

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Ю96

Художественное оформление *Юлии Девятовой*
Литературный редактор *Анастасия Василевская*
Фото на обложке из семейного архива автора

Юшкевич, Виктория Михайловна.

Ю96 Чтобы мужчину к вам тянуло. [Hotpsychologies] /
Виктория Юшкевич. — Москва : Эксмо, 2020. —
320 с.

ISBN 978-5-04-100043-1

Все секреты привлекательности – под одной обложкой! Психолог Виктория Юшкевич точно знает, как завладеть мужским вниманием и что с ним делать потом, с чего начать строить крепкие счастливые отношения и как их сохранить даже на расстоянии, а также где взять такую любовь к себе, чтобы окружающие тоже вас полюбили.

Виктория лично составила методики и практические задания, при помощи которых вы сбалансируете свою систему ценностей и снова обретете блеск в глазах даже после тяжелого расставания.

УДК159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-100043-1 © В. М. Юшкевич, 2020
© Оформление. «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

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

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

Вступление

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

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

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

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

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

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

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

Для кого эта книга:

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

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

Книга поможет вам решить проблемы отношений, в которых:

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

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

Глава 1

В контакте с собой

Любят за что-то или вопреки?

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

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

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

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

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

1. Любовь не всегда совпадает с совместимостью.

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

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

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

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

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

2. Любовь не решает проблемы отношений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные принципы эффективного управления отношениями

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

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

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

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

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

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

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

Например:

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