

Райън Браунинг Касадей  
Джесика Касадей

---

ЩЕ ГО СРЕЩНЕШ ЛИ НЯКОГА...

Революционен начин романтичната среща  
отново да стане основа на любовните ви отношения

София, 2013

Преводът е направен по изданието:  
Ryan Browning Cassaday, Jessica Cassaday, Ph.D.  
STOP WONDERING IF YOU'LL EVER MEET HIM  
A REVOLUTIONARY APPROACH FOR PUTTING THE DATE BACK INTO DATING  
Hay House Inc.

Copyright © 2008 by Ryan Browning Cassaday and Jessica Cassaday

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2013  
© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-161-6

РАЙЪН БРАУНИНГ  
КАСАДЕЙ

---

ДЖЕСИКА  
КАСАДЕЙ

# ЩЕ ГО СРЕЩНЕШ ЛИ НЯКОГА...

Превод от английски  
*Румяна Автанска*

Редактор  
*Милена Попова*



**Посвещаваме на нашата любов:**  
неочакван романс, който  
преобърна живота ни.

**Вашата любов:**  
независимо дали я изживявате в  
момента, или скоро ще се появи



# Съдържание

<i>Предисловие</i>	7
<i>Увод: престани да се чудиш</i>	9

## *Първа част. Проблемът*

<i>Първа глава</i>	
БСЖС: епидемията на срещите	29
<i>Втора глава</i>	
Любовните курсове, които ви се иска да бяхте посещавали (първи урок)	59
<i>Трета глава</i>	
Ритуалът на срещите – времената се менят!	73

## *Втора част. Вашето решение*

<i>Четвърта глава</i>	
Методът „Престани да се чудиш“	87
<i>Пета глава</i>	
Първи етап: идеалният мъж	111
<i>Шеста глава</i>	
Втори етап: подготовка за срещата	133
<i>Седма глава</i>	
Трети етап: в търсене на любовта навсякъде, където би могла да бъде	167
<i>Осма глава</i>	
Трети етап, продължение: още места, където можете да откриете любовта	187
<i>Девета глава</i>	
Четвърти етап: първите срещи	219
<i>Десета глава</i>	
Пети етап: проучване на потенциала на връзката	241
<i>Единайсета глава</i>	
Шести етап: започване на сериозна връзка	265
<i>Епилог</i>	273
<i>Благодарности</i>	275
<i>За авторите</i>	279

***Имената на хората в тази  
книга са променени.***

*Авторите*



## Предисловие

Сигурно *се чудите* какво ли бихте могли да научите за любовните срещи от женена двойка. Може би една история ще ви помогне да намерите отговора...

Докато работеха заедно, двама наши познати решиха да приложат на практика революционния ни подход към срещите. Всичко започна съвсем невинно, тъй като те бяха стари приятели и колеги. И двамата бяха ентузиазирани и пълни с оптимизъм, че ще открият любовта – и в същото време бяха отдадени на работата си. Въпреки това преминаха през нашата система стъпка по стъпка, от първата среща до сериозното обвързване.

Неговото име е Райън и е житейски наставник; тя се казва Джесика, психолог.

Никой от двама ни не подозираше, че ще се влюбим... още по-малко – един в друг! Животът поднася големи изненади, когато става въпрос за чувства. Ако човек е отворил сетивата си и е готов да обича, пред него се разкриват неочаквани възможности.







## Увод

# Престани да се чудиш

Ще го срещнеш ли някога? Престани да се чудиш. *Веднага!* Напълно сериозни сме.

Стига! Незабавно. Разбираш какво имаме предвид; пределно ти е ясно. Всъщност сигурно веднага щом си прочела заглавието на книгата си си го представила.

Може би за теб „той“ е „Единственият“ или просто твоят мъж мечта. Той може би е младежът, който работи до теб в офиса или пътува до теб сутрин във влака. Може би посещавате заедно часовете по психология в колежа или е самотният баща с прекрасните сини очи от родителската среща. Може би е твой познат или човек, когото още не си срещнала (но се надяваш това скоро да стане), или пък мъж, който те посещава единствено в сънищата.

И какво става, след като го срещнеш? Трябва да преминеш през мъчителните моменти на създаване на връзка помежду ви, докато в същото време се чудиш дали наистина тя *съществува*. На този етап ти си погълната от въпроси: *къде е, когато не сте заедно, какво ли прави, с коя ли друга спи (и пазят ли се?)*. Сигурно се питаш: *Защо не се обажда? За какво си мисли? Какво иска? Кого желае... как да го накарам да пожелае мен?!*

Сигурно много пъти си се питала защо даден мъж не се и опитва да научи телефонния ти номер, защо не се обажда, щом е казал, че ще го направи, защо не те кани да излезете отново или защо не желае да се обвързва – можем да продължим с въпросите до безкрай. Въпреки че тези страхове (често) са безпочвени, истината е, че биха могли да съществуват много

логични причини, които да попречат на един наистина свестен мъж (*той*) да направи някое от изброените неща.

Например: защо не ти се е обадил?

Когато това се е случвало, ти сигурно си търсила всевъзможни обяснения: завялял е астероиден дъжд, попаднал е във верижна катастрофа по пътя към дома си и мълви твоето име в интензивното отделение (и очевидно се нуждае от помощта ти); прекъснали са телефона ти, без да те уведомят; президентът се нуждае от неговото съдействие по въпроси, свързани с националната сигурност, но той е мислил за теб през цялото време... нали?

Виж, не *те* познаваме лично, както не познаваме и *него*. Ако можехме да го сътворим с вълшебна пръчица и да ти го поднесем на тепсия, щяхме да го направим. Все пак знаем, че ти го чакаш да се появи (който и да е той), да се опита да се свърже с теб и да ти докаже, че на света съществува човек, с когото сте създадени един за друг. Ти силно се нуждаеш от любов, но и мъжете изпитват същата нужда.

Вече е крайно време да спреш да се чудиш дали ще го срещнеш някой ден, защото ние ще променим това, започвайки с една дума: *среща*. Тази книга е за това как да промениш начина, по който го откриваш, излизаш на среща с него и започваш връзка, така че да не пропилиеш своя истински шанс. В наши дни, когато хората просто си губят времето заедно или се натискат, ние искаме да ти помогнем да върнеш *любовната среща* отново в играта, за да успееш да намериш любовта, за която си мечтала.

И така, ще *го* срещнеш ли някога? Ей, нали те предупредихме: *престани да се чудиш*.

Наистина, говорим сериозно.

## Познавате ли Джули?

Представяме ви Джули, която е на трийсет и две години и е шеф на рекламна агенция. Една съботна вечер тя решила да излезе на лов за готини мъже с приятелката си Аманда – трийсет и шест годишна гимназиална учителка.

Момичетата, както ще ги наричаме, били Готови – с главно Г – за романтика. Направили си прически в ултраскъп салон, облекли джинси марка „Севън“, гримирали се перфектно с най-новите продукти на „МАК“ и намерили най-горещото място за свалки: купон в съседни от квартала. И ето че заради слабия пикочен мехур на Аманда Джули се оказала сама на един шезлонг, когато Сам решил да пробва късмета си с нея.

Трийсет и седем годишен адвокат във водеща чикагска кантора, Сам бил страхотна партия с луксозен апартамент и лъскаво черно беемве, паркирано зад ъгъла. Той не приложил тривиална свалка, а дал на Джули нещо по-добро – надежда, че все още съществуват прекрасни мъже и че може би в негово лице е открила своята *половинка*. Какво друго би могла да си помисли за един толкова готин мъж, който се отправя директно към нея и със съблазнителен глас ѝ казва: „Погледнах насам и забелязах, че седиш тук съвсем сама. Длъжен бях да дойда и да се представя.“

Поговорили си двацетина минути и накрая Джули с удоволствие дала на Сам номерата на мобилния, домашния и служебния си телефон, имейла си, разказала му за себе си до двете коляно – шегуваме се... е, почти. Нека просто кажем, че не му оставила никаква възможност да загуби координатите ѝ.

Той не се поколебал да се възползва и ѝ се обадил още същата вечер, за да я покани да излязат през уикенда! В петък вечер Джули се озовала в романтичен италиански ресторант, където в общи линии не свалила очи от другия край на застаната с бяло-червена карирана покривка маса, където се-

дядл красивият адвокат и неин бъдещ съпруг. О, Господи, че как иначе би могла да приключи тази приказка?

Сам не само донесъл в ресторанта дузина дългостеблени червени рози, но направил нещо далеч по-романтично: по време на вечерята той кроял планове за *бъдещето* си с нея.

Попитал я: „Харесваш ли Мейн? Би било прекрасно да отидем някой ден и да гледаме листопада. Имам там страхотна хижа с камина на дърва и джакузи в двора. Наистина е уютно и уединено място.“

Докато го слушала, Джули започнала да си представя как избира порцелановия сервиз и името на детето им. Мислела си: *Обичам Мейн! Е, всъщност никога не съм била там, но обичам листата, дърветата и да се сгуша пред камината. И определено обожавам джакузита!* Очевидно Сам бил Мъжът. Най-сетне го срещнала!

Приятелката ѝ Аманда се съгласила с нея по време на абсолютно задължителния след срещата двучасов телефонен разговор. Да, Джули го целунала страстно преди да се качи в таксито вечерта, а той имал великолепни устни, защото, разбира се, нейната сродна душа нямало как да не бъде идеална.

Момчето се запознава с момичето, кани я на среща и я впечатлява. Няколко дни след първата им среща Сам неочаквано се обадил на Джули:

„Исках да знаеш, че прекарах фантастично онази вечер – казал той, – и се питах дали би искала да се повозим на лодка в събота.“

Това била още една невероятна среща, която довела до много целувки. Между другото, Джули все още определено нямала намерение да му се отдава, защото спазвала правилото за третата среща и не била *лесно момиче*. Но после целувките се разгорещили и тя почувствала, че моментът е дошъл. Лодката се полюшвала, слънцето залязвало, а шампанското било така сладко и опияняващо. Защо му било да пуска Бари Уайт? Тези дискове трябва да се продават заедно с презервативи.

Няма да изпадаме в подробности какво се случило после. Имате си въображение я!

Досещаме се какво ви идва на ум. Не било *чак толкова* диво.

Добре де, доста диво било. Нека само кажем, че след това Джули слушала Бари Уайт цяла седмица в чест на случилото се.



А после... Понеделник и вторник изминали в любовна омая. Джули очаквала срядата – най-точните думи са – в пълно опиянение. Срядата на седмицата било *времето за любов* и Сам щял да се обади, защото такъв бил подходът му. Та нали предишната седмица се обадил в сряда точно в 19,12 часа и я попитал какви са плановете ѝ за уикенда, и именно затова било логично и тази седмица да постъпи така. През целия ден Джули била на седмото небе, нейните приятелки също се вълнували с нея, защото до този момент към кръга на онези, които знаели всички подробности за Сам, се били присъединили и Вики, Сали и Джойс. Всички били единомисленици и напълно подкрепяли нейния избор. Сам бил техният човек и най-добре за него било да не разочарова Джули, защото иначе направо щели да го убият.

В сряда вечер Джули се втурнала към дома си, минала през тоалетната, хапнала набързо и зачакала да стане 19,12... Часът дошъл и отминал. *Какво става, по дяволите!*

В 19,45 тя започнала леко да се притеснява. Той със сигурност щял да се обади тази вечер. Тогава тръгнала да търси оправдания. Решила, че *може би* най-добрият му приятел е бил зарязан от гаджето си и има нужда да изпият по една бира заедно. *Може би* прекалено възискателният му шеф го е накарал да хване нощния полет до Ню Йорк. *Сигурно* е забравил да вземе мобилния си на командировката. Да, била убедена, че точно така е станало.

В полунощ тя събудила Джойс, която напълно разбираше причините на среднощния срив на Джули. Две нощи по-рано

тя ѝ звъняла в четири сутринта по абсолютно същите причини и двете обсъждали нейния човек Чад. Те се утешавали и съветвали една друга, нагъвайки шоколад и чипс. Джойс уверила Джули, че нейният Сам ще ѝ се обади на другата вечер.

## Четвъртък

На следващия ден Джули отишла на работа обезсърчена. Дори побързала да се прибере у дома веднага след киното, на което отишли с приятелки (а там разпоредителите едва не я изхвърлили, задето постоянно проверявала мобилния си за съобщения).

До девет вечерта още нямало обаждане и Джули започнала да се притеснява дали Сам е добре. *Защо не се обажда? Всичко беше идеално. О, не – да не би да съм забравила да си платя мобилния? Да не би заради телефонната компания Сам да не може да се свърже с мен? Не, Джойс се обади преди пет минути и телефонът си работеше. Може би трябва да му пратя съобщение.*

Нямало да ѝ дадат „Пулицър“ за него, но след двучасова консултация с другия ѝ съветник по връзките Сали (чието сърце също било разбито наскоро от мъж на име Бил), найсетне написала на Сам: „Просто исках да проверя как вървят нещата при теб.“

На Джули тези думи ѝ звучали самоуверено – сякаш изобщо не е изнервена.

До единайсет вечерта тя не само се изнервила, а направо обезумяла и решила, че е време да се обади. С треперещи пръсти набрала номера на Сам, заслушала се напрегнато и не могла да повярва, когато чула *съобщението на гласовата му поща. Ама какво става, по дяволите!*

За част от секундата се поколебала дали да затвори (и да се обади отново след петнайсет минути), или да остави съобщение. Решила да заложи на съобщението, за да не изглежда тол-

кова отчаяна и казала: „Здравей Сам, Джули е. Не се обаждаш и се разтревожих.“ Прослушала съобщението си и преценила, че в гласа ѝ се долавя лека истеричност.

Натиснала три, за да го презапише: „Здрасти, Сам. Джули е. Обаждам се просто да кажа здравей. (Пауза.) Така че здравей. (Пауза.) Това е.“

Прослушала и това и преценила, че звучи така, сякаш има нужда от специални уроци по публична реч. Десет минути по-късно продължавала да презаписва съобщението си и накрая се спряла на: „Здрасти, Сам. Джули е. Обади ми се.“

Не обърнала внимание колко враждебно прозвучало това.

До два часа през нощта той още не се бил обадил и въображението ѝ се развихрило. Може би е срещнал някой супермодел на предполагаемата „делова вечеря“, на която казал, че ще ходи тази седмица. Можи би точно в момента били в леглото и правели... *не, не, не!*

Тя решила, че това е направо смешно. Сигурно просто се правел на недостъпен, затова и тя щяла да се държи така. Не заспала и гледала „Дневникът на Бриджит Джоунс“ по Ейч Би О. В 2,10 ч. телефонът иззвънял и сърцето ѝ подскочило, но това била приятелката ѝ Джена, която искала да провери дали Сам се е обадил. Накрая Джули заспала напълно депресирана.

## Петък

Джули проверявала съобщенията си на всеки десет минути и погледнала телефона си около един милиард пъти. *Нищо.* Опитала се да се разсее с работа, но в крайна сметка проверила секретаря на домашния си телефон около петнайсет пъти този ден. *Нищо.* До вечерта била напълно превъртяла.

Не можела нито да спи, нито да яде и не спирала да си припомня двете им срещи. Потяла се, сърцето ѝ препускало бясно и най-лошото от всичко – главата ѝ щяла да се пръсне.

Тогава се случило нещо удивително и то било знак, че все още има надежда: в 2,31ч. усетила вибрацията на телефона си, който за удобство стоял на възглавницата ѝ, а тя държала ръката си върху него – за да е сигурна, че няма да пропусне някое обаждане.

Сам бил изпратил съобщение: „Ей! К'во правиш?“

Джули щяла да полудее от щастие и веднага скочила, запалила лампата, ухилила се широко и после, след като запазила съобщението (за да може отново да се наслади на този момент по-късно), моментално звъннала на Сам. Никой не вдигнал.

Моля?

Натиснала копчето за повторно набиране и докато сигналът давал свободно, сърцето ѝ започнало да бие учестено. Сега вече била наистина озадачена, защото той току-що ѝ бил пратил съобщение! После се включила гласовата му поща с обичайното, противно, съкрушително: „Здрасти, аз съм Сам“, и Джули затворила. След минута се обадила отново... отговор нямало.

Какво ставало, по дяволите! Тя не знаела какво да прави и в паниката си му изпратила следното съобщение: „Ей! Току-що получих съобщението ти и ти звъннах. Къде се изгуби?“

Никакъв отговор.

*Ами предстоящата им екскурзия до Мейн?* Какво всъщност имал предвид Сам, като казал: „Нямам търпение да се задомя, да се махна от големия град и да имам семейство“? Ами проклетата хижа!

Била потресена докато набирала приятелките си. Никоя от тях не можела да я утеши, защото всички били шокирани. Вики ѝ казала: „Всички адвокати са кретени – забрави го. Предполагам, че не си е паднал истински по...“

Всъщност не, задраскайте последното. Това е една друга книга.

Джули се държала като наркоман в абстиненция. След дългия самотен уикенд тя започнала седмицата с чисто нова цел. На обед хванала такси и прекосила града, за да хапне в закусвалнята, в която Сам ѝ бил споменал, че се храни все-



ки ден. Планът ѝ бил съвсем случайно „да се засекаат“. Тя пристигнала в пълно присъствие на духа и била направо съсипана, след като огледала наоколо и открила, че Сам го няма.

Най-накрая кошмарната седмица без Сам свършила и за пореден път дошла петъчната вечер. Джули побързала да се прибере, защото смятала, че достатъчно е чакала да се обади отново на Сам и щяла пак да провери дали не е свободен през уикенда.

Тя спряла за момент и се концентрирала, преди да се обади. Този път решила да каже с престолено самочувствие: „Здрасти, Джули е. Дано да си имал хубава седмица; ще се чуем скоро.“ После включила телевизора, за да се разсее, и този път Сам отговорил със съобщение!

„Здравей! Какво правиш? Съжалявам, че не бях на разположение. Наистина искам да те видя. Свободна ли си? Може ли да намина към вас?“

Джули не можела да си намери място от вълнение, но знаела, че трябва да се съвземе, защото не искала да изглежда нетърпелива, затова изчакала *цели пет минути* и му написала: „О, тъкмо се прибрах.“ Остатъците от „правилата“ танцували из главата ѝ докато пишела: „Да се срещнем? Защо не?“ Била горда, че е успяла да се овладее.

Сам пристигнал в два през нощта, полупиян, но с нещо, което приличало на любов в очите. Джули си била втълпила, че ако той прекара само още една нощ с нея, мечтаната двуетажна къща в предградията и екскурзията до Мейн със сигурност ще се превърнат в реалност. Без съмнение той щял да осъзнае, че привличането и връзката между тях са най-хубавото нещо, което му се е случвало някога, и щял да разбере, че тя е Жената на живота му.

Знаела, че ако сексът е чудесен, Сам ще поиска да остане с нея.

Джули с мъка се въздържала да не задава прекалено много въпроси за отминалите девет дни (не че продължавала да ги брои), докато страстно се натискали. Тя дори си имала таен трик от сп. „Космополитън“ как да го възбуди; тук спираме.

В четири часа сутринта Сам вече седял на леглото и събирал дрехите си. Джули била шокирана, че намерението му не е просто да отиде до тоалетната и да се върне. Обул марковия си панталон и ѝ се усмихнал, докато тършувал в тъмното, за да намери ключовете от колата си. Тя не можела да повярва.

– Къде отиваш? – промълвила, неспособна да прикрие треперещия си глас.

– О, Джулс, съжалявам, но утре сутрин трябва да тренирам за маратона, а нещата ми не са тук. Прекарах си страхотно, но няма смисъл да оставам – отговорил бързо той, изпращайки ѝ въздушна целувка, докато плетял крака по коридора. – Ще ти звънна по-късно.

Но никога повече не се обадил.

Много от вас познават Джули; не по-малко са излизали със Сам.

## *Проблемът не е в него*

Знаем, че на пръв поглед това е поредният пример за момче тип „абсолютен кретен“, което среща момиче, тя яко хлътва по него и то разбива сърцето ѝ. Само че това не е всичко.

Да приемем за момент, че не е задължително Сам да е кретен.

Да погледнем въпроса от различен ъгъл и да го приемем като пример затова как с неправилен подход и няколко погрешни действия още при първите няколко срещи може да бъде разбито нечие сърце, вместо да разцъфнат дълбоките чувства на една евентуална любов. Ако беше предприела по-ефективни действия, а не просто да прави каквото смята за редно в момента, нещата за Джули щяха да се стекат по съвсем различен начин.

Джули е като повечето жени, които страдат, докато се опитват да срещнат някой прекрасен мъж. Независимо дали

се намирате в подобна ситуация, или не, сигурно знаете колко смуцаващи и странни могат да бъдат срещите с мъже в наше време.

Да се върнем за малко към историята на Джули. Помните ли как се притесняваше дали Сам ще се обади? Докато била под напрежение, тя действително се потяла, пулсът ѝ се ускори, а сърцето ѝ биело толкова силно, сякаш имала парен чук в гърдите. Тези симптоми не са просто преувеличение, за да се придаде драматизъм на ситуацията.

Вярвате или не, но нейното потене повдига много важен въпрос и напълно обяснява нашето главно откритие. То потвърждава нашите наблюдения, че жените, които ходят по срещи в днешно време, имат едни и същи *симптоми*. Физическото проявление на вътрешното напрежение не е било единствено в главата ѝ, било е напълно реално и се отразило крайно негативно върху поведението ѝ спрямо Сам.

## БСЖС

Проявлението на тези симптоми е нещо, което ние наричаме *Безпокойството на Съвременната Жена по време на Срещи* (БСЖС). Терминът „съвременна жена“ се отнася за всяка жена (от всяка възраст) в днешната технологична ера, а „безпокойство по време на срещи“ означава физическото страдание (ускорен пулс, препускащо сърце и т.н.), причинено от неведението, в което жената изпада, докато се среща с някой мъж.

Изненадващ е фактът, че в по-голямата си част тези, които страдат от симптомите на БСЖС, са жени със самочувствие, които са удовлетворени от почти всеки аспект на живота си: те имат страхотни приятелства и кариери, разнообразни лични интереси и любящи семейства – това са само някои от безмтежните страни на живота им. Тези съвременни жени са спо-

собни да водят динамичен живот и да имат много приятели и колеги, но що се отнася до това, което наричаме *Четири столба на близостта* – срещи, любов, секс и връзки, – всички те страдат от различно по своята сила безпокойство.

Забележително при всички тези жени (в това число може би сте и вие) е, че повечето от тях никога не са се сковавали от притеснение при други обстоятелства. Но когато излизат с мъж, те стават нервни, несигурни и губят контрол.

Звучи ли ви познато? Така си и мислехме и точно поради тази причина с нашата книга искаме *веднъж завинаги да ви освободим от тези чувства*.

Повече от десет години ние изследваме тенденциите в междуполовото общуване, като интервюираме двойки и необвързани, ходим по срещи (да, били сме и в окопите), документираме и анализираме сложната среда, в която са поставени хората, докато ходят на срещи, в стремежа си да разберем как БСЖС превръща една напълно уравновесена и разумна жена в кръгла глупачка. Това е нашата мисия и задача. Тя ни отведе до другия край на света и с вълнение можем да съобщим, че след като разговаряхме с хиляди жени на всякаква възраст и с най-различно възпитание и образование, най-накрая установихме каква е причината за БСЖС.

Проблемът не е в мъжете, с които се срещате, нито в града, в който живеете. Не е в *онзи, който ви е напуснал*, или в това, че не сте достатъчно красиви, имате няколко излишни килца или се чувствате прекалено стари. *Проблемът е в това, че никой никога не ви е учил как да се държите на срещи*. Това важи за необвързаните, разведените, вдовиците, дори за онези, които имат връзка и все още се чудят как да се държат с мъжа, с когото „ходят“.

Ако всички тези обяснения са ви объркали, нека го кажем по друг начин: *никой не ви е образовал по въпроса: какво точно се прави по срещи?* Никога не сте посещавали курсове по темата; нямало е добър приятел, съученик по-горен клас или готин родител, който да ви дръпне настрана и да ви разкрие някакъв трик, на който да разчитате през целия си живот.

Учили са ви как да пресичате улицата, да умножавате числа, да карате кола, да пишете съчинения, да ръководите бизнес, да попълвате данъчни декларации и дори как да изправяте косата си с някоя от онези керамични преси. Но никога не са ви учили как да ходите на срещи. Може да сте събрали някои сведения по въпроса от приятели, от интернет, от списания и филми, които ви показват как да флиртувате и дори как да правите невероятен секс, но никой никога не ви е излагал ясно структуриран модел на поведение по срещи, който е специално създаден да ви помогне да изградите истинска сърдечна и дълбока връзка.

Знаем, че всеки човек иска да бъде обичан и да усети онова присвиване под лъжичката. Повярвайте ни, знаем, че дълбоката, страстна целувка е невероятно изживяване, което трябва да бъде споделено с някой, който ви възбужда. Но ако не сте наясно какво точно да правите, докато излизате с някого, бихте могли несъзнателно да пропуснете някои съществени стъпки – също като Джули и Сам, – а това може да пропиilee и дори да унищожи възможността между вас да се получи нещо сериозно.

Какво искате – няколко целувки или живот, изпълнен със страст?

Тайната на истинската романтика е в това да се придържате към всичките Четири стълба на близостта: срещите, любовта, секса и връзките.

По време на срещите двама души за първи път усещат дали между тях може да се получи нещо. Затова, що се отнася до сърдечните въпроси, трябва да сте много внимателни и съобразителни в периода на срещите. Когато приемате неангажиращото „висене и натискане“, докато излизате с някого, ви е всъщност намалявате шансовете си да срещнете любовта. Точно така. Дори да ви се струва напълно подходящо да се отдадете на ласки, без да сте сериозно обвързани с някого, имайте предвид, че това може да разруши бъдещите ви отношения.

Желаете ли близост и връзка с мъжа на мечтите си? Искате ли да осъществите бляна си за истинска любов? Вече имате сериозна

връзка, но искате да сте сигурни, че тя ще продължи завинаги и че ще става все по-хубаво? Ние сме убедени, че най-важните неща в живота са любовта и щастието. Всеки човек мечтае за тях. Но защо ни е толкова трудно да открием любовта и да я задържим?

Целта на книгата е да отговори на тези въпроси и да ви покаже как да изхвърлите завинаги БСЖС от живота си. Нашият революционен подход към срещите ще премахне притеснението ви при първоначалния опознавателен период и ще ви даде шанс завинаги да промените любовния си живот.

## *Няколко думи за нас*

Както може би знаете, всяка красива любовна история започва със запознанство, така че приемете това за своята първа среща с нас. В крайна сметка, кои сме ние, че да ви казваме как да намерите любовта на живота си?! Ами... нека ви кажем...

Нашите студенти ни познават като Райън и Доктор Си, но, като специалисти в различни области, всеки от нас има своя специфичен принос към общата ни работа.

**Бележка от Райън:** Освен че представям мъжката гледна точка, аз съм и дипломиран житейски съветник. Смятам себе си за водач и наставник на онези, които желаят да разберат какво наистина искат от живота си.

**Бележка от д-р Си:** Аз съм дипломиран клиничен психолог, сексуален терапевт и експерт по въпросите на срещите, секса и връзките. Не съм само лекар, аз съм също и съвременна жена, която дълги години е излизала по срещи. Приложих същия подход, който описваме в тази книга, и чрез него открих, срещях се и се омъжих за *моята половинка*.

Повече от десет години ние разработваме единствения подход, от който една жена има нужда. Нормално е да се запитате: *защо изобщо ми е необходим специален метод, да ходя по срещи?*, или по-скоро: *какво означава това?*

Нека погледнем на нещата така: без ефективен подход към срещите цял живот ви се е налагало да разчитате на *случайни* практики, които са ви довели дотам винаги да изпитвате БСЖС. В личната ви история има множество случаи, в които сте чувствали несигурност и дискомфорт благодарение на предходния си опит, чиито последствия носите със себе си при срещите си с всеки нов мъж.

Вероятно стилът ви на поведение по време на срещи е подобен на този на Джули – повлиян от много провалени любовни истории и/или несигурност. В главата си (на подсъзнателно ниво) вие пазите спомена за всеки неуспешен опит и в крайна сметка това продължава да влияе на решенията ви и пречи на премахването на тези ограничаващи ви поведенчески модели. Комбинацията от всички тези негативни преживявания причинява сериозен стрес, що се отнася до любовния ви живот.

Нужен ви е ефективен метод, защото онова, което досега сте правили, не дава резултат. Твърдим това с пълно разбиране и без изобщо да ви критикуваме. Помнете, че не е ваша вината, че никой ни вие учил как да се държите на среща. Не може да се очаква от вас да знаете нещо, което никога не сте учили. Не ви ли е писнало да четете забавни книги, които обаче не могат да ви помогнат наистина? А не ви ли е дошло до гуша да висите у дома и да чакате телефона да звънне, да се оплаквате на приятелките си и да се будите сутрин сами?

## Училище за срещи

С тази книга ще ви въведем в един различен вид училище. Да, точно така – ще се върнете обратно в клас, но този път, за разлика от учебния материал, който е неприложим в реалния живот, най-сетне ще получите Уроците по Ходене на срещи, които *желаете* да посещавате. Ще научите неща, които ще променят

любовния ви живот завинаги, и ще подберете информацията, която ще ви помогне да избегнете бъдещи разочарования.

Този нов метод ще ви отведе на пътешествие, в което, за да се обучавате не ви е нужен учебник, а също както в основното училище ще има само практически упражнения. Ще се отправите към Нирвана: мястото, където зреят плодовете на любовта.

С течение на времето ще ви разказваме още за Джули, момичето, с което вече ви запознахме. Искаме да отделим няколко секунди, за да добавим още нещо за нея, преди да продължим. Тъй като вече сте запознати с част от нейния опит в срещите, искаме да знаете истината за нея: „Джули“ е измислена героиня, която създадохме, за да можем по-лесно да пресъздадем картината на една криза, за каквато говорихме по-рано. Всъщност тя е събирателен образ на множеството ни клиенти и на историите, които сме чували, докато провеждаме изследванията си; всичко, което ѝ се случва, отразява разказите на много жени, споделяли с нас любовните си неволи през годините.

Всички истории на Джули са *истински*, и ние сме ги съчетали в една обща картина, за да покажем, че хиляди съвременни жени, които излизат на срещи, преживяват едно и също. Джули представлява всички вас – тя е нашата *Средностатистическа жена*.

Заедно с вас ще проследим какво се случва по-нататък с Джули, за да ви помогнем да вникнете в този иновационен подход към срещите. Също така ще ви даваме тестове, упражнения и нови думи, свързани с любовния живот, както и най-добрите похвати за пренастройване на ограничаващия ви начин на мислене, така че при срещата си с мъж да бъдете способни реално да проучите възможностите за истинска и дълготрайна връзка. С прилагането на нашата революционна система най-сетне ще се почувствате окрилени и въодушевени, когато става въпрос за срещи – независимо дали излизате с мъж за първи път, или се връщате към тях след раздяла или развод.



Нямаме търпение да започнете да прилагате нашия иновативен метод, но ако целта ни беше, след като напишем за шестте му етапа, да ви хвърлим обратно в дълбокото, щяхме сериозно да ви навредим. Ако не стигнем до същността на проблема, който е причина за вашето БСЖС, ние даваме само временно решение. Истинските ни намерения са да ви помогнем да се вслушате във вътрешния си глас (а не в „гласа“ на БСЖС), да премахнете ограниченията, които сте си поставили, да разкриете вътрешната си красота и най-сетне да откриете идеалния партньор и да се насладите на дългата и пълноценна връзка, която заслужавате.

Даваме ви честната си дума и затова ви молим, проявете търпение (и продължавайте да четете!), докато ние внимателно полагаме основите (в първа част от тази книга, наречена „Проблемът“) и ви разясняваме нашите техники, които ще променят живота ви (втора част: „Вашето решение“, в която ви разкриваме целия процес).

Това е един напълно нов подход към евентуалната ви връзка. И когато става въпрос за любов, вие *никога повече* няма да изпитвате съмнения.





Първа част

# Проблемът





## Първа глава

# БСЖС: епидемията на срещите

Да започнем с добрата новина. Важно е да се знае, че не само жените страдат от безпокойство по време на срещи. Искам (Райън) да ви кажа, че и мъжете страдат от това, но при тях се нарича респективно БСМС (Безпокойството на Съвременния Мъж по време на Среща) и въпреки че чувството е различно от това, което изпитват жените, то им причинява същите затруднения в отношенията с противоположния пол. Защо ви казвам това ли? Само искам да знаете, че не сте единствени и не е у вас проблемът, че изпитвате притеснения при първите срещи.

Ние (Райън и д-р Си) се обръщаме само към женската част от аудиторията, защото истината е, че мъжете не четат книги, в които се говори за срещи, докато жените са достатъчно интелигентни и смели да се интересуват от иновативните решения (като нашия подход). След като все повече мъже започнат да усещат, че жените се държат с тях различно от преди, те самите ще осъзнаят нуждата от книга, написана специално за тях, но засега сме в компанията единствено на дами и на любимият ни мъж Райън.

И така, след като посадохме зрънцето във вашето съзнание, нека се върнем и отново посетим за няколко минути приятелката ни Джули. Както вече обяснихме, тя е представител на повечето жени по света, които признават колко много са страдали заради любовните си трепети. Установихме факта, че срещите са изпълнени с неяснота, объркване и болка. Зато-

ва не е чудно, че много съвременни жени, излизачи на срещи, винаги са подготвени да преживеят разочарование, когато започват евентуална връзка.

Знаем, че сте независими, преуспяващи, амбициозни и способни да постигнете всичко, което пожелаете в живота (все пак четете тази книга, нали?). Модерните жени са сексуално разкрепостени и са способни да постигнат извънредно много успехи, също като мъжете. Това означава, че в повечето случаи вие не сте зависими от някой мъж, когато взимате решения за живота си, и знаете как да постигнете желанията си съвсем сами. Все пак, щом става дума за мъже, истинският въпрос е: защо те ви карат да мислите, да се чувствате и да действате като побъркани?

Да, точно това казахме – *побъркани*. Но вие не сте луди; това е БСЖС. Всъщност сигурно страдате от БСЖС точно в този момент и дори не го осъзнавате... въпреки че най-вероятно го *усещате*, така ли е?

Вгледайте се в *собствения си* живот. Срещали ли сте някога мъж, когото наистина, ама наистина да харесвате толкова, че тези любовни искри да се превърнат в безсилие, объркване, болка и безпокойство? Ако отговорът ви е да, значи сте изпитвали БСЖС. Били ли сте някога толкова обезкуражени при мисълта, че няма да откриете подходящ партньор, че да изгубите желанието си да излизате на срещи? Това отново се дължи на въздействието на БСЖС.

Звучи просто, но дори и най-малката следа от *двоумение* дали някога ще го срещнете е един от най-обичайните и разпознаваеми симптоми на БСЖС. Освен това сигурно сте се чудили какво е имал предвид той, когато ви е говорил онези прекрасни неща на последната ви среща, а след това не се е обадил – а вие непрестанно сте въртели разговора в главата си и сте разчитали отчаяно на него. Не се опитвайте да давате оценки; погледнете на ситуацията такава, каквата е, докато се взирате в притихналия телефон, чудейки се какви са били намеренията му, когато ви е целувал страстно, а после е изчезнал от лицето на Земята. Това също е БСЖС.

И в случаите, когато се чудите *дали* изобщо ще срещнете някого, и тогава, когато се питате *дали* мъжът, с когото в момента „излизате“, ще ви се обади отново, винаги става въпрос за БСЖС. Друг признак за него е изпитването на постоянно изтощение и разочарование. Противна ви е самата *идея* за среща? Ако е така, то тази реакция (буквално) се дължи на безпокойството, появило се у вас благодарение на объркването и разочарованието, което изпитвате, докато се срещате с някого.

Например чудили ли сте се някога дали имате връзка с мъжа, с когото спите по няколко пъти в седмицата? Ходите ли с него, или просто си прекарвате забавно времето заедно? Питали ли сте се дали наистина е било добра идея да правите секс с него още на втората среща? Я почакайте... натискането в апартамента ви и сексът изобщо могат ли да се нарекат *среща*?

Какво всъщност означава да „ходиш“ с някого – има ли дефиниция затова? Сексът задължително ли влиза в уравнението? Трябва ли винаги да сте издокарани и да ходите на вечеря, за да се нарече среща? Ами ако нещата с човека, с когото излизате, не се получат? Разбити ли се чувствате от това? То кара ли ви да се питате дали изобщо някога ще откриете подходящия мъж, или сте прокълнати до края на живота си да повтаряте: „Маса за един, моля“?

Всички тези въпроси (с които ще се занимаем в следващите глави) подклаждат вашето БСЖС. В действителност самите срещи в наши дни могат да бъдат много обезсърчаващи за онези, които не знаят как всъщност да се държат – особено в среда, допълнително усложнена от виртуалния свят на интернет. Вече съществува една напълно различна сцена за срещи, в която се намесват всякакви технологии, които могат да ви свържат с хора по целия свят. С всички тези непознати пътища пред вас как да се справите най-разумно и успешно? Ние ще ви покажем как!