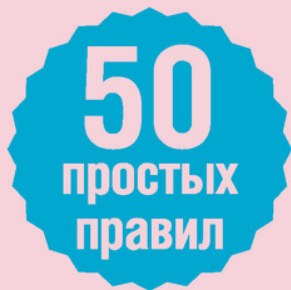


**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



*Как найти не идеального,  
а реального мужчину*

Оксана Сергеева



**Оксана Сергеева**  
**Как найти не идеального,  
а реального мужчину.**  
**50 простых правил**  
**Серия «Психология. Всё по полочкам»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24309742](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24309742)*

*Как найти не идеального, а реального мужчину / Сергеева Оксана:*

*Эксмо; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-699-97954-7*

### **Аннотация**

Эта книга о главной женской мечте: найти своего мужчину и создать с ним крепкую семью. Автор книги считает, что вторая половинка ждет каждого неподалеку и нужно лишь отыскать к ней верный путь. При помощи этой книги вы найдете верное направление к своему счастью.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Оксана Сергеева**

## **Как найти не идеального, а реального мужчину**

© Сергеева О., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2017

# Введение

Перед вами не просто справочник по прикладной психологии. У вас в руках настоящий путеводитель для «принцесс», заблудившихся в лабиринте собственных иллюзий. Не всем «принцессам» удастся найти выход из лабиринта. Некоторые всю жизнь блуждают в поисках своего победителя драконов и злых волшебниц. Можете не читать оставшуюся часть книги, потому что в самом начале я расскажу, что нужно делать, чтобы встретить реального мужчину. Просто перестаньте искать «принца». Его не существует в том виде, в котором он находится в вашей голове. А лабиринт – лишь порождение вашего сознания. Мужчину не нужно искать – он уже рядом с вами. Нужно лишь посмотреть в правильном направлении и привлечь его внимание, чтобы он тоже посмотрел в вашу сторону.

Можно было бы не писать многочисленные правила и не описывать разные истории, если бы выход из умозрительного лабиринта был легкой задачей. Но зачастую это бывает не под силу. «Принцесса» слишком далеко зашла. Ей нужно вернуться к отправной точке. Проблема в том, что с самого рождения мы окружены представлениями об идеальном мужчине, которого мы безуспешно ищем в закоулках реального мира. Миф о «принце» довольно прочно укоренился в женском сознании, превратив процесс познания тонкостей

взаимоотношений полов в дороге разочарований.

Какая девочка не мечтает встретить прекрасного принца! И непременно на белом коне. По канонам жанра, до встречи с любимым юная принцесса находится в весьма затруднительной ситуации: ее держат в неприступной башне без окон и дверей, или она и вовсе спит непробудным сном. Отважный принц, чтобы разбудить избранницу, сражается с драконом или злой волшебницей. Победив врага, он снимает заклятье и освобождает принцессу. И далее – happy end. «И жили они долго и счастливо!»

Какая девушка не мечтает встретить идеального парня! Он должен быть обаятельным умницей. Лучше всего, если он будет на пару лет старше ее. В идеале он должен быть из хорошей семьи, с высшим образованием и галантными манерами. Но при этом обладать достаточной смелостью, чтобы при необходимости разогнать шайку хулиганов, преградивших путь его возлюбленной. В общем, не парень, а просто мечта.

Какая женщина не мечтает об идеальном мужчине! Высокий, статный, харизматичный и успешный, галантный, возможно, слегка заносчивый. Вокруг него постоянно кружатся женщины. Но он выбирает именно вас. Ведь вы – та самая! Он поджидает вас в самых неожиданных местах. На рабочем месте, на зависть сослуживицам, каждый день появляются пышные букеты то из роз, то из орхидей. И поначалу вы, конечно, немного сопротивляетесь: сомневаетесь в ис-

тинности его намерений. Набравшись смелости, вы откидываете сомнения прочь и оказываетесь в его объятиях. И он оправдывает ваши самые смелые ожидания.

Эта книга о главной женской мечте, она о наших чаяниях и грезах, об иллюзиях и реальной действительности. Она о том, что не нужно искать свое счастье, оно уже внутри вас, а ваш избранник ждет вас неподалеку. Нужно лишь идти в правильном направлении.

# Глава 1

## Мифы о «принцах» и «принцессах»

Мы живем в огромном мире. Население планеты составляет 7 миллиардов человек. Из них большая часть, более 3,7 миллиарда, – мужчины. Однако мир по-прежнему населяют одинокие женщины. Почему это происходит? Причин тому множество. И одна из них – чрезмерно завышенные требования к своему партнеру или партнерше. Мы идеализируем отношения.

Вот идет девушка. Приятная, миловидная. И вроде бы все у нее должно сложиться хорошо. Однако не складывается. А почему? Она уверена, что ни один из вариантов ей не подходит. Среди них нет того, который соответствует ее представлению об идеале. Проходит время. Предложений становится меньше, и они по-прежнему не соответствуют требованиям. Самое время изменить стратегию поведения. Постараться разобраться с тем, что вам предлагает жизнь и чего вы на самом деле хотите. Об этом и не только мы поговорим в первой главе нашей книги.



## **Правило № 1**

### **Представление об идеале рождается в детстве**

Откуда берется идеальное представление о чем-либо? Как оно формируется? Конечно, мы не рождаемся со знанием, каким должен быть наш избранник. Образ спутника жизни появляется со временем. Причем чем более конкретны его очертания, тем сложнее бывает воплотить задуманное в жизнь.

Представьте себе девушку, которая выросла в изоляции от мужчин. В ее воспитании принимали участие только женщины. У нее нет опыта общения с противоположным полом. Нет источников информации о вариантах развития отношений с мужчинами. Никаких зацепок, чтобы выдумать свою историю. О существовании другого типа людей она, конечно, догадывается, однако понятия не имеет, как они должны выглядеть и какими качествами обладать.

Это неопытное создание может принять за идеал любого мужчину – даже самого обыкновенного, ничем не примечательного. И влюбиться без памяти. Почему? Просто у нее нет предубеждений и предварительных ожиданий. Она ничего не ждет от мужчины, не строит планов, поэтому у нее

нет и не может быть разочарований. Когда он появляется, она принимает его таким, какой он есть.

Что происходит с современной девочкой, которую воспитывают в семье? В детстве ей читают сказки о принцах. Она смотрит мультфильмы и дивится на красоту, ум, талант и доброту изображенных в них мужчин. В своих детских фантазиях она уносится далеко-далеко в прекрасную сказку.

Повзрослев, она начинает сравнивать свое представление об идеальном мужчине с реальным миром. И тут начинаются расхождения. Первым сравнительным образцом из реальной жизни становится отец. Обычно отношения родителей выглядят далеко не идеальными и становятся антитезой к представлению о том, какими должны быть желаемые отношения. Девочка видит, что родители погрязли в делах и заботах и перестали обращать друг на друга внимание. Повзрослев, девушка старается выстроить отношения с мужчиной по-другому, избежать ошибок своих родителей. Однако зачастую она сталкивается с еще большими проблемами и недопониманием.

Идеализирование будущего избранника начинается в детстве. Уже тогда происходят первые разочарования. Девочка начинает понимать, что реальные мужчины не похожи на сказочных принцев. И тут есть два варианта развития событий: либо она безуспешно продолжает поиски несуществующего идеала, либо находит новые ориентиры для построения отношений с мужчинами.

## **Правило № 2**

### **Воображаемому принцу место в воображаемом мире!**

Что же делать с мечтой о сказочном принце? Стоит ли установить табу на мечты об идеальном мужчине? Может быть, наилучший вариант – изолировать себя от фантазийных историй и перестать жить в сказочном вакууме?

В детстве мы много мечтали. Ограничений для полета фантазии не существовало. Мы беззаботно уносились в фантазийный мир, в котором нас окружали идеальные родители, идеальные друзья, идеальные обстоятельства. Воображаемый мир был частью нашей детской реальности. Мы не анализировали возможность его воплощения. Он существовал сам по себе. Более того, он совершенно не противоречил реальности. Он был хорошим подспорьем и помогал переживать трудности, с которыми мы встречались в реальном мире.

Вспомните, как легко нам удавалось разрешать детские проблемы. Если у нас возникали сложности во взаимоотношениях со сверстниками или нам не удавалось наладить контакт со взрослыми, то на выручку всегда приходила фанта-

зия. Мы отправлялись в вымышленный мир, где все проблемы с легкостью разрешались. И спустя какое-то время решение приходило само собой.

Однако иногда воображаемый мир настолько захватывает детское воображение, что становится доминантой для ребенка. У фантазии есть обратная сторона медали. Воображаемая реальность может понравиться ребенку настолько, что он просто не захочет возвращаться в мрачные серые будни. Для того, чтобы наладить отношения с окружающими, необходимо провести серьезную работу над собой. А в воображаемом мире не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы быть лучшим, чтобы завести друзей, чтобы получить желанный подарок. Ребенку так хорошо в вымышленном мире, что он все дальше и дальше уходит от действительности. В такой ситуации может произойти вытеснение реального мира миром вымышленным. Ребенок начинает верить в свою сказку, словно это реальность, а реальность воспринимать как враждебную, полную неприятных ощущений.

А вот еще одна аналогия, которая поможет понять, нужно ли предаваться размышлениям о несбыточном. Речь пойдет о сновидениях. Обычно человек довольно четко разграничивает сон и реальность. Однако существуют случаи, когда сон переходит границу с реальностью. Некоторые люди видят яркие интересные сновидения и воспринимают их как часть реальности. На первых порах это всего лишь яркие картинки, однако постепенно такие сновидения становятся

чем-то вроде второй реальности. И человек не спешит возвращаться к нормальной реальности, в которой все не так ярко и эффектно. Граница между сном и реальностью стирается. Он стремится больше времени проводить во сне, ведь там происходят куда более интересные вещи.

Итак, воображение и мечты об идеале имеют право на существование. Они помогают справиться со сложными ситуациями, не потерять надежду на лучшее. Однако иллюзорная действительность не должна покидать отведенную ей территорию и должна подчиняться вашей воле, а не подчинять вас себе. Так же поступайте и с воображаемыми принцами. Пусть будут там, где им самое место, – в сказке!

## **Правило № 3**

### **Что для вас идеал – якорь или навигатор?**

Пришло время поговорить о природе идеала. Откуда берутся наши мысли об идеальном? Почему человек во все времена уносился в другие миры, стремился отрешиться от реальности? Представление об идеальном – представление о совершенстве человеческого рода и всех явлений и процессов, связанных с человеческой деятельностью. В том числе во взаимоотношениях полов. Идеал прекрасен, но недости-

жим. Он – своего рода двигатель прогресса. Он отдаляется от нас по мере приближения к нему.

Окружающий мир не всегда такой, каким вы хотите его видеть. Он не всегда вызывает положительные эмоции. Вам хочется, чтобы мир вокруг был более привлекательным. Однако попытки людей сделать мир лучше не привели к положительным результатам. Мир вокруг вас не изменился. Он все так же недостаточно хорош.

Идеал – своего рода попытка уйти от реальности, найти другую реальность, в которой все соответствует вашим ожиданиям. С одной стороны, представление об идеале, как сильная рука барона Мюнхгаузена, приподнимает вас из болотца, в котором вы находитесь. С другой стороны, мысли об идеале мешают вам найти выход из этого самого болотца. Мечта должна стать руководством к действию, а не к бесконечному созерцанию.

Определим, чем для вас является ваш идеал – якорем или навигатором?

Идеал-якорь. Мысли об идеальном мужчине не покидают вас. Вам снятся радужные сны об идеальном мире с идеальными отношениями. Реальность играет роль помехи. Вы стремитесь поскорее разделаться с отведенными вам обществом социальными ролями – ролью хорошего работника, дочери, сестры, подруги, чтобы остаться одной и погрузиться в свои мысли. Вы любите уединение и ничегонеделание. У вас часто бывает плохое настроение, переходящее в депрес-

сию. Вы раздражаетесь от контактов с внешним миром, стремитесь как можно скорее остаться одна, чтобы продолжить мечтать об идеале. Вас трудно вовлечь в совместную деятельность. Вы замкнуты и не стремитесь увеличивать контакты с окружающим миром, так как новые контакты не приблизят вас к достижению идеала. Вы лишь в очередной раз убедитесь в несовершенстве мироздания и в недостижимости вашего идеала.

Идеал – навигатор. Вы отчетливо осознаете, что окружающий вас мир не так хорош, как хотелось бы. Но вы уверены, что способны изменить ситуацию. Вы лишены синдрома супергероя и не намерены менять мир. Вы принимаете его таким, какой он есть. Однако ваше личное счастье – в ваших руках. У вас есть вполне конкретная цель и идеальный образец результата, к которому вы стремитесь. Однако идеал для вас не догма, а всего лишь ориентир, который помогает не сбиться с пути. Мечта с хорошо продуманным планом действий может стать реальностью.

## **Правило № 4**

### **Не пытайтесь почувствовать горошину под периной, если ее там нет**

Почему мы мечтаем о принце? Потому что достойны этого! Потому что в глубине души каждая девушка – принцесса. И к каждой из нас должен явиться свой принц. Но вопреки самым искренним ожиданиям он не появляется. В чем же дело? Может быть, принцесса не настоящая?

Идеальный мужчина является спутником-двойником нашего идеального Я. Идеальное Я – это наше самое лучшее представление о самих себе. Это вы. Только лучше. Красивее. Умнее. Смелее. Идеальное Я – не просто умозрительный образ, это стимул для саморазвития. Думая о себе лучше, мы стремимся к самосовершенствованию. Я-идеал – это план-проект, стимул и внутренний мотив к действию. Однако в некоторых случаях Я идеальное препятствует обретению личного счастья.

Если девушка уверена в том, что она идеальна, то, скорее всего, у нее проблемы с самооценкой. Она явно переоценивает саму себя. И не замечает собственных недостатков. Таким девушкам довольно сложно подобрать партнера. Этот



слишком беден, этот слишком груб, этот – неряшлив, этот – самолюбив и так далее. Никто из ее окружения не подходит ей в полной мере.

Далеки ли вы от истины? Насколько велик разрыв между вашим представлением о самой себе и реальностью? Составьте два словесных портрета. Один составьте сами. Опишите свои качества, внешность, характер, отношение к реальности. Второй попросите составить ваших близких. Попросите их быть максимально объективными: не преувеличивать ваши достоинства и не преуменьшать ваши недостатки. Теперь сравните оба описания. Чем больше отличий в ваших описаниях, тем менее адекватна ваша самооценка.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.