

Оглавление

<i>Глава 1. «Большая помойка», или Место встречи принцев и принцесс</i>	8
<i>Глава 2. Почему ты до сих пор не замужем?</i>	14
Тупик № 1. Заоблачные запросы	16
Тупик № 2. Неразделенная любовь	19
Тупик № 3. Неудачный опыт	22
Тупик № 4. Страх одиночества	24
Тупик № 5. Неуверенность в себе	27
Тупик № 6. «А может, просто не судьба?»	29
Тупик № 7. На самом деле ты не очень-то хочешь замуж ..	31
<i>Глава 3. Зачем знакомиться через интернет</i>	36
Семь мифов об интернет-знакомствах	39
Семь реальных причин знакомиться через интернет	50
<i>Глава 4. Как стать принцессой «здесь-и-сейчас»</i>	54
Тест «Золушка или Принцесса»	55
Кто такие «принцессы» и чем они отличаются?	59
Как надеть корону?	61
Превращаемся, превращаемся, превращаемся... в принцессу!	62
<i>Глава 5. Где водятся принцы, или Как выбрать сайт знакомств</i>	85
Платные и бесплатные	89
Элитные или «простые»	91
Насколько нам нужен принц заграничный?	97
Тематические сайты знакомств	103
<i>Глава 6. Ты создана для любви, или Правильный настрой на поиск</i>	106
Тебе надо быть готовой к тому, что... ..	111
Страшная сила «Уж замуж невтерпех»	113
Ты не одинока в своем одиночестве	117
Готова ли ты к поискам любви?	121
Пора освободить место для Принца	123
Открой окна и двери для счастливой любви	128

<i>Глава 7. Как составить анкету для сайта знакомств: от А до Я</i>	130
Что делать, чтобы защитить себя при знакомстве по интернету	132
Три кита твоей анкеты	133
Фото — архиважная часть твоей анкеты	135
Общая информация о тебе в анкете	141
Топ-5 грубых ошибок при составлении анкеты	152
<i>Глава 8. Кастинг принцев по анкетам и переписке</i>	155
Серфинг анкет: на что стоит обращать внимание	157
Насколько часто надо смотреть анкеты кандидатов	163
Как определить «ху из ху» по переписке	166
Почему бы тебе не написать первой?	169
Признаки НЕзаинтересованности, или Кого отправить в корзину	172
Идеальные сообщения пишут только альфонсы и пикаперы!	173
<i>Глава 9. Раз, два, три, четыре, пять — я иду искать: стратегии и тактики интернет-поиска</i>	175
Когда идеал нуждается в апгрейде?	180
Запросы, которые стоит отправить в корзину как можно скорее	185
Параметры твоего идеального принца	193
Кто тебе нужен на самом деле?	194
Стратегии и тактики интернет-поиска	197
<i>Глава 10. Твой мобильный помощник</i>	207
Как обменяться телефонными номерами?	210
Почему он не звонит? Стоит ли звонить первой?	212
Он звонит! Как с ним разговаривать?	214
Как обращаться друг к другу? На «ты» или вы?	215
Что ты можешь узнать по телефону	217
О чем с ним говорить?	218
Нетелефонный разговор: о чем узнавать не стоит.	219
Как отказаться и от разговора, и от встречи?	222
Чего ты категорически не должна делать!	224
<i>Глава 11. Что может дать первая встреча</i>	226
С кем, когда и где встречаться?	227
Кто кого должен приглашать?	230
Как часто планировать встречи	232
Первая встреча — далеко не всегда первое свидание.	233

ОГЛАВЛЕНИЕ

Место для первой встречи	235
Как избавиться от волнения	237
Как произвести впечатление	238
Как «сбежать» со встречи?	240
О чем говорить, что делать на первой встрече	242
Продолжительность первой встречи	243
Не перепутай влюбленного в тебя принца с «тряпкой»! . . .	244
«Торкнуло» — «не торкнуло», или Как оценить результат .	246
<i>Глава 12. Опасности, которых стоит избежать</i>	<i>249</i>
Осторожно: он — ЖЕНАТ!	252
Осторожно: он — ПИКАПЕР!	254
Осторожно: он — АЛЬФОНС!	262
Осторожно: он — ПСИХ!	268
Осторожно: он — ЗАВИСИМЫЙ!	271
Осторожно: он — ГОЛУБОЙ!	279
Осторожно: он — ЗЭК!	282
Резюме всей главы	284
<i>Глава 13. Твой или не твой — вот в чем вопрос</i>	<i>287</i>
Синдром супермаркета	290
Твое ощущение от него	292
Можете ли вы быть просто друзьями?	293
7 параметров удачного брака	295
Его отношение к тебе	301
Его отношение к твоим друзьям	307
Свободен ли он от «прошлого»?	310
<i>Глава 14 «Давай поженимся!», или Продолжение следует</i>	<i>313</i>
«Аппендиксы», или Романы, которые ни во что не вырастают	316
Как сделать так, чтобы он тебя завоевал?	321
В поисках романтики	324
Первый поцелуй и первый секс	329
Знакомство с семьей и друзьями	331
Когда стоит поделиться «скелетами в шкафу»?	333
Давай поженимся!	335
Когда начинать жить вместе?	339
<i>Продолжение следует, обязательно следует!</i>	<i>344</i>



«БОЛЬШАЯ ПОМОЙКА»,
или МЕСТО ВСТРЕЧИ
ПРИНЦЕВ И ПРИНЦЕСС



Нередко можно услышать мнение, что интернет-знакомства — это «настоящая помойка». Но если это помойка, то почему же тогда миллионы людей встретили и продолжают встречать здесь свою судьбу? Даже мой любимый супруг иногда шутит: «Мы с тобой — две жемчужины, встретившиеся на помойке». Но ведь мы с ним, и еще бесчисленное количество замечательных людей, обязаны своим счастьем именно этой «большой помойке». Без нее мы никогда бы не встретились, потому что ходили разными, совершенно не пересекавшимися дорогами. **А сколько таких потенциальных женихов и невест продолжают бродить в одиночестве, даже не догадываясь о том, что где-то рядом в таком же одиночестве бродит их вторая половинка?** Именно поэтому я искренне убеждена, что Всемирная паутина — это великая вещь, благодаря которой можно встретить свою судьбу где угодно, даже на другом конце света, и обрести свое счастье, несмотря ни на что.

Общаясь со своими друзьями и знакомыми, я поняла, что существует немало девушек, настолько «обжегшихся» на интернет-знакомствах, что в результате они даже потеряли интерес не только к этим знакомствам, но и к отношениям с молодыми людьми вообще. Что вовсе не здорово для будущего счастливого замужества. А ведь избежать

подобных неудач вполне в их силах: чтобы не растерять веру в любовь, надо знать, как правильно знакомиться. Ведь виртуальные знакомства имеют свою специфику, которую необходимо учитывать. Именно это и натолкнуло меня на мысль о том, чтобы написать своеобразный «путеводитель» по интернет-знакомствам для моих подруг, которые по разным причинам оказались в одиночестве и хотели бы встретить любимого человека. Эта квинтэссенция моего собственного опыта для «прекрасной половины» человечества — о том, как **отыскать свою «сильную половину»**, а также о том, как **избежать бесполезных и рискованных виртуальных знакомств**.

Собственно, поэтому я и обращаюсь на «ты», потому что вижу в тебе прежде всего свою подругу, с которой мне хочется поделиться важной психологической информацией, открытой мною и близкими мне людьми. Кроме того, всех девушек и юношей, вне зависимости от их возраста и статуса, в книге я называю «принцами» и «принцессами». Это не столько от снобистской «тяги к благородству», сколько от уверенности в том, что каждая из нас, вне зависимости от даты рождения в паспорте и прочих обстоятельств, в глубине души мечтает о принце, своем собственном принце на белом коне. Да пусть даже без коня, главное, чтобы он на самом деле был *твоим* принцем. А раз мы так активно мечтаем о принцах, логично, что и мы сами должны ощущать себя принцессами, не так ли? Даже если сейчас ты не готова носить это гордое «звание», четвертая глава этой книги перевернет твоё представление о себе, и ты почувствуешь себя принцессой.

На пути интернет-знакомств тебя обязательно ждет успех, надо только запастись терпением. Помнишь библейскую притчу про дев, которые держали свои светильники зажженными, чтобы женихи нашли их? Вот так и тебе надо «держат свой светильник зажженным», пока твой жених не найдет тебя. О том, как зажечь свой «светильник» и как сделать так,

чтобы твой принц как можно быстрее нашел тебя, ты узнаешь из этой книги. Когда тебе будет трудно, вспомни, что, пока ты коротаешь вечера в одиночестве, твой принц тоже прозябает в единственном числе. И ему, так же как и тебе, не с кем сходить в кино и некому принести кофе в постель.

Потратив немало времени на поиски второй половинки и наконец найдя ее, я окончательно убедилась в том, что семейное счастье — это то, без чего мир не полон. Карьера и самореализация — это, конечно, «офигительно круто», но они не могут полностью заменить любовь и семейный очаг. Так что, может быть, хватит обманывать себя, говоря, что ты как-нибудь без этого обойдешься? Ключевое слово здесь — «как-нибудь».

Если бы кто-нибудь сказал мне несколько лет назад, что я познакомлюсь со своим будущим мужем в интернете, я бы точно в это не поверила. Во-первых, потому что я — психолог, а каждый психолог должен быть женат или замужем (иначе какой же из него психолог?), во-вторых, потому что я девушка, а принято считать, что девушкам надо ждать принца, сидя у окошка и не проявляя никакой активности... Ну а главное, я считала, что этот способ для меня, такой уникальной в своем роде, совершенно не подходит. Пусть кто-нибудь другой знакомится через голубой экран, но не я! Ведь интернет — это всеобщая «помойка» (представь себе, я тоже так думала). Однако вопреки всем моим сомнениям именно так и получилось. И теперь я точно знаю, что это возможно...

Но, надо признаться, такому счастливому финалу предшество-



вало немало переживаний. Порой силы оставляли меня, и я думала, что все это глупая затея, особенно тогда, когда мне встречались «акулы» знакомств, после которых приходилось собирать себя буквально по фрагментам. Так, постепенно, я прошла целиком весь путь от наивного до продвинутого «пользователя» в сфере знакомств. По времени это заняло около семи лет — практически высшее образование. К концу этого «вуза» я достигла многого: научилась общаться с «кандидатами» в мужья, отделять бесперспективные знакомства от перспективных и обходить стороной всевозможные «риски». Между прочим, всю эту «учебу» можно пройти за гораздо меньший срок и с большей отдачей, если применить на практике универсальную технологию интернет-знакомств, разработанную на основе моего собственного опыта и опыта моих друзей и изложенную в этой книге. Все случаи, приведенные в книге, — реальные, изменены только имена. Добавлю от себя, что я абсолютно уверена, что **если человек действительно хочет найти свою вторую половинку, то он, несомненно, ее найдет.**

Мне очень нравится традиция в начале книги благодарить всех, кто способствовал ее рождению. Поэтому я позволю себе выразить безмерную благодарность моим близким, в первую очередь моей любимой маме, своими искренними сомнениями в моем успехе взбадривавшей меня и настраивавшей на работу, как никто другой. Моим дорогим сестрам, которые, так или иначе, всегда были готовы к тому, что у меня что-нибудь получится. Подругам, личная жизнь которых дала мне возможность обогатить книгу яркими примерами, помимо моих собственных «приключений». А главное — моему любимому, который, сам того не подозревая, вдохновил меня на создание этой книги и все время работы над ней всесторонне меня поддерживал и изо всех сил верил в успех.

ГЛАВА 1. «БОЛЬШАЯ ПОМОЙКА»

А я в свою очередь верю в тебя: **не сомневайся, ты достойна любить и быть любимой!** Ведь любовь не подвластна ничему: ни времени, ни деньгам, ни социальному статусу. Каждая из нас создана для любви, каждая в глубине души — настоящая Принцесса. Поэтому, чтобы как можно быстрее найти своего Принца, прочитай эту книгу (можешь начать с конца или с середины, главное, прочитать целиком) и отправляйся на поиски! **Счастье ближе, чем ты думаешь!**



ПОЧЕМУ ТЫ
ДО СИХ ПОР
НЕ ЗАМУЖЕМ?



Если ты задаешься этим вопросом уже несколько лет подряд, то причина, безусловно, есть. И скорее всего, она находится совсем не там, где ты ее ищешь. В противном случае ты бы ее давно нашла, правда?

При этом ты совершенно не можешь понять, почему все твои подруги давно замужем, а ты до сих пор одна. Порой ты чувствуешь, что зашла в тупик и не знаешь, что делать.

Только не говори, что вокруг нет подходящих принцев. Статистика (а это наука, как ни крути) утверждает обратное: **вопреки всем твоим страхам и сомнениям весьма симпатичные и при этом свободные принцы есть!** А раз так, то вместо того, чтобы впасть в депрессию и в очередной раз опустошать холодильник, выслушивая «соблезнования» замужних подруг, попробуй выяснить, почему ты еще не замужем и что с этим делать.



Анекдот в тему

- А почему вы не замужем?*
- Понимаете, я хочу, чтобы он был особенный. Чтобы его не интересовало ни мое тело, ни мои деньги... а интересовала моя душа!*
- Вы что, хотите встретить дьявола?*

Приведу список брачных «тупиков», в которых ты могла оказаться, сама того не подозревая. На первый взгляд, они

очевидны, а подчас даже банальны, но именно в них кроется 80 % причин опостылевшей «свободы». Поэтому постарайся хорошенько «примерить» их на себя и решить, нет ли среди них и твоего собственного тупика. Если таковой обнаружится, советую обратить внимание на персональный «выход», к нему прилегающий. В случае если все тупики покажутся тебе бесконечно далекими от твоей ситуации, не торопись их «отметать». Возможно, ты просто никогда не задумывалась о том, что мешает тебе выйти замуж.



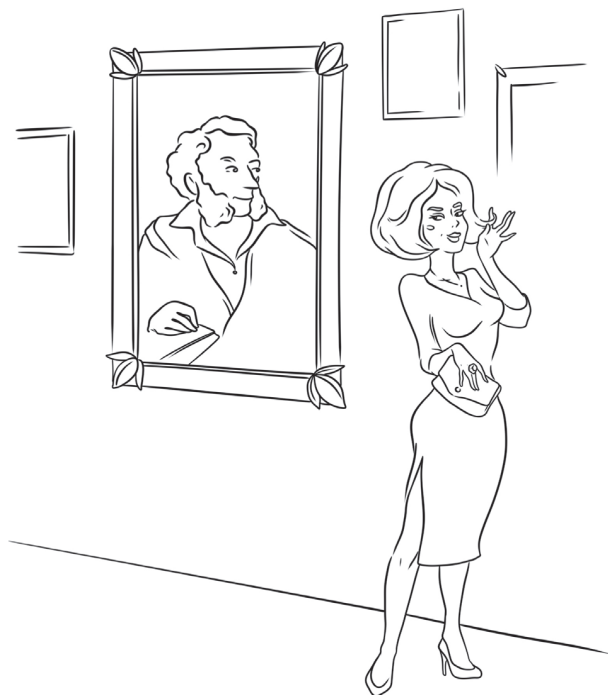
Тупик № 1.

Заоблачные запросы

Твоя планка находится гораздо выше тех реальных принцев, которых ты можешь встретить. Ты не поверишь, но это самая распространенная причина, по которой принцессы вынуждены коротать вечера в одиночестве.

Другими словами, если ты ищешь идеального принца с целым букетом достоинств, то он либо не существует вовсе, что наиболее вероятно, либо «издан» крайне ограниченной серией, которую уже успели подрабровать.

Обычно такая «звездная» болезнь поражает принцев и принцесс, которые считают себя элитой и, будем говорить откровенно, сильно задирают нос. Зачастую их запросы на-



столько зашкаливают, что вторых половинок им, пожалуй, не найти и в космосе.

Расскажу случай в тему. Моя подруга Лилия, весьма привлекательная внешне и при этом интеллектуально продвинутая барышня, решила во что бы то ни стало найти себе пару среди богатых и очень богатых принцев. Мы не будем сейчас выяснять, зачем ей это было нужно, мы просто рассмотрим ситуацию. Год за годом она методично знакомилась и отбирала разных «кадров» с тугими кошельками. Можно предположить, что свою страсть к финансовому благополучию подруга хотела реализовать через состоятельного жениха. Однако дело шло трудно и тяжело, поскольку «подходящие» ей женихи, в свою очередь, искали состоятельных невест. В чем, заметим в скобках,

их трудно упрекнуть. В процессе этого самого поиска она неожиданно открыла для себя удивительную особенность своих «кандидатов» в мужья. Оказалось, что практически все они, помимо весомого финансового «достоинства», обладали недюжинными недостатками. Однако моя подруга продолжала надеяться, что когда-нибудь ей встретится чудесное исключение из этого правила.

И вот однажды она познакомилась в ночном клубе с интересным принцем на «Мазерати» и с солидным банковским счетом в активе. Он обратил на нее свое благосклонное внимание, и через некоторое время они уже почти планировали совместную жизнь. Все было прекрасно до того момента, пока она случайно не узнала, что у него есть еще как минимум две подруги, которые тоже считают себя без пяти минут невестами. И со всеми тремя (включая Лилию) у него были близкие отношения. Когда она выразила ему свое справедливое негодование по этому поводу, принц ничтоже сумняшеся объявил: «Я ждал, кто из вас первой забеременеет». Действительно, зачем жениться на принцессе, которая не сможет родить ребенка? Это же «бракованная» принцесса! То есть, простите за каламбур, брак воспринимался им исключительно как бизнес по продолжению рода. Подруга пришла в ужас от этого отношения и, естественно, поспешила... нет, не родить ему наследника, а порвать с ним отношения.

В результате своих долгих поисков она поняла, что богатство — не самое главное «качество» идеального супруга, и что трудно быть счастливой с человеком, который намного состоятельнее тебя. Это «классический» пример зашкаливания запросов, но у тебя может быть свой личный вариант, отнюдь не связанный с материальным положением. Например, с профессией — «музыкант и никаких звезд!» — хотя далеко не факт, что среди творческих личностей можно найти крепкого семьянина. С аристократическими корнями —

чистокровный дворянин — таких практически не осталось. С внешним видом — что-нибудь «этакое» с полуподвыпертом — хотя таких и в природе-то нет и т. д. и т. п.

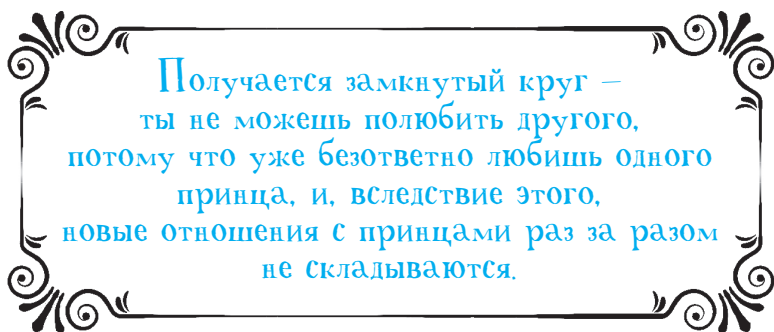
Выход. Посмотреться в зеркало и ущипнуть себя за что-нибудь. Может быть, стоит очнуться от грез и хорошенько подумать, а достаточно ли ты сама идеальна... для своего идеала? Иначе есть риск провести большую часть жизни в бесперспективном поиске. Вместо того чтобы, наконец, любить и быть любимой. Так ли ты нуждаешься в совершенном герое для совместного проживания и воспитания детей? Неужели в обычной жизни тебе абсолютно необходим супермен или агент 007? Точно ли вы с ним станете идеальной парой? Возможно, ты просто пытаешься самоутвердиться за счет будущего супруга. **Для счастья порой достаточно просто изменить запросы.** Вполне может быть, что твой принц находится где-то рядом, а ты его не замечаешь. Подробнее о том, как правильно нарисовать свой идеал, ты сможешь узнать из этой книги.



Тупик № 2. Неразделенная любовь

Если у тебя в «анамнезе» есть подобное чувство, и оно до сих пор живет и здравствует, то вполне возможно, что оно-то и мешает тебе встретить своего суженого. Неразделенная любовь годами незаметно может скрываться внутри нас. Это очень коварная штука. **В то время как все вокруг думают, что ты уже свободна (да и ты в том числе), ты оказываешься по уши занятой.** Причем в истории столетней давности, которая успела зарости паутиной.

Потому что вопреки всему — здравому смыслу, советам мамы и закадычных подруг — в тебе обосновалось это удивительное чувство. Внутренне ты еще не распрощалась с ним, а точнее с тем героем, в которого ты тайно влюблена. Откровенно говоря, ты убеждена, что лучше его нет на свете. И хотя разум подсказывает тебе, что эта любовь неосуществима, ты не можешь с этим согласиться. А раз так, то каждый новый принц, которого ты встречаешь, оказывается «не так хорош». Ведь ты сравниваешь его с этим недостижимым «идеалом». И не можешь полюбить другого, пока окончательно не расстанешься с иллюзией или не соединишься с этим принцем.



Подобная история как-то произошла с моей близкой подругой. И благодаря этому я знаю, чем могут окончиться отношения, выстроенные на столь неподходящем «фундаменте». Как это было: она влюбилась в замечательного молодого принца, у которого на тот момент была подруга. Страсть была более чем пылкой — она была уверена, что это «любовь всей ее жизни». Несмотря на это, подруга не стремилась вбить клин между принцем и его избранницей, а пыталась скрыть свои чувства и не общалась с предметом своих грез. Увы, выяснить, тот это принц или не тот, не удавалось. Поскольку общения как такового не было. Да и с чего ему взяться — если они были знакомы только че-

рез сестру принцессы. Пострадав около года, моя подруга неожиданно познакомилась на корпоративе с другим принцем, и они начали встречаться.

К сожалению, с «любовью всей жизни» она к этому моменту внутренне не рассталась и ее неразделенный роман продолжался. И вот на эту ее платоническую страсть наслаивается «любовь НЕ всей жизни» с коллегой. Подруга еще надеялась, что ее принц прискачет за ней на белом коне, однако он все не скакал, и в один прекрасный момент она сказала себе, что хочет замуж. Для того чтобы забыть о той «большой любви». Коллега-принц готов жениться, и они играют свадьбу. Время идет, меняются интерьеры и гардеробы, а моя подруга с горечью понимает, что она все так же влюблена в того «самого-самого», который так и не прискакал. А тот, что рядом, — просто «имитация». При этом она — девушка высоких моральных устоев и поэтому чувствует жуткую фальшь во всем происходящем. Ей стыдно за то, что она «обманывает» мужа и не любит его так, как должна была бы. У нее возникает огромное чувство вины, которое мешает ей выстроить нормальные супружеские отношения. Из-за этого «здание» брака, которое могло бы быть крепким, выросло с очень серьезным креном. Ведь в его основании — провал, пустота, отсутствие настоящей любви. Муж позволял себе неуважение к ней, а подруга смирялась со всеми его выходками. Как итог всего — разрушение неудачной «постройки»: они расстались через три года.

Вот почему так важно «расчистить» пространство для новой любви. Твое сердце должно быть свободно, в противном случае ничего хорошего не получится.

Выход. Надо «разобраться», в конце концов, со своей неразделенной любовью. Только поговорка «клин клином вышибают» сюда абсолютно не подойдет. **Попытки устроить свою личную жизнь обернутся новыми неудачами, пока**

ты не завершишь историю своей неудачной любви. В случае если она длится уже больше года, а тебе уже за тридцать, лучшим выходом будет форсировать события. То есть четко определиться, что делать с любовью. Можно встретиться и поговорить с принцем, которого ты так долго любишь. Если он свободен, то это возможность соединиться с ним в счастливом союзе, если же он женат — поставить жирную точку в своем «долгоиграющем» бесполезном чувстве.



Тупик № 3. Неудачный опыт

Если у тебя за плечами личная катастрофа, история «крушения» большой любви, бывает так, что проходят годы, а ты все никак не можешь оправиться от нанесенной тебе травмы. Ты пытаешься жить как ни в чем не бывало, хотя на душе у тебя отчаянно скребут кошки и в новых отношениях тебе постоянно мерещится повтор бывшей неудачи. Особенно часто это происходит с теми, кто отмахивается от собственных переживаний, считая «самокопание» уделом слабых. Вопреки стереотипам все мы время от времени нуждаемся в саморефлексии. Хотя бы для того, чтобы определиться, что для нас важно и куда дальше «плыть». Без этого просто невозможно выбрать правильный курс. Поэтому не стоит отказывать себе в законном желании побыть наедине со своими переживаниями. Вспомнить, что с тобой случилось, и найти в этом свой смысл. Не будет лишним участие психолога или лучшей подруги, с которой у тебя надежный контакт.

Непроработанная рана мешает созданию новых отношений. Ведь в таком «укушенном» состоянии все принцы для тебя — сплошные «сволочи», «козлы» и «подлецы».

Вряд ли подобное отношение привлечет к тебе одного из них без риска повышенного травматизма для вас обоих. Боль от случившегося еще долго будет тревожить тебя, если не взяться за нее всерьез. Поэтому советую взять тайм-аут от знакомств и посвятить время самосовершенствованию и достижению некоторой «нирваны». А когда мужчины перестанут вызывать у тебя панический ужас, можно будет приступить к поиску своего суженого. Что уж говорить про острый период, когда ты по-настоящему страдаешь и ни к чему хорошему знакомства не приведут.

Честно признаюсь, хотя мне и несколько неловко, подобная ситуация была и со мной. После неожиданного расставания я оказалась в крайне тяжелом состоянии. И вот моя мудрая подруга, зная об этом, почти силком зарегистрировала меня на сайте знакомств. Для меня это стало спасением, я снова почувствовала себя человеком и даже женщиной. Но для принца, с которым я в тот момент познакомилась, это было непростым испытанием. Ведь мы находились в разных «весовых» категориях: я «истекала кровью», постоянно испытывая приступы отчаяния, он был «крепким орешком», уверенным в себе. Мне было так плохо, что я не знала, как жить дальше, а он всячески старался помочь мне и вытащить меня из того психологического «омута», в который я попала.

Мне казалось, что я влюбилась, но на самом деле это был классический «перенос». Перенос чувств с моего бывшего принца на нынешнего. И хотя мы стали близки, я продолжала переживать то, что со мной случилось. Ведь мгновенно забыть обо всем, что было, просто невозможно. Ошибка с моей стороны здесь в том, что я не понимала, насколько далеко могут зайти подобные «кривые» отношения. Пока я барахталась в надежде выплыть, принц влюбился в меня и уже стал строить совместные планы. И спустя некоторое время, когда я поняла, что не люблю его, для

принца это стало ударом. Тогда мне было очень не по себе от ощущения, что я использовала его. Вместо того чтобы обратиться к психологу, я «обратилась» к нему.

Выход. Если чувствуешь, что тебе необходима поддержка, то не тяни с обращением к психологу. Ведь от этого зависит не только твое будущее замужество, но и просто психологический комфорт. Во всяком случае тебе нужно хорошенько разобраться со своей жизненной историей.

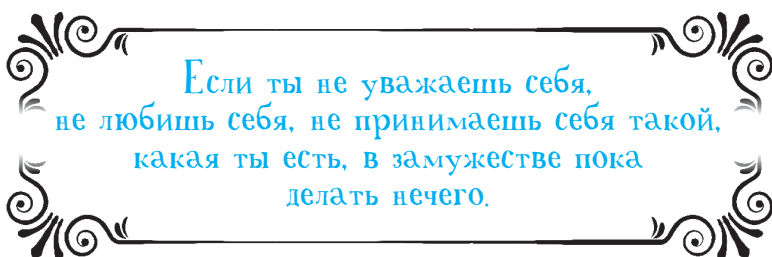
А в качестве «скорой помощи» попробуй вариант взаимной психотерапии — **расскажи на сайте знакомств о том, что ты рассталась и хочешь «поговорить об этом»**. Ты удивишься, но есть немало принцев, переживающих то же самое. И вот с ними я настоятельно рекомендую тебе общаться. Ведь они поймут тебя, как никто другой, потому что проходят те же испытания, что и ты. Однако и тут нужна определенная аккуратность. У вас может начаться взаимный перенос — и тогда вместо взаимопомощи вы только сильнее запутаетесь. Поэтому не торопись с интимными отношениями, ну и тем более не строй никаких планов на будущее.



Тупик № 4. Страх одиночества

Это один из самых сильных человеческих страхов. Быть может, даже самый сильный. **Но если «я не могу быть одна» — это девиз твоего настоящего, то с замужеством стоит повременить.** А если помимо этого ты еще думаешь, что брак станет залогом твоего счастья и успеха в жизни, то однозначно — срочно прыгать в замужество не надо. Поскольку такое супружество больше похоже на операцию по

спасению. Ты тонешь в бурном море жизни, кричишь SOS, тебя подбирает катер береговой охраны и — «здравствуй, счастливая жизнь»? Увы, вынуждена тебя разочаровать. Этот рецепт счастья не работает. Замечательная семья, конечно же, одна из составляющих успеха в жизни, но кроме нее у тебя есть еще немало других сторон, в которых она тебе помочь не в состоянии. Хороший супруг, конечно, будет стараться поддерживать тебя во всем. Но вряд ли он сможет делать это на протяжении всей жизни. Костылем быть тяжело. Поэтому велика вероятность, что в какой-то момент времени он захочет перестать быть им. А ты останешься у разбитого корыта. Мало приятного, правда? Посему лучше не путать мух с котлетами и отдельно решать вопросы самореализации и самовосстановления.



Ты просто не сможешь построить нормальных супружеских отношений. Семейное гнездо сразу же будет с «перекосом». Поэтому сначала нужно разобраться с собой. Ведь если ты до дрожи в коленях боишься одиночества, то этот страх будет постоянно мешать тебе. Ты будешь позволять мужу все, лишь бы он тебя не бросил, а это вряд ли будет способствовать построению правильных отношений.

Именно такая проблема возникла у моей хорошей знакомой по имени Виктория. Она развелась со своим первым мужем по собственной инициативе. Он ей нравился, брак был хорошим, но через какое-то время она почувствовала

скуку и не смогла больше жить вместе. После расставания неожиданно пришло понимание, что она сделала непоправимую ошибку. Виктория чувствовала невыносимую боль и очень скоро смогла оправиться от всего этого. Из этого испытания она вынесла один урок: «что бы то ни было, ни в коем случае не расставаться». И когда она вышла замуж второй раз, что бы ни происходило и как бы ей от этого ни было плохо, она никогда не сопротивлялась, боясь нового расставания. В результате второй муж мог вить из нее веревки, чем он с успехом и занимался, причем довольно долгое время. Несмотря на все попытки Виктории сохранить семью, через несколько лет он собрался ее бросить. Именно в этот момент, на краю брака, она неожиданно поняла, что все ее усилия были напрасны и что ценность местоимения «мы» не оправдывает всего и зачастую бывает меньше, чем ценность «я».



Выход. К психологу, срочно к психологу! Это именно тот случай, когда медлить не стоит. Главная цель терапии — работа с твоим восприятием одиночества, снижение катастрофичности переживаний, чтобы взамен тревог и стрессов появилось такое необходимое спокойствие. **Фобия одиночества мешает встретить свою любовь и часто притягивает принцев с похожими проблемами.** Однако вероятность того, что из сочетания двух минусов на выходе получится большой плюс, крайне мала. Такие браки чреваты взаимозависимостью и «слиянием» неврозов, из которых будет сложно выпутаться обоим. Поэтому лучше сначала «пролечиться», а потом уже искать свою половинку.



Тупик № 5. Неуверенность в себе

Если ты чувствуешь себя недостаточно красивой и недостаточно сексуальной (недостаточно умной, богатой, знаменитой, профессиональной, худой или толстой — при желании список можно сделать бесконечным), для того чтобы удачно выйти замуж, то вряд ли принцы будут записываться в очередь на твою руку и сердце. Так уж устроен мир. **В первую очередь мы верим самооценке другого человека и нередко на этом и останавливаемся.** Это плохая новость. Но есть и хорошая. Хочу предупредить, что это совершенно неправильное самоощущение и с ним можно и нужно бороться.

Моя подруга Лера всегда себя стеснялась, причем настолько, что никакие попытки вытащить ее из этого состояния успеха не имели. При всем при этом у нее были отличные внешние данные — хрупкая фигурка, правильные черты лица, глубокие серо-зеленые глаза. Увы, ничего этого

она в себе не замечала, а видела только один большой недостаток, который при другом отношении легко мог бы сойти за ее особенность — небольшую кривизну зубов. Ее самооценка позволяла желать лучшего. Но, к сожалению, Лера ничего не делала, чтобы ее поправить.

Она всегда мечтала о семье как о чем-то несбыточном, и поэтому годам к тридцати, когда подвернулся подходящий случай, Лера поспешно вышла замуж за первого попавшегося принца, который был ее инструктором на курсах вождения. Довольно скоро родился ребенок, но их брак дал трещину еще быстрее. Новоявленный супруг ни во что ее не ставил, часто «задерживался» на работе, мог не приносить зарплату месяцами, прекрасно зная, что она в декрете и полностью от него зависит. Длилось это состояние несколько лет, Лера терпеливо сносила все ради общего ребенка. Причем она была готова терпеть это домашнее рабство и дальше, до скончания веков, поскольку внутренне считала, что не достойна «нормальной» семьи. Но однажды муж огорошил ее заявлением, что совместная жизнь ему до смерти наскучила и он намерен жениться на своей любовнице. Сказать, что Лера была шокирована, — это ничего не сказать. Будучи и до брака весьма стройной, после этого известия она практически сошла на нет, став похожей на жертву концлагеря. К сожалению, даже отсидев этот «семейный срок», она продолжает считать, что не заслуживает ничего лучшего. Увы, таковы последствия уничтожающе низкой самооценки.

К чему я это рассказала? К тому, что прежде чем бросаться в «омут» замужества, стоит «нормализовать» собственную самооценку. Особенно если у тебя есть тенденция к ее занижению. Результаты тебя приятно поразят: **ведь счастливая семья — это не случай, а результат серьезной психологической подготовки к замужеству.**

Конечно, если ты очень хочешь стать лучше, это прекрасно. Но самосовершенствование не должно превращаться в самоцель. Если ты занимаешься «этим» уже бо-

лее десяти лет и считаешь, что все еще недостаточно восхитительна для встречи с твоим принцем, то пора с «этим» завязывать. Я абсолютно убеждена, что для каждой принцессы есть свой принц и для тебя, какой ты видишь себя в зеркале сейчас, обязательно найдется принц, который тебя полюбит. Даже если ты с юных лет подпирала стены на школьных дискотеках. Поверь, ты интересный человек и достойна составить счастье своего принца.

Выход. Для того чтобы повысить свою привлекательность, вовсе не обязательно срочно бежать в магазин одежды или имидж-лабораторию. **Самое первое и главное — это изменить твоё самоощущение.** А когда ты его изменишь, мир вокруг тебя тоже изменится. Но готовься к тому, что тебе придется затратить на это немалое количество времени. И поддерживать достигнутую психологическую форму придется всю жизнь. Однако это гораздо лучше, чем провести всю свою жизнь в роли «лягушки», правда? Посему предлагаю тебе не откладывая превратиться в принцессу. Задание это непростое, но мы обязательно справимся с ним в четвертой главе.



Тупик № 6. «А может, просто не судьба?»»

Когда долго не удается найти свое женское счастье, порой хочется сказать себе «стоп» и прекратить эту «бесполезную» погоню. Кажется, что твоё счастье где-то затерялось и уже никогда тебя не найдет. И тогда ты с грустью смотришь на себя в зеркало и думаешь: «Наверное, мне просто не суждено счастье замужества. Кому-то суждено выйти замуж, а мне нет». А между тем счастливая семья

с детьми — это твоя заветная мечта, от которой невероятно больно отказываться. Ты уже практически впадаешь в уныние по этому поводу, не общаешься с подругами, которые недавно вышли замуж, стараешься обходить стороной женщин с детскими колясками. И временами плачешь в подушку, потому что тебе чертовски трудно держаться этакой «железной леди» на людях и делать вид, что все в порядке.

Нередко этот «недуг» настигает даже православных принцесс. Они бывают убеждены, что принц должен самостоятельно свалиться на них с неба и желательно сразу в костюме для венчания. Если этого не происходит, то они могут впасть в отчаяние и перестать верить в то, что им вообще «положены» семейные узы. То, что при этом совершается самый страшный из всех грехов — грех уныния, их почему-то не останавливает.

Не думаю, чтобы Господь был настолько суров к нам. Просто для того чтобы твой принц нашелся, надо что-то делать, а не сидеть сложа руки. Не нужно чересчур строго к себе относиться и смирять свое желание быть счастливой с любимым. Неужели ты думаешь, что Бог действительно желает, чтобы мы были несчастными и не могли построить семью? Если принцесса хочет иметь семью, я бы не стала думать, что ей нужно смирить себя и покорно предаться «судьбе». В таком отношении к себе сквозит определенная доля жестокости, на мой взгляд. А того ли на самом деле хочет Бог? А как же представление о том, что «семья — это малая Церковь»?

Именно поэтому я считаю,
что гордыня здесь проявляется как раз
в своем нежелании «опуститься» до того,
чтобы искать своего принца, нежелании
приложить руку к своему счастью.

Достаточно вспомнить прелестный анекдот про Мойшу, который просил Господа помочь ему разбогатеть. При этом он только и делал, что неустанно молился. Бог устал от его молитв и однажды раздраженно воскликнул: «Ну купи хоть лотерейный билет!» Я искренне убеждена, что если ты всем сердцем желаешь найти возлюбленного, то Бог не оставит тебя наедине с твоими просьбами, он будет стараться изыскать возможность помочь тебе. Но без твоей работы здесь не обойдется. Помнишь притчу о девах со светильниками? Не забывай про свой светильник, вовремя меняй в нем масло и держи его зажженным, чтобы твой принц разглядел тебя сквозь бурю мирских страстей. Эти светильники — символ твоей веры. В свое счастье, в счастье людей, которые рядом с тобой, в то, что «все будет хорошо». И в то, что все в этом мире устроено неслучайно.

Выход. Ни в коем случае не унывай! Бог не будет рад твоему несчастью. Ты же не считаешь Его садистом, правда? Поэтому лучшее, что ты можешь сделать, это продолжать надеяться и «держат свой светильник зажженным», а главное — искать. **Ведь если Бог дал тебе такое желание, он не оставит тебя без помощи.** Поэтому тебе стоит всерьез постараться, чтобы помочь ему осуществить твоё желание. Ведь если ты будешь безвылазно сидеть дома, то Ему придется очень сильно попотеть, чтобы его исполнить.



Тупик № 7. На самом деле ты не очень-то хочешь замуж

Представь себе, такая причина тоже имеет место быть. Не торопись листать книгу дальше, потому что «это точно не про меня». Нередко так бывает, что **принцесса не хочет**

найти своего принца и образовать пресловутую ячейку общества под названием «семья». Да, именно «не хочет», ты прочитала правильно. И потому всячески от этого откращивается. И у нее, естественно, «не выходит». Возможно, это про тебя. И происходит подобная штука не потому, что у тебя какая-то травма из детства, и не потому, что слова «супружество» и «дети» тебя абсолютно не привлекают, просто в данный момент ты этого не хочешь, но не можешь в этом признаться. Не только другим, но даже себе.

Почему? Да потому что на тебя со всех сторон давят: твой «биологический возраст», мечтающие о внуках мама с папой, «сочувствующие» твоему одиночеству друзья и подруги, коллеги по работе, регулярно проводящие выходные в гипермаркетах и косо смотрящие на всех, кто этого не делает, соседка, вопрошающая «когда же?» всякий раз, как ты выходишь на лестничную площадку с мусорным ведром, и многие-многие другие «тяги-толкатели». Общественные стереотипы, наконец... **Все это вынуждает тебя стремиться в этом направлении, совершенно тебе неинтересном.** По крайней мере в это «время года». В этой части твоей жизни.

А теперь по пунктам. «Биологический» возраст — понятие, конечно, серьезное. Любви все возрасты покорны, но вот дети... к сожалению, дети все же могут появиться в ограниченный период времени. Но тем не менее я бы не советовала бросаться на принцев с криком «Пожар!», как только твой паспортный возраст перешагнет отметку в тридцать лет. Вряд ли твой будущий сын или дочь будут рады случайному папе, который будет видеть их раз в год и забывать не то что об алиментах, но и о днях рождения. У тебя еще есть время найти будущего хорошего отца. Так что не торопись. Родственников, ожидающих от тебя немедленного прибавления семейства, отправь на тренинг по личностному росту. Пусть займутся собой, вместо того чтобы нервировать тебя своей нереализованностью в качестве ба-

бушек и дедушек. Благо когда появятся внуки, свободного времени на это у них уже не будет. Дети — это не домашние животные, нельзя заводить их «для кого-то». Вряд ли твой ребенок будет рад услышать когда-нибудь: «Знаешь, я родила тебя потому, что бабушке было слишком скучно на пенсии». Не обращай внимания на соседок по дому, коллег по работе и всех, кто так или иначе самоутверждается на твоём свободном положении. Похоже, что они не слишком счастливы и им нужен твой образ, чтобы понять, что у них не все так плохо: «Зато я не одна» и т. п. Общественные стереотипы вообще лучше отправить в отставку — пусть нервно курят в сторонке. Слепое следование им еще никогда никого не спасало. Лучше жить с собственным «царем в голове», а не с чужим, каким бы хорошим он ни казался.

Пример из жизни. Моя знакомая, Елена, 27 лет, некоторое время встречалась с молодым принцем одного с ней возраста. Она не могла решить, нравится ли ей этот принц настолько, чтобы выйти за него замуж, однако через некоторое время они стали жить вместе. Ее мама посчитала эту ситуацию аномальной и предложила молодым ультиматум: или они женятся, или расходятся. Елена выбрала брак, хотя и чувствовала себя внутренне не готовой к нему. Родители невесты «серьезно» поговорили с будущим мужем. Свадьба была скоропалительной, а спустя некоторое время отношения в молодой семье стали охладевать. Велика вероятность, что причиной тому была необоснованная «послушность» моей знакомой. Незачем было соглашаться на требование «срочно замуж». Из-за чего муж Елены был уверен, что сделал ей большое одолжение тем, что женился. А моя знакомая, напротив, чувствовала себя обязанной сделать этот брак счастливым. Родился сын, но и это ничего не изменило. Елена по-прежнему смиренно терпела «выходки» своего супруга. Что в итоге привело к серьезному нарушению семейного равновесия. В итоге пара развелась через шесть лет брака.

Выход. Не хочешь замуж — не выходи. Разреши себе быть свободной. Ведь на самом деле ты никому ничего не должна. Все эти мнимые «долги» берутся из стереотипов, что каждая принцесса якобы должна выйти замуж и должна родить детей. Обществу неважно, как ты этого достигнешь, ему важнее, чтобы ты это сделала. Выполнила эту программу-минимум. Хотя бы как биологическое существо. Но ты же не просто организм, который обязан размножаться. Поэтому не стоит идти на поводу у стереотипов. У тебя есть своя дорога, а поиском супруга ты можешь заняться тогда, когда действительно этого захочешь.

* * *

Вот мы и рассмотрели самые важные «почему», из-за которых нам, принцессам, порой никак не удается найти своего единственного и неповторимого. Если среди выше-названных причин ты нашла одну или даже несколько, которые имеют прямое отношение к тебе, то можно только... позавидовать. Ты на полпути к собственной свадьбе! Ведь обнаружение проблемы — это 50 % успеха. И теперь ты ближе, чем когда-либо, к ее решению. У меня, например, было сразу шесть «тупиков»-причин из вышеперечисленных. И мне пришлось потратить на их устранение более пяти лет. Справиться было нелегко, поскольку, плюс ко всему, к неумению знакомиться прибавлялись постоянные неудачи на личном фронте. Однако по прошествии времени со всеми этими причинами удалось разобраться. И когда я уже была готова к встрече, она в итоге и произошла.

Если же ни одна из перечисленных причин тебе не подошла, то при желании и некотором упорстве ты свою, несомненно, отыщешь и сможешь с ней справиться. Любой случай «неясного онтогенеза» со временем может стать понятным и объяснимым. Чтобы ускорить этот процесс, имеет смысл обратиться к хорошему психологу.

А может быть, ты еще не бралась за дело «по-настоящему»? Надеялась, что все сложится само собой? Что принц прискачет на белом коне под твоё окно и распустит алые паруса... Все это, конечно, здорово, только иногда он задерживается, и тогда стоит отправиться к нему навстречу. Разве тебе не хочется встретить Его как можно скорее? Единственно верных «рецептов» и «формул» любви не существует. Но есть эффективная технология интернет-знакомств, с помощью которой ты сможешь добиться результата в несколько раз быстрее, чем без её использования. Шаг за шагом она подробно изложена в этой книге. Поэтому ничто не мешает тебе заняться поиском твоего суженого прямо сейчас. Я не ясновидящая, но, похоже, необходимая книга уже у тебя в руках. Надеюсь, с интернетом все в порядке? Тогда дело за тобой. **Вперед, к твоему счастливому замужеству!**