и как вы относитесь к его свиданиям с другими женщинами. Вы должны решить, готовы ли порвать со всеми остальными связями. Если нет, вы можете достичь взаимопонимания и выработать некоторые основные правила наподобие нижеследующих:

1. Спокойно обсудить сексуальные отношения «на стороне» и флирт с другими, не основанный на эмоциональной привязанности; заранее договориться, допустимо ли то и другое или нет.

2. Обсудить, допустимы ли связи на стороне только с незнакомыми, или только за пределами города, или с теми, кого вы не любите.

3. Обсудите, возможна ли одна свободная ночь в неделю.

4. Обсудите, приемлемо ли для вас сообщать друг другу о своих «левых» связях в общих чертах или даже с подробностями секса «на стороне», или вообще не делиться никакой подобной информацией. Решите между собой, как каждый из вас будет относиться к слухам о реальной или воображаемой связи «на стороне», если такие факты внезапно обнаружатся.

5. Если вы хотите совершить нечто непредусмотренное вашими основными правилами и способное спровоцировать ревность, поговорите об этом заранее, а не после данного поступка.

6. Прежде всего стремитесь к взаимному доверию и честности в ваших отношениях.

ПОЧЕМУ МЫ РЕВНУЕМ

Некоторые психологи утверждают, что ревность есть проявление инстинктов, и эта черта унаследована нами от животных-предков. Чарлз Дарвин в «Происхождении человека» изложил свои наблюдения за проявлениями ревности у животных и связал ее с человеческой ревностью.

Другие эксперты приняли фрейдистскую концепцию, что ревность обусловлена переживаниями, связанными с потерей матери, и потому неизбежна. Фрейд писал: «Ревность есть одно из тех аффективных состояний, подобных горю, которые могут быть описаны как нормальные. Если некто представляется лишенным чувства ревности, то напрашивается вывод, что ее сурово подавляли и что она, следовательно, играет все возрастающую роль в его бессознательной психической жизни».

Вероятно, если знаменитые философы и психологи правы в отношении ревности, то наилучшим средством против ревности в нас и в других людях является сострадание.

Глава 16

НЕ ВСТУПАЙТЕ В НЕПРИМИРНУЮ БОРЬБУ

Конечно, не бывает взаимоотношений без конфликтов. Однако всегда можно найти способы разрешить конфликт без борьбы. Что бы вы ни предпринимали, не пытайтесь сражаться с мужчиной, если только вы не боретесь за что-то действительно важное и совсем не видите другого пути разрешения конфликта.

Безусловно, есть пары, для которых борьба является чем-то вроде стиля жизни, но для большинства людей конфликты оказываются разрушительным фактором в их отношениях. Новейшие теории о проявлении гнева идут вразрез со старыми теориями о том, что «гневу надо давать выход». В наши дни психологи считают, что «выплескивание» отрицательных бурных эмоций порождает еще больший гнев.

Воинственный настрой партнеров, возможно, разряжает атмосферу, подобно очищающей воздух грозе; участники конфликта, помирившись, чувствуют себя лучше, однако в дальнейшем создается ненужная вам напряженность. Вашему партнеру это также крайне нежелательно.

Если ваш мужчина обнаружит, что постоянно испытывает гнев и раздражение из-за частых

ссор, у него могут зародиться сомнения относительно будущности ваших отношений. Ссоры могут быстро отпугнуть мужчину. Он скажет себе: «Стоит ли мне воевать с этой женщиной всю оставшуюся жизнь? Черт возьми, конечно же, нет! Лучше убраться отсюда, пока я окончательно не влип».

Вы можете всегда испытывать ощущение собственной правоты в конфликтах с мужчиной. Но дело-то как раз не в этом. К сожалению, понастоящему имеет значение лишь восприятие вас мужчиной. Ни одному мужчине не хочется провести всю оставшуюся жизнь с мегерой.

Если же ваши отношения уцелеют в этой кровопролитной битве, шрамы все равно останутся. Когда вы ссоритесь, вы оба можете горяча сказать такое, что навсегда отравит ваши отношения. В сущности, главная беда конфликтов с мужчиной заключается в том, что пострадаете вы скорее всего — прямо или косвенно.

Отсутствие столкновений тем не менее не означает, что вы должны всегда уступать и позволять мужчине решать все по-своему. Самоуважение очень важно в любовных отношениях, причём для обеих сторон.

Вы неоднократно слышали изречение: «Кто не любит себя, не сможет любить и другого». Если вы делаете слишком много уступок любимому, в итоге начинаете испытывать нелестные чувства к себе самой. Растет чувство возмущения тем человеком, который не позволяет вам чего-

либо желать, а себя вы будете ненавидеть за поступки, не делающие вам чести.

Итак, если вы обнаружили, что все время уступаете, или все время конфликтуете, или постоянно сталкиваетесь с дилеммой «я или он», то вам, вероятно, следует изменить тактику.

Ниже перечислены несколько способов, при помощи которых вы сможете постоять за себя, попросить о том, что вам нужно, и получить то, чего вы хотите — применительно к любовным взаимоотношениям, — но не сражаясь при этом.

СЛОВЕСНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Будучи особой формой отзеркаливания, словесное отражение поведения вашего возлюбленного заставляет его остынуть и посмотреть на вещи под вашим углом зрения.

Джон, который был в значительной степени человеком эмоций, чувств, имел обыкновение кричать на Линду, пока она не научилась отзеркаливать его поведение, однако не крича на него, а просто говоря: «Интересно, а почему ты чувствуешь себя обязанным кричать на меня?»

Она просто-напросто словесно отзеркаливала его поведение, чтобы продемонстрировать это поведение ему самому. Если бы он был человеком «слухового» типа, она сказала бы: «Звучит так, будто ты считаешь себя обязанным кричать на меня». Если бы он был «визуальным» человеком, она могла сформулировать таким образом:

«Все это выглядит так, как если бы ты видел свою обязанность в том, чтобы кричать на меня».

Предположим, ваш любовник в скверном настроении. Он срывает зло на вас. «Эмоциональному» партнеру вы говорите: «Я понимаю (чувствую), насколько ты сердит». «Слуховому» мужчине: «Я слышу по твоему голосу, как ты разгневан». «Визуальному»: «Я вижу, как ты сердит».

Он сразу же почувствует себя лучше. Это тот же принцип, по которому действует врач.

Обратите внимание, что как только женщина-врач говорит вам: «Я вполне понимаю, почему вы себя так ужасно чувствуете», вам тут же становится легче. Это происходит оттого, что она оправдывает вас, считает обоснованными ваши чувства; вы не сердитесь, так как не улавливаете вызова в ее словах. Она согласна с вашими эмоциями, понимает ваше состояние, и у вас, естественно, возникает готовность выполнять ее предписания. То же самое справедливо и в отношении любого мужчины. Как только вы согласились с его состоянием (не разделяя его чувств, а лишь признавая факт их существования и демонстрируя ваше понимание), он сможет более внимательно отнестись к тому, что вы скажете. Попробуйте применить этот подход. Результаты вас удивят.

Предположим, он жалуется, что в последнее время вы не проявляете сексуальной активности. Говорит, что ему приходится брать всю инициативу на себя. Однако на самом деле он, похоже, безумно жаждет затеять скандал по этому по-

воду. Вместо того чтобы защищаться, или оправдываться, или переходить в наступление, напоминая ему о всех его несовершенствах в постели, попробуйте произвести отражение его чувств.

«Визуальному» мужчине скажите: «Выглядит так, что ты чувствуешь себя нелюбимым, так как я не была инициативной последнее время». «Слуховому» избраннику: «Звучит так, будто ты чувствуешь себя нелюбимым, так как...» «Человеку чувств» следует говорить: «Я чувствую, что ты ощущаешь себя нелюбимым...»

Вы изумитесь, как близко вы сможете подойти к вашему мужчине духовно при помощи этой психотехники, даже если конфликт в разгаре. Причина в том, что он внезапно обнаружит: вы больше не спорите с ним. Может быть, вы даже на его стороне.

В этот момент он перестанет сражаться с вами. Ведь невозможно продолжать бой с тем, кто согласен с тобой. Но что делать потом?

ДАЙТЕ ВЫХОД СВОИМ СОМНЕНИЯМ

Если вы следовали Плану Любви, вы, вероятно, знаете вашего суженого лучше, чем он знает себя. Но если это не так, то существует вероятность того, что у вашего любовника накопится длинный перечень обид и огорчений, которые он таит в душе. Он может начать ссору по поводу того, что является наименее значительным из причин для выяснения отношений. Попробуйте сделать так, чтобы он раскрыл вам все эти обиды. После этого вы сумеете справиться с ними.

Если вернуться к предыдущему примеру, вы можете спросить: «Почему именно ты думаешь, что я не была достаточно активна?»

Он может ответить: «Ну, просто потому, что ты не проявляла инициативы к сближению целых две недели!»

Вместо того чтобы оспаривать это утверждение или одергивать мужчину при помощи едкого комментария по поводу его «дневника орального секса», сохраняйте спокойствие. Вы совершаете ответственный маневр, узнавая о вашем мужчине такие подробности, которые вам действительно стоит знать. Продолжайте разговор, произнеся: «Ну, может быть, и не проявляла. А что еще заставляет тебя так думать?»

Услышав, что у него больше нет особенных жалоб касательно секса, спрашивайте дальше: «Но ты все еще сердисься. Что еще наводит тебя на мысль, что тебя не любят?»

Могут быть и другие поводы к таким чувствам. Он может сказать: «Вот что: когда мы ходим на вечеринки, ты не остаешься со мной, а весь вечер болтаешь со своими подругами».

Вскоре вам будет известен весь перечень обид, реальных или мнимых, которые отравляли ваши отношения в течение недель или месяцев. Ваш любовник к тому же делается на удивление умиротворенным. Ведь ему в значительной степени нужно, чтобы вы его выслушали — помимо всего прочего.

Конечно, нельзя исключать возможность того, что все его обвинения окажутся несправед-

ливыми; об этом мы еще поговорим. При помощи отражения всех жалоб, которые он вам раскрыл, вы убедите его в том, что понимаете его чувства. Он придет в хорошее настроение и будет весьма склонен помириться.

Тогда наступит время разобрать одну за другой все его обиды и выяснить, насколько каждая из них задевает его чувства. Как только они будут раскрыты вам, «выложены на стол», вы обнаружите, что он стал относиться к большинству из них вполне спокойно. Относительно некоторых он может признать свою неправоту. Что касается потенциально серьезных разногласий, они стали по крайней мере ясны, и вы увидите, что их можно разрешить посредством одной или нескольких психотехник, изложенных ниже.

САМОРАСКРЫТИЕ

Самораскрытие — это великолепный способ стать ближе к мужчине, а также разрешить споры. Раскрытие каких-либо подробностей о себе, особенно подобных тем, в которых признался он сам, сделает вас роднее друг другу.

У Сэма, специалиста по осушению приморских участков, и Дебби, агента по продаже недвижимости, происходил бурный роман. Они могли с успехом заниматься как бизнесом, так и сексом. Все у них было хорошо, кроме одного — ее дети стояли между ними. Он ненавидел их, хотя и любил ее.

Дебби осуществляла совместно с ее бывшим мужем опеку над детьми. Богатый отец их не-

сколько избаловал. С детьми было трудно ужиться; отец подарил им в собственность целый дом, нанял служанку и назначил им денежное содержание. Дети стали заносчивы, чересчур независимы и почти неуправляемы, когда приезжали погостить к Дебби, их матери.

Но они были ее плоть и кровь, она любила их. Дебби защищала своих детей отчаянно, когда они совершали проступки. Но это лишь вредило. Не успела она извиниться перед Сэмом за окно в его автомобиле, которое разбил один из мальчиков, как кто-то другой из детей залил краской весь пол в том же автомобиле. Сэм их не выносил, не хотел их видеть, будь то на Рождество, на Пасху, на дни рождения и так далее.

Наконец Дебби осознала, что не в силах больше защищать своих детей. Ораву таких сорванцов могла любить только их мать. Однажды Сэм в очередной раз поссорился с Дебби по обычному поводу. Сэм только что внес залог в суде за ее старшего сына, который попался на мелкой краже в магазине. Сэм вышел из себя.

«Эти ребятишки — худшие из всех, каких я когда-либо видел. Их всех надо отправить в колонию для малолетних преступников!» — заявил он Дебби, переходя на крик.

Вместо того чтобы кричать в ответ, спорить или оправдывать детей, Дебби применила комбинацию самораскрытия и отзеркаливания (см. главу 10). «Ты прав! Если бы это не были мои дети, я бы сама услала их куда-нибудь с глаз долой!» — ответила она. — Сказать по правде, я и

сама порой ненавижу этих маленьких монстров. Иногда я хочу, чтобы они вообще сгинули!»

Сэм был в шоке. «Ну, ну, — начал он, сбавив тон. — Может быть, мы были слишком строги к ним». Так как Дебби сначала согласилась с Сэмом (посредством самораскрытия), он пожелал смягчить свою позицию, а также, возможно, найти способ так или иначе справиться с данной проблемой.

ЮМОР, ВЕДУЩИЙ К ПОБЕДЕ

Шутка может использоваться для пресечения любого спора, если только юмор этот не носит язвительного или обвинительного характера.

Сандра применяла юмор, чтобы разрешать проблемы, возникающие у нее с Дэвидом. Сандра, художница, была крайне неряшлива, но при этом очень изобретательна. Дэвид, инженер, был очень умен и очень аккуратен. Они встречались вот уже несколько месяцев, когда разразилась битва. Дэвид настаивал, чтобы Сандра сделала уборку в своей квартире, заявляя, что иначе он никогда не придет к ней. Это означало, что, если Сандра захочет встретиться с Дэвидом, ей придется ездить к нему домой на свидания через весь город.

Некоторое время Сандра так и делала, но на этом проблемы не кончались. В квартире Дэвида Сандра была столь же неряшлива, как и в своей.

Они постоянно ссорились по поводу поддержания чистоты, пока Сандра не научилась с

юмором воспринимать свои собственные недостатки, а не злиться по их поводу.

Если Дэвид говорил что-нибудь о беспорядке в ее автомобиле, она отвечала: «Я только что навела там порядок. Видел бы ты мою машину вчера!» Если он наведывался невзначай к ней домой и заставал там полный кавардак, она, как правило, отшучивалась: «Я как раз делаю уборку. Не обращай внимания».

Если мудро пользоваться юмором, он может снизить напряжение, присущее любому спору. Ведь почти невозможно сердиться, когда смеешься.

ЭФФЕКТ «ИСПОРЧЕННОЙ ГРАМПЛАСТИНКИ»

Что делать, если, несмотря на все ваши усилия, вспыхнет ссора? Конфликты начинаются из-за мелочей — например, если он никогда не опускает крышку на унитаз или если вы вечно складываете мусор не в тот пакет. В скором времени вы оба начинаете кричать друг на друга. Каков лучший способ бороться, не конфликтуя?

Говард и Карла были классической «неподходящей парой». Она хотела ставить будильник у своей стороны кровати, а он — у своей. Она любила есть поздно, а он — рано. Она любила изысканные французские блюда, а он — простую, здоровую пищу. Она любила ходить на танцы, а он — сидеть дома.

Непонятно почему, но Карла очень любила Говарда, несмотря на то, что он пытался руководить ее жизнью.

Говард проявлял критичность и любил настаивать на Карлу. Он читал ей мораль по поводу ее здоровья и образа жизни. «Ну как ты можешь спать так поздно по утрам? Разве ты не знаешь, что тебе это вредно?»

Говард не только настаивал, чтобы Карла вставала пораньше, он прямо-таки изводил ее нотациями по поводу правильного питания. «Нельзя тебе есть эту дрянь, — твердил он и, что еще хуже, пытался заставить ее перейти на грюбую, здоровую пищу и принимать витамины. — Ешь это. Это тебе полезно», — без устали повторял он.

«Я знаю, что мне полезно! Я прожила двадцать семь лет, сохранив здоровье. Нечего говорить мне, что я должна делать!» — кричала Карла в ответ. Говард, будучи хиропрактором¹, считал, что он вправе указывать ей.

«Я врач, — настаивал он. — Я разбираюсь в таких вещах».

«Не такой уж ты и врач!» — кричала она.

Конфликты между ними раскалялись все больше, пока Карла не научилась оставаться при своем мнении, не сражаясь. Она освоила психотехнику «испорченной граммпластинки», позволяющую добиться победы без морального урона для себя.

Техника «испорченной граммпластинки» состоит в простом повторении вашего мнения без

¹ Хиропрактор — мануальный терапевт, лечащий массажем позвоночник. (Прим. автора).

вступления в пререкания. Карла, например, научилась обращаться с Говардом, сначала отражая его мнения, а потом применяя технику «испорченной граммпластинки». Когда он хотел принудить ее есть что-нибудь, она отвечала: «Говард, я понимаю, какими чувствами обусловлены твои соображения, но я буду есть то, что ела всегда».

Поначалу Говард срывался на крик: «Это глупо! Ну как ты можешь есть яд?!» А она просто отвечала той же фразой, пользуясь техникой «испорченной граммпластинки»: «Говард, я понимаю, какими чувствами обусловлены твои соображения, но я буду есть то, что ела всегда».

Вначале, как рассказывала Карла, ей приходилось повторять это по десять, а то и двадцать раз. Вместо того чтобы пререкаться, она лишь спокойно повторяла свое мнение. Говард был ошеломлен, а Карла оставалась при своем.

Карла обнаружила, что из них двоих именно она оставалась в непринужденном и благодушном настроении, в то время как Говард был совершенно расстроен. Вскоре у Говарда пропал боевой пыл, так как не с кем было сражаться. Он понял, что не сумеет втянуть ее в ссору, и прекратил попытки принуждать ее к тому, что было нужно ему.

Если бы Говард был любовником не «эмоционального», а «визуального» типа, Карла говорила бы так: «Я вижу, в чем причина твоих чувств, но я и впредь буду есть, что хочу». Если бы Говард относился к «слуховому» типу мужчин, она

могла бы сказать ему: «Я слышу твои доводы, но намерена и впредь есть то, что хочу».

Произошло следующее: когда Говард критиковал Карлу, он ожидал, что она будет спорить в ответ. Когда она перестала это делать, он вынужден был признать, что такой подход уже не срабатывает. К тому же Карла изучила и другой способ реагировать на склонность Говарда занимать доминирующее положение в семье.

ПРИДИТЕ К СОГЛАСИЮ

Согласие — это психотехника, прекрасно дополняющая психотехнику «испорченной граммпластинки». Соглашаясь с тем, что Говард, возможно, прав, Карла все же не хотела изменять свое поведение и нашла новый способ оставаться верной своим первоначальным пристрастиям. Она также научилась время от времени позволять Говарду давать выход своему привычному гневу, так как это свойство его личности казалось неотъемлемой частью самого Говарда.

Она могла сказать Говарду: «Да, ты прав, мои привычки принимать пищу ужасны». Она также научилась отстаивать свое право на мнимо отрицательные черты характера, быть самой собою.

Соглашаясь с критическими замечаниями Говарда, но при этом отстаивая свое право на поступки, которые ему не нравились, Карла говорила: «Я — это я, и у меня есть право быть такой, какая я есть»; — не вступая в ожесточенный спор.

Она корректно объясняла Говарду: «У меня есть право быть самой собою, а у тебя — право уйти от меня, если тебе это не нравится». Однако Карла одновременно открывала путь к примирению, выражая сочувствие Говарду, который вынужден жить с особой, отличающейся таким пренебрежением к здоровому образу жизни.

Она время от времени позволяла ему высказывать все то, что он считал неправильным в ее рационе питания, лишь бы он имел возможность облегчить душу. Она не пререкалась с ним, не провоцировала ссор, а просто давала ему возможность выразить свои чувства.

Эти техники избежания конфликтов не означают, что вы должны отказываться от своих взглядов или пристрастий. Они просто позволяют находить способы «настройки на одну и ту же волну» с вашим мужчиной. Он перестанет быть задиристым, сделается более склонным к пересмотру своих мнений.

Мужчину гораздо легче переубедить, если вы придете к согласию — даже если вы соглашаетесь с ним в вопросах, по которым придерживаетесь противоположной точки зрения. В этом случае вы сумеете побудить мужчину взглянуть на вещи вашими глазами.

Но как быть, если вы избежали спора, но конфликт не разрешен и вы все еще не пришли к соглашению? Между любыми двумя людьми всегда существуют принципиальные расхождения во мнениях, и эти разногласия неизбежно выявятся рано или поздно.

Что вы делаете, оказавшись в тупике? Вы и ваш любимый оба считаете, что рассуждаете разумно и сохраняете хладнокровие, но все-таки не способны прийти к соглашению. Он говорит, что ожидает прихода своей подруги номер один, чтобы приятно провести время, — скажем, отправившись вместе с ней посмотреть спортивные соревнования, которые лично вы терпеть не можете.

Вы говорите, что за вами заедет ваш лучший друг — мужчина, чтобы отправиться с вами на концерт или на балетный спектакль, которые вашего любовника просто раздражают.

У вас есть три возможности разрешить ситуацию путем переговоров. Первая состоит в том, что вы и ваш возлюбленный соответственно порекомендуете вашему другу и подруге других партнеров, которых они могли бы взять на эти мероприятия. Вторая возможность представляет собой сделку: вы поедете с вашим другом, а ваш любимый — со своей подругой. Третий вариант заключается в ведении переговоров по поводу данной ситуации, но с включением в обсуждение и других аспектов вашей повседневной жизни.

Например, вы считаете, что он должен больше заниматься благоустройством вашей квартиры.

Если он устранил три неполадки в вашей квартире, то вы пойдете с ним на футбол. Он считает, вы должны помочь ему разобрать кипу

документов. Если вы разберете бумаги в одном из ящиков его стола, он пойдет с вами на балет.

Переговоры между людьми, состоящими в любовных отношениях, не следует рассматривать только в черно-белых тонах. Иными словами, если вам обоим хочется разного, это не значит, что один из вас обязательно должен оказаться в проигрыше. Вы можете создать такую систему организации переговоров, чтобы каждый из вас оказывался в выигрыше, подобно тому как переговоры между бизнесменами могут привести ко взаимной выгоде сторон. Добивайтесь того, чтобы вы и ваш избранник что-то получили от этой сделки.

Вы приготовите ему обед, а он пойдет с вами на балет. Он починит ваш водопроводный кран, а вы пойдете с ним на футбольный матч. Вы оба получите, что хотели. Проигравших нет.

Первый шаг к переговорам о сделке или о соглашении с вашим любовником относительно чего-либо состоит в превращении ваших жалоб в конструктивные просьбы. Не говорите ему: «Я не хочу, чтобы ты заглядывался на других женщин, когда мы идем куда-либо». Вместо этого скажите: «Я хотела бы, чтобы ты уделял мне больше внимания, когда мы вместе».

Не говорите: «Я больше не хочу ходить ни в какие итальянские рестораны». Вместо этого скажите: «Наряду с итальянскими я хотела бы ходить и в рестораны с другой кухней».

Причина, по которой вам надо превратить ваши жалобы в конструктивные просьбы, двоя-

ка. Во-первых, мужчины отрицательно реагируют на жалобы. Иными словами, он подумает, что вы просто ноете. Во-вторых, после того, как вы превратите жалобу в конструктивную просьбу, она уже становится предметом переговоров.

Выясните, на что жалуется он. Превращайте его жалобы в конструктивные просьбы. Например, он говорит: «Ты никогда не готовишь для меня». В действительности он хочет сказать: «Я желал бы, чтобы ты иногда готовила мне обеды». Он укоряет: «Ты недостаточно активна в сексе». Этим он пытается высказать пожелание: «Я хочу, чтобы ты чаще проявляла инициативу».

Как только вы превратили его жалобы в конструктивные просьбы, можете вести с ним переговоры, соглашаясь оказать ему определенные услуги в обмен на определенные услуги с его стороны. Например: «Я буду готовить твой любимый обед раз в неделю, если ты не будешь забывать опускать крышку унитаза». Или: «Я стану активнее в сексе, если ты будешь выносить мусор». Такого рода переговоры обычно заканчиваются положительным результатом, так как вы оба благодаря им что-то приобретаете. Всегда предлагайте вашему мужчине взаимовыгодную сделку: перед ней невозможно устоять.

При некоторых злополучных обстоятельствах ни одна из вышеизложенных техник не срабатывает. Мужчина не может прекратить сражаться, так как он патологически неспособен к этому. Вы не можете вести переговоры, так как ни один из вас не желает компромисса. Тогда вам нужно

искать другого партнера. Если конфликты становятся образом жизни, они не облегчают ее, а наоборот, усложняют.

Если у вас связь с мужчиной, с которым вы несовместимы, который склонен конфликтовать, не желает соглашаться с вами и прибегать к компромиссам, вам следует пересмотреть ваш План Любви. Возможно, вы выбрали неподходящего мужчину. Единственно разумным для вас средством будет начало поисков другого человека, который способен к переговорам ради взаимного согласия.

Взаимоотношения предполагают выработку приемлемых решений. Тот факт, что вы читаете книгу о том, как побудить мужчину полюбить вас, свидетельствует о том, что вы хотите уметь правильно строить взаимоотношения.

Вы заслуживаете встречи с человеком, который будет рад сотрудничать с вами. Вернитесь к главе 3 и начните сначала, серьезно относясь к вашему образу мужчины, а затем строго придерживайтесь Плана Любви. Вы и ваша истинная любовь вскоре будете готовы к усвоению следующей мощной любовной психотехники — применению любовных чар.

Глава 17

ЛЮБОВНЫЕ ЧАРЫ

«Я никогда не забуду, как он смотрел на нее, — рассказывала мне моя подруга Кэрол, чье сердце было разбито ее бывшим мужем, которого она случайно встретила недавно на вечеринке вместе с его новой возлюбленной. — Его глаза просто остеклели, на губах играла бессмысленная улыбка, и он ловил каждое ее слово с выражением полного восторга на лице.

Если бы я знала его хуже, чем знаю на самом деле, я могла бы поклясться, что он одурманен наркотиками или чем-то вроде этого. Похоже было, что он переживает период измененного сознания. Он был почти в трансе. Я хотела казаться любезной, но мое сердце обливалось кровью. Мне не хотелось, чтобы он был так счастлив без меня.

Даже когда она чихала, он безмерно восхищался. Я была просто больна от ревности. Ему явно был необходим депрограмматор¹, чтобы он

¹ Депрограмматор — психотерапевт, лечащий религиозные помешательства и психические расстройства, обусловленные намеренным психологическим воздействием со стороны злоумышленников. (Прим. автора.)

был в состоянии думать о чем-нибудь, кроме нее.

Весь вечер он едва замечал меня, да и вообще кого-либо вокруг. Он не мог отвести от нее глаз. Он был под гипнозом, я же была прямо-таки раздавлена. Я вернулась домой и проплакала всю ночь. Я никак не могла забыть выражение его лица, когда он глядел на нее».

Моя подруга Кэрол расстроилась, так как никогда не была способна вызывать тех же чувств у мужчины, которого любила. «Он никогда не смотрел на меня так! — рыдала она. — Мне хочется, чтобы какой-нибудь мужчина смотрел на меня с такой же великой любовью. Не понимаю, как же это может быть? Я красивее и умнее, чем она, но все же не могу понять, как она смогла наслать такие чары, каких не была в состоянии создать я. Как ей это удалось?!»

Вы, возможно, знавали женщин с гораздо менее выигрышными данными, чем у вас, которые умеют по уши влюбить в себя мужчину.

У таких дам может быть мешковатая фигура, полдюжины ребятишек от первого брака и запущенный дом, однако мужчины никак не могут устоять перед ними.

Вы теперь знаете, что часть их секрета составляет инстинктивное умение «настраиваться на одну волну» с тем или иным знакомым. Но есть и еще кое-что. Они автоматически отзеркаливают мужчину и вызывают у него крепнущее со временем чувство доверия и любви. Это и есть отправная точка применения ваших волшебных чар.

Очень важно внушить избраннику чувство доверия. В раннем детстве в его сознании возникает образ всепрощающей, безгранично любящей женщины — его матери. Именно она и заключает его в объятия, берет под опеку, решает все его проблемы, какого бы рода они ни были.

Любой мужчина колеблется оказывать доверие любой другой женщине, кроме своей матери. У него часто уже есть отрицательный опыт, вынесенный из прежних связей с противоположным полом. Он склонен противостоять даримой ему любви, так как боится новых душевных травм. При помощи новых эффективных психотехник, базирующихся на тех, которыми вы уже овладели, вы сможете преодолеть его внутреннее сопротивление новым идеям, вам самой и вашей любви.

На этой стадии Плана Любви вы похожи на балерину, выучившую все основные позиции и правильное исполнение основных движений. Теперь настала пора объединить все эти движения в танец.

Вам знакомы техники общения с женщиной на его языке любви, отыскания индивидуального подхода к нему с помощью отзеркаливания и якорения его положительных эмоций. К этому моменту вам удалось узнать вашего возлюбленного лучше, чем вы знали какого-либо другого мужчину. Вы умеете добиться в постели того, чего вы хотите, и насколько можно уступать во взаимоотношениях. Ваш мужчина — как мягкий воск в ваших руках. Более того, он начинает проникаться к вам любовью.

Теперь, если вы уверены в собственном желании, чтобы эта любовная связь переросла в действительно ответственные отношения, План Любви подскажет вам, как этого достичь. Вы научитесь обволакивать волшебными чарами мужчину, которого вы любите, и это заставит его всегда отвечать вам «да».

Для всякой женщины, которая прилежно следовала Плану Любви, любовные чары — всего лишь небольшой выход за пределы техник, которые вы уже знаете, и он дается легко. Настолько легко, что вам нужно остановиться на минуту, еще раз взвесить ситуацию и убедиться, что вы по-настоящему готовы идти дальше.

НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ИХ, ЕСЛИ НЕ УВЕРЕНЫ

До сих пор эти техники Плана Любви использовались для того, чтобы изучить мужчину, установить, подходит ли он вам, и завязать удивительный любовный роман. Если по какой-либо причине у вас возникают сомнения в том, стоит ли углублять отношения дальше, то не стоит околдовывать его. Ваши чары — не для этого мужчины.

Если вам с ним предстоит расстаться, вы оба испытаете обычную при разрыве отношений душевную боль, но ваш любовник не будет чувствовать себя полностью опустошенным. У него сохранятся счастливые воспоминания, и вы, возможно, останетесь хорошими друзьями. Но если вы накладываете чары на мужчину, преследуя цели дальнейшего укрепления отношений, вы

берете на себя, несомненно, большую ответственность.

Если вы применяете План Любви, чтобы сделать мужчину преданным вам, вы также должны быть готовы сделаться преданной ему. Поскольку вы хотите, чтобы он отдал вам все, вы должны быть готовы сделать то же самое.

Чары — мощное средство. Они могут помочь вам привязать к себе мужчину вашей мечты, но могут и разбить ему сердце. Пользуйтесь ими осмотнительно.

Черная магия древности, та самая

Обволакивание соблазнительными чарами, создающими слегка измененное сознание, является одной из самых древних и наиболее эффективных любовных психотехник в мире. Токийская Роза использовала ее во время второй мировой войны, чтобы заставить американских солдат слушать себя. Мата Хари применяла ее, чтобы выведать военные секреты. Клеопатра тоже прибегала к ней, чтобы воздействовать на Антония и Цезаря. Теперь вы тоже сможете это делать.

Что внушает мужчине сильнейшую любовь? Как он определяет свои впечатления? Он говорит: «Она делает меня счастливым».

И она действительно делает его счастливым. Вот где главный ключ к разгадке умения внушать мужчине любовь к вам. Она заставляет его чувствовать себя иначе, чем в любые другие моменты жизни, — испытывающим душевный покой, любящим, нежным, сердечным, ласковым.

То, что мы сейчас обсуждаем, выходит за рамки обычного тесного общения. Самое главное обстоятельство кроется в том, что мужчина не в состоянии осознать этого, отдать себе в этом отчет. Женщина, которую он любит, опутывает его сетью таинственных чар.

Она его гейша, его Шехерезада, его Мата Хари в одном лице. Ее чары гораздо мощнее, чем ее внешность или ее личность. Как ей это удается? Она из тех немногих женщин, обладающих редкой до сих пор, врожденной, интуитивной способностью. Что она делает? Она говорит вещи, произвольно приходящие к ней из глубин подсознания, не понимая по-настоящему, почему и как ее слова превращаются в волшебные чары.

Теперь вы сможете так же легко насыщать те же чары, так как будете точно знать, какие нужно говорить слова и как. И вы будете обладать преимуществом точного понимания того, почему именно ваши слова порождают чувство доверия, спокойствия, признания и гармонии.

Шехерезада рассказывала истории, которые спасли ей жизнь. Перед вами стоит несколько более легкая задача. У вас уже есть мужчина, которому вы внушаете любовь. Ваши истории будут попроще, они предназначены для того, чтобы побудить вашего суженого согласиться с вами в чем-либо, измениться самому или внести изменения в ваши отношения и чтобы ему нравилось проводить эти изменения.

ПОДГОТОВКА ДЕКОРАЦИЙ

Сначала подготовьте почву для обольщения. Если вы любительница готовить, а особенно если вы и раньше готовили еду для вашего мужчины, приготовьте сегодняшним вечером какое-нибудь особенное блюдо. Наши матери были правы — запах хорошей еды действительно успокаивает и расслабляет мужчину (эта особенность врожденная, инстинктивная, поэтому следует воспользоваться ею).

Наденьте что-нибудь такое, что ему безоговорочно нравится — сексуальное, но не откровенно соблазнительное. Самое важное — это попытаться отзеркаливать одежду, которая, по вашим расчетам, будет на нем. Воспользуйтесь духами, которые ему нравятся. Вам нужно, чтобы все его чувства обострились без напряжения и стали более восприимчивыми. Разведите огонь в камине. Если у вас нет камина или на дворе лето, хорошей заменой послужат несколько свечей. К его приходу обстановка вашего дома превратится в некое подобие материнского лона — теплого, безопасного, вызывающего добрые чувства и воспоминания.

Не забудьте включить музыку. Выберите такую, темп которой составляет примерно шестьдесят тактов в минуту; эта музыка напоминает биение человеческого сердца и делает людей более восприимчивыми к новой информации.

Болгарские эксперты по суггестивному обучению считают, что лучше всего для этой цели подходит музыка композиторов эпохи стиля ба-

рокко: Баха, Генделя, Вивальди, Корелли, Телемана и Пашельбеля. Если они вам не особенно хорошо знакомы, попробуйте «Четыре времени года» Вивальди, «Музыка на воде» Генделя, «Кончерти гросси» Корелли (опус № 3, 5, 8 и 9) и «Канон-ре» Пашельбеля.

Если ваш любимый предпочитает более современную музыку, попробуйте произведения Стива Хэлперна, Джорджии Келли, Поля Хорна или из цикла «Окружающая среда».

Готовясь к визиту вашего мужчины, не делайте много такого, чего не делали никогда прежде, ибо у него возникнет ощущение, что его «настраивают». Но на данном этапе вашего романа вы, вероятно, уже занимались устройством каждого элемента этой «подготовки декораций» и раньше. Сегодня вечером вам надо скомпоновать их воедино. На эту сцену веземного блаженства поднимается мужчина, у которого полно своих собственных проблем. И вот тут-то вы и начинаете насыщать свои волшебные чары.

ДОБЕЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ОН СКАЗАЛ «ДА»

Вы готовы и уверены в себе. Уже задолго до сегодняшнего вечера вы научились приводить вашего мужчину в состояние расслабленности и создавать ему хорошее настроение. В разговоре за ужином будьте внимательны к нему и не забывайте воздействовать на достаточное количество стимуляторов памяти и якорей, чтобы настроить его на романтический лад.

После ужина расслабляйтесь вместе с ним.

Расположитесь так, чтобы вам было удобно прикасаться к нему и смотреть на него. Вам надо будет внимательно наблюдать за ним, чтобы заметить несомненные признаки его расслабленности и восприимчивости к вашим словам. Разговаривая с ним, воздействуйте на якорь добрых чувств. Во время разговора сидите в той же позе, что и он, дышите в том же ритме и приравливайте темп вашей речи к темпу его дыхания. Делайте паузы в вашей речи в те моменты, когда он делает вдох.

Чары состоят из четырех высказываний. Первые три представляют собой простые утверждения, чья правильность очевидна и с которыми он с удовольствием немедленно согласится. Четвертое высказывание — это то высказывание, к согласию с которым его нужно склонить.

Модулируйте ваш голос и говорите медленно. Дайте ему время принять первые три идеи и согласиться с их правильностью, исходя из его собственного опыта. Первые два высказывания должны быть сформулированы на его языке любви. Следующее — на одном из других языков восприятия.

Для произнесения последнего высказывания, к согласию с которым вы хотите его побудить, переключитесь опять на его язык.

К примеру, допустим, он всегда неохотно строил далеко идущие планы, касающиеся вас. Предположим также, что его язык любви визуален. Вы оба сидите на кушетке перед камином.

Вы касаетесь якоря его добрых чувств и гово-

рите: «Когда я вижу нас здесь вдвоем (первое высказывание на его визуальном языке любви), глядящими на огонь (второе визуальное высказывание) и слушающими эту музыку (третье высказывание, переход на слуховой язык любви), мне нетрудно нарисовать себе наше с тобой чудесное будущее (на этот раз вы переключаетесь обратно на его визуальный язык любви).

Ты можешь себе представить, как замечательно будет, если мы этим летом проведем отпуск вместе?» — спрашиваете вы, и он не в состоянии отказать вам. Итак, вы только что изменили к нему свои первые чары.

Простота этой техники только кажущаяся. На первый взгляд, вы всего лишь рассказали ему небольшую историю, первая часть которой так неоспоримо правильна и приятна, что он поддаётся соблазну согласиться и с ее последней частью. Но этим дело не исчерпывается. С точки зрения психологии эта «простая маленькая история» имеет очень хорошее внешнее оформление и безусловно сконструирована.

Отзеркаливание и якорение сделали его доверчивым и восприимчивым, приведя в соответствующее настроение. Первые два высказывания на его языке любви еще больше настроили его на безоговорочное согласие. Ваше третье высказывание было не менее правильным, однако имело место тонко задуманное переключение на другой язык любви. На подсознательном уровне ваш любимый был на мгновение выбит из колеи и желал, чтобы вы перешли опять на его язык

любви. Когда бы это сделали, он уловил смысл ваших слов, одновременно осознавая это переключение на его язык. Переключение туда и обратно было почти незаметным, но психологически обоснованным и очень эффективным.

Вам незачем обладать врожденным талантом Шехерезады. План Любви шаг за шагом вел вас к этому пункту на вашем пути, и вы остаетесь на твердой, хорошо знакомой почве. Вы знаете вашего мужчину и любите его. Далее, вы ведь не пытаетесь побудить его к чему-либо противозаконному или противоречащему его внутренним убеждениям. Вы можете очаровать его и получить то, что вам действительно нужно, — отчасти потому, что вы знакомы с психотехниками, и отчасти потому, что ваши желания скорее всего близки к тому, чего хочет он (с той лишь разницей, что сам он этого пока не осознает).

Мужчины особенно восприимчивы к женским чарам по той причине, что многие из них не способны в любой момент находить выражения для своих чувств, даже если эти чувства так и рвутся наружу. В сущности, вы отзеркаливаете невысказанные (и, вероятно, даже не осознаваемые) чувства, взяв на себя роль биологического инструмента обратной связи.

Знаете сами: когда вы созвучны вашему мужчине, то какая-то часть его «я» желает того же, чего желаете вы. (Если бы это было не так, вы не стремились бы друг к другу.) Именно вы насыщаете свои любовные чары, вы помогаете этой

части его «я» выйти из подсознательного уровня на уровень сознания.

В глубине души каждый мужчина лелеет образ фантастической женщины — великолепнейшей соблазнительницы, которая даст ему то, чего у него никогда не было и которой он непременно отдаст свое сердце. Насылая чары на вашего мужчину, вы станете его фантастической женщиной. И он беззаветно полюбит вас.

План Любви включает в себя много разновидностей техник применения любовных чар и вариантов их использования. Одной из этих разновидностей является «соблазнительная история».

СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Вас никогда не удивляло, почему некоторых женщин постоянно засыпают подарками и приглашениями провести отпуск в экзотических местах? Эти женщины часто пользуются соблазнительными историями, чтобы получить то, что им нужно. Соблазнительная история — это лишь слегка видоизмененный вариант насылания чар.

Техника рассказа соблазнительных историй направлена на стимуляцию воображения вашего мужчины с целью убедить его сделать то, что нужно вам. В качестве варианта того примера, который я привела выше, предположим, что речь идет не о его нежелании строить с вами совместные планы на будущее, а о его инертности. Он совершенно счастлив, нигде не бывая. Вы, со

своей стороны, стремитесь провести отпуск на берегу теплого моря.

Не раскладывайте по квартире рекламные буклеты туристических компаний и не надоедайте ему жалобами о том, что давно уже никуда не ездили. Вместо этого расскажите ему соблазнительную историю.

Всегда начинайте рассказывать вашу историю на языке любви вашего мужчины. Если он относится к «визуальному» типу, начинайте со зрительного образа. Скажите: «Ты знаешь, перед моим взором вырисовывается мысленная картина того, как мы с тобой оказались на необитаемом острове.

Мы видим, как блики яркого солнца играют на воде, как катятся океанские волны... (Потом переключитесь на ощущения.) Тогда я натираю тебя всего маслом для загара, у тебя происходит могучая эрекция, и мы неистово занимаемся любовью весь день напролет... (Потом вернитесь опять к зрительным впечатлениям.) После этого мы просыпаемся и наблюдаем, как лунный свет отражается от водной глади океана».

Если ваш любовник принадлежит к «слуховому» типу людей, начните со слов: «Мы будем слушать, как прибой ласково набегает на песок пляжа, в созвучии с дуновением пассата, раскачивающего ветви пальм...»

Если ваш мужчина — «человек чувств», начните так: «Мы чувствуем прикосновение солнечных лучей к нашей коже, и каждая песчинка пляжа, по которому мы ступаем, ласкает нам ноги...»

НЕБОЛЬШИЕ УЛОВКИ, ПОМОГАЮЩИЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

По ходу развития любых взаимоотношений возникают неизбежные разногласия, которые необходимо устранять, и препятствия, которые приходится преодолевать. Лучше решать проблемы, чем надеяться, что они исчезнут вдруг сами собой.

Поскольку вы теперь знаете, какие принципы лежат в основе насылания чар, у вас есть метод легко и быстро решать проблемы, связанные со взаимоотношениями, по мере их возникновения.

Вместо того чтобы рассказывать ту или иную историю, вы просто говорите об этой проблеме, используя одну из техник насылания чар.

Например, у вас свидания с мужчиной вот уже несколько месяцев. Вы знаете, что он любит вас и не встречается ни с кем другим, но он пока не говорил вам о своей любви. Он опасается признаться вам в любви и связать себя определенными обязательствами. Вы выяснили причину его столь сдержанного отношения к вам: дело в том, что его все еще гложут воспоминания о душевных травмах, пережитых в прошлом.

Вам надо сказать ему: «Знаешь, ты очень дальновиден, если не собираешься связывать себя обязательствами по отношению к другому человеку, не узнав этого другого человека по-настоящему. Мы оба были влюблены в людей, доставивших нам одни разочарования; ты поступаешь правильно, не желая форсировать отношения.

Это здорово, что мы находим возможным подождать и узнать друг друга получше, чтобы потом быть уверенными в нашей любви».

Отзеркаливайте его возражения тремя высказываниями, а потом подведите его к четвертому высказыванию, правоту которого ему автоматически захочется признавать, так как предыдущие весьма правильны. Не забывайте пользоваться его языком любви для первых двух высказываний, каким-либо другим языком для третьего, а потом снова его собственным для четвертого (последнего) утверждения, к признанию справедливости которого вы хотите склонить мужчину. Отзеркаливайте его дыхание, если сумеете. Делайте паузы в ваших фразах в такт его дыханию.

Для эмоционального мужчины: «Мы оба пережили травмы в прошлом, // влюбившись в тех, кто остался холоден и не ответил на наше чувство. // Но мы видим, что научились на своих ошибках, // и поэтому понимаем, что можем доверять друг другу, // чтобы наша любовь была нежной и верной, // чтобы между нами установилась надежная, прочная связь».

Вы начали с отзеркаливания его возражений, причем на его же языке любви. Первые три высказывания не только верны, они также выражают ваше согласие с его системой взглядов.

Конечно, последнее высказывание не является столь же поддающимся контролю, что и три первых, но у мужчины автоматически возникнет желание согласиться с ним.

Попрактиковавшись, вы сможете составлять три позитивных высказывания, прежде чем формулировать ваше желание. Вам придется немного подумать, поразмышлять заранее о том, чего вы хотите, ибо каждая ситуация требует своего собственного импровизированного сценария. Накоплен опыт — вам нужно будет всего около минуты на размышление, чтобы разработать нужный вам «сценарий». Вы сможете с места в карьер применять свои чары, чтобы решить возникшие проблемы. Вот еще один пример:

Некая женщина вот так подвела своего любовника, относящегося к «слуховому» типу людей, к тому, чтобы он пошел вместе с ней на встречу с ее прежними друзьями и подругами по колледжу:

«Билл, в тоне твоего голоса слышится скука, которую на тебя навевает слово «вечеринка». Тебе неохота слушать, как сборище незнакомцев хрипло тараторит, предаваясь воспоминаниям о прежних временах. Тебе совсем не улыбается разглядывать какой-то альбом с фотографиями выпускников.

Однако ты мог бы установить там интересные деловые контакты, а мы, вернувшись домой, вместе послушали бы хорошую музыку».

Так как вы начинаете с согласия с его возможными возражениями, он прежде всего начинает по-настоящему прислушиваться к вашим словам, а не искать аргументы, чтобы отстоять свою точку зрения. Как только он услышит под-

тверждение своего мнения, его бессознательное чувство протеста уступит место чувству удовлетворения.

СКРЫТОЕ СООБЩЕНИЕ

Вы когда-нибудь замечали, что мужчины, плохо, совершают действия, почти прямо противоположные тем, о которых вы просите?

Например, вы говорите: «Не забудь по дороге домой заехать в магазин и купить вина к обеду». Конечно же, мужчина не привозит этого вина.

Это происходит настолько часто, что вы начинаете подозревать его в упрямстве. Или думаете, что он вообще не хочет выполнять ваши просьбы, а то и просто не слушает вас совсем. Однако ни одно из этих предположений не соответствует истине.

В данном случае причина кроется в том, что он слушает вас, но его сознание пропускает отрицательную часть вашего сообщения. На самом деле он слышит только: «Забудь по дороге домой заехать в магазин и купить вина к обеду».

Человеческий ум обладает бессознательной склонностью игнорировать отрицательные приказания. Все, что вы говорите, регистрируется в памяти, за исключением маленького слова «не», которое выпадает. Разумеется, пропуск одного этого слова меняет смысл всего сообщения на противоположный. Если вы достаточно умны, вы научитесь применять это негативное свойство подсознания с пользой для себя.

Скрытые сообщения работают по тому же принципу, который заключен во фразе: «Не думайте о розовых слонах». Естественно, вы первым делом подумаете о розовых слонах. То же относится к фразам о белом медведе или о розовых овцах. Если я скажу вам: «Не думайте о розовых овцах», в вашем сознании мгновенно возникает образ целой отары розовых овец.

Традиционные формы с «не делай этого» или даже «пожалуйста, не делай этого», совершенно ненадежны. Например, вы говорите мужчине: «Пожалуйста, не забудь сделать распоряжения насчет обеда, который мы заказали сегодня вечером». А что он слышит? Он слышит: «Забудь сделать распоряжения насчет обеда, который мы заказали сегодня вечером».

Всегда слышится именно позитивно сформулированная просьба. Итак, вместо фразы «Не забудь позвонить мне, когда приедешь», брошенной вашему любимому, скажите следующее: «Помни, ты должен позвонить мне, когда приедешь». В таком случае он сделает то, о чем вы просите. Вы должны выработать у себя привычку всегда обращаться скорее с положительными, нежели с отрицательными просьбами к своему любимому. Это более надежно при запечатлении ваших просьб в его мозгу и в целом способствует улучшению коммуникативных отношений между вами. Таким образом, скрытое сообщение продвинет вас еще на шаг вперед во взаимоотношениях с мужчиной.

Специалисты по рекламе широко пользуются

скрытыми сообщениями. Они понимают тайное преимущество негативного сообщения. Рекламные агенты знают, чего хотят, когда призывают: «Не заходите в этот магазин в первую очередь». Они знают, что вы первым делом зайдете именно туда. Или: «Не покупайте товар этой марки, не попробовав приобрести другие». А вы слышите именно скрытое сообщение: «Покупайте товар нашей марки, прежде чем попробуете приобрести изделия других фирм».

Допустим, вы готовы сделать ваши отношения исключительными только для двоих и больше ни для кого. Вы полагаете, что ваш любовник тоже к этому стремится, но пока время от времени встречается с другими женщинами в силу своей привычки, а также чтобы подчеркнуть свою независимость. Вопрос деликатный, и вы не уверены в том способе, при помощи которого следует «околдовывать» этого мужчину.

Добавьте к вашим чарам скрытое сообщение. Скажите так: «Мы оба наслаждались свободой, встречаясь со множеством других партнеров. Я знаю, тебе не хочется прекращать встречаться с другими женщинами, но ведь это так прекрасно — знать, что в серьезных делах мы можем положиться друг на друга».

Разумеется, в его сознании глубоко отложится: «Тебе... хочется прекратить встречаться с другими женщинами».

Другим видом скрытого сообщения является подразумеваемый вопрос. Вместо того чтобы, например, спросить вашего мужчину: «Как же

это вышло, что твой прежний брак распался?», вам лучше задать скрытый вопрос, замаскированный под утверждение. Вы могли бы сказать: «Я ничего не знаю о твоём последнем романе».

В качестве еще одного примера приводим новое утверждение. Если вы, допустим, не знаете, планирует ли он остаться на ночь, можете сказать: «Мы с тобой еще не обсудили, будешь ли ты завтракать здесь».

Облекая вопрос в форму утверждения, вы снимаете его чрезмерную остроту. Также повышается вероятность того, что он ответит. Мужчины всегда нервничают, когда женщины задают прямые вопросы. Задавайте ваши вопросы тонко, и вы удивитесь, насколько более отзывчив сделается ваш мужчина.

ЭФФЕКТ ПРИТЧИ

Притча — это еще один способ заставить мужчину изменить свое мнение, не затеяв спор. Рут, коммивояжер, несколько месяцев встречалась с Джеком, директором телестудии. Джек был близок к тому, чтобы взять на себя серьезные обязательства перед Рут, но иногда поддавался соблазну свиданий с молоденькими восходящими звездами телеэкрана, с которыми постоянно сталкивался по роду своей работы. Естественно, это раздражало Рут, но она была достаточно умна, чтобы воздержаться от ультиматумов. Вместо этого она воспользовалась при-

тчей, которая навела Джека на мысль о том, что пора и ему принять окончательное решение.

Она спросила Джека: «Если бы тебе предстояло долгое путешествие на самолете, скажем, вокруг света, то что бы ты выбрал: новый изящный самолет, красивый на вид, но никогда еще не испытанный в деле, или какой-нибудь надежный, прошедший ходовые испытания, вроде «Боинга-747», обеспечивающего полную безопасность пассажиров?»

Джеку не понадобилось много размышлять, чтобы уловить суть сообщения. Не прибегая к аргументам, Рут сумела донести свое видение проблемы до сознания Джека.

В глубине души он был готов окончательно связать свою жизнь с Рут и не испытывать судьбу, вступая в отношения с другими женщинами.

Если в отношениях с вашим мужчиной возникла болезненная проблема, о которой вы хотите поговорить с ним, сначала подумайте, прежде чем требовать, спорить или придирааться.

Представьте, что вы Шехерезада. Спросите себя, как повела бы себя Шехерезада на вашем месте, чтобы победила ее точка зрения и ее мужчина стал бы только крепче любить ее за это. Все ее психотехники теперь в вашем распоряжении.

СПЛЕТая ВСЕ НИТИ ВМЕСТЕ

По мере того как вы будете все лучше овладеть этими техниками, вам легче будут удаваться соблазняющие мужчин истории. У вас появится естественное умение очаровывать вашего мужчи-

ну. Для вас это будет увлекательно, а для него — пленительно.

Истории и чары начнут сплетаться вместе, образуя единую прочную магическую сеть, в которую он будет попадать всякий раз, когда увидите с вами. Не беспокойтесь о том, что мужчина придет в негодование, если вы будете знать его тайные мысли, и что вы искушаете его, побуждая к тем или иным поступкам. Вы когда-нибудь видели мужчину, который не был бы упоительно счастлив, когда женщина вертит им, как хочет?

В действительности у каждого мужчины есть мечта найти свою Шехерезаду. Ее обаяние он обнаружит у вас, и только у вас. Вскоре эта магия побудит его навсегда оставаться с вами.

Глава 18

КОГДА ПРИХОДИТ ЛЮБОВЬ

Вы полюбили. Откуда вы знаете? Все признаки налицо. Вы чувствуете себя легче воздуха и тихо улыбаетесь всякий раз, когда думаете о нем. А думаете о нем вы постоянно. Вы ждете не дождетесь увидеть его снова или получить от него весточку. Ничто так не может осчастливить вас, как предчувствие скорого свидания с любимым.

Когда вы в разлуке, вы думаете о радостях предстоящей встречи. Вас посещает мысль о том, что у вас будут общие с ним дети. Вы догадываетесь о проблемах, которые могут возникнуть в ваших отношениях. Где вы вдвоем будете жить? Поженитесь ли вы сразу или сначала просто поживете какое-то время вместе?

Вас мучают сомнения, как примут вас его родственники. Вы молитесь, чтобы они понравились вам, и надеетесь понравиться им. Вы представляете себе вашу свадьбу. Вы думаете о том, как он даст вам обет верности, а вы — ему.

Большую часть времени рассказываете о нем всякому, кто готов вас выслушивать. Разумеется, вы считаете его удивительным, самым красивым, самым интеллигентным, самым добрым и самым

умным из всех, кого вы встречали раньше. Даже те его качества, которые кто-нибудь другой счел бы (боже упаси!) отрицательными, привлекательны и дороги для вас. Вам нравится иногда проглядывающее в нем упрямство, которое вам представляется твердостью характера, и вы восхищаетесь ею. Вы восторгаетесь даже его маленькими слабостями, которые всем заметны. Вы представляете, как вместе проживете всю жизнь до глубокой старости.

Ничто не имеет для вас большего значения, чем он, — ни ваша работа, ни перспективные цели вашей жизни, ни ваши родственники или друзья. Вы счастливы лишь его счастьем. Если он грустит или замыкается в себе, для вас меркнет свет дня. Можно прийти в смятение, видя, как вы ставите его на первое место, он для вас превыше всего в жизни.

Вы хотите работать над собой. Вас внезапно обуревают жажда сбросить те несколько фунтов, которые отделяют ваш вес от нормы. Вы мчитесь в гимнастический зал, чтобы дать выход окрыляющей вас почти неисчерпаемой энергии, которой заряжает вас любовь. Разгоревшийся охотничий инстинкт охватил вас целиком и полностью. Вы готовы к конкурентной борьбе, готовы приложить все усилия, чтобы только завоевать этого мужчину.

Вы знаете, что можете справиться с проблемами, возникающими время от времени в любых взаимоотношениях. Вы хотите поскорей пережить период испытаний, через который прохо-

дят все пары, прежде чем поймут, можно ли положиться друг на друга во всем. Вы верны одной цели — сделать ваши отношения неповторимыми, уникальными для него. Вы готовы трудиться над преодолением проблем и трудностей. Иногда проблемы только укрепляют вашу решимость сделать все для победы вашей любви. Вас вдохновляют образы Ромео и Джульетты, самозабвенных влюбленных, пожертвовавших всем ради чувства; препятствия только увеличивают ваше страстное упорство.

Внезапно вы замечаете, что все другие мужчины, которых вы когда-либо знали, даже наиболее яркие из ваших недавних знакомых, начинают бледно выглядеть по сравнению с вашим возлюбленным. Только он окружен магическим ореолом, которым награждает его ваша любовь. Вы вдруг понимаете, почему другие мужчины, которых вы любили, не подходили вам. В мире есть только одна-единственная истинная любовь — любовь к вашему избраннику. Отныне цель вашей жизни — остаться с ним навеки.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Если вы неуклонно следовали вашему Плану Любви, не прибегая к старым неэффективным трюкам, вам незачем «заставлять» его брать на себя обязательства по отношению к вам, ведь он сам этого захочет.

Ваш мужчина хочет серьезных и счастливых отношений не в меньшей степени, чем вы. Когда наступит время сделать вам предложение, он его

сделает. Конечно, вы заметите признаки возрастания серьезности его отношения к вам:

Он назначает вам свидания каждую неделю по выходным дням.

Вы также начинаете видеться и среди недели.

Вы обнаруживаете, что регулярность ваших свиданий вошла в систему.

Ваши отношения на девяносто процентов состоят из счастливых моментов.

Вы начинаете скучать друг по другу, когда не видите.

Он делает вам маленькие подарки.

Вы вместе отмечаете праздники.

Вы встречаетесь с его родственниками, а он — с вашими.

Вы вместе проводите отпуск.

Он делает вам предложение (мило и по-старомодному).

ИЛИ:

Вы начинаете жить вместе.

Вы приобретаете общую собственность.

Вы ведете откровенные, непринужденные дискуссии о преимуществах и недостатках брака.

Вы связываете себя взаимными обязательствами на всю жизнь.

КТО ДЕЛАЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ?

Каждая из этих стадий возрастания преданности друг другу может иметь место, если мужчина желает углубления отношений. Вы можете

уловить признаки готовности к принятию некоторых из этих обязательств, прежде чем он действительно свяжет себя ими, но принудить его вы никогда не сможете. Именно те мужчины, которые испытывают принуждение, как раз и устраивают свадьбы, после того как вы заказали свадебный пирог и разослали приглашения. Именно они начинают суетиться и увиливать, узнав о вашей беременности.

Не пытайтесь принуждать мужчину, который не желает себя связывать какими бы то ни было обязательствами; но если вы почувствуете, что он готов сделать вам предложение, в ваших силах помочь ему решиться на это.

Многие мужчины, решив, что ничего так не желают, как совместной жизни с вами, могут так никогда и не сделать предложения. Они боятся быть отвергнутыми, или всю жизнь выжидают «подходящего момента», или же просто крайне робки.

Как узнать, что он уже готов сделать предложение, но по какой-либо причине все выжидает?

Вы уже знакомы с техникой, позволяющей настроить его на согласие с вами. Теперь вы научитесь узнавать, действительно ли он настроен на брак, прежде чем поднимать деликатный вопрос о долговременных обязательствах. Вы сможете заговорить на эту тему таким образом, чтобы подтвердилась его готовность. Возможно, он надеется, что вы сами затронете эту тему.

Например, из вас получилась замечательная пара, и вы знаете, что он вас очень любит. Вам

хотелось бы жить вместе с ним, но вы хотите убедиться, что и он того хочет, прежде чем спрашивать его об этом непосредственно.

Прежде всего «подготовьте декорации», как вы делали, для того чтобы очаровать его. Воспользуйтесь несколькими якорями любви, чтобы усилить его восприимчивость. Обязательно настраивайтесь в унисон с ним. Отзеркаливайте его. Говорите с ним на его языке любви. Перенимайте его ритм речи. Дышите синхронно с ним.

Затем перемените позу. Если вы сидели выпрямившись, ссутультесь. Можете также откинуться назад или наклониться вперед. Следите, повторяет ли он ваше движение. Если он не сделал того же, что и вы, вернитесь в исходное положение и отзеркаливайте его. Потом попробуйте поменять позу снова. Если он опять не последовал вашему примеру и не изменил позу, это говорит о том, что он еще не готов к объяснению, и вам следует подождать другого раза.

Если он физически следует вашему примеру, начинайте подводить его к обязательству, которое вам нужно, — последовательными этапами, чтобы он соглашался с каждым из ваших высказываний. На каждом этапе слегка меняйте позу. Если он продолжает физически следовать вашему примеру, это значит, что он «синхронизирован» с вами. Это незаметный, но верный показатель того, что он не испытывает неловкости от разговора, так что вы можете спокойно продолжать беседу, ничем не рискуя.

Если вы раньше наклонялись вперед, то мо-

жете, например, откинуться назад и сказать: «Ты знаешь, обеды в ресторане будут обходиться довольно недешево, если мы захотим видеть друга друга впредь почаще».

Он откидывается назад и отвечает: «Да, это пробивает большие дыры в моем бюджете. Так продолжаться не может».

Он не только соглашается, он физически следует вашему примеру. У него нет ощущения принуждения, тема разговора и направление не вызывают у него чувства дискомфорта.

Вы продолжаете: «Для нас обоих будет дешевле почаще обедать у меня. (Вы кладете локти на спинку вашего стула.) Мы могли бы вместе закупать продукты».

«А что, это идея, — отвечает он (положив локти на спинку своего стула). Я бы мог покупать продукты, если ты согласна готовить».

Он все еще следует вашему примеру, так что вы знаете, что продолжать безопасно. Пора выложить следующий вопрос, который вы до сих пор откладывали на потом.

«Отлично, давай готовить у меня дома. Мы сэкономим кучу денег, а ты, надеюсь, не умрешь от моей стряпни».

На сегодня достаточно. Закончите разговор на веселой ноте.

Вы подвели его к согласию, медленно, но уверенно. Совместно принятый план готовить и обедать у вас дома представляет собой довольно значительное обязательство. Это первый шаг к совместной жизни. Самое важное здесь то, что

вы узнали, что это действительно то, чего он хотел. Окончательные обязательства вытекают из менее значительных обязательств, которые обернулись для вас удачей.

Надо заметить, если бы он не откинулся на спинку стула, соглашаясь с вашим замечанием о дороговизне обедов в ресторане, вам пришлось бы на этом остановиться — возможно, добавив общую фразу, что согласны больше считаться с его расходами. Далее, если бы он не положил локти на спинку стула, подобно вам, это был бы для вас сигнал остановиться, вскользь предложив иной раз обедать у вас дома. С другой стороны, если бы его ответ на ваше предложение по сокращению расходов прозвучал примерно так: «По-моему, обед в ресторане не проблема. Все равно что истратить пять долларов на кино, два — на воздушную кукурузу и еще четыре — на парковку машины. Вот тебе и стоимость обеда», — вам следовало бы подумать об изменении всего подхода в целом. Ваш избранник, возможно, готов расширить свои обязательства по отношению к вам, например, если вы предложите в складчину платить за кабельное телевидение.

Наконец, если бы на ваше первое предложение по сокращению расходов он ответил бы: «Ну, я не против платить за наши обеды», — то вполне очевидно, что он не следует вашему примеру ни в каком смысле. Немедленно остановитесь и подумайте, а правильно ли вы просчитали его. Возможно, вы знаете его хуже, чем думаете. Внимательно пересмотрите ваш План Любви.

Убедитесь, что действительно говорите на его языке любви. Практикуйтесь в применении по отношению к нему небольшой порций ваших чар, чтобы убедиться, что вы «синхронизированы» с ним.

Что бы вы ни делали, никогда не принуждайте мужчину к обязательствам любого рода, пока он не будет готов. Всегда проверяйте, готов ли он. Нет оправдания вопросам в крайне неподходящий момент или попыткам подавлять. Вы всегда должны заранее знать, готов ли мужчина сказать «да».

ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Некоторые мужчины внезапно начинают сопротивляться дальнейшим обязательствам или неожиданно говорят, что не готовы к углублению отношений. Вы, со своей стороны, давно определили, что у него нет укоренившейся неприязни к принятию обязательств. Вы знаете, что он вас любит и потенциально может взять на себя ответственность. Так что же вдруг не так?

Что-то его беспокоит. Сейчас не время расстраиваться или спорить с ним. В данный момент надо оказать поддержку и мягко вывести, что его тревожит. Самое время искусно воспользоваться вопросами с ключевыми словами «как», «что» и «почему» и выяснить, каковы его возражения. Только тогда вы сможете справиться с этими препятствиями.

«Визуальному» любовнику скажите нечто вроде: «Похоже, тебя что-то заботит, я хочу совместно с тобой рассмотреть эту проблему. Из-за чего наше с тобой будущее видится тебе таким мрачным?»

«Слуховому» любовнику: «Звучит так, как если бы наши сердца были не настроены в лад. Я хочу, чтобы между нами была гармония. Расскажи мне, о чем ты думаешь».

Для «эмоционального» любовника подойдут слова: «Я чувствую, тебя что-то беспокоит в наших отношениях. Но ведь ты знаешь, что я всегда понимаю твои чувства. Поделись со мной своими чувствами, не держи их в себе».

Когда Кэтрин пришла ко мне за советом, она пребывала в полном недоумении и отчаянии.

Она и Юджин прожили год вместе. Кэтрин была уверена, что Юджин вполне счастлив и любит ее так же сильно, как и она его. Однако он явно испытывал досаду всякий раз, когда заходила речь об обязательствах — даже при обсуждении других пар.

Кэтрин выбрала нужный момент и настроение, чтобы сказать Юджину, что чувствует его подавленность, а потом деликатно попросила его рассказать о причине. Юджин, как оказалось, был не в меньшем отчаянии. Он ничего не хотел так сильно, как жениться на ней, но чувствовал, что не сможет содержать жену, так как его средства сократились из-за недавнего краха в его бизнесе.

Почувствовав огромное облегчение, Кэтрин искренне сказала: «Ах, Юджин, я люблю тебя не ради твоих денег. Сейчас самый подходящий момент пожениться. Если бы у тебя было много денег, ты боялся бы потерять их при бракоразводном процессе. А так ты ничего не потеряешь. Двух наших зарплат хватит, чтобы заплатить по счетам. Любовь — наше богатство, и она в любом случае ценнее денег».

Обнаружив, в чем проблема, а потом, изложив свой взгляд на нее, вы можете вдруг понять, что это вовсе и не проблема. Может случиться так, что мужчина изменит мнение, выслушав ваши соображения. В конце концов, когда осложнение будет обозначено, вы, вероятно, увидите, что оно далеко не так серьезно, как рисовало вам ваше воображение. Кстати, в случае Кэтрин и Юджина проблема разрешилась быстро — они поженились вскоре после этого разговора.

СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ

Почти невозможно избежать советов друзей и подруг. Каждый мнит себя экспертом по вопросам личных взаимоотношений и считает, что именно он или она знает, как для вас будет лучше всего.

Если у ваших друзей достаточно ума, чтобы не лезть с советами, вы можете напроситься на них сами. Вполне естественно, вам хочется говорить с друзьями и подругами о новой любви в

вашей жизни. Вы ждете, чтобы вам давали советы, хотите получать от друзей указания или просто рассказывать о том, какой чудесный у вас избранник.

К несчастью, как только вы расскажете другу или подруге нечто такое, что не согласуется с их представлением об идеальных, образцовых взаимоотношениях, вы можете услышать: «О, я бы такого не потерпел (не потерпела)».

Допустим только, что вы сказали лучшей подруге, что секс с вашим новым возлюбленным — это лучшее из всего того интимного опыта, который у вас был до сих пор. Всякий раз во время свидания с вашим избранником вы горите нетерпением в предвкушении того момента, когда вы с ним отправитесь в постель. Вы и ваш возлюбленный так счастливы, что вам нет дела до телевизора и ресторанов, вы хотите только заниматься любовью.

Ваша лучшая подруга надменно произносит: «О, я бы такого не потерпела».

«Что ты хочешь этим сказать?» — спрашиваете вы, будучи совершенно сбитой с толку.

«Ну, я бы хотела, чтобы мужчина водил меня куда-нибудь, — добродетельно отвечает она. — Что это за отношения, когда вы только и делаете, что занимаетесь любовью?! Ты знакома с его ближайшими родственниками? Он приглашал тебя обедать в ресторан или на званый прием? А не боишься ли ты, что он найдет другую женщину, чтобы ходить с ней в кино или в модные рестораны?»

Внезапно вы ощущаете себя не такой счастливой, как прежде. Ваши отношения с этим мужчиной уже не кажутся настолько замечательными. Роза утратила аромат, пока вы выслушивали разглагольствования подруги о том, с чем бы лично она могла смириться, а с чем нет. К сожалению, вы не знаете, с чем бы она действительно смирилась, будь у нее такая возможность, как у вас. Вероятно, она приняла бы и такие вещи, которые вы даже не в состоянии себе вообразить.

НЕ ТРЕБУЙТЕ СЛИШКОМ МНОГОГО

Когда вы влюблены, вас, безусловно, временами одолевают сомнения. Держите эти сомнения при себе. Не исключено, что у вашего любимого есть свои. Выслушивание ваших сомнений не улучшит его состояния.

Когда речь заходит о любви, не бойтесь поступиться иной раз своими вкусами. Вы уже знаете, чем можно оттолкнуть от себя мужчину — постоянными придирками и скандальными сценами.

Вы понимаете, что заставляет мужчину возвращаться к женщине снова и снова — любовь, сердечное тепло, чувство эмоциональной стабильности. Выбор за вами. Окружайте мужчину настоящей чуткостью, цените его и принимайте таким, какой он есть, тогда его будет снова и снова влечь к вам. Вы в курсе, как сделать его вашим.

Когда вы нашли любовь, которую искали, не прекращайте пользоваться Планом Любви. Если вы продолжаете следить за сигналами, подаваемыми вам вашим мужчиной, вы всегда будете способны читать его мысли. Вы сможете сделать его навсегда счастливым, главное — сохраняйте «синхронность» с его внутренним «я».

Начинайте ваши дискуссии с соглашений. Пользуйтесь техниками Плана Любви, чтобы решать проблемы и избегать конфликтов.

Практикуйтесь в его языке любви, пока он не станет вашей второй натурой. Будьте внимательны к его словам и настроениям. Продолжайте отзеркаливать его и не прекращайте посылать ему ваши «волшебные» чары.

Если вы и дальше будете пользоваться Планом Любви, избранный вами мужчина захочет остаться с вами на всю жизнь. Только вы будете целиком и полностью понимать его. Нет на свете мужчины, который устоял бы перед женщиной, обладающей вашими знаниями и умениями. Вы владеете той самой магией древности. Умеете создавать «психологию» любви. Только с вами одной он обретет любовь и уверенность в своих силах. Он будет вашим навеки.

| | |
|--|-----|
| Слова признательности | 4 |
| Личные замечания от автора | 5 |
| Введение | 9 |
| Предисловие | 10 |
| Глава 1. БЕЗУМНАЯ ЛЮБОВЬ. | 15 |
| Глава 2. КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ «ПРОХВОСТОВОЙ ЛОВУШКИ» | 29 |
| Глава 3. ВАШ ЛИЧНЫЙ СПОСОБ СОЗДАНИЯ ОБРАЗА МУЖЧИНЫ | 57 |
| Глава 4. ВАШ ПОИСКОВЫЙ ПЛАН | 75 |
| Глава 5. ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ: НОВЫЙ СПОСОБ СБЛИЖЕНИЯ | 95 |
| Глава 6. «ВИЗУАЛЬНЫЙ» МУЖЧИНА | 112 |
| Глава 7. «СЛУХОВОЙ» МУЖЧИНА | 128 |
| Глава 8. «ЧУВСТВЕННО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ» МУЖЧИНА | 143 |
| Глава 9. НЕЗАМЕТНОЕ ПОДРАЖАНИЕ | 156 |
| Глава 10. ЕЩЕ РАЗ О НЕЗАМЕТНОМ ПОДРАЖАНИИ | 170 |
| Глава 11. ЯКОРЕНИЕ ВАШЕЙ ЛЮБВИ | 183 |
| Глава 12. ДАЙТЕ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ В ПОСТЕЛИ. | 197 |
| Глава 13. СКОЛЬКО СЛЕДУЕТ ОТДАВАТЬ И КАК СКОРО | 213 |
| Глава 14. КАК ДОЖДАТЬСЯ ПОВТОРНОГО СВИДАНИЯ | 234 |
| Глава 15. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЛЮБОВНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ | 247 |
| Глава 16. НЕ ВСТУПАЙТЕ В НЕПРИМИРИМУЮ БОРЬБУ | 265 |
| Глава 17. ЛЮБОВНЫЕ ЧАРЫ | 283 |
| Глава 18. КОГДА ПРИХОДИТ ЛЮБОВЬ | 305 |

Трейси Кэбот

Женские секреты:

КАК ЗАВОЕВАТЬ ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ

Перевод с английского

Художественный редактор *С. Лях*
Компьютерная верстка *Т. Комарова*
Ответственный за выпуск *А. Светлова*
Корректоры *Т. Елкина, О. Романова*

ЛР № 065715 от 05.03.98 г.

Подписано в печать 24.02.2000.
Формат 70×100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Печ. л. 10,0.
Тираж 7 000 экз. Зак. № 1504.

ООО «Издательство «Яуза»,
109507, Москва, Самаркандский б-р, д. 15.

Для корреспонденции:
127018, Москва, Сушевский вал, 49.
Контактный тел.: (095) 289-02-55

Отпечатано в Тульской типографии.
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.