

ИНЖЕНЕРНЫЙ ПОДХОД

МУЖИК НОРМАЛЬНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Честное руководство для девушки,
которая читает не только сказки



ПАВЕЛ СТРОКОЛИСТ

Павел Строколист

**Мужик нормальный
обыкновенный. Инженерный
подход к отношениям**

«Автор»

2026

Строколист П. С.

Мужик нормальный обыкновенный. Инженерный подход к отношениям / П. С. Строколист — «Автор», 2026

Что женщины часто не понимают о мужчинах, а мужчины не умеют объяснить. Павел Строколист — инженер, больше двадцати лет в браке. Когда в его образцовой семье незаметно наступил кризис, он сделал то, что умеет: разобрал отношения по винтикам. Так появилась эта инструкция к мужику нормальному обыкновенному — с паспортом изделия, обкаткой, гарантийными обязательствами и журналом неисправностей. Здесь нет дрессировки и волшебных фраз. Ответственность в паре делится пополам, и книга начинается с мужской половины: что нормальный мужчина берёт на себя сам. Потом честно о женской: чем помочь и как не сломать то, что работает. И отдельно — о том, что не ремонтируется и терпеть нельзя. Как отличить нормального мужчину, пока летают бабочки. Зачем отношениям техническое задание. Почему благодарность работает лучше контроля. Как говорить о деньгах и сексе. И как найти поломку в отношениях, которые уже есть. С юмором, без эзотерики и заумных терминов.

© Строколист П. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Откуда взялась эта инструкция	6
Три правила	7
Как устроена книга	8
Глава 1. Комплектация: базовые настройки МНО	9
Базовый комплект: без него дом не строим	10
Дополнительные опции	11
Как узнать характеристики	12
Заводская прошивка	13
Меры предосторожности	14
Проверь себя	15
Глава 2. Назначение: зачем тебе отношения	16
Так для чего же?	17
Парадокс: чем больше вкладываешь, тем дороже	18
Экосистема, а не дуэт	19
Итог	20
Проверь себя	21
Глава 3. Обкатка	22
Что делать умной девушке	23
Из влюблённости в любовь	24
Красные флаги обкатки	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Павел Строколист

Мужик нормальный обыкновенный.

Инженерный подход к отношениям

Введение

Привет. Ты держишь в руках не сборник заклинаний и не учебник по дрессировке. Это инструкция к мужику нормальному обыкновенному. Сокращённо — МНО. Да, к тому самому, которого, по слухам, давно сняли с производства.

Представь, что ты живёшь лет сто назад. Телеги скрипят, вода из колодца, стирка в корыте. И тут тебе дарят стиральную машину-автомат: белую, блестящую, с кнопками и круглым окошком. «Очень полезная вещь», — говорят. Только инструкции к ней нет. Ты ставишь на неё цветы, пару раз садишься как на табуретку, однажды пробуешь сварить в ней борщ. А потом машешь рукой: в корыте как-то привычнее.

С мужиком история похожая, только проще. Он почти целиком на голосовом управлении. Многие в нём включаются правильным словом, остальное — тёплым прикосновением. Кого-то надо погладить, кого-то почесать за ухом. Лично я за второе. Интерфейс у него понятнее, чем у той машинки. Беда в том, что инструкцию к нему не выдают. Ни ему, ни тебе.

Откуда взялась эта инструкция

Я инженер. Всю жизнь разбираюсь, как устроены механизмы: сначала на стройке, потом с людьми, у которых болит спина. А однажды пришлось разбираться в самом сложном механизме из всех — в собственной семье.

Ближе к двадцати годам брака к нам незаметно подкрался кризис. Снаружи всё выглядело образцово: крепкая семья, двое детей. А мне не хотелось идти домой. Я не понимал, что случилось и когда. Я ведь старался. Есть поговорка: если муж с руками, новых вещей тебе не видать. Это про меня: то кран починю, то шкаф соберу, домашние дела всегда делил пополам. А внутри копилось чувство, что всё это никому не нужно. Слово «должен» к тому времени стало для меня таким триггером, что хоть волком вой.

Кризис в паре совпал с моим кризисом среднего возраста. Кто из них кого подтолкнул, не знаю до сих пор. Знаю только, что это были три очень тяжёлых года.

Нас никто не учил строить отношения. Всё делалось по наитию: как у родителей, как в кино, как получится. Когда по наитию работать перестало, включилось инженерное мышление. Я начал разбирать тему по винтикам: читал, сравнивал, проверял на себе. Даже пошёл к психологу. Для мужика, который двадцать лет считал, что жаловаться низко, это был настоящий хардкор.

Выяснились две вещи. Первая: мы почти двадцать лет говорили на разных языках любви. Я показывал любовь делами и ждал в ответ благодарности и прикосновений. Ей же нужны были внимание и маленькие подарки, а мои краны говорили с ней на чужом языке. Каждый старался изо всех сил, и каждый на своём языке. Вторая: в нашей семье были темы, которых как бы не существовало. Мы их обходили. Я в первую очередь: мой внутренний интроверт сбегал от любого такого разговора.

Из тупика нас вывели две простые вещи. Мы начали говорить обо всём, о чём раньше молчали, и выучили языки друг друга. Я до сих пор переучиваюсь, и получается не всегда. Но кризис позади.

Эту инструкцию я сначала собирал для себя. Теперь отдаю её тебе, чтобы тебе не пришлось тратить на это двадцать лет.

Три правила

Первое. Ответственность в паре делится пополам: его половина — его, твоя — твоя. Я мужик, поэтому начну с того, что берёт на себя он. В книге есть глава о его гарантийных обязательствах, и стоит она раньше главы о том, что нужно ему от тебя. Потом расскажу, чем ты можешь ему помочь и чем можешь всё испортить, даже не заметив. Если совсем коротко: когда он старается, не ставь ему палки в колёса. А ещё лучше похвали.

Второе. МНО — это моя модель, а не закон природы. Мужики разные: один ездит на рыбалку, другой ходит на балет, третий готовит лучше тебя. Я описываю то, что видел в себе, в друзьях и в мужиках вокруг. Где опираюсь на исследования, называю их прямо. Где говорю по опыту, так и пишу.

Третье. Есть вещи, которые не ремонтируются. Если мужик поднимает на тебя руку, унижает, держит под контролем или пьёт так, что страшно, это брак с завода. Инструкция тут не поможет, и вина не твоя. Об этом отдельная глава, и стоит она в начале книги.

Как устроена книга

Как любая инструкция. Сначала комплектация и назначение: из чего сделан нормальный мужик и зачем тебе вообще отношения. Потом обкатка, условия эксплуатации, техническое обслуживание и топливо. В конце ревизия: как найти поломку в отношениях, которые уже есть, и понять, на чьей она стороне.

В приложениях лежат инструменты, которые можно взять в руки: паспорт МНО, протокол обкатки, техническое задание на отношения, чек-лист языков любви и журнал неисправностей. А после каждой главы — несколько вопросов «Проверь себя». Не пропускай их: инструкцию мало прочитать, её надо применить.

И одно предупреждение, как в любом гарантийном талоне: несоблюдение правил эксплуатации — не гарантийный случай. С обеих сторон.

Поехали.

Глава 1. Комплектация: базовые настройки МНО

Начнём с главного недоразумения. «Нормальный» — не значит «идеальный». Каждый из нас — штучная сборка со своими фишками, глюками и тараканами разного калибра. Идеальных нет. Автор этой книги, как ты уже знаешь из Введения, не исключение.

Но чтобы построить с мужиком крепкий дом под названием «отношения», у него должны быть исправны базовые заводские настройки. Это фундамент и несущие стены: то, что не рухнет при первом жизненном шторме и при вашем общем кризисе среднего возраста. Сами по себе эти настройки довольно стабильны. А в хороших руках, когда в паре есть любовь, уважение и никто никого не пилит, со временем даже улучшаются.

Базовый комплект: без него дом не строим

1. Зрелость. Морщины тут ни при чём. Зрелый мужик понимает свою природу, у него есть цели (хоть «построить баню», хоть «завоевать рынок»), он отвечает за свои выборы и не винит весь мир в своих косяках. Он знает, кто он и куда, хотя бы примерно, идёт.

2. Ответственность. Его девиз: «Накосячил — исправлю». Он не ищет виноватых: маму, начальника, погоду. Забыл про годовщину — не оправдывается, а исправляет. Потерял работу — не ноет на диване, а ищет новую. Это и есть внутренний стержень.

3. Стабильность. Его чувства, ценности и отношение к тебе не прыгают, как заяц на кофеине. Сегодня боготворит, завтра не замечает — не наш клиент. Сегодня нежный, завтра холодный и раздражённый без видимой причины — тоже. Рядом со стабильным мужиком ты не ходишь по минному полю, гадая, в каком он сегодня настроении, и знаешь, что при первых трудностях он не сбежит. Он говорит «Я с тобой», и это значит, что он рядом и когда ты в шикарном платье, и когда ты в растянутых штанах, с температурой и соплями до колен.

4. Надёжность. «Мужик сказал — мужик сделал». Сказал, что приедет, — приедет. Взялся помочь — поможет. Ты просишь: «Занеси, пожалуйста, коробку на антресоль в выходные». Нормальный мужик не бросит «Ага, щас», чтобы потом забыть. Он сделает сразу или честно скажет когда, и сделает. Без тысячи напоминаний и тяжёлых вздохов. На него можно положиться почти как на швейцарские часы. Он твой тыл, а не вечный источник вопросов «а придёт ли?» и «а сделает ли?».

5. Доброта. Это способность сочувствовать, отзываться, не быть жестоким. Он не пинает котят, ни буквально, ни морально, уважает стариков, может помочь незнакомому человеку. Из доброты потом вырастают и уважение к тебе, и забота.

Дополнительные опции

Дальше начинается индивидуальность: интересы (футбол, рыбалка, балет), вкусы (пиво, вино, чай), привычки (жаворонок или сова). Тут выбирай на свой вкус. Но пять опций я советую проверить обязательно.

Отношение к жизни. Оптимист, реалист или вечный нытик? Видит возможности или только проблемы? С тем, кто всё время ноет, и солнце не в радость.

Отношение к женщинам. Уважает в принципе? Как говорит о бывших, о маме, о коллегах? Если в его рассказах все женщины дуры, рано или поздно в этот список попадёшь и ты.

Отношение к родителям. Уважает, но со здоровыми границами? Или до сих пор держится за мамину юбку? Или не может о родителях слова сказать без злости? Это многое расскажет о том, как он умеет строить близкие отношения.

Отношение к детям. Любит, терпит, раздражается? Видит в них обузу или смысл? Даже если вы детей не планируете, это хороший индикатор его зрелости и доброты.

Отношение к деньгам. Умеет зарабатывать и тратить? Жмот или транжира? Деньги для него инструмент или смысл жизни? Разногласия из-за денег — одна из частых причин, по которым рушатся дома.

Как узнать характеристики

Тест за пять минут не придуман. Есть только время и общение по формуле МНО: много, нежно, откровенно. И главное — наблюдение за его действиями. Говорить красиво умеют многие. Смотри, как он ведёт себя с официантом, таксистом, родителями, друзьями. Как держится, когда сломалась машина или отменили рейс.

На это нужно время: полгода минимум, а лучше год. Жалко времени? Это вложение в твоё спокойствие на годы вперёд. И пока вы просто знакомитесь, никто не запрещает общаться и с другими. Вы же не бежите в ЗАГС после первого свидания. Голову держи холодной, а сердце пока прикрой бронезиловым здоровым скепсисом.

Чтобы ничего не упустить, в конце книги есть Паспорт МНО: все пять характеристик и пять опций с оценками. Заполни его через полгода знакомства. А если вы вместе давно, заполни дважды: каким он был, когда вы встретились, и какой он сейчас. Разница расскажет много интересного. И не только о нём.

Заводская прошивка

Зачем вообще нужен нормальный мужик? Если цель — отношения и семья, то в заводской прошивке у него шесть функций.

1. Добыть мамонта. Обеспечить базу: крыша над головой, еда на столе, финансовая и физическая безопасность. Не обязательно золотые горы, но стабильность и уверенность в завтрашнем дне. У большинства нормальных мужиков это прошито глубоко. У меня точно.

2. Защищать. Не только от хулиганов в подворотне, но и от лишнего стресса. Быть щитом от внешнего хаоса, надёжным тылом. Рядом с ним тебе спокойно.

3. Брать на себя тяжёлое. Передвинуть шкаф, починить кран, занести чемоданы, прикрутить полку. И тяжёлые разговоры тоже: с чиновниками, хамоватыми соседями, неадекватными клиентами. Он твой силовой и дипломатический модуль.

4. Выслушать. Не кивать для вида, а правда слушать: твои радости, страхи и новости о подруге Маше. Без оценок и немедленных решений вроде «ну так сделай то-то». Просто выслушать. Предупреждаю честно: для многих мужиков это самая сложная функция из шести, мы привыкли сразу чинить.

5. Обнимать каждый день. Не только в постели. Объятия, поцелуи, прикосновения мимоходом. Его объятия — место, где у тебя снимается стресс.

6. Заботиться о вашей постели. Чтобы хотелось обоим, а не по графику. Это не «супружеский долг», а то, что держит вас парой, а не соседями.

Это заводская прошивка. Всё остальное — быт, дети, деньги, кто моет посуду и кто возит кота к ветеринару — допрограммируется по договорённости. Об этом будет отдельная глава. Только не перегружай: если залить в него сорок новых функций за неделю, система зависнет.

И пара функций, которых в нём нет совсем. Он не заменит тебе подругу для похода по магазинам и долгих разговоров о чувствах. И он не твой психотерапевт и не родитель. Если ждёшь этого от него, ты ждёшь другого специалиста.

Меры предосторожности

Нормальный мужик — существо свободолюбивое. В неволе он портится.

Не держи на коротком поводке. Его увлечения (рыбалка, гараж, футбол) и его друзья — это его воздух. Без воздуха он задыхается, даже если внешне всё хорошо.

Не пытайся переделать. «Допилить», «досверлить», перевоспитать долгими нотациями не выйдет. Базовый комплект ты принимаешь как есть. Мелкие доработки — только мягкой просьбой и собственным примером.

Не запирай. Ревновать ко всему, что движется, и проверять каждый шаг — верный способ всё сломать. Доверие тут основа.

Он не телепат. Мысли не читает, о скрытых желаниях не догадывается, десять просьб сразу не запоминает. Говори прямо, конкретно и по одной задаче. «Сегодня для меня важный день. Мне будет приятно, если ты поздравíš меня с утра» — работает. Ждать, что он сам вспомнит годовщину первого поцелуя, — не работает.

Он часто однозадачен. По себе знаю: когда я чиню кран или думаю о работе, я тебя не слышу. Совсем. Это не вредность. Подойди, дотронься, дождись паузы или напиши сообщение. Учёные до сих пор спорят, есть ли тут разница между мужчинами и женщинами. Мой опыт не спорит.

Это и есть базовый комплект. Дальше разберёмся, зачем он тебе нужен. Это вопрос, который многие пропускают, а потом удивляются.

Проверь себя

Какие из пяти базовых характеристик ты точно видела в его поступках, а какие знаешь только с его слов?

Что из шести функций заводской прошивки для тебя главное? А что ты ждёшь от него сверх прошивки?

Ждёшь ли ты от него того, чего в нём нет совсем: роли подруги, психотерапевта, родителя?

Если вы вместе давно: каким он был по этим пяти пунктам, когда вы встретились? А каким стал?

Глава 2. Назначение: зачем тебе отношения

Итак, базовый комплект мы разобрали. Может быть, он не совпал с фильмом про принца на белом коне, который крутится у тебя в голове. Ничего страшного. Реальность, как ни крути, надёжнее воздушных замков.

А теперь главный вопрос, который почти никто себе не задаёт: зачем тебе это? Серьёзно. Отношения и семья — не вечный праздник. Это работа, ежедневная. Над собой, над своими ожиданиями, над умением не вестись на провокации собственных тараканов. Готова ли ты к такому взрослению? Или всё ещё ждёшь, что он прискачет и решит все твои проблемы?

Немного трезвой арифметики. По данным Росстата, в последние годы на каждые десять свадеб в России приходится около семи разводов. Это не значит, что распадаются семь браков из десяти: в статистике сравнивают разводы и свадьбы одного года, а разводятся пары, поженившиеся раньше. Но цифра всё равно отрезвляет. Как правило, вклад в развал вносят оба. Исключение одно, и о нём глава 4: за насилие отвечает тот, кто его совершает. Отсутствие инструкции — весомая причина. Но корень обычно глубже: мы заходим в отношения, не понимая, зачем они нам, и с мотивами кривыми, как штопор.

Задай себе прямо сейчас два вопроса. Зачем я вообще ищу мужика? Чего я жду от серьёзных отношений?

Если где-то внутри шевелятся такие ответы:

- «Чтобы не было так одиноко». Лучше с кем-то скучать, чем одной?
- «Сбежать от родителей и их быта». Любая лодка сойдёт, лишь бы уплыть?
- «Пусть он меня содержит». Это уже не отношения, а договор спонсорства. Бывает и такой, если обе стороны в курсе. Но это другая книга.
- «Нужно кому-то поплакаться» о несправедливой начальнице и коварных подругах. Он бесплатный психотерапевт с функцией объятий?
- «Все уже замужем, часики тикают, что люди скажут». Страх быть не как все — плохой советчик.
- «Чтобы он сделал меня счастливой». Опасная иллюзия. Счастье — не услуга, его не доставят вместе с пиццей.

...то даже самый нормальный мужик тебе не поможет. Ты строишь дом на песке своих нерешённых проблем. Такие мотивы — как дырявая лодка: сколько ни вычерпывай, всё равно утонешь в разочаровании. Ты ищешь не партнёра, а спасательный круг. А он не служба спасения.

Так для чего же?

Взрослые отношения — это осознанный выбор двух самостоятельных людей, которые крепко стоят на ногах и хотят трёх вещей.

Строить вместе. Создавать общий мир: семью, дом, детей, дело, путешествия. Идти по жизни плечом к плечу, зная, что за спиной надёжный тыл. Это партнёрство, в котором никто не растворяется в другом.

Делить и радость, и тяжесть. Вместе делать жизнь глубже, поддерживать друг друга в победах и подхватывать в падениях. Общая ноша легче, общее тепло жарче.

Расти рядом. Партнёр, иногда сам того не желая, показывает, где ты трещишь по швам. Это не повод для скандала, а шанс стать сильнее и мудрее. Хорошие отношения — лучший тренажёрный зал для души.

Гармония — штука хрупкая. Она получается у двух взрослых людей, которые приходят друг к другу от полноты своей жизни, а не от пустоты.

Парадокс: чем больше вкладываешь, тем дороже

Давай без лукавства: в основе любых отношений лежит здоровая доля эгоизма. Мы подсознательно, а иногда и вполне осознанно, считаем: сколько я вкладываю и что получаю взамен? Если весы долго кренятся не в твою пользу, жди бури. Честнее признать этот счёт и понять, что ты готова дать и что хочешь получить.

А теперь немного науки. Психологи Даниэль Канеман и Амос Тверски показали, что потери весят для нас больше, чем такие же находки. В популярном пересказе — примерно вдвое, хотя точная цифра зависит от ситуации. Нашла сто рублей — приятно. Потеряла пятьдесят — неприятно примерно так же, как приятно было найти сотню. За эти исследования Канеман получил Нобелевскую премию по экономике.

Рядом живёт ещё один эффект, его в шутку называли «эффектом ИКЕА». В 2012 году американские исследователи попросили людей собрать простую мебель из коробки, а потом оценить её. Свою, собранную своими руками, люди ценили заметно выше такой же, но готовой. Мы выше ценим то, во что вложили свой труд. Для отношений это аналогия, а не закон, но очень жизненная.

Что это значит для тебя:

Твой вклад — твоя крепость. Чем больше ты осознанно вкладываешь в отношения — время, заботу, терпение, — тем дороже они становятся для тебя самой. Ты будешь их беречь, потому что в них частичка тебя.

Его вклад работает так же. Даже скромное, на твой взгляд, его усилие для него может быть целым состоянием. Замечай его и говори об этом вслух. И пусть он так же замечает твоё.

Осторожно, ловушка. У того же эффекта есть тёмная сторона. «Я столько в него вложила» — одна из главных причин, по которым женщины годами остаются там, где им плохо. Вложенное уже не вернуть, и это не причина вкладывать дальше. Если дом построен на песке, новый этаж его не спасёт.

Экосистема, а не дуэт

Долгие отношения — целая экосистема. Сначала вас двое. Потом подключаются дети, родители, друзья, работа, кризисы, болезни, скука, непонимание. Жизнь подкидывает испытания без остановки, и гарантийного талона, что вы пройдёте их вместе, не выдают. Даже самые известные психологи с обложек журналов нередко имеют за спиной не один развод. Потому что люди не роботы, жизнь не схема, а любовь не вечный двигатель. Это живая система, и она всё время меняется.

Что делать? Строить стены от страха? Ни в коем случае. Наслаждайся каждым днём рядом с тем, кто дорог. Цени тепло, смех, понимание. Но не строй иллюзий про «долго и счастливо до гроба» и не делай отношения единственным смыслом жизни.

Будь готова к тому, что путь бывает трудным, что придут кризисы и что, несмотря на все усилия, вы можете разойтись. Это не поражение. Это жизнь. Сила не в том, чтобы удержать любой ценой, а в том, чтобы оставаться цельной и счастливой при любом статусе в паспорте.

Итог

Выверни карманы души. Найди свои настоящие мотивы. Если там бегство или потребление, сначала разберись с собой, а потом зови в этот балаган нормального мужика.

Ищи не половинку, а партнёра. Ты целый человек, он тоже. Вместе вы команда для больших дел.

Вкладывайся осознанно и щедро. Чем больше отдаёшь, тем дороже тебе отношения. Но не путай вложения с жертвой и не вкладывай в то, что рушится.

Замечайте вклад друг друга, даже если он кажется копеечным. Благодарность — лучший строительный материал.

Сними корону «навсегда». Ты капитан своей жизни, а не пассажир его корабля.

Если с мотивами разобралась, пора знакомиться поближе. Следующая глава — про бабочек в животе, которые имеют привычкудохнуть, и про то, чем их заменить.

Проверь себя

Какие два-три настоящих мотива стоят за твоим желанием отношений? Есть ли среди них «сбежать» или «чтобы кто-то сделал меня счастливой»?

Что ты готова вкладывать в отношения, а что хочешь получать? Записала бы это на бумаге?

Есть ли в твоей жизни отношения, которые держатся только на том, что «столько уже вложено»?

Глава 3. Обкатка

Любой серьёзный агрегат перед дальней дорогой проходит обкатку. Новенький внедорожник, двигатель после капремонта и наш мужик нормальный обыкновенный — не исключение. В мире людей обкатка называется влюблённостью. И тут внимание: в этот период у мужика под капотом бушует гормональный фейерверк, который временно отключает половину схем.

Это не только поэтический образ. В 1999 году итальянский психиатр Донателла Мараццита изучала обмен серотонина у людей, недавно влюбившихся. Он оказался похож на тот, что бывает у людей с навязчивыми мыслями. Через год-полтора, когда влюблённых обследовали снова, всё пришло в норму. Поэтому первые месяцы — ещё не окончательная картина человека. А «полгода минимум, а лучше год» — уже мой практический ориентир, не научная норма.

Представь картину. Он, обычно скупой на жесты, вдруг тащит букеты через день. Клянётся в вечной любви под дождём у метро и сам верит каждому слову. Лепит пельмени в два часа ночи, хотя до этого видел их только в пачке. Перегретый процессор на пределе. Это мило, но и опасно: когда дым рассеется, вместо праздничной демоверсии ты увидишь реального человека.

Что делать умной девушке

Во-первых, не нестись в постель или в ЗАГС на крыльях этих бабочек. Дай гормональному шторму утихнуть. Пусть бешеный кролик превратится во вменяемого зайца. Пока он в режиме «показать себя с лучшей стороны», наблюдай. Не за словами про рай в шалаше, а за делами. Как он ведёт себя в пробке, когда опаздывает? Как говорит с официантом, который перепутал заказ? Что делает, когда у тебя случилось «всё пропало»?

Ничего специально не подстраивай. Жизнь сама подкинет пробку, отменённый рейс, простуду, неудачный день на работе. Просто не отводи глаз. Вытаскивай его на природу, знакомь с друзьями, съездите куда-нибудь вдвоём. Это твой шанс заглянуть под капот, пока машина ещё на гарантии.

И присмотрись, как он ухаживает. Признаюсь честно: что такое настоящее ухаживание, я понял только через двадцать лет брака. Тогда я брал настойчивостью: ходил за будущей женой не один год, и на что она в итоге повелась, до сих пор не понимаю. Так что если он ухаживает неумело, это ещё не приговор, научится. А вот если не ухаживает совсем, а ждёт, что ты всё сделаешь сама, — это уже информация.

Из влюблённости в любовь

Главный фокус обкатки — перевести искрящуюся влюблённость в любовь. Иначе останешься у разбитого корыта, глядя, как бабочкидохнут последним строем. Забудь Толстого, Шекспира и голливудские сопли. Любовь — это не розовые единороги, не вечные страдания «ах, он не пишет» и не «я умру без тебя» под луной.

Любовь — это тихий вечер на диване, когда можно молчать час, и это не неловко, а уютно. Это когда ты чихнула, а он уже несёт чай и градусник. Это общие цели: хотите ли вы в одну сторону, хоть в Таиланд, хоть в ипотеку? И это осознанный выбор: «С тобой мой мир крепче, и я готов за это стараться».

Страсть горит как бензин: ярко и быстро. Близость и общие цели — навигатор, который не даст свернуть в кювет, когда бензин кончится.

Как не прозевать момент? Говорить. Много. И не о погоде. Комай глубже: «Где ты видишь себя через пять лет? Что для тебя точка невозврата? Какой твой идеальный день, от рассвета до ночи?» Слушай не только ушами. Либо вы выйдете из этих разговоров с мыслью «ого, да мы похожи», либо с холодным «мы с разных планет». Оба ответа полезны.

Красные флаги обкатки

Влюблённость прячет многое, но не всё. Вот что видно уже на этапе бабочек, если смотреть.

-

Торопит события.

«Ты моя единственная» на третьем свидании, съехаться через месяц, ребёнка через полгода. Нормальный влюблённый тоже спешит, но слышит твоё «давай не так быстро».

-

Слова расходятся с делами.

Обещает и не делает, и так раз за разом.

-

Хамит тем, кто от него зависит.

Официантам, таксистам, подчинённым. Однажды так же будет с тобой.

-

Все бывшие — сумасшедшие.

Если в каждой прошлой истории виновата она, в следующей истории виноватой будешь ты.

-

Ревнует «от большой любви».

Проверяет телефон, обижается на подруг, хочет знать, где ты каждую минуту. Это не любовь, это контроль.

-

Хаос с деньгами.

Долги, займы у тебя, «скоро всё решится».

-

Пьёт так, что ты напрягаешься.

Или играет, или исчезает на дни.

-

Твоё «нет» вызывает бурю.

Отказ от планов, от секса, от встречи — и в ответ обида, давление, наказание молчанием.

Один флаг — повод поговорить. Несколько — повод притормозить. А некоторые вещи вообще не ремонтируются, о них следующая глава.

Чтобы ничего не упустить, в конце книги есть Протокол обкатки: список ситуаций, в которых стоит увидеть его своими глазами за полгода-год.

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.