Олег Рой

99 СОВЕТОВ О СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



Рипол-классик

99 советов о счастливой жизни

Олег Юрьевич Рой

Аннотация
Олег Рой. 99 советов о счастливой жизни
Глава 1. Отношения
1.1. Введение в тему
1.2. Как понять, что это любовь с первого взгляда (1 совет)
1.3. Как понять, что это зависимость, а не любовь? (3 совета)
1.4. Как быть всегда желанной для мужчины (5 советов)
1.5. Что делать, если жить без него не могу (5 советов)
Глава 2. Токсичные отношения
2.1. Введение в тему
2.1. Как общаться с токсичными людьми (5 советов)
2.3. Как определить, что человек токсичен (3 совета)
2.4. Как избавиться от токсичных отношений (5 советов)
Глава 3. Здоровые отношения
3.1. Введение в тему

3.2. Как перейти от плохих отношений к здоровым (3 совета)
Глава 4. Любовь
4.1. Введение в тему
4.2. Как понять, это любовь или влюбленность (3 совета)
4.3. Как понять серьезность намерений мужчины (1 совет)
4.4. Как понять, любит ли меня мужчина (3 совета)
4.5. Как разлюбить человека (1 совет)
4.6. Как влюбить в себя мужчину (1 совет)
Глава 5. Ссоры
5.1. Введение в тему
5.2. Как избегать ссор (3 совета)
5.3. Как помириться после ссоры (3 совета)
5.4. Что нельзя делать после ссоры (3 совета)
Глава 6. Обиды
6.1. Введение в тему
6.2. Как перестать обижаться на мужчину (3 совета)
6.3. Как избавиться от обиды (3 совета)
Глава 7. Измена
7.1. Введение в тему
7.2. Прощать измену или нет? (1 совет)
7.3. Как простить измену (5 советов)

7.4. Как построить отношения после измены (3 совета)
7.5. Что делать, если узнала об измене мужа (1 совет)
Глава 8. Ревность
8.1. Введение в тему
8.2. Как перестать ревновать (5 советов)
8.3. Что сделать, чтобы муж перестал ревновать (3 совета)
Глава 9. Компромиссы
9.1. Введение в тему
9.2. Когда надо идти на компромиссы? (5 советов)
9.3. Когда не надо идти на компромиссы? (5 советов)
Глава 10. Как понять мужчин
10.1. Введение в тему
10.2. Как определить, «настоящий» ли мужчина (5 советов)
10.3. Как научиться понимать поведение мужчины (5 советов)
Глава 11. Абьюзер
11.1. Введение в тему
11.2. Как не стать жертвой абьюза (5 советов)
11.3. Как определить абьюзера (5 советов)
Глава 12. Партнерство или доминирование

12.1. Введение в тему
12.2. Что сделать, чтобы муж снова стал ценить вас (5 советов)
12.3. Как выстроить партнерские отношения (5 советов)
12.4. Как перестать доминировать над мужем (3 совета)
12.5. Как снова научиться уважать мужа (3 совета)
Глава 13. Самооценка
13.1. Введение в тему
13.2. Как поднять свою самооценку (5 советов)
13.3. Как полюбить себя (5 советов)
13.4. Низкая самооценка — что делать с этим (5 советов)
Глава 14. Заключение

Аннотация

Как понять, что перед вами абьюзер? Где выход из токсичных отношений? Как распознать настоящую любовь и что делать, чтобы не дать ей угаснуть? На эти и другие вопросы дает ответ знаток женской психологии Олег Рой, собрав в новой книге самые ценные 99 советов, которые помогут зажить вам счастливо.

Олег Рой
99 советов о счастливой жизни

Глава 1. Отношения

1.1. Введение в тему

У каждого из нас своя цель, свои мечты, своя дорога в этом мире, которая вьется под ногами, ведя нас по одному Богу известному пути. Но какой бы путь ни был, как бы ни виться этой ниточке, все мы рано или поздно встречаем тех, с кем нас начинают связывать Отношения. Юные девушки с романтическим настроем их ждут, молодые львицы активно ищут, а львы и прочие представители мужского рода старательно делают вид, что им это не надо. Так уж повелось в нашем современном мире. Это в прошлом мужчины искали даму сердца, писали ей стихи и пели серенады… или нет?

> МЫ ЖИВЕМ В XXI ВЕКЕ, НО ТАК ЖЕ, КАК И В ВЕКЕ XII, ИЩЕМ ЛЮБВИ. ВСЕ — И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ.

Да-да, любви, а не этих самых «отношений». Давайте называть вещи своими именами — мы с вами достаточно взрослые для этого. Отношения — это когда ей тринадцать, ему четырнадцать, а закончится все через пару недель. И так десять

раз подряд, потому что «он козел» и «она дура». А на самом деле просто не время еще. Вот годика на три или четыре позднее — да. Тогда просыпается что-то внутри, и даже сквозь циничную маску пробивается желание тепла. Но и это еще только первые пробные ростки, которым, скорее всего, суждено будет отцвести лишь свое короткое время на пути во взрослую жизнь.

А вот тогда, когда Он и Она находят друг друга, называют все то, что есть между ними, главным словом — любовь, — вот тогда опять начинаются отношения. Сложные, интересные, яркие отношения между мужем и женой.

Надолго ли? Вообще, я считаю, что должно быть навсегда. Так, чтобы он ценил ее за нежность и тепло, она благодарила его за надежное плечо и опору в жизни, а вместе они растили детей, у которых красота мамы и ум папы. Или наоборот, не спорю: мамы тоже бывают умные, а папы красивые! И не важно, в кого сын или дочка пойдут больше, лишь бы родители шли рядом. Рука об руку и за руки со своим ребенком.

Но путь это извилист, дорога непростая, а препятствия на ней находятся так быстро, как, пожалуй, стоило бы находиться только грибам в осеннем лесу. И тогда происходит то, что на-

зывают известной фразой: «Любовная лодка разбилась о быт».

НЕУЖЕЛИ ЭТО НЕИЗБЕЖНО? НЕУЖТО РОМАНТИКА ПЕРВЫХ ДНЕЙ ВМЕСТЕ НИКОГДА НЕ ВОЗВРАТИТСЯ, А ЛЮБОВЬ В САМОМ ДЕЛЕ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА, КАК ГОВОРЯТ НЕКОТОРЫЕ?

Чушь! Любовь живет вечно, а вот останутся ли ей верны люди — это уже другая история. Захотят ли сохранить, сберечь то чудо, которое выпало им найти?

А если и захотят, сумеют ли?

В любом случае это стоит того, чтобы попытаться. Давайте будем стараться — беречь друг друга, беречь тех, кто рядом. И я буду верить, что у нас всех это получится.

1.2. Как понять, что это любовь с первого взгляда (1 совет)

Хорошие книжки, которые все мы читаем в детстве — кто сам, а кто под бдительным оком родителей, — рассказывают нам о том, что такое хорошо, что такое плохо, что значит дружба и, конечно, что значит любовь. И в этих книжках любовь почти всегда сваливается на героев как снежный ком посреди ясного неба и захватывает их, закручивает в вихре ярких чувств. Таких ярких, что с первого взгляда, с первой строчки понятно — это она и есть, та самая любовь. И во взрослую жизнь мы вступаем с наивной и прекрасной верой в нее — Любовь с первого взгляда.

Ох, как много сердец было разбито, когда жизнь оказалась далекой от самых хороших книг!

> ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА ВСЕ ЧАЩЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ ОБЫКНОВЕННЫМ ЖЕЛАНИЕМ СЕКСА И ПРИЗЕМЛЕННОЙ ТЯГОЙ К СЫТНОМУ УЖИНУ ПОСЛЕ РАБОТЫ ДА НАДЕЖНОМУ ИСТОЧНИКУ ДОХОДА РЯДОМ.

И разбегаются пары, разлетаясь в разные стороны, хором обещая себе — больше никогда! Но хватает этого, конечно же, ненадолго.

И все же, я клянусь вам, любовь с первого взгляда существует! Пусть даже она редкая, как синяя птица счастья, но она есть, как есть место чудесам в нашем подлунном мире даже в этот век техногенной цивилизации. Промысел Божий или химия — можно спорить до бесконечности. Но иногда происходит так, как об этом пишут в книгах: он и она встречаются друг с другом взглядами и остаются рядом навсегда.

Но как узнать этот алмаз посреди графитной пыли? Как понять, что это и в самом деле любовь с первого взгляда, а не умело отыгранная программа пикапера-самоучки или охотницы за кошельками?

Есть у меня один ответ. Можете мне не верить, но на самом деле все очень просто. Настоящая любовь с первого взгляда никогда не кажется такой на самом деле. Ты смотришь на человека напротив и просто понимаешь, что тебе невероятно легко разговаривать с ним пятый час подряд, хотя вы только сегодня познакомились. Ты пьешь с этим человеком кофе второй раз в жизни — и рассказываешь ему о том, чего не знают даже самые

близкие друзья. Ты не спрашиваешь, нужна ли помощь, — ты спрашиваешь, чем помочь. Тебя не просят о помощи — тебе предлагают заботу в ответ на то, что ты просто шестой час подряд обсуждаешь все на свете, и вам снова все еще не становится скучно рядом.

Это потом приходят в голову мысли о том, что это и есть любовь с первого взгляда. Это потом зажигается желание, которое магнитом тянет ваши тела друг к другу. Потом.

А поцелуи через полчаса после знакомства — это не первая любовь. И секс в ночь после первой встречи — тоже. Называйте вещи своими именами — это страсть, похоть, распущенность, блуд или, как сейчас принято говорить, желание снять сексуальное напряжение. Ничего плохого в этом, в общем, нет — если вы точно понимаете, что это. Только не надо называть это любовью с первого взгляда, не надо приукрашивать эти простые желания высокими словами.

> ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА — НЕ ПРО СТРАСТЬ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ЗНАКОМСТВА, ОНА — ПРО ИНТЕРЕС, КОТОРЫЙ НИКАК НЕ УДАЕТСЯ УТОЛИТЬ.

Про страстное желание говорить и говорить

друг с другом, узнавать друг о друге все больше, проводить время вместе — за прогулками, посещением выставки, за долгими разговорами на кухне.

Если вы можете проболтать всю ночь напролет, а под утро, засыпая, сожалеть о том, что все еще не успели договорить о чем-то, — это и есть любовь с первого взгляда.

Если можете смотреть на дождь за окном, пить чай из одной чашки и совершенно не скучать в молчании рядом друг с другом, хотя знакомы пару дней, — это и есть любовь с первого взгляда.

Вот только даже такая любовь через месяцы и годы потребует труда от тех, кто выбрал друг друга, приехав на чай и оставшись навсегда. И об этом не стоит забывать, ныряя в окрыляющее чувство тепла и полного взаимного понимания, — вот вам мой совет. Начинать отношения всегда легко — сложнее их сберечь.

А у всего остального свои названия. Их множество, и они, как цветные стекла в калейдоскопе, складываются в самые разные узоры, стоит только немного изменить угол зрения. И в нашей жизни могут выпасть разные стеклышки — все они, даже те, которые оставят порезы на душе, приносят опыт, который учит мудрости. Все они,

даже самые неприятные, порою бывают нужны. Чтобы понять что-то, чтобы поглядеть на себя со стороны, чтобы осознать, с кем на самом деле стоит быть рядом.

Ну, а любовь с первого взгляда… если вдруг встретите ее, берегите! Но не стоит всерьез верить в то, что именно вы станете тем самым исключением, которому выпадет эта удача — такая же редкая, как выигрыш квартиры в лотерею по телевизору.

1.3. Как понять, что это зависимость, а не любовь? (3 совета)

Любовь — это хорошо, отлично, прекрасно и восхитительно. Ее воспевают веками, и я готов повторять слова великих поэтов и философов прошлого, которые возносили ей хвалы и писали оды.

Вот только помимо любви есть играющая под ее маской зависимость, ее коварная «сестра», ее «кривое зеркало». И различить их, слишком похожих порой, непросто.

Как часто люди говорят «Это любовь!» там, где стоило бы честно признаться — это зависимость! Как часто называют привязанность, привычку, собственную неспособность к самостоятельности этим словом, марая понятие любви и приучая тем самым к мысли о том, что и нет вовсе никакой любви, а если и есть, то не такая уж она и хорошая.

Но давайте учиться отличать одно от другого, отделять мух от котлет.

У ЗАВИСИМОСТИ, КАК И У ЛЮБВИ, ЕСТЬ СВОИ ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ

МОЖНО РАСПОЗНАТЬ ЕЕ, ПРИВЫЧНО МАСКИРУЮЩУЮСЯ ПОД ТО САМОЕ ВЫСОКОЕ ЧУВСТВО.

Итак, как же понять, что это зависимость?

Мой вам первый и главный совет — прежде чем сказать, что это любовь, подумайте о том, чего вы хотите на самом деле. Ответьте себе честно. Скажите — вы желаете счастья или просто быть рядом с тем, кого называете любимым? Вы хотите, чтобы человек был с вами двадцать четыре часа в сутки, или хотите, чтобы он был счастлив? Мечтаете о том, чтобы делать все для своего любимого, или хотите жить ярко и радоваться вашему общему счастью? И если вы выбрали первые варианты в двух (а тем более в трех!) вопросах из этих трех — поздравляю: у вас зависимость. Это она заставляет вас отказываться от саморазвития, запрещать близкому человеку видеться с друзьями и требовать от него всегда быть рядом. Зависимость лишает воли вас, и вы вслед за ней хотите лишить воли того, к кому прилипаете, словно банный лист к известному месту. Или кто-то вот так же липнет к вам, а вам уже дышать тяжело, но и оттолкнуть неудобно — это ведь любовь у человека… Никакая это не любовь!

Но бывает и так, что распознать зависимость непросто — она приходит не сразу, прячется в ежедневной заботе и растущем с годами внимании друг к другу. И кажется, что это нормально, вы ведь столько лет вместе, что и представить невозможно, чтобы кто-то из вас поехал в одиночку к друзьям или выбрал провести вечер на корпоративе, а не дома перед телевизором. И все, кто вас знает, также не могут себе этого представить и даже не догадываются о том, что и вы, и ваш партнер, возможно, на самом деле в глубине души очень хотите отдохнуть друг от друга. Но это желание так глубоко погребено под узами взращенной вами зависимости, что услышать его — непростая задача. И мой второй совет об этом — если вдруг прежде открытые и полные взаимного доверия отношения превращаются во взаимную слежку, стоит задуматься о том, не стала ли ваша любовь зависимостью, пускай даже порою и взаимной. Не превратилась ли связь в оковы, которые мешают вам жить? Если «поймать» это сразу, то все можно повернуть вспять — было бы желание.

Но бывает и так, что любовь и зависимость тесно переплетаются друг с другом. Так тесно, что невозможно уже различить, когда одна из

них движет человеком, а когда — другая. Ты делаешься совершенно счастлив только тогда, когда хорошо твоему партнеру, и это равно верно и в обратную сторону. Ваше счастье полностью зависит от другого при полной взаимности. Нельзя уже сказать, зависишь ты или зависят от тебя. Психологи называют это созависимостью и говорят, что это так же плохо, как и зависимость односторонняя. Но я не согласен с ними, по крайней мере не всегда. Да, пожалуй, в одном они правы — из таких отношений со взаимной зависимостью, проросшей из искренней и взаимной любви, практически невозможно выбраться без потерь, а иногда невозможно и выжить — если вдруг один из партнеров умрет, второй часто не надолго задерживается в этом мире. Это плохо? Наверное, да, если смотреть с точки зрения современной психологии, ставящей во главу угла самостоятельную цельность и некоторую эгоистичность личности. Но если честно, именно о такой любви-зависимости и пишут в сказках! Это на такие отношения любовались мы в ранней юности в кино. Это и есть то самое «жили они вместе и умерли в один день», потому что жить друг без друга уже не хотели и не могли. И если вы не готовы к этому, бегите. Бегите, как только

поймете, что человек становится нужен вам как воздух и что вы нужны ему так же. Бегите, пока не начали задыхаться без него. Но если вы и в самом деле хотите оказаться в сказочной любви, наплюйте на все, что говорят современные психологи.

ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, ПОЦЕЛУЙТЕ ДРУГ ДРУГА И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ — НА ЗАВИСТЬ ВСЕМ. ДАЖЕ ЕСЛИ ОДНАЖДЫ ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ В ОДИН ДЕНЬ.

1.4. Как быть всегда желанной для мужчины (5 советов)

ЛЮБОВЬ, КАКОЙ БЫ СИЛЬНОЙ ОНА НИ БЫЛА, НЕ СОСТОИТ ЛИШЬ ИЗ ПРАЗДНИКОВ.

После самой красивой свадьбы и самого роскошного месяца любую семью ждет суровое испытание бытом.

Во время конфетно-букетного периода Она старается на каждом свидании быть еще краше, чем была на предыдущем, а Он делает все для того, чтобы она улыбалась рядом с ним. Он дарит ей огромные букеты роз, преподносит неожиданно колечко или цепочку, а она готовит для него по рецептам ресторанной кухни и одевается на домашний ужин так, будто они идут в мишленовский ресторан. Красота внешности и поступков, гармонично соединившая два учащенно бьющихся сердца, еще держится некоторое время после свадьбы, но постепенно начинает затухать, как теряющий силу колебания маятник. Спустя несколько месяцев девушка, а теперь уже законная жена постепенно перестает краситься к

каждому приходу любимого домой, а через пару лет и вовсе начинает встречать его в растянутом домашнем платье. И на столе уже не изыски высокой кухни, а старые добрые макарошки с котлеткой.

И от трепетного восхищения постепенно не остается ничего. Он больше не старается поразить ее щедростью своей души и красотой поступков, потому что ее собственная красота потускнела, затерлась за бытом. И тогда может прозвучать самое страшное для многих слово — развод.

Но ведь есть же пары, где женщина остается привлекательной для своего мужчины всегда. Есть семьи, где муж чуть ли не каждую неделю несет домой роскошные букеты и с обожанием смотрит на жену. Можно ли научиться этому?

Я говорю вам — можно!

И это проще, чем кажется, если соблюдать пять простых советов.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — КРАСОТА СПАСЕТ МИР… И БРАК. Сколько бы времени ни прошло со дня вашей свадьбы, считайте себя невестой, которая вот-вот пойдет под венец. Вспомните то ощущение, тот настрой, который был у вас в эти волшебные дни. Вспомните, как горели ваши глаза, как светилась улыбка. Хотите, чтобы он

снова смотрел на вас с обожанием и восторгом? Станьте опять той, кем он восхищался! Наденьте туфли на высоком каблуке, которые стоят в шкафу с медового месяца. Купите новое платье — как тогда, перед свадьбой, когда на каждое свидание приходили в новом наряде. Сначала это вызовет удивление — с чего это, мол, после стольких лет? Но к хорошему быстро привыкают, а не восхищаться красивой женщиной мужчина не умеет. Красотке, встречающей тебя в вашем доме, само собой, хочется принести цветы, чтобы сказать ей спасибо за эту красоту.

СОВЕТ ВТОРОЙ — НАУКА И ТЕХНИКА. Говорят, что в старину путь к сердцу мужчины лежал через его желудок, а главным критерием для отбора хорошей жены наравне со способностью рожать здоровых детей было умение хорошо готовить. Но времена изменились, мы с вами живем в двадцать первом веке, и теперь для того, чтобы мужа встречал дома вкусный ужин, совершенно не обязательно стоять целыми днями у плиты. Сейчас столько умной техники, что она уже даже рецепты нам подсказывает! Мультиварки, аэрогрили, роботы-пылесосы, хлебопечки, волшебным образом превращающие засыпанную в них муку и залитую воду в ароматный хрустящий

хлеб… Стоит обзавестись всей этой техникой и оставить время на то, чтобы нанести легкий макияж, и силы на то, чтобы искренне улыбнуться вернувшемуся с работы мужу. Для остального есть… дальше сами подставьте вашу любимую марку бытовой техники.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ИМЕЮЩИЙ УШИ ДА УСЛЫШИТ. Говорят, что женщина любит ушами. Прекрасной половине человечества, мол, крайне важно, чтобы их слушали, и притом внимательно. Не только кивали, местами невпопад, но и отвечали, причем желательно осознанно и разумно. И забывают добавить, что мужчине это не менее важно, чем любой женщине. Если вашему мужу будет о чем поговорить с вами, он не пойдет искать других собеседниц, разговор с которыми рано или поздно может перейти «в горизонтальную плоскость». Если в вас он найдет искреннюю и благодарную слушательницу, то не станет искать другую аудиторию. Поверьте, мужчине так же важно поделиться с вами рассказом о делах на работе или пожаловаться на неудачу на рыбалке, как вам от всей души выговориться после того, как во время шопинга сломался ноготь, а любимая блузка, в которой вы собирались пойти на этот самый шопинг, оказа-

лась с невесть откуда взявшимся пятном. И если вы хотите остаться привлекательной для своего любимого мужчины, не забывайте о том, что он хочет поговорить не меньше вашего и не меньше вашего нуждается в том, чтобы его выслушали. И обняли. И сказали, что он самый лучший и обязательно справится. Даже если он поморщится на эти «нежности» и скажет что-то вроде «Да брось ты переживать, разберусь…», в душе он будет благодарен вам за то, что вы его слушали. Такие уж мы, мужчины, — не всегда умеем признать, что и мы бываем слабы и нуждаемся в утешении и тепле. Простите нам эту слабость.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ДУША КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА. Сколько бы мир вокруг не твердил о значимости внешней красоты, сколько бы сами мужчины ни обращали внимание на хорошо «упакованных» красоток, в спутницы жизни выбирают тех, с кем всегда найдется о чем поговорить и о чем помолчать. В одном из своих интервью, когда меня спросили о том, что важно для мужчины в женщине, я уже говорил об этом, и повторю здесь: для того, чтобы быть по-настоящему привлекательной для мужчины, женщина должна обладать неподдельной внутренней красотой. Вечные ценности потому и вечные, что,

как бы ни менялся мир вокруг, они по-прежнему сохраняют важность. Лучшими украшениями женщины остаются, как и во все века, доброта, искренность, скромность, способность заботиться и дарить свою любовь. На красавиц восхищенно смотрят, с ними увлеченно спят месяц-другой. Но по-настоящему мужчины ценят тех, кто может поговорить, согреть теплом своей души, составить компанию на выставке и в обсуждении книги, тех, у кого ум живой, а душа — добрая. И пусть это покажется кому-то старомодным, но я по-прежнему уверен, что один из лучших способов быть всегда желанной для мужчины — это именно обретение внутренней красоты.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ПРАВО СИЛЬНОГО. Любой мужчина хочет чувствовать себя сильным, уверенным, быть защитником и добытчиком для своей семьи. И если женщина хочет всегда быть желанной для него, ей стоит уступить это право сильного мужчине. Настоящий мужчина никогда не обидит женщину и ребенка, и это правда. Слабая женщина, которой нужны поддержка и защита, вызывает у нас, мужчин, рефлекторное желание эту самую помощь и защиту ей предоставить. Если женщина становится слишком самостоятельной, мужчина перестает себя чув-

ствовать нужным ей. Не зря говорят, что в семье мужчина — голова, а женщина — шея, и только шея знает, куда повернется голова. По-настоящему мудрые женщины помнят об этом, и мужчины рядом с ними стараются оставаться теми, кто берет на себя серьезные решения, берет на себя ответственность и заботу о женщине.

1.5. Что делать, если жить без него не могу (5 советов)

Любовь — прекрасное чувство. Она дарит крылья, вселяет надежду, дает нам ощущение чистого счастья. Но не всегда она взаимна: любовь — обманная страна. Это чувство столь же коварно, сколь и прекрасно, а его проявления так многогранны, что всех слов нашего языка не хватит, чтобы описать их полностью.

Иногда это чувство накрывает с головой, словно девятый вал, и женщина говорит — люблю так, что жить без него не могу. На край света, мол, за ним пойду, лишь бы позвал. А он не зовет, зараза такая.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖИТЬ БЕЗ НЕГО НЕ МОЖЕТСЯ, А С НИМ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Прежде всего вспомнить о том, что свято место пусто не бывает, а для того, чтобы пришло что-то хорошее, должно что-то уйти. Поднять голову, улыбнуться себе в зеркале и сказать, что ты — самая лучшая. А главное — поверить в это. Уверенность в себе придает не только сил, но и

красоты, а красивая женщина всегда становится увереннее в себе.

«Жить без него не могу» — это слова, которые люди часто повторяют, но жить мы не можем без воды и воздуха, а вот без любого человека на этой земле очень даже можем. Но не хотим — тогда и звучат эти слова. И тут стоит честно признаться в этом себе. Сказать, глядя в зеркало, что вы очень даже можете без него, каким бы хорошим он ни был (или ни казался — вы ведь не так уж хорошо и знакомы, не правда ли?).

Если вышло так, что любовь оказалась не взаимной, лучшее, что можно сделать, — это отпустить. И его, и свою любовь к нему. Дать чувству прогореть ярко и сойти на нет. Любоваться им издалека и помнить библейскую истину о том, что настоящая любовь ничего не требует. Ведь мы же говорим именно о любви, не так ли? Не о хищном собственническом чувстве, не о желании сделать мужчину своей собственностью, как сумочку или платье. А раз так, то уважать его выбор так же естественно, как и признавать свои чувства к нему.

И если уж так получилось, что он не отвечает на эти чувства, отойдите в сторону. Сделайте яркий макияж, красивую укладку, порадуйтесь

себе красивой в зеркале. Купите несколько новых книг и непременно прочитайте их. Найдите что-то из классики и перечитайте одну из «вечных» историй. Проведите один вечер в спа, а другой — в шахматном клубе. Вы и не заметите, как в яркой, наполненной событиями и впечатлениями жизни в конце концов совершенно не останется места тому невзаимному чувству, которое еще недавно казалось персональным кошмаром. Ваша жизнь будет наполнена таким количеством событий, что времени на воздыхания по несбывшемуся и на жалость к себе просто не останется. Вы будете так уставать, что к вечеру самым большим наслаждением станут душ и отдых, а с утра уже будут ждать новые планы.

А еще поймете, что вокруг вас, такой интересной, начитанной и красивой, немало мужчин, и наверняка кто-то из них уже предлагал вам вместе поужинать или провести вечер на выставке какого-нибудь современного художника. Осталось только согласиться — и шагнуть в головокружительный омут красивого романа, который, быть может, станет самой настоящей историей любви.

Скажете, что это все не так уж и просто сделать? Проще, чем кажется, если воспользоваться этими

пятью простыми советами:

— не отрицайте свое чувство, но и не требуйте от мужчины отвечать на него взаимностью — насильно мил не будешь, это нужно просто принять;

— не оставляйте себе времени на тоску — займите вечера после работы и выходные дни всем тем, до чего прежде не доходили руки;

— используйте это время для того, чтобы стать лучше — и внешне, и внутренне: читайте, ходите на выставки, посещайте салоны красоты, отправляйтесь в путешествия;

— будьте открыты новым знакомствам, но и не бросайтесь на шею первому встречному в попытках клин клином выбить;

— любите себя — и это, пожалуй, самый главный совет!

Не позволяйте словам «Жить без него не могу» в самом деле оставить вас без жизни, превратив все в пустое существование. Радуйте себя и радуйтесь каждому дню, который Бог дал нам на этой земле. И не сомневайтесь, ваше счастье еще впереди.

(ИТОГО 14 СОВЕТОВ)

Глава 2. Токсичные отношения

2.1. Введение в тему

Говорить о токсичных отношениях стало настолько модно в интернете, что порой одно их упоминание вызывает ощущение набитой оскомины. Читатель морщится и старается побыстрее пролистать надоевшие банальные истины о том, как плохи токсичные отношения. Ведь, если этого не произошло с нами, мы стараемся избегать мыслей о плохом.

Но, увы, токсичные отношения в самом деле бывают, и есть те, кому не посчастливилось оказаться в них. И даже если вы пока счастливчик, который никогда не попадал в этот капкан, стоит быть начеку. «Токсики», как называют их в интернет-пабликах, действительно существуют, и попасть в их ловушку проще, чем кажется. Поэтому самый лучший способ защитить себя — знать врага в лицо. Чем лучше вы будете понимать, как отличить токсичного человека от того, кому в самом деле нужна помощь, тем выше ваши шансы на то, чтобы никогда не вляпаться в этот кошмар. Но и совсем закрываться от людей, которые жалуются на свои тяготы, все же не стоит — это может превратить вас в черствого «сухаря»,

безразличного к чужим бедам, и в этом тоже нет ничего хорошего.

ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СЛУЧАЮТСЯ, ЭТОГО НЕЛЬЗЯ НЕ ПРИЗНАТЬ.

И то, что кто-то попал в них, конечно, не его вина (если только он не является их инициатором и тем самым «токсиком»). Но и огульно следовать советам убирать из своей жизни всех, кто начинает жаловаться и просить вашей помощи или совета, тоже не стоит, ведь мы живем в обществе, и каждому из нас время от времени необходимы и помощь, и поддержка, и возможность просто-напросто по-человечески выговориться. В борьбе с потенциальными рисками не стоит пренебрегать реальными — риском оттолкнуть ни в чем не повинного человека, риском обидеть злым словом того, кому и так плохо.

Не бойтесь выслушать человека, не бойтесь помочь тому, кто в этом нуждается, но не позволяйте тем, кому вы помогаете, вместо благодарности осыпать вас претензиями и упреками.

2.1. Как общаться с токсичными людьми (5 советов)

Итак, токсичные люди существуют. Это печальная, но неизбежная истина. И совершенно не факт, что токсичным в вашей жизни окажется ваш мужчина, — это может быть и ваша мать или отец, и ребенок, и подруга, и начальник на работе.

> ТОКСИЧНОСТЬ — СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ, КОТОРОЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДАЛЕКО НЕ ТОЛЬКО В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

И если жизнь свела вас с таким человеком, а возможности прервать с ним все контакты нет, нужно учиться общаться с токсичными людьми так, чтобы при этом не пострадать.

Для того чтобы такое общение не принесло вам вреда, важно понять, что токсичный человек — не жертва печальных обстоятельств или тяжелой судьбы, а расчетливый стратег, который умело выбирает точки, на которые нужно надавить, чтобы добиться желаемого результата. Он

выматывает вас, выпивает силы, как сказочный вампир кровь у своих жертв. И ему совершенно нет до вас никакого дела.

Мне не раз приходилось сталкиваться в своей жизни с токсичными людьми, и я тоже далеко не всегда мог уйти из таких отношений сразу — они могли нести в себе обязательства или быть обоснованы семейными узами. Этот опыт научил меня пониманию того, как обезопасить себя от токсичного человека, и я хочу поделиться с вами несколькими советами, которые повторяю сам себе всякий раз, когда жизнь снова сводит меня с кем-то из таких «токсиков».

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ. И он же самый главный. Об этом забывать нельзя никогда. Если жизнь свела вас с токсичным человеком и вы это поняли, то самое лучшее, что можно сделать, — это всегда держать дистанцию. Даже если это невозможно сделать физически, сделайте это морально. Будьте всегда «на удалении», сколь бы часто и много вам ни приходилось общаться с этим человеком. Не позволяйте токсичному человеку завоевать помимо вашего времени еще и ваше сердце. До тех пор пока вы не реагируете на него, у него нет оружия против вас.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ГРАНИЦА НА ЗАМКЕ. Любимое занятие токсичного человека — нарушать чужие личностные границы. Такой человек, как говорится, с порога распахивает дверь в вашу жизнь и входит туда так уверенно, словно всегда там и был. Токсичные люди игнорируют личные границы своих собеседников, бесцеремонно вваливаясь в гости — и в их жизнь. Для того чтобы не дать «токсику» шансов на его манипуляции, внимательно следите за тем, чтобы никто не переходил ваши личные границы без вашего на то разрешения. Оно может быть и не выражено словами, вы можете вообще не говорить об этом. Но если кто-то нарушает эти границы, спросите себя: действительно ли я этого хочу? Хочу ли я, чтобы этот человек был так близко ко мне? Комфортно ли мне, когда он переставляет чашки на моей полке по своему вкусу и меняет мой гардероб по своему усмотрению? Почти наверняка ваш ответ будет — нет. А если так, то, когда вы увидели подобное вмешательство, самое время поставить наглеца на место, и делать это надо сразу.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — СОГЛАСИСЬ И СДЕЛАЙ ПО-СВОЕМУ. Иногда лучший способ взаимодействия с токсичными людьми, особенно если это ваши родственники, — соглашаться с ними. Но только

для вида! Если вы станете спорить, «токсик» уже добьется своего — он вовлечет вас в эту изматывающую игру, результатом которой так или иначе станет ваша усталость, вымотанность и полное отсутствие сил. Вы не переспорите токсичного человека, а значит, не стоит и тратить на это силы. Просто соглашайтесь с ним, кивайте, можно даже произнести пару-тройку нейтральных сочувствующих фраз. И все. Его жалобы, страдания и попытки давить на эмоции не должны влиять на ваши решения и поступки. И не беспокойтесь о том, что в этом случае токсичный человек снова станет мотать вам нервы — он станет мотать их вам и в любом другом случае! Но так вы сохраните силы и защитите себя от ненужных проблем.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. Чистота в данном случае — это чистота вашего круга общения, а здоровье имеется в виду ментальное. Если вы понимаете, что человек, с которым вы познакомились, оказался токсичным, если у него все разговоры сводятся к постоянным жалобам, нытью и выпрашиванию вашего внимания (а заодно и помощи, и энной суммы денег), лучше просто убрать этого человека из своего круга общения. Или по крайней мере вычеркнуть из числа тех, кто имеет для вас

значение. В самом деле, вы же ведь не станете всерьез переживать из-за жалоб на здоровье от соседки по автобусу? Она никто для вас, а сам этот разговор — лишь праздное убивание времени в пути к нужному месту. Вот так же стоит относиться и к разговорам с токсичными людьми.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ЛЮДИ НЕ МЕНЯЮТСЯ. Особенно это верно в отношении токсичных людей. Такой человек может клясться вам, что «вчера это был последний раз», но стоит дать слабину, и его манипуляции и пресловутый энергетический вампиризм, в который превращаются вечные изматывающие жалобы и недовольство, тут же будут на своих местах. Токсичные люди прекрасно умеют играть словами, они умеют искренне (с виду!) каяться и уверенно клясться в том, что больше никогда. Но «никогда» здесь только одно — такие люди никогда не изменятся. Не забывайте об этом!

2.3. Как определить, что человек токсичен (3 совета)

С тем, что токсичные люди есть, давно никто не спорит, как и с тем, что общения с ними нужно по возможности избегать. Но вот беда: помимо «токсиков», для которых вечные жалобы — это стиль жизни, в нашем мире есть и те, кто действительно оказался в трудной жизненной ситуации и нуждается в помощи. Эти люди на первый взгляд ведут себя похоже — они тоже жалуются и нуждаются во внимании, у них есть нерешенная проблема, о которой им важно поговорить.

Но между теми, кто попал в настоящие трудности, и токсичными людьми-вампирами есть одна большая — я бы даже сказал, огромная — разница. Эти люди стремятся в самом деле решить проблему, выбраться из трудностей, наладить свою жизнь и снова начать улыбаться. Для них важно найти решение, а не смаковать свое страдание из-за навалившихся бед.

Так как же определить, с кем вас свела жизнь — с «токсиком» или с человеком, которому действительно нужна помощь? Ведь отталкивать

всех сразу — тоже не выход.

ОТКАЗЫВАТЬ В ПОМОЩИ ВСЕМ — ТАК СЕБЕ РЕШЕНИЕ.

И дело не только в том, что где-то есть Бог, заповеди которого учат нас помогать ближнему, но и в том, что наша собственная совесть требует от нас того же самого.

Отличить токсичного человека не так уж сложно. Справиться с этим помогут три простых совета.

ВО-ПЕРВЫХ, когда человек жалуется вам на свои трудности, на возникшие проблемы и тяготы жизни, первым делом спросите у него, какие пути решения он видит. Человек, который действительно хочет решить проблемы, ищет пути решения, и какие-то идеи у него наверняка есть. Возможно, все они провальные или у него недостаточно ресурсов для их воплощения, и человек пришел к вам за помощью именно потому, что ему необходимы эти ресурсы. Но такой человек старается решить свою проблему. А вот «токсик» — нет. В ответ на вопрос о возможностях решить возникшую проблему токсичный человек скорее сменит тему разговора, временно отойдя от своих

жалоб, чтобы «замести следы», чем станет в действительности думать над тем, как разобраться с трудностями. Если сменить тему не получается, токсичный человек попросту прекратит разговор или даже уйдет прочь. Возможно, при этом вас назовут черствым, бездушным и бессердечным, но это лишь самозащита ищущего свою жертву «токсика», вышедшего на охоту, и вы не должны позволять этим «прощальным ударам» достичь цели.

ВО-ВТОРЫХ, стоит посмотреть на то, как человек отзывается о тех, с кем ему приходится общаться, и о тех вещах, которые он видит. Токсичный человек критикует все подряд — чужую манеру одеваться, погоду за окном, ваш выбор духов, качество хлеба в магазине, правительство в стране… Для «токсика»-критикана никогда и ничего не будет достаточно хорошо, он всегда найдет изъян, на котором и сосредоточит свое внимание. Если вы заметили, что человек на все ваши попытки поделиться своими достижениями или рассказать о чем-то хорошем всякий раз обесценивает эти ваши источники радости, можете не сомневаться — этот человек токсичен. Не позволяйте себе принимать его слова близко к сердцу, помните — такой человек всегда найдет

ошибки, укажет на недостатки и подчеркнет промахи, но ни за что не похвалит, даже если все идеально. Это верно и в отношении вас, и в отношении ваших друзей, знакомых, коллег, родных — словом, абсолютно всех, кто попадает в зону внимания такого человека.

И, НАКОНЕЦ, В-ТРЕТЬИХ, важным признаком токсичного человека можно назвать склонность к сплетням. Что в личных делах, что в работе сплетник может натворить немало бед, но никогда не прекратит своего занятия. Если человек постоянно «по секрету» рассказывает о том, кто и с кем недавно пошел гулять, какие дети у соседа с верхнего этажа, чем занимается секретарша босса в его отсутствие и кто приходил к ней, почти наверняка такой человек токсичен. Сплетники собирают информацию обо всех, словно опытные шпионы, а там, где не хватает информации, в дело включаются богатая фантазия и убедительная речь, так что порой совершенно невозможно различить, где правда, где ложь, а где просто домыслы. Вам может показаться привлекательной роль «ушей» для такого сплетника, но не обольщайтесь — точно так же, как сейчас он рассказывает вам чужие тайны, потом он будет передавать ваши. И даже если сплетник — это

ваш муж или жена, это ничего не значит. У нее есть лучшая подруга, у него — верные друзья. Сплетник будет рассказывать им о вас, жаловаться на жизнь и искать поддержки точно так же, как делает это с вами «против них». Ничего не рассказывайте сплетнику, не пускайте его в свою жизнь и не делитесь с ним своими секретами, чтобы защитить себя. И не сомневайтесь в том, что этот человек токсичен и с ним непременно нужно быть предельно осторожным.

2.4. Как избавиться от токсичных отношений (5 советов)

Действительно опасными токсичные люди становятся тогда, когда им удается достичь главного — приблизиться к кому-то по-настоящему. Если вас угораздило попасть в отношения с токсичным человеком, вы наверняка уже не раз слышали набивший оскомину совет порвать с «токсиком». И наверняка не понаслышке уже знаете о том, что сделать это гораздо труднее, чем кажется. Выйти из токсичных отношений — задача, требующая немалых усилий, времени и готовности бороться за свою личную свободу и моральный комфорт.

Справиться с этой непростой задачей помогут несколько советов.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — БЕЗ ПРОФЕССИОНАЛА НЕ ОБОЙТИСЬ. Порвать токсичные отношения действительно тяжело. Стоит признать это сразу и быть готовым к тому, что это потребует максимум усилий от вас. И — почти всегда — профессиональной помощи в решении этой непростой задачи. Если вы приняли решение избавиться от токсичных отношений, не бойтесь обратиться за

помощью к психологу или психотерапевту. Это вовсе не пустая трата времени и денег, а реальная помощь, которая однажды может стать для вас самым настоящим якорем, ведь «токсик» будет бороться за свое право и дальше паразитировать на ваших эмоциях, а возможно, и деньгах в свое удовольствие и для того, чтобы сохранить свои позиции, пустит в ход весь арсенал своих неприглядных «средств поражения».

СОВЕТ ВТОРОЙ — ПОДДЕРЖКА ОЧЕНЬ ВАЖНА. Если вы приняли решение выйти из токсичных отношений, обязательно заручитесь поддержкой со стороны. Такой внешней поддержкой могут стать друзья, родственники или даже хорошо сложившаяся компания в каком-нибудь чате любой социальной сети. Главное, чтобы при выходе из таких изматывающих отношений вам было к кому прийти и просто поговорить, услышать слова поддержки и заветное «Ты все правильно делаешь!». Без этого справиться с задачей по выходу из токсических отношений если и не невозможно, то очень и очень тяжело. К тому же найти тех, кто сможет вас поддержать в сложных жизненных решениях, действительно важно. Главное, не забывайте о том, что такая поддержка может понадобиться и тому, кто помог вам.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НАБЛЮДЕНИЕ, НАБЛЮДЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ НАБЛЮДЕНИЕ. Приняв решение о необходимости выхода из токсичных отношений, вовсе не обязательно сразу же делать решительный шаг и обрушивать на себя слишком тяжелую ношу. Когда решение принято, наблюдайте. Прежде всего за собой, за тем, где и когда вам удается постепенно игнорировать действия токсичного человека, с которыми вы связаны какими бы то ни было отношениями. Ему снова удалось добиться своего? Понаблюдайте и проанализируйте, как это получилось. Понаблюдать нужно и за тем, что именно держит вас в этих отношениях, что вы в них считаете хорошим, — и осознать, что на самом деле ничего критического вы не потеряете, если сделаете такой шаг, как выход из токсичных отношений. Но важно не просто решить это — важно по-настоящему понять это, ощутить и тогда уже делать шаг к разрыву.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО «ЗАПАСНОЙ ПЛАЦДАРМ». Токсичные отношения всегда связаны с той или иной зависимостью, и часто эта зависимость становится вполне материальной — вы зависите от своего партнера. Зависите от его денег, от общей с ним жилплоща-

ди. Нередко женщины, находящиеся в токсичных отношениях, даже понимая, во что им не повезло угодить, сокрушенно говорят о том, что им некуда идти, и продолжают оставаться с «токсиком». Для того чтобы этого избежать, нужно продумать плацдарм, на который вы сможете безболезненно отступить. Это может быть квартира ваших родителей или возможность пожить у подруги или дальних родственников. Может быть достаточная «подушка безопасности», за счет которой можно арендовать жилье и обеспечить себе возможность жить самостоятельно на период поиска работы. Ваш «токсик» при попытке уйти из таких отношений наверняка попытается наступить на эту мозоль, припомнив, что вам некуда идти, и чтобы этот аргумент не сработал, вам действительно должно быть куда пойти, уходя из персонального кошмара.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — БЕРЕГИТЕ СЕБЯ. И это, пожалуй, самый главный совет. Поняв, что вы находитесь в отношениях с токсичным человеком, важно в первую научиться именно этому — беречь себя. Это пригодится вам и тогда, когда вы еще остаетесь в этих отношениях, и тогда, когда примете решение уйти из них. Радуйте себя — ванной с пеной, любимым лакомством,

возможностью послушать музыку перед сном или прогуляться тогда, когда захотелось. Постепенно учитесь беречь себя, отказываясь сделать то, что вам сейчас действительно тяжело (если, конечно, оно при этом не является объективно необходимым с общечеловеческой точки зрения — например, купить лекарства человеку, который действительно тяжело переносит какую-то болезнь). Создавайте собственный островок комфорта, чтобы после того, как выйдете из токсичных отношений, вы были защищены от риска тут же угодить в новые, подобные им. Или — возможно, вы удивитесь, но так тоже иногда бывает — вполне возможно, что, научившись беречь себя и свой комфорт в этих отношениях, вы вдруг поймете, что никуда уходить не надо. Поймете, что здесь для вас есть свои плюсы, и если вы при этом объективно осознаете минусы, то только вам решать, каким будет итоговый баланс. На этом моменте вам нужно забыть обо всех советах психологов (да и о моих тоже!) и прислушаться к себе, чтобы понять, как именно будет комфортно вам. И если ответ будет «остаться», значит, забудьте обо всем, что пишут в умных книжках, оставайтесь и наслаждайтесь обретенным комфортом там, где вам хорошо!

(ИТОГО 13 СОВЕТОВ)

Глава 3. Здоровые отношения

3.1. Введение в тему

Сейчас очень модно писать обо всяких проблемах в отношениях, о том, что сами отношения нередко бывают проблемными. И, конечно, в финале таких модных речей обязательно звучит один и тот же рефрен — уходите. Если вам плохо — уходите. Если вам что-то не нравится — уходите. На мой взгляд, мы стали слишком забывать о том, что любые отношения — это работа. А это значит, если есть проблемы, с ними надо работать. Нет, я не призываю женщин оставаться с мужчинами, которые бьют их или тем более детей. Не говорю, что проблемы нужно игнорировать, — нет, этого делать ни в коем случае нельзя! Но помимо выхода за дверь есть еще один выход — начать работать. Возможно, это будет долго. Почти наверняка это будет непросто. Но иногда такие усилия окупаются сторицей.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ МОЙ ВАМ СОВЕТ — ХОРОШЕНЬКО ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ ОБ УХОДЕ.

Вспомните о том, почему когда-то именно этот человек стал для вас самым лучшим, самым прекрасным и желанным настолько, что вы при-

няли решение связать с ним свою жизнь. Иногда память об этом прекрасном времени затирается бытом и мы сами забываем о том, за что любим тех, кто рядом с нами. Это нужно вспоминать — и это тоже работа.

Если в ваших отношениях что-то не так, это обязательно нужно исправлять. Но далеко не всегда единственным методом решения проблем является радикальный подход, который я могу сравнить только с решением отрубить голову — если она болит, мол, после этого точно болеть перестанет. Прежде чем «рубить голову» вашему союзу, стоит попытаться сделать так, чтобы он вновь стал таким, каким был тогда, когда вам было по-настоящему хорошо друг с другом.

И — это важно — такая работа включает не только попытки требованиями и хитростями добиться изменений от своего партнера, но и работу над собой. Ведь мы сами тоже меняемся с течением жизни, и для нас это происходит совершенно незаметно.

ВЗГЛЯНИТЕ СЕБЕ В ГЛАЗА, СПРОСИТЕ СЕБЯ: А Я ВЕДУ СЕБЯ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ТОГДА, КОГДА МЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ?

И я уверен, если вы будете честны перед собой, то этот ответ будет «нет». И это не плохо — это

нормально. Но это лишь означает, что для того, чтобы вернуться к взаимному счастью, меняться потребуется обоим. Может быть, не возвращаться к тому, как было вначале, но меняться так, чтобы стало хорошо вновь.

3.2. Как перейти от плохих отношений к здоровым (3 совета)

Мы меняемся — это неизбежно и естественно. Точно так же меняется и человек, который находится рядом. Проходят месяцы и годы, проведенные друг с другом, люди видятся каждый день, привычно засыпают и просыпаются в одной постели — и не замечают, как медленно происходят изменения в них. Но в один далеко не прекрасный день приходит осознание — все стало совсем не так, как было.

В такой момент важно не забывать о том, что «вина» в этих изменениях в равной степени лежит на обоих. И мужчина, и женщина за годы совместной жизни изменились. То, что кому-то из них раньше стало это очевидно, вовсе не повод все бросать и начинать жизнь с чистого листа.

ДАЖЕ ЕСЛИ СЕЙЧАС ВАШИ ОТНОШЕНИЯ ДАЛЕКИ ОТ ИДЕАЛА, ЕЩЕ МОЖНО ВСЕ ПОПРАВИТЬ, ЕСЛИ, КОНЕЧНО, ЭТОГО ЗАХОТЕТЬ И ПРИЛОЖИТЬ К ЭТОМУ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСИЛИЯ.

Если вы можете сказать о своих отношениях сейчас, что они плохие, значит, нужно перейти

к хорошим. И это вполне можно сделать! Вовсе не обязательно терять все хорошее, что есть между вами. А справиться с этим помогут три совета, которые я напишу чуть ниже. Вы можете воспользоваться одним из них или всеми тремя сразу, можете чередовать их или применять одновременно, но не забывайте, что никаких чудес и мгновенного изменения не будет в любом случае. Для того чтобы превратить плохие отношения в хорошие, вернуть настоящее искреннее тепло и оживить яркость чувств, нужно время. Наберитесь терпения и следуйте к своей цели — и вы будете вознаграждены теплом и любовью человека, которого когда-то выбрали себе в спутники жизни.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА… И СЕБЯ. Как бы банально это ни звучало, это по-настоящему важно. В семейной жизни мы часто забываем о чувствах партнера. Жена с порога может начать высказывать мужу претензии или жаловаться на детей; муж может перестать радовать свою избранницу даже маленькими подарками, решив, что раз уж она и так его жена, то с нее хватит и двух подарков в году — на день рождения и Восьмое марта. Наконец, каждый из нас устает, и, приходя домой, мы можем со-

рваться на близких, хотя истинной причиной скандала будет вовсе не родной человек, а то, что дела на работе не заладились и шеф ни за что наорал (или подчиненные опять накосячили). Это все становится привычным, и эти вредные привычки гораздо хуже сигарет или бокала вина на ужин! С этими вредными привычками стоит начинать бороться сразу же, как только вы поняли, что это происходит. Вот увидите — стоит начать относиться к партнеру бережнее, и он сам начнет отвечать вам более теплым и ласковым отношением. Из дома уйдут скандалы и крики друг на друга. Но важно не забывать и еще об одном моменте — беречь надо и себя. Нужно тактично, но прямо сказать партнеру о том, что всерьез неприятно в его поведении именно для вас и попросить поменять это, пообещав со своей стороны сделать для него то же самое. Если вы оба дадите друг другу обещание оставлять за порогом дома злость, вызванную на работе, это уже будет большим шагом к тому, чтобы отношения стали лучше. Если научитесь никогда не начинать разговор с претензий, а сначала обнимать друг друга и говорить хотя бы несколько теплых слов, увидите, как на глазах улучшается «погода в доме». Ведь никто на самом деле не хочет прихо-

дить домой как на поле боевых действий! И когда человек видит, что если он не сорвется, то все будет хорошо, это служит отличным стимулом. Так вы можете стать друг другу поддержкой еще и в этом важном деле — деле сохранения вашей семейной лодки. И когда эти усилия принесут результат, вот увидите, вы оба станете еще больше ценить вернувшееся в дом тепло и нежность друг к другу!

СОВЕТ ВТОРОЙ — ЧТОБЫ БЫТЬ ВМЕСТЕ, НУЖНО БЫТЬ ВМЕСТЕ. С течением времени пара, прожившая много лет вместе, порой может превратиться из двух странных любовников в почти соседей по общей квартире. Да, между ними по-прежнему случается секс, но все реже и уже без «огонька», превращаясь из яркого времяпрепровождения в обыденность и почти обязанность. Вроде вместе — надо и разрядку друг другу дать, если называть это грубо, но честно. И такие отношения никак не назовешь хорошими — в них нет уже ни теплоты, ни искренней тяги друг к другу. Может быть, нет и безразличия — любить можно и по привычке. Но это тоже вариант плохих отношений, ведь люди в них вовсе не являются по-настоящему счастливыми. Но это можно исправить! И в данном случае все не так уж сложно.

Прочитайте первую фразу этого абзаца и подумайте: так ли часто вы на самом деле бываете вместе? Вот, например, когда вы в последний раз вместе ходили в кино? А когда гуляли вместе, взявшись за руки и любуясь красотой природы? Когда вы вместе готовили романтический ужин, выбирали к нему вино? Быт заел, скажут многие, не до того, с делами бы разобраться. Я отвечу — не позволяйте быту губить вашу Любовь! Оставьте посуду непомытой и устройтесь вместе на диване, чтобы посмотреть фильм, а потом обсудите его, пока одна моет посуду, а другой помогает ее расставлять. Вызовите клининг вместо того, чтобы потратить на уборку выходной день, а сами вместе отправьтесь на прогулку и в кино. Даже зимой можно найти множество чудесных мест, где вы отлично проведете время — и сохраните об этом дне теплые совместные воспоминания. А уж летом и вовсе найдется множество мест, где вы чудесно проведете время! Например, можно устроить совместную фотосессию — друг другу, никаких посторонних приглашенных фотографов. Смелее берите в руки фотоаппарат или телефон и отправляйтесь вместе искать интересные локации для фото, снимайте друг друга, делитесь эмоциями и ловите эти эмоции в

кадр. Это будет не только память, но и памятные кадры, на которые можно взглянуть тогда, когда вам снова покажется, что быт сильнее.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК — ЭТО ЭМОЦИИ. Вспомните, что стало когда-то причиной того, что вы выбрали друг друга? Что толкнуло вас стать ближе друг другу, а потом и стать самыми близкими? Вы можете назвать какие-то моменты, поступки, ситуации. Но в основе всего этого будут эмоции. Именно они руководят людьми, когда они сближаются, выбирая из множества окружающих друг друга. Конечно, взрослые люди учитывают и доводы разума, но они вступают в дело лишь после того, как первыми свой выбор сделали эмоции. И для того, чтобы любые плохие отношения стали хорошими, в них нужно вернуть положительные эмоции, а лучший способ сделать это — делиться эмоциями друг с другом. Причем делиться можно и хорошими, и плохими эмоциями — искренне и эмоционально рассказывать о своих переживаниях, говорить партнеру о том, что для вас тяжело, и присылать фото понравившихся моментов. Именно эмоциональный обмен лежит в основе хороших отношений — мы счастливы тогда, когда испытываем положительные эмоции,

нам становится легче после того, как удалось разделить с кем-то отрицательные. А счастье и есть самый верный признак хороших отношений. Если кажется, что поводов для ярких эмоций нет, создайте их. Подарите себе и своему партнеру небольшое спонтанное путешествие, вернитесь с работы с подарком, который порадует близкого. Да хоть цветы купите без повода или закажите вкусную еду на ужин! Создавайте эмоции — и они создадут ваш путь не просто к хорошим, а к самым лучшим отношениям.

(ИТОГО 3 СОВЕТА)

Глава 4. Любовь

4.1. Введение в тему

Любовь — самое прекрасное чувство на этом свете! Думаю, никто не станет спорить с этими словами. Любовь вдохновляет нас, делает счастливыми, толкает идти вперед, останавливает от излишнего риска. Именно любовь способна сделать нас по-настоящему счастливыми. Она не зависит ни от достатка, ни от здоровья, ни от города, где вы живете, она есть везде, она случается со всеми. Для нее все равны — и красавица, и дурнушка, и мальчик из хорошей семьи, и молодой миллионер, и простой трудяга. Военные, гражданские, мужчины, женщины — все ей подвластны.

Любовь многогранна и многолика. В наши дни общество открыто говорит о том, что это чувство может зародиться не только между мужчиной и женщиной. А я хочу напомнить и о том, что любовь — это не только чувства мужчины и женщины. Бывает любовь родительская и к родителям, братская и сестринская любовь, любовь к своим друзьям и, конечно, к братьям нашим меньшим, любовь к своему делу — это все она! Одинаково прекрасная, вдохновляющая и толка-

ющая нас к тому, чтобы стать лучше.

И все же любовь в паре стоит немного особняком — она словно чуть выше своих «товарок». Именно о ней написаны тысячи книг и сложены сотни тысяч стихов, о ней поют песни, она вдохновляет художников.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ЗАГАДКА — ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ВДРУГ СТАНОВИТСЯ САМЫМ-САМЫМ?

Почему в толпе взгляд задерживается на Ней и Он готов следовать за Ней куда угодно, чтобы только узнать Ее имя? Почему Она замирает вдруг, поймав его взгляд, и тонет в этом взгляде?

Любовь может дать ответы на многие вопросы, но и она ставит немало вопросов. Яркое чувство в груди — это любовь или влюбленность? Все это навсегда или на пару недель? Любит ли он меня? Смогу ли я завоевать ее любовь?

Каждый из нас ищет и находит свои ответы на вопросы, поставленные Любовью. Я же хочу лишь поделиться несколькими советами, которые могут помочь найти эти ответы.

4.2. Как понять, это любовь или влюбленность (3 совета)

Самый сложный, пожалуй, для многих вопрос — это вопрос понимания разницы между любовью и влюбленностью. Эти два чувства порой похожи, как близнецы, и все же разница между ними глубже, чем Марианская впадина.

УМЕНИЕ ОТЛИЧАТЬ ЛЮБОВЬ ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ — ВАЖНЫЙ НАВЫК.

Да-да, именно навык, а не врожденный талант. Этому можно — и нужно! — учиться. Несмотря на то что поначалу их легко перепутать, их можно различить — тоже почти с самого начала. Конечно, в первые встречи говорить об этом рано, как рано и говорить о любви. Для того чтобы ощутить любовь, нужно успеть провести вместе какое-то время, даже если это время свиданий. Но если вы видитесь уже не в первый раз, ваши разговоры становятся все длиннее, а ночи, возможно, жарче, пришла пора задуматься и ответить себе: это любовь или влюбленность? От этого ответа зависит многое, ведь влюбленность может стать

легким романом, но любовь способна изменить всю вашу жизнь и остаться в ней навсегда.

У меня есть для вас три простых совета, которые помогали мне самому и моим знакомым тогда, когда приходилось задавать себе этот непростой, но важный вопрос. Уверен, они пригодятся и вам.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ХОЧУ ИЛИ ДАРЮ? В Библии есть определение любви, оно длинное, обстоятельное и очень мудрое, как и многое в этой великой книге. Но самыми важными словами в нем я могу назвать эту фразу — «любовь не требует». Понимаете? Если речь идет о любви, вы не станете требовать от человека, находящегося рядом с вами, пойти за персиками в три часа ночи (хотя никто не мешает намекнуть ему на это или даже напрямую спросить, готов ли он сейчас на такой подвиг). Вы не станете требовать, чтобы человек изменил себя ради вас, бросил все и приехал немедленно, отказался от друзей и своих хобби. Любовь к человеку означает, что нам хорошо тогда, когда хорошо этому человеку. Если любишь, порадуешься за любимого, что он отлично провел время на рыбалке; если он любит, он порадуется за женщину, которая прекрасно провела время в спа-салоне и вернулась оттуда счастливой. Когда мы любим, мы дарим

свою любовь, свое внимание, тепло, готовность быть рядом. Конечно, хочется получить такой же подарок в ответ, но и в голову не придет его потребовать. Зато влюбленность алчна и требовательна. Именно она толкает людей ставить партнеру жесткие условия и выдвигать требования. Влюбленные настойчиво желают быть рядом двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю, и не важно, что у человека были другие планы. Влюбленность — ослепляющий пожар, любовь — согревающий огонь костра или очага. Влюбленность может быть опасна и разрушительна, любовь созидает.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ЗАГЛЯНИТЕ В БУДУЩЕЕ. Конечно, мы все не оракулы и не пророки, но самую чуточку заглянуть в будущее под силу любому из нас. Заглянуть вперед и задать себе вопрос: вижу ли я себя с этим человеком спустя десять, двадцать, тридцать лет? Я хочу быть с ним так долго? Хочу стареть рядом с ним и видеть, как стареет он сам? Хочу растить детей или без них проводить вместе тысячи дней и вечеров? Если вы ответите на эти вопросы «да», то это любовь. Если же при попытке заглянуть в будущее вы не можете дать четкого ответа, есть ли в нем тот, с кем вы сейчас рядом, скорее всего, это просто

влюбленность. Она может быть яркой и всепоглощающей, но за этим пожаром нет глубины. Нет ощущения, что так будет — должно быть! — всегда. Нет желания внутри, чтобы так было. И тут важно не забывать — оба эти чувства имеют право на существование. Оба они могут быть по-своему хороши. Важно лишь уметь различать их и понимать эту разницу. Но есть еще и третий вариант — это когда любовь и влюбленность переплетаются. Когда пожар влюбленности полыхает между теми, кто любит друг друга. Это может быть и в первые месяцы знакомства, и много лет спустя, ведь не зря говорят, что в мужа или жену можно влюбиться заново. И тогда это жаркое пламя влюбленности ярко освещает дни любящих людей, делая их жизнь ярче.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЗРИ В КОРЕНЬ. Когда мы влюблены, человек кажется нам самым лучшим на свете. Мы не видим его недостатков, не замечаем их, а то и вовсе подменяем понятия, считая их достоинствами. Если влюбленному сказать, что у предмета его страстных чувств есть недостатки, то он ужасно обидится и бросится защищать того, в кого он влюблен. Любовь — другое дело. Когда мы любим человека, мы любим его таким, какой он есть, и принимаем его вместе с его до-

стоинствами и недостатками. Любящий человек прекрасно знает о том, что у его любимого имеется некоторое количество минусов, и осознает эти минусы. Но принимает того, кого любит вместе с этими минусами. И — что важно — не пытается его переделать. Любовь тем и отличается от влюбленности, что это не восторженное обожание, а осознанное понимание того, кому отдано наше сердце. Любовь не застит разум, она спокойнее и плавнее, но сильнее и глубже. Любящий человек видит, что любит он не идеал из своей головы, а живого человека, и понимает, что людей без недостатков не существует.

4.3. Как понять серьезность намерений мужчины (1 совет)

Один из главных вопросов, которые беспокоят женщин в начале любых отношений — как понять серьезность намерений мужчины. Об этом написаны десятки книг, в интернете легко можно найти сотни советов и множество критериев, по которым специалисты и знатоки житейской мудрости предлагают определять, серьезно ли настроен мужчина. Конечно, можно попробовать воспользоваться этими советами, но вот беда — многие из них совершенно не учитывают индивидуальных особенностей. Например, там, где говорится о щедрости, стоит вспомнить про тех, кто привык экономить во всем и находится в поиске такой же спутницы жизни. И это лишь один из примеров.

НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО ПОНЯТЬ, СЕРЬЕЗНО ЛИ НАСТРОЕН МУЖЧИНА.

И для этого вовсе не нужно устраивать психологический анализ и штудировать тонны литературы. Все проще, чем кажется, поверьте мне.

Есть один самый главный критерий серьезности мужчины, один показатель того, что он хочет провести с вами всю жизнь. Остальные лишь могут помочь понять, что он не собирается сбежать через несколько свиданий. Никакая щедрость, никакая готовность сходить с вами в кино или на выставку, никакие его длинные разговоры о совместных планах не говорят о серьезности на самом деле.

Запомните: если мужчина имеет в ваш адрес по-настоящему серьезные намерения, он делает предложение. Он просит вас стать его женой, а не просто временно спутницей, пусть даже это время может исчисляться годами. Да, конечно, в нашем мире встречаются разводы — и, увы, их немало. Но это уже следствие того, что пара не смогла справиться с проблемами, которые встретились на их пути, — это может произойти, но это потом. И в начале отношений никто из вас, конечно, не думает об этом. Вы влюблены и счастливы. И если за влюбленностью рождается настоящая любовь, которая одна и делает намерения мужчины серьезными (в хорошем случае, конечно; я не беру в расчет альфонсов и тех, кто готов вступить в брак по расчету, мы сейчас говорим не о них), вы обязательно услышите

заветные слова: «Выходи за меня замуж!» Это и есть самый верный, самый надежный признак того, что у вас все по-настоящему серьезно.

4.4. Как понять, любит ли меня мужчина (3 совета)

Любит, не любит, плюнет, поцелует, к сердцу прижмет, к черту пошлет — сколько ромашек безвинно были сорваны ради этого детского гадания! Даже вполне взрослые женщины, а уж тем более юные особы нет-нет да и склонны сорвать ни в чем не повинный цветок, чтобы обрывать его лепестки, перечисляя варианты развития судьбы, и, конечно, каждая, затаив дыхание, мечтает, чтобы на последний лепесток выпало заветное «Любит».

Но гадания такие — лишь милый способ занять немного времени.

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС «ЛЮБИТ ЛИ МЕНЯ МУЖЧИНА?» МОЖНО БЕЗ ВСЯКИХ РОМАШЕК.

И для этого нужно просто поближе посмотреть на то, что и как он делает. Увидеть ответ в его действиях не так уж и сложно.

У меня есть три совета для тех, чью душу мучает этот сакраментальный вопрос.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — СУДИТЕ ПО ДЕЛАМ

ЕГО. Влюбленный мужчина становится мастером красноречия такого уровня, что ему позавидовали бы любые мастера сценической речи. Он красиво рассказывает о том, как достал бы луну с небес, расписывает радужные перспективы общего будущего и вдохновенно рассуждает о том, что ему повезло с вами. Но любящий мужчина нередко просто обходится без этого — он не тратит время на слова, предпочитая делом доказывать свои чувства. Да и не доказывать вовсе — не ради доказательства чего-то совершаются те поступки, которые и показывают, что мужчина любит вас. Если это настоящее чувство, мужчина никогда не оставит вас без поддержки. Заболела его любимая женщина? Он примчится к ней, привезет лекарства, ее любимые конфеты и цветы, чтобы порадовать и помочь быстрее выздороветь. Он никогда не отпустит ее одну поздним вечером ехать городским транспортом и идти пешком, всегда найдет способ проводить или по крайней мере заказать такси. Одним словом, он совершает поступки. Дела его красноречивее слов, хотя и словами восхищаться любимой тоже можно!

СОВЕТ ВТОРОЙ — ЗНАКОМЬТЕСЬ С ЕГО СЕМЬЕЙ. Если мужчина любит вас, он никогда не откажется познакомить вас со своими ро-

дителями. Возможно, не сразу догадается это предложить — с мужчинами так случается, уж простите нас, когда мы всерьез увлечены любовью к женщине, — может забыть или не подумать о чем-то совсем очевидном. Если вы давно вместе и все еще не знакомы с его семьей, предложите съездить вместе к родителям. Любящий вас мужчина не станет отказывать вам в этом — напротив, с удовольствием согласится. Он представит вас своей маме и отцу как любимую женщину, а вы сможете увидеть его семью и понять, в каком доме он вырос. Ведь, знакомясь, мы видим лучшую сторону человека, но не стоит забывать о том, что традиции и порядки родной семьи оказывают на каждого из нас большое влияние, и если его семья покажется вам отталкивающей, это повод задуматься. Но главное, вы можете не сомневаться — он вас любит, если везет знакомиться с родителями.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЗАБОТА И ВНИМАНИЕ. Если мужчина любитженщину, он обязательно будет заботиться о ней и проявлять внимание. Забота может быть многогранной — это и организовать завтрак в постель, и подвезти ее до работы, и дать отдохнуть дома, взяв на себя часть хозяйственных обязанностей. Это чашка горячего чая,

если вы болеете; это теплый плед на ноги, если сидите с увлекательной книжкой; это встретить с остановки, когда вы возвращаетесь поздним вечером. Это много и много других поступков. Но важно и внимание. Когда мужчина по-настоящему любит, он внимателен к желаниям женщины, учитывает ее вкусы, пожелания и предпочтения — и не только в заказе еды в ресторане. Он будет советоваться с вами о том, какую выбрать в дом посуду, он никогда не потребует отказаться от значимого для вас хобби или от встреч с любимой подругой детства, потому что знает — это делает вас счастливой. А самая большая награда для любящего мужчины — это видеть свою любимую женщину счастливой!

4.5. Как разлюбить человека (1 совет)

Бывает в жизни и так, что все было прекрасно, но однажды это вдруг рушится. Вы любили друг друга и были счастливы.

НО ВЫШЛО ТАК, ЧТО ЕГО ЛЮБОВЬ УГАСЛА И ТЕПЕРЬ НИЧТО НЕ МОЖЕТ ЕЕ ВЕРНУТЬ.

Он принимает непростое, но честное решение — разорвать отношения с женщиной, к которой больше не испытывает тех теплых чувств, что прежде делали из них пару.

Когда звучит такое признание, оно всегда становится для женщины громом посреди ясного неба. Как бы мягко и деликатно ни сообщал мужчина о таком своем решении, это все равно болезненно…

Но решение принято — и если его невозможно изменить, значит, нужно идти дальше. Вы наверняка любите себя сами, и этого хватит на первое время. Не сомневайтесь, что любовь еще случится в вашей жизни, и, возможно, она будет гораздо лучше того, что не срослось.

Но когда этот гром среди ясного неба прозвучал, самое важное — это не только принять решение мужчины, но и суметь его разлюбить.

ЧТОБЫ ПОСЛЕ ДАТЬ ШАНС ВОЙТИ В ВАШУ ЖИЗНЬ ДРУГОМУ, ДЛЯ НАЧАЛА НУЖНО ТВЕРДО ПОПРОЩАТЬСЯ С ПРОШЛЫМ.

Есть такая жесткая, но очень правильная пословица, говорят, пришедшая к нам от индейцев: если лошадь сдохла, с нее надо слезть. Это звучит грубо, но это очень верно, и мужчина уже это понял, сделал первый непростой шаг. Вам остается лишь поступить так же, ведь насильно мил не будешь и заставить быть рядом человека, который больше не испытывает любви, невозможно. Да и не нужно, в сущности, — зачем вам рядом тот, кто не будет вас любить?

Но как же разлюбить? Этот вопрос я в жизни слышал от женщин (да и от мужчин тоже) не один раз. Конечно, нет универсального рецепта — каждый в итоге находит свой выход из этой ситуации, свой способ окончательно отпустить былые чувства и раскрыть душу навстречу новым и ярким эмоциям, которые ждут впереди.

Чувства не вычеркнешь из души и сердца по велению разума, не сотрешь всего хорошего, что было между вами, из памяти. Да и не надо! Храните эти теплые воспоминания с благодарностью за то, что все они у вас есть, и за то, что случились те хорошие события, которые остались в них.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РАЗЛЮБИТЬ, ВОВСЕ НЕ НУЖНО ВЫЧЕРКИВАТЬ ЧТО-ТО ИЗ СВОЕЙ ПАМЯТИ.

На самом деле важно одно — понять и принять выбор человека, которого вы пока еще любите. До глубины души принять это решение — вы больше не вместе. Если угодно, скажите себе, что вы перестанете его любить потому, что он так хочет. Выполните его последнее в рамках вашей пары желание!

И шагните вперед! Заполните свои дни делами, прогулками, развлечениями, встречами с подругами, с давними друзьями — сделайте так, чтобы не осталось места ощущению пустоты в жизни. И тогда былая любовь сама постепенно сойдет на нет, оставив на память о себе теплое чувство благодарности к этому человеку за то, как хорошо вам было вместе.

4.6. Как влюбить в себя мужчину (1 совет)

Разные сценарии в жизни случаются у Любви. Варианты развития любовных отношений — это лабиринт, пройдя по которому можно получить главный приз — счастье. Но по каким изгибам этого коридора пойдет ваша пара, никому не ведомо. И хотя принято считать, что первый шаг в отношениях всегда за мужчиной, на самом деле частенько это вовсе не так. Нам просто нравится думать, что мы выбираем женщину, но самые умные из нас догадываются, что иногда это совсем не так — это женщина выбрала мужчину, который сделает к ней первый шаг.

ВЛЮБЛЕННОСТЬ ПРИХОДИТ СПОНТАННО, ГОВОРЯТ НАМ КНИГИ И ФИЛЬМЫ. НО ЖИЗНЬ УЧИТ НАС ТОМУ, ЧТО ЭТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ТАК.

Мужчина может быть уверен, что он влюбился в женщину, и никогда не подумать о том, что на самом деле это она так все устроила.

О, есть, есть такие женщины, чье искусство влюбить в себя мужчину находится на высшем

уровне «пилотажа»! И дело тут вовсе не в красоте — красота может увлечь лишь на время. Но ведь вы не этого хотите, не так ли? К тому же природа не всех наделила модельной внешностью и лицом, за улыбку на котором останавливаются машины на трассе. Да это и не важно!

Сложно ли влюбить в себя мужчину? И да и нет, отвечу я вам. Потому что это одновременно безумно сложно — и очень просто! Если мужчина, конечно, не с кем-то (но о том, чтобы вмешиваться в чужую семью, давайте говорить не будем — все знают, что плохо разбивать пары).

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ, У МЕНЯ ЕСТЬ ДЛЯ ВАС ТОЛЬКО ОДИН СОВЕТ — ВЛЮБИТЕСЬ САМИ!

И в него, и в каждый день своей жизни. У влюбленной женщины глаза блестят так, что им не нужны яркие тени и новая тушь, чтобы подчеркнуть их красоту. Влюбленная в мужчину женщина готова помочь ему — не в сложных делах, а в том, что всегда было во власти женщины. Поговорить с ним, выслушать, поддержать. Да хотя бы угостить его прекрасной домашней выпечкой! Конечно, пирожки и в доставке заказать можно, но домашние всегда вкуснее. Просто потому, что испек их человек сам, а в душе его

было желание тебя порадовать. Мужчина может не сразу заметить это, но в итоге обязательно поймет — рядом с ним чудесная женщина, внимания которой непременно стоит добиться. Только не вешайтесь на него сами! Не надо этого классического «строить глазки», не липните к его руке по всякому удобному поводу и без, не закидывайте кокетливо ногу на ногу в тот момент, когда юбка короче пояса, — это все может вызвать желание провести с вами ночь, но вовсе не стремление построить что-то серьезное. Цените себя, будьте рядом, но чуточку недоступны.

НЕ ВЕДИТЕ СЕБЯ ТАК, БУДТО ПО УШИ ВЛЮБЛЕНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ПРАВДА.

Тепло и забота, внимание и искренний интерес, а также ваши горящие глаза — «любовный эликсир» куда надежнее, чем глубокое декольте и короткая юбка. И пусть ваш мужчина поверит, что это исключительно его собственная идея — быть с вами. Тогда его чувства будут глубже, а он сделает все, чтобы этого добиться.

(ИТОГО 9 СОВЕТОВ)

Глава 5. Ссоры

5.1. Введение в тему

В жизни любой, даже самой счастливой, пары случаются порой ссоры. Как бы мы ни старались уберечь от этого и самих себя, и друг друга, такое бывает. Жизнь устроена так, что мы можем порой не соглашаться в чем-то даже с самым дорогим человеком, мы все иногда ошибаемся или просто от усталости срываемся там, где не стоило бы.

Если пустить это все на самотек, то через какое-то время ссоры, подобно тому как ржавчина разъедает самый острый меч, начнут разъедать ваше счастье и вашу любовь.

КАЖДАЯ ССОРА, СЛОВНО МАЛЕНЬКИЙ СЛЕД РЖАВЧИНЫ, САМА ПО СЕБЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ, И ЕЕ ЛЕГКО СТЕРЕТЬ.

Но если вы позволите ржавчине расползтись по клинку, однажды она полностью его уничтожит.

Ссоры бывают разные — одни вспыхивают и гаснут быстрее, чем догорит спичка, а другие могут тянутся так долго, что в итоге можно забыть, с чего это все началось. Я знал одну пару, в которой ссоры были чем-то вроде любимого способа проводить время вместе, — по крайней мере, ничем иным я не могу объяснить того, как

они общались. Она могла на ровном месте начать кричать на него, он мог в ответ на экспрессивную ругань своей спутницы разбить бокал об пол или хлопнуть дверью так, что вздрагивал весь дом. Подробности их отношений были известны всем сплетникам района из-за того, как громко они выясняли их. Впрочем, все остальные тоже становились невольными слушателями семейной драмы. И, казалось бы, все должно было закончиться быстро и очень плохо. Но год за годом она самозабвенно ругалась, он хлопал дверью, потом они мирились… и так по кругу. Знаете, это было похоже на карикатурное изображение любящей итальянской семьи из одного мультфильма. Я не сразу, но понял: для них ссоры — это способ выплеснуть эмоции, а когда они выливаются, обоим хочется заполнить образовавшуюся в душе пустоту друг другом. Не каждому подойдет такой своеобразный способ строить семейную жизнь — большинство людей сойдет с ума от постоянной нервотрепки. Но бывают и те, кому без жарких споров — и такого же жаркого примирения — жизнь не мила. Те, по чьим чувствам можно снимать сериалы, и в каждой серии найдутся поводы для новых скандалов.

Но большинство из нас все же предпочитает,

чтобы погода в доме была более спокойной.

ЖИТЬ НА ШТОРМОВОМ ПОБЕРЕЖЬЕ НЕПРОСТО, ОСОБЕННО ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО НА РАБОТЕ ПОРОЙ ТОЖЕ СЛУЧАЮТСЯ ТЕ ЕЩЕ «ШТОРМА», А ГДЕ-ТО ВСЕ ЖЕ НУЖНО ОТДЫХАТЬ.

Мой личный пример идеальной жизни — это одна пожилая пара. У них давно уже взрослые дети и почти такие же взрослые внуки, а они до сих пор трепетно и нежно относятся друг к другу. Я никогда не видел, чтобы эти люди ссорились друг с другом: он всегда подает ей руку, она всегда ему улыбается и называет «мой дорогой». Те, кто старше меня, рассказывали, что и в молодости эта пара никогда не ругалась. Никто не видел их не то что поссорившимися, а и просто недовольными друг другом. Не слышал от них обоих жалоб друг на друга, претензий, недовольства. Я однажды набрался смелости и решил спросить у этой пожилой пары, в чем секрет их отношений. И знаете что? Ответ был удивительно прост: и седая уже старушка, и такой же седой ее дед сказали почти хором, что все дело в том, что они просто не любят громких звуков. Представляете? И никаких скандалов только поэтому!

Любят ли они друг друга сильнее, чем та молодая экспрессивная пара, о которой я рассказал

выше? Трудно сказать. Но одно я знаю точно: не так уж важно, любите вы покой и тишину дома или стремитесь к «мексиканским страстям», без которых не мыслите свою жизнь, и в том, — и в другом случае ищите того, кто смотрит на жизнь точно так же. Вы можете с наслаждением ссориться и мириться, можете не поднять голос друг на друга ни разу в жизни — и это будет хорошо для вас.

Главное, не путать ссоры и умение обсуждать проблемы.

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ПАРЕ — ЭТО ВОВСЕ НЕ ССОРА.

Это грамотный и здравый подход, навык, которому непременно стоит учиться. Не бывает, наверное, пар, в которых не возникает трудностей; но упоенные громкие ссоры не помогут их решить. Для того чтобы решать проблемы, нужно обсуждать их друг с другом. Умение слышать другого и говорить самому бесконечно ценно. И никогда, никогда не стоит считать это ссорой!

5.2. Как избегать ссор (3 совета)

Если вы все же не одна из тех темпераментных семей, про одну из которых я рассказывал в прошлой главе, ссоры для вас — это настоящий стресс. Большинство из нас именно такие! Мы не любим ссориться вообще, а уж тем более с близким человеком. Но как же быть, спросите вы, ведь иногда он (или она!) такое натворит, что просто сил нет молчать! А молчать и не надо. Это — вам любой психолог скажет — тупиковый путь развития вашей семьи. Замалчивать проблемы никогда не нужно. А вот без ссор обойтись вполне возможно!

Для тех, кто хочет уберечь свою семейную жизнь от ссор, у меня есть три совета, которые помогут справиться с этой задачей. И все они не такие уж и сложные в исполнении. Так что прожить жизнь без ссор легче, чем может показаться.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ХОЛОДНАЯ ГОЛОВА. Когда мы чаще всего ссоримся? Тогда, когда эмоции бьют ключом, а разум не успевает вмешаться. Вот приходит с работы уставший мужчина, разувает-

ся, а под босую ногу попадается детская игрушка, наступить на которую ой как больно! Эмоции толкают сразу же высказать претензию: вот, мол, дорогая, не следишь за порядком, не следишь за ребенком, что это вообще такое?! Дорогая, измотанная своим «ничего не делать» по дому, в ответ тоже всегда найдет что сказать — и под ноги дорогой муж не смотрит, и внимательности у него нет. И понесется слово за слово самый настоящий семейный скандал! Можно ли его было избежать? Да запросто! Мужчине всего лишь стоило и в самом деле внимательнее смотреть, куда он наступает, ведь если в доме есть ребенок, он может успеть бросить игрушку у входа за минуту! Маме и в туалет теперь уйти нельзя? Конечно же, все не так. А если уж случилась неприятность и в ноге теперь боль, будто бы ее проткнули этим несчастным кубиком от конструктора или фигуркой, остается терпеть. Быть мужчиной до конца, пережить эту боль, напомнив себе о том, что ни ребенок, ни даже его мать (ваша жена!) не виноваты в этом. И даже если уж мужчина не смолчал, избежать скандала еще можно было и тогда. Если бы женщина вместо ответа в тон просто спокойно сказала ему пару ласковых слов, объяснила бы, что была занята и не заметила или

просто не успела еще убрать: ты же понимаешь, дорогой, ребенок успевает натворить так много всего одновременно! Но для того, чтобы все эти сценарии оказались возможны, нужна холодная голова. На горячую голову наломать дров легко! В запале ссоры можно наговорить обидных слов, которые могут всерьез задеть дорогого человека, оставить болезненный след в его душе. И даже если ссора потом утихнет, как и всегда с ними случается, раны эти заживут не скоро. Если вы хотите жить без ссор, приучайте себя и о том же просите партнера, что, прежде чем что-то будет сказано, это нужно обдумать. Открыть рот с претензией — и тут же закрыть его, включить голову, задуматься, стоит ли произошедшее конфликта в семье. Выдохнуть, выпустить пар, переждать пару минут. И если уж проблема действительно серьезная, сказать о ней, но позднее и спокойно, так, чтобы это звучало не обиженной претензией, а просьбой. Мало кто из людей откажется выполнить разумную просьбу любимого человека! То же самое касается и женщин, которые те еще мастерицы начать скандал, если у них эмоции бьют фонтаном. Если не хотите испортить вечер, а то и целые выходные, — заходя домой, выдохните и успокойтесь. Если ваш любимый не

окажется в постели с любовницей, остальное не повод для скандала прямо с порога! Не помыта посуда, которую вы просили вымыть? Не беда, он может сделать это и сейчас, после вашего напоминания. Снова разбросаны по квартире грязные вещи? Не кричите на мужчину, а просто спокойно попросите собрать их прямо сейчас в ящик для грязного белья. Мужчина не понимает, зачем вам столько денег «на маникюр», если услуги мастерицы стоят в два раза меньше запрошенной суммы? Вместо разгоряченного «Ты меня вообще любишь?» просто поясните ему, что, допустим, хотите после выпить кофе или пройтись по магазинам. Все можно решить спокойно — было бы желание. Вот мой главный совет для тех, кто хочет избежать ссор в семье: говорите то, что хотите сказать, с холодной головой. Не позволяйте эмоциям вырваться наружу и сломать хрупкое и прекрасное ощущение тепла в доме.

СОВЕТ ВТОРОЙ — КРИТИКУЙТЕ ПРОБЛЕМУ, А НЕ ЧЕЛОВЕКА. Есть моменты, когда промолчать действительно невозможно. Просто нельзя не высказать некоторые претензии, нет никаких сил — да и желания справедливо нет — терпеть это дальше. Что именно «это» у каждого может быть свое. Если вы успели выдохнуть и обдумать

проблему, а желание предъявить претензию никуда не девается — значит, надо о ней сказать. И тут помимо спокойного тона важно еще одно — претензия должна быть по существу вопроса, а не к человеку вообще. Предъявляя претензии, мы всегда критикуем то, что нам не нравится и мешает чувствовать себя комфортно. Так вот давайте это и критиковать! Не надо при этом обоснованную претензию превращать в критику человека. Чтобы обсуждение проблемы не превратилось в безобразную и болезненную для обоих ее участников ссору, говорить о том, что вам не нравится в поступках или словах человека, нужно не только спокойно, как я писал выше, но и корректно. Не бросайтесь словами вроде «Ты как всегда!» или «Что от тебя еще ожидать?». Спокойно скажите о том, что вам не нравится грязная посуда на журнальном столике и бокал из-под пива на подоконнике. Попросите относить посуду на кухню, указывая на проблему, а не говоря о том, что человек плохой из-за того, что он до сих пор этого не сделал. В самом деле, спросите себя, разве вы были бы вместе, если бы человек, на голову которого вы собрались вылить целый ушат громогласных претензий, действительно был плохим? Наверняка нет — вы с ним вместе

потому, что человек он на самом деле хороший. И даже если сейчас вы недовольны тем, что он сделал или не сделал, данного факта это не отменяет. Да и в самом деле, кому захочется признать себя плохим, когда это не так? А вот извиниться за то, что забыл выполнить просьбу, и поспешить это исправить, готовы многие. Спокойное напоминание куда сильнее колкого упрека и злой претензии. Ведь и по другую сторону «баррикад» находится такой же не любящий ссоры человек, для которого превращение мелкой проблемы, которую легко исправить, в большой стресс от ссоры совершенно не нужно. Помните об этом — и о том, что вам это, в общем-то, тоже совершенно ни к чему! Вы ведь хотите не поругаться ради самого процесса, а достичь цели, верно? Так вот ее и достигайте!

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЮМОР И ПРИКОСНОВЕНИЯ СПАСУТ МИР! В ссоре мы словно выстраиваем незримую стену между собой и тем, с кем ссоримся. Эта стена не позволяет нам коснуться человека, которого мы любим, и также она мешает это сделать другому. Мы оказываемся по разные стороны баррикад, и ссора нарастает. Чтобы ее остановить до того, как она вырастет, коснитесь друг друга. Скажите о том, что любите

человека, несмотря ни на что… и найдите повод для шутки. Или вспомните ваше личное словечко, которое просто не позволит не улыбнуться. Пошутить можно и о предмете ссоры, главное — делать это мягко и корректно. Можно по-доброму посмеяться над собой (над другим шутить не стоит, даже если вы не имеете в виду ничего плохого, — негативно настроенный человек может услышать в ваших словах лишь нечто обидное, а вовсе не шутку), пошутить над ситуацией да, в конце концов, просто улыбнуться. Юмор разряжает атмосферу, которая грозит накалиться добела, и отводит в сторону дамоклов меч ссоры. У юмора и исполненных нежности прикосновений есть по-настоящему чудесная власть остановить серьезную ссору, если вовремя воспользоваться этим супероружием. И, поверьте, я не просто так про это говорю — мне доводилось видеть живые примеры того, как это работает. Однажды в моем любимом кафе девушка долго ждала парня. Когда он наконец пришел, она была настолько зла, что, стоило ему подойти к столику и положить телефон, как в его адрес полился целый горный поток самых неприятных слов. Она ругала его за опоздание, за то, что она ему не нужна, за то, что проторчала тут целых два часа впустую… он

молчал, а когда она остановилась, спросил, может ли он уйти, раз она так недовольна? Только вот заберет свое — и все, он пойдет отсюда прочь. Девушка зло прищурилась и кивнула, думая, что он имеет в виду лежащий на столе телефон, но парень взял ее за руку и улыбнулся: «Пойдем». От удивления она перестала ругаться, и критический момент был пройден. Стоит ли говорить о том, что дальше они прекрасно поужинали в кафе и очень мило болтали друг с другом? Парень, кажется, вспомнил тогда одну старую притчу про «уйти, забрав самое дорогое», и так успешно переложил ее на наш двадцать первый век, что я хотел встать и аплодировать ему. Он одновременно сумел коснуться ее руки и вызвать улыбку, а еще напомнить ей о том, насколько она важна для него, — высший пилотаж!

5.3. Как помириться после ссоры (3 совета)

Жить без ссор определенно гораздо лучше, хотя психологи и говорят о том, что порой они необходимы даже самым счастливым парам и неизбежны в жизни всех и каждого. Научиться избегать их и относиться друг к другу так, чтобы ссориться не было нужды, — самое лучшее. Но в реальной жизни достичь такого получается не сразу, и ссоры, к сожалению, все-таки происходят — это неприятно, но неизбежно. Что-то непременно умудряется пойти не так, и злой эмоциональный поток подхватывает и несет человека, который бросается обидными словами и жесткими обвинениями, на которые второй начинает отвечать тем же. Но вот ссора выдохлась — все аргументы высказаны, все крики сорвались, все слезы пролиты… Что делать дальше?

КАК ПОМИРИТЬСЯ ПОСЛЕ ССОРЫ? ВЕДЬ ВЫ ЖЕ НЕ ДУМАЕТЕ ВСЕРЬЕЗ, ЧТО ЭТА ССОРА СТАНЕТ КОНЦОМ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ, НЕ ТАК ЛИ?

Если честно, так не думает практически никто из тех, кто ссорится. Если человек нам дорог,

внутренне мы уверены, что ссора — это способ добиться своего или высказаться о проблемах, но вовсе не способ оборвать отношения: их чаще рвут тихо и порой ужасающе вежливо, самым ровным тоном сообщая о страшном для второго партнера решении. А ссора — это яркий выплеск накопленных эмоций. Когда этот ураган проносится, наступает штиль. А за штилем — нормальная жизнь… но к ней еще надо прийти. А ведь на самом деле ссора может стать той преградой, которую преодолеть уже не удастся. Страшно? И мне страшно, когда я думаю об этом, а потому я всегда стараюсь избегать ссор, не допускать этого опасного стихийного бедствия в тихую семейную бухту. Делаю все, что от меня зависит, чтобы ссоры не случилось. Ну, а если моего умения не хватает, спустя время обязательно делаю первый шаг к примирению. Так, как и подобает настоящему мужчине, ведь никогда не стыдно признаться перед любимой женщиной в том, что ты ее по-прежнему любишь. Куда постыднее потерять ее из-за глупой гордыни!

Вот вам три моих совета для тех, кто поссорился и после этого хочет помириться, а не потерять любимого человека.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕ ПРАВА,

ПОДОЙДИ И ИЗВИНИСЬ. Эту фразу я услышал от какого-то из попутчиков в дороге, он рассказывал ее своему спутнику как один из анекдотов, которыми этот молодой человек бойко сыпал в попытках убить время в пути по небу между двумя континентами. Возможно, вы даже слышали эту фразу, и тоже как анекдот. Но на самом деле это великая житейская мудрость! Если избежать ссоры не удалось, каждый по ее окончании будет уверен, что он прав, — такова человеческая природа. Если и придет понимание, что ты в самом деле ошибался в этом конфликте, это будет не сразу, а принять его могут далеко не все — для этого нужно быть по-настоящему зрелой личностью. Но даже если пока не получается быть настолько требовательным и объективным к себе, это еще не значит, что стоит терять самое дорогое! Мудрость, облаченная в шутливую строчку-анекдот, поможет справиться с этим. Даже если мужчина уверен, что был прав, самое лучшее, что он может сделать, — это подойти к женщине и извиниться. Как минимум за то, что эта ссора причинила ей боль, ведь вы же не хотели сделать больно любимой, не так ли? К слову, работает этот метод и в обратную сторону, правда, с одной поправкой — женщине по природе своей легче признать-

ся самой себе в том, что она была не права. И если так вышло, самое лучшее, что можно сделать, — это пойти и извиниться. И за упорство в своей неправоте, и за причиненную боль. За последнее — особенно. Это всегда можно сделать совершенно искренне, даже тогда, когда вы не изменили мнения, которое привело к конфликту. После того как прозвучат извинения и вы снова начнете нормально разговаривать с дорогим вам человеком, лучший способ завершить ссору — это спокойно обсудить все то, что привело к болезненно яркому взрыву эмоций. После того как они схлынули, обсуждать трудности гораздо проще, и надо пользоваться этим моментом!

СОВЕТ ВТОРОЙ — БУДЬ НЕЖНЕЕ. Обычно нежность считают качеством в большей степени женским, мужчины редко склонны проявлять это свойство. Но после ссоры самое время вспомнить о том, что сильному полу не чужда нежность, а слабому полу самое время воспользоваться своим преимуществом! Ласково коснуться руки другого, сказать что-то с нотками нежности в голосе — верный способ привлечь внимание дорого человека тогда, когда он уже остыл от ссоры. А вот делать это сразу после громкого конфликта не советую — в ответ на прикосновение можно

получить вторую волну «девятого вала». Человеку обязательно нужно дать выдохнуть, дать побыть наедине, если это ему важно. Вот только не отпускайте мужчину после ссоры из дома, не сказав ему вопреки всему, что любите его. Пусть он даже не обернется на ваши слова — он их услышит и запомнит. А потом, нагулявшись и успокоившись, вернется к вам и, скорее всего, будет вести себя так, как будто никакой ссоры не было. Эмоции уже улягутся, а в памяти будут звучать ваши нежные слова о любви — последнее, что полетело ему вслед из этого дома. А то, что мы слышим или видим последним, как известно из психологии, запоминается лучше всего.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — А ДАВАЙ ПОЙДЕМ В РЕСТОРАН? После ссоры мы часто дуемся друг на друга, расходимся по разным углам и молчим. Каждому нужно время, чтобы переварить обиду, пережить злость и снова начать относиться нормально к любимому человеку. Но если ссора возникла не на пустом месте и у нее действительно были серьезные причины, проблема, скорее всего, так и осталась нерешенной. Потому что в пылу ссоры мы часто забываем об истинной цели — решении проблемы — и начинаем просто ругаться, выливая накопившееся недовольство

и обиды. Но если не решить проблему, она сама собой никуда не денется и вскоре приведет к новой ссоре, после которой вам обоим опять будет так же паршиво, как сейчас. Поэтому лучший способ раз и навсегда покончить с проблемой — это проговорить ее и пути решения, но уже абсолютно спокойно. Поэтому перенести разговор в общественное место — отличный способ решить эту задачу. К тому же поход в ресторан поднимает настроение и женщине, и, что греха таить, мужчине. Вы будете испытывать прилив радости, которая сама по себе уже поможет справиться с остатками негатива. Кроме того, в общественном месте все ведут себя сдержаннее, и шанс на то, что спокойный разговор опять перерастет в ссору, становится значительно меньше. Поход в ресторан или в любимое кафе будет отличным решением и для того случая, когда в ссоре все же удалось достичь какого-то решения, потому что эти несколько часов загладят неприятные эмоции и воспоминания. К тому моменту, когда вы вернетесь домой, на душе будет радость от проведенного вечера, а не горчащая память об обидных словах и злых высказываниях. Ну, а как завершить вечер после, думаю, вы и без моего совета догадаетесь!

5.4. Что нельзя делать после ссоры (3 совета)

Итак, вы пережили ссору, с тех пор прошло немного времени, и в вашей паре установился пока еще хрупкий мир. В этот момент оба участника понимают, что самое важное — укрепить это хрупкое вернувшееся счастье, не потерять его окончательно. И тут мужчины и женщины действуют очень по-разному. Женщина в этот момент начинает стремиться больше проводить времени с мужчиной, так как для прекрасной половины человечества важнее всего эмоциональная близость. Чем острее была ссора, тем больше теперь хочется дарить нежность и получать тепло от любимого, чтобы скорее забыть о неприятном эпизоде. Для мужчины же примирение характеризуется иными поступками — он готов на щедрые жесты, чтобы загладить вину, и часто в этот момент дарит женщине дорогие подарки. Многие дамы в ответ на это обижаются, считая, что мужчины пытаются купить их любовь, — поверьте, это не так!

ПОДАРОК — ЭТО ЛИШЬ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ

ДОЛЖНА, ПО МЫСЛИ МУЖЧИНЫ, ВЫЗВАТЬ У ЛЮБИМОЙ ХОРОШИЕ ЭМОЦИИ И ЗАГЛАДИТЬ ПАМЯТЬ О ПЛОХИХ.

Для того чтобы в этот непростой период не сделать еще хуже, соблюдайте три простых правила, и тогда вскоре обязательно настанет то время, когда вы снова будете уверенно ощущать себя в отношениях, а былую ссору если и вспоминать, то только для того, чтобы напомнить себе: такого лучше не повторять!

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — НЕ ОТТАЛКИВАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА. Этот совет верен и для женщины, и для мужчины. Если после ссоры ваша любимая женщина «липнет» как банный лист к кое-какому месту, перенесите это спокойно. Перечитайте абзац выше и поймите — ей это сейчас действительно важно. Так неужели настоящий мужчина не может пойти на эту жертву ради любимой? Потерпеть повышенный прилив нежности и воспользоваться им ночью для того, чтобы эта ночь стала незабываемой, не так уж сложно, не правда ли? Ее нежность может казаться раздражающей, только пока не поймешь — это ее признание в том, насколько ты ей дорог. А на такое злиться уже не получается совершенно. Женщине же не стоит отказываться принимать подарки от

мужчины и его щедрые приглашения. Поверьте, это вовсе не попытка откупиться деньгами и «купить» спокойствие в доме — такими поступками мужчина показывает, что вы для него действительно дороги. В момент, когда все только что висело на волоске, а теперь держится на шатком мостике, он тратит немалые деньги — без шанса что-либо получить в ответ на эти подарки, если «мост через пропасть» рухнет, — чтобы показать женщине, насколько она важна для него. На лице любимой хочется видеть улыбку вместо грусти из-за случившейся ссоры, и мужчина делает то, что может: дарит ей давно желанные вещи, украшения, меха… Ну так и примите его подарок! Поблагодарите с теплом, обнимите — он точно не откажется от нежности в этот момент. И вы оба получите то, чего желаете больше всего, — укрепление пошатнувшегося союза. Ну, а дорогим подарком можно потом еще и похвастаться подружкам, чтобы получить порцию восхищения. Но тут главное — не нарушать правило из второго совета, а именно:

НИКОМУ НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ О ССОРЕ! Подружкам можно хвастаться подарком, вызывая восторженный блеск глаз и белую зависть в их сердцах. Но ни в коем случае не стоит рассказы-

вать им о том, что перед тем, как Он подарил это шикарное кольцо, вы крупно поругались, потому что он был не прав. (Наверняка он, даже не сомневаюсь! В рассказах подружкам женщина всегда права, даже если в душе и сама может считать иначе.) Народная мудрость о том, что не стоит выносить сор из избы, по-прежнему верна. В пылу обиды вы можете наговорить много нехорошего о своем близком человеке. Представьте, как вам будет стыдно потом, когда вы помиритесь? Да и после примирения стоит упомянуть о том, что между вами была крупная ссора, — и расспросов обо всех деталях будет не избежать. Подумайте сами, разве вам приятно будет заново переживать в своей памяти эти моменты для того, чтобы рассказать о них? И не забудьте поставить себя на место вашего спутника жизни и представьте, что это он кому-то рассказал о вашей ссоре, говоря о том, что вы были не правы, — вам не понравится, не так ли? Вот и ему не понравится. Так что не стоит создавать риск второй ссоры, рассказывая о первой. Да и восторженной зависти в глазах подружек точно будет больше, если сказать им, что любимый просто так решил вас порадовать дорогим украшением или шубкой, нежели признаться в том, что это всего лишь компенсация за

потрепанные вам нервы!

ТРЕТИЙ СОВЕТ — КТО СТАРОЕ ПОМЯНЕТ, ТОМУ ГЛАЗ ВОН. И тут я снова вспоминаю народную мудрость и пословицы, которые каждый из нас слышал не один раз. Что уж поделаешь, такова власть этих пословиц и поговорок, что, как бы ни менялся наш мир, как бы ни менялась наша жизнь, отточенные веками мудрости остаются актуальны и в двадцать первом веке. И в двадцать втором, и в двадцать третьем они также не потеряют своей актуальности — я просто уверен в этом! Стоит почаще вспоминать те мудрые слова, что мы слышали в детстве от бабушек, чтобы избежать того личного опыта, который может привести к тем же выводам, — в конце концов, тем и отличается человек, что может учиться не только на своих, но и на чужих ошибках. И одна из таких ошибок — это начать рассказывать о ссоре с любимым, как говорится, налево и направо. Когда ссора осталась в прошлом, а проблемы, которые привели к ее возникновению, уже удалось разрешить, ни в коем случае не вспоминайте в разговорах друг с другом об этой ссоре. И тем более не припоминайте ее и то, что послужило причиной для нее, если вдруг вам случится поссориться снова! Запомните — это прошлое, и место

ему в прошлом. Иначе этот негативный след так и будет тащиться за вами и отравлять жизнь. Представьте себе, как неприятно человеку вновь и вновь слышать «тыкания» давним проступком, за который он извинился и постарался загладить вину. Представили? Хотелось бы вам оказаться в этой роли? Уверен, что нет; точно так же не хочет этого и ваш партнер. Уважайте свои чувства и чувства другого, берегите их и не напоминайте о неприятном, если только это не стало действительно необходимым. Если же партнер вновь повторяет паттерн поведения, который однажды уже привел к ссоре, сообщить ему об этом следует максимально мягко и деликатно, дав понять, что вы не хотите начинать конфликт, а лишь хотите сделать все для того, чтобы избежать этого. И это единственный вариант, в котором вообще можно упоминать былые ссоры. Во всех остальных случаях верно одно правило: какой бы серьезной ни была ссора в прошлом, в вашем настоящем ей не место! Это было и прошло, сейчас вы по-прежнему рядом, и сосредоточиться стоит на том, чтобы сохранить то хорошее, что у вас есть, а не вспоминать то плохое, что бывало ранее.

(ИТОГО 9 СОВЕТОВ)

Глава 6. Обиды

6.1. Введение в тему

Есть в нашей жизни вещи неприятные, но неизбежные. Как бы ни хотелось нашим мамам защитить нас от них, как бы ни стремились мы сами избежать столкновения с этими вещами, порой это попросту невозможно. Жизнь состоит не только из радостей, но и из горя, в ней не бывает так, чтобы человек никогда не узнал грусти, тоски, печали. Но именно этим мрачные чувства и делают радость по-настоящему яркой, а счастье — по-настоящему огромным. Мы знаем, что бывает хуже, и учимся особенно ценить те моменты, когда у нас все прекрасно.

УЧИМСЯ БЕРЕЧЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ, УЧИМСЯ НЕ СОВЕРШАТЬ ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К НЕСЧАСТЬЮ.

Вот так же и с обидами. Хоть и говорят порой, мол, да не обижайся ты, но на самом деле обойтись без обид невозможно. Иногда они и в самом деле яйца выеденного не стоят, и тогда действительно лучшее, что можно сделать, — это как можно скорее прекратить испытывать это изматывающее чувство. Но случаются и такие мо-

менты, когда обида вполне обоснованна. И тогда лучшее, что можно сделать, — это с достоинством пережить это чувство внутри себя и вынести из этой ситуации правильные выводы. Что бы ни стало причиной обиды, это всегда не только вина того, кто обидел, но и реакция того, кто обиделся. В ваших силах сделать так, чтобы это чувство не задержалось в вашей душе, а лишь оставило о себе память и правильно сделанные выводы.

Обиды бывают разными, и среди них немало совершенно ерундовых. Таких, которые почему-то считают важными многие поколения женщин и которые остаются совершенно не понятны для мужчин. Ну, в самом деле, разве можно целый день обижаться, если утром любимый забыл пожелать доброго утра или сказать спасибо за завтрак? Для женщины — можно. Для нее это становится эмоциональным ударом, который выбивает из колеи, и с этим уже ничего не поделаешь, это действительно имеет для нее значение, а любящему мужчина лишь остается признать неправоту и извиниться. Впрочем, прекрасный пол обладает и вовсе загадочным для мужчин талантом — найти повод для обиды там, где никакая логика его не обнаружит. Казалось бы, поле проверено и мин нет, но твоя жена отыщет там

эту самую «мину» — даже если ее не было, она появится — и найдет повод обидеться. Такие обиды ставят мужчин в тупик, буквально выбивая у них почву из-под ног. Особенно тяжело приходится тогда, когда женщина отказывается говорить, что вызвало ее обиду, и гордо заявляет тебе: «Думай сам». Не делайте так, пожалуйста, дорогие мои! Мы, мужчины, очень вас, женщин, любим, но обладаем другим складом психики, другим мышлением, и нам действительно не понять в большинстве случаев, что именно вас обидело. И это вовсе не потому, что мы не хотим это понять и исправить, — мы не можем, такими уж создал нас Бог. Так снизойдите с вашего пьедестала ума и особого интеллектуального склада и объясните причину. Большинство мужчин постараются сделать так, чтобы сгладить это неприятное чувство для вас, а по возможности еще и учесть тот фактор, который эту обиду вызвал.

6.2. Как перестать обижаться на мужчину (3 совета)

Что бы ни сделал мужчина для того, чтобы женщина перестала обижаться, конечное решение в этом вопросе только за ней. А она порой и сама не знает, что сделать для того, чтобы перестать обижаться на мужчину! Вот он, казалось бы, и цветы подарил, и в ресторан повел, и путешествие обещает устроить, а все равно что-то не так, и в душе женщина продолжает обижаться, хоть и старается делать вид, что это не так.

НО ЛЮБАЯ НЕИСКРЕННОСТЬ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНА ДЛЯ ЛЮБЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, И МУЖЧИНА ЕЕ НЕПРЕМЕННО ЗАМЕТИТ. ДА И ВООБЩЕ ВРАТЬ НЕХОРОШО.

Но что же делать? Если вы умом пришли к выводу, что в самом деле готовы перестать обижаться на мужчину, самое время сделать это. И да, я понимаю, что обида — это реакция эмоциональная и разумной власти не поддающаяся. И все же рискну утверждать — пусть не напрямую, а с парой хитростей, но управлять этим можно! И перестать обижаться, если вы этого хотите,

действительно можно намеренно. Конечно, не по мановению волшебной палочки — таких чудес, увы, не происходит, — а если вы приложите к этому немного усилий и воспользуетесь тремя советами, которые у меня есть на этот случай. Я сформулировал их не так давно и теперь хочу поделиться ими с вами — и пусть помогут вам жить без неприятного и грызущего изнутри чувства обиды.

Давайте только договоримся сначала вот о чем: обижаться на мужчину, демонстрируя это, и испытывать обиду внутри себя — это порой разные вещи. И советы для того, как справиться с этим, будут разделены на две части. О том, как избавиться от обиды вообще, мы поговорим чуть дальше, а здесь я пишу о том, что поможет вам перестать обижаться на мужчину — вашего спутника жизни.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПОСМОТРИ С ЕГО СТОРОНЫ. Есть одна простая истина, от которой не уйти, в какие бы дебри психологии мы ни полезли. Она гласит, что мужчина и женщина разные, хоть и принадлежат к одному виду. Никуда не денешь эту разницу, как бы ни хотелось порой кому-то доказать обратное. Психика женщины способна на такие чудеса, которые и в

голову не придут мужчине! Поэтому, прежде чем обижаться, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами мужчины — может, и повода для обиды нет? Например, был у меня такой случай: парень на очередное свидание решил подарить девушке букет роз. Бог знает, почему он выбрал желтые или взял просто первые попавшиеся, для него все они были розами, то есть цветами, которые любит его девушка. Но стоило ему появиться с букетом желтых роз, как девушка вместо восторга расплакалась и попыталась швырнуть букет прочь. К счастью, спустя время паре удалось выяснить причину проблемы — девушка любила цветы и разбиралась в так называемом языке цветов, на котором желтые розы дарят в знак расставания. Парень же, как и большинство современных парней, в таких тонкостях просто не разбирался и ничего плохого не имел в виду. Это лишь единичная ситуация, и довольно простая, но она отлично показывает — для того чтобы перестать обижаться на мужчину, надо посмотреть на ситуацию его глазами. Увидеть то, чем он руководствовался в решении, и наверняка никакого логичного повода для обиды там нет, ведь он любит вас не меньше, чем вы его, и наверняка не хотел обидеть.

СОВЕТ ВТОРОЙ — СНАЧАЛА ДУМАЙ, ПОТОМ ГОВОРИ. Часто причиной обиды становится наша первая эмоциональная реакция на событие. Она может быть неверной, мы можем не так понять событие или слова, но реакция уже началась и обида запустилась. В таком случае важно поймать тот момент, когда еще не слетели с языка обидные слова, и спросить у самой себя: а почему я обижаюсь? Нередко при попытке ответить на этот вопрос самой себе можно растеряться. Особенно если до того, как включить обиду на полную катушку, уточнить, правильно ли ты поняла то, что он сказал или сделал. Мой опыт показывает, что бóльшая часть таких обид исчезают сами собой после того, как женщина просто уточняет, правильно ли она поняла, или спокойно поясняет, что могут означать его жест или слова. И в подавляющем большинстве случаев оказывается, что другой человек и не имел в виду ничего плохого. Так что, прежде чем обижаться, стоит задуматься над тем: а есть ли предмет обиды вообще? И, как правило, оказывается, что обижаться на самом деле не на что.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ОБИДА — НЕ СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК. Очень часто мужчина в семейных отношениях решает проблему

женской обиды самым простым для него путем — подарками. Как известно, подарок поднимает настроение, и многие мужчины видят в этом способ справиться с непонятной для них женской обидой — черт ее знает, почему она обижается, но я ее порадую, и все пройдет. Механизм неплохой (хотя иногда все же стоит не только дарить подарки, но и находить корни проблем, которые вызвали ту или иную обиду), но иногда дающий прямо противоположный эффект — женщина начинает обижаться все больше. Замечали такое за собой? Сегодня вы обиделись — и он принес цветы, чтобы изменить это. В следующий раз — коробку любимых конфет. Ну, а в тяжелом случае понадобится и «тяжелая артиллерия» в виде ювелирных украшений. Порой женщина и сама не отдает себе отчета в том, что в такой схеме использует обиду вместо намека на то, что ей хотелось бы больше внимания и подарков от мужчины. Если это так, то лучший способ прекратить такие обиды — признаться в этом себе. И все-таки сказать мужчине прямым текстом, что вам хотелось бы чаще получать от него подарки и знаки внимания! Потому что намеки мужчины часто не понимают! Ну не умеем мы вникать в эти сложные ваши намеки… И не надо на это

обижаться, пожалуйста!

6.3. Как избавиться от обиды (3 совета)

Обида — это очень сильное деструктивное чувство, которое не несет ничего хорошего ни тому, на кого обижаются, ни тому, кто сам испытывает обиду. Это чувство портит отношения и в паре, и в дружбе, да и на работе может нам помешать. И где бы это ни было, обида всегда только портит дело. А почему так?

ПОТОМУ, ЧТО ОБИДА — ЭТО РЕАКЦИЯ НА НЕСООТВЕТСТВИЕ
КАКИМ-ТО НАШИМ ОЖИДАНИЯМ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫСТРОИЛИ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ.

Но что бы там ни было у нас в голове, а другие люди этого не знают. Да и, в общем-то, не обязаны знать. Поэтому хочу вам посоветовать избавиться от обиды как чувства, которому вообще есть место в вашей жизни. Поверьте, обижаться — очень неудобное состояние! Без него вам будет гораздо легче, в том числе и спокойно изложить суть проблемы, которая вас не устраивает, не разводя «сцен».

Избавиться от обиды не просто, но не так уж и сложно. Да, для этого придется постараться, но это вполне можно сделать, и эти усилия стоят того!

У меня есть три совета для тех, кто решил навсегда избавиться от обиды.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ВЫБИРАЙ, ЧТО ЧУВСТВОВАТЬ. На самом деле секрет этот скрыт в самом слове «обижаться», то есть «обижать себя». Ведь «-ться» — это возвратный суффикс, он означает, что действие направлено на самого себя… понимаете? Мы сами можем решить, испытывать это чувство или нет, и никто со стороны не сможет повлиять на это. Будь то мужчина или лучшая подруга, обижаться или нет — зависит не от них, а от нас самих. Для того чтобы понять это, стоит в момент очередной обиды остановиться и задать себе вопрос: а хочу ли я испытывать те чувства, которые несет с собой обида? Нужно ли мне расстраиваться, злиться, переживать? Или мне удобнее просто избежать этого? Наверняка вы не хотите оказаться во всем этом неприятном круговороте. Да никто и не хочет обижаться, скажете вы! Ну, так и не обижайтесь — отвечу я вам! Это нелепое и разрушительное чувство только портит вашу жизнь, разрушает ваше семейное счастье и дружеские отношения и никогда — слышите, никогда! — не помогает наладить отношения.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ОБИЖАЕШЬСЯ? ПОРА

ВЗРОСЛЕТЬ! Обида — это очень «детское» чувство. Все маленькие дети обижаются — на родителей, на то, что стол их ударил, на то, что в манке комочки. Мир не соответствует их ожиданиям, и дети реагируют так, как умеют. У них пока еще нет возможности для осознанных реакций и обдумывания своего поведения — это придет потом. Но если взрослый человек реагирует с той же силой обиды, ответ один: пора взрослеть. И вот почему: обида — это манипулятивное поведение, способ добиться желаемого путем своеобразно поданных требований, а не путем договоренностей и обсуждения, как это делают морально зрелые и взрослые люди. Обида вызывает у того, на кого обиделись, чувство вины, и он старается это исправить… но так не может продолжаться бесконечно! Рано или поздно человек устанет от этого. Да и вам, наверное, не хотелось бы выглядеть как маленький ребенок, не так ли? Все мы привыкли считать себя взрослыми и разумными людьми, так давайте соответствовать этому статусу. А значит, вместо обиженного возгласа стоит сделать глубокий вдох и спокойно, по существу рассказать о том, что именно вас не устраивает, предложить варианты решения и не предъявлять никаких ультиматумов собеседнику. Вот это бу-

дет по-настоящему взрослым поведением, а когда это войдет в привычку, обиды из вашей жизни уйдут сами собой. Им просто не останется места в жизни зрелой личности, которой вы станете.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НЕ ДЕЛАЙ НИЧЕГО «В ДОЛГ». В долг можно дать деньги, но никогда — эмоции! Если вы что-то делаете для человека, делайте это искренне, а вовсе не в расчете на то, что человек будет обязан ответить вам таким же самопожертвованием. Нередко именно это ошибочное ожидание и ведет к обидам — мол, я для тебя всё, а ты… Но вот только никаких жертв человек не просил, а те, кто потом вдруг начинает обижаться, вначале, как правило, говорят, что делают это просто так, потому что хочется. Почему так происходит? Многие из нас не умеют говорить о своих потребностях, о том, что хочется получить внимание, поэтому мы начинаем делать человеку то, что хотим получить сами, в расчете на то, что это подтолкнет его к ответному поступку. Зачастую это «принятие решения» происходит, с позволения сказать, в бессознательном. А вот когда другой человек этим ожиданиям не соответствует, мы начинаем обижаться! И для того, чтобы избавиться от такой обиды раз и навсегда, нужно избавиться от при-

вычки делать что-то другим людям «в долг». Не стоит рассчитывать, что в ответ на ваши жертвы человек ответит тем же самым, тем более если вы ему об этом даже не сказали. Да и не просто так появилась поговорка «делай добро и бросай его в воду» — она о том, что не стоит ожидать гарантированной соразмерной благодарности, а вовсе не о том, что благодарность не найдет вас так или иначе! Бог видит все, и чем больше хороших поступков на вашем «счету», тем, несомненно, лучше. Только не превращайте их в повод для претензий к близкому человеку! Посмотрите на это с другой стороны — вы совершаете этот поступок потому, что сами этого хотите. А если вы хотите получить подобный поступок от человека, скажите ему об этом. Да, словами через рот. Напрямую — только это может дать гарантию, что вас услышат и поймут правильно.

(ИТОГО 6 СОВЕТОВ)

Глава 7. Измена

7.1. Введение в тему

Измена — это страшное слово, услышать которое боится каждая женщина. Да что там услышать — подумать! Ведь мысли, как говорится, материальны, и лучше не провоцировать. Не подпускать эту мысль даже близко и не думать о том, что это может произойти со мной, — вот тактика многих дам.

Но — увы! — на самом деле этот подход далеко не так эффективен, как хотелось бы верить его адепткам. И даже если не думать о том, что измена может случиться в вашей жизни, нет гарантии, что этого не произойдет.

И если это случилось, то главное — не искать виноватого, а искать выход из этой ситуации. Ведь в любой измене виноваты двое — не сворачивает «налево» мужчина из счастливой семьи, да и женщина тоже не пойдет к другому от того, кто делает ее счастливой.

ЕСЛИ ЖЕ ИЗМЕНА СЛУЧИЛАСЬ, ЧТО-ТО БЫЛО НЕ ТАК. ГДЕ-ТО ВЫ ОБА ОШИБЛИСЬ ИЛИ УПУСТИЛИ ЧТО-ТО, И ТЕПЕРЬ ПРОИЗОШЛО ТО, ЧТО ПРОИЗОШЛО.

Важно понять: измена — это не конец. Ни жиз-

ни, ни — если повезет — отношениям. Конечно, ее тяжело пережить, и, конечно, лучше бы с ней никогда не сталкиваться. Но даже если это произошло, это повод задуматься, заняться собой и больше внимания уделить личной жизни. И помните — пока мы живы, все можно исправить! Так что не отчаивайтесь и не унывайте, услышав это страшное слово, не ставьте крест на отношениях с тем, к кому еще сильны чувства, не позволяйте ситуативной обиде доломать то, что пошатнулось.

7.2. Прощать измену или нет? (1 совет)

Первый вопрос, который встает у столкнувшегося с изменой человека: можно ли такое простить?

И тут сложно с ходу дать однозначный ответ. Конечно, многое зависит от ситуации, от того, какая измена была, как это произошло.

Прощать ли измену — вопрос, на который в каждом конкретном случае каждому придется отвечать самостоятельно, а ответ будет зависеть от множества факторов, и абстрактно что-то посоветовать тут непросто. При принятии такого непростого решения важен и контекст измены, и поведение изменившего человека после, и ситуация в целом, и то, какие отношения и договоренности были между партнерами, — словом, целый сонм вещей, половину из которых даже не представишь, пока не окажешься в ситуации.

НО ОДИН СОВЕТ Я ВСЕ ЖЕ ОСМЕЛЮСЬ ДАТЬ — НЕ СПЕШИТЕ РУБИТЬ С ПЛЕЧА. Прежде чем принять решение, дайте себе выдохнуть. Не позволяйте острой обиде диктовать вам ваши ответы — вполне возможно, как только схлынет первая волна эмоций, вы поймете, что любовь между

вами сильнее обиды, и увидите, что изменивший человек старается все сделать для того, чтобы сохранить ваш союз. Что бы ни произошло, возьмите паузу. Сделайте перерыв, побудьте наедине с собой и только тогда принимайте окончательное решение. Каким бы оно в итоге ни было, это будет ваше искреннее и взвешенное решение, а не то, о котором вы будете жалеть через день после того, как озвучите его.

7.3. Как простить измену (5 советов)

Если, хорошенько подумав, вы все же пришли к выводу о том, что готовы простить измену ради сохранения семьи и ради тех чувств, что есть между вами, поздравляю, вы зрелая личность. И сочувствую — вас ждет немалая работа! Но эти усилия того стоят.

Простить измену действительно не так-то просто — это целый комплекс неприятных чувств, эмоций и ощущений, которые не дают спокойно жить. Тут и ощущение неуверенности и незащищенности, и страх, и даже брезгливость — фу, мол, кто-то чужой прикасался к самым интимным местам. Как бы то ни было, если решение сохранить союз и простить измену принято, теперь придется найти способ справиться с этим «букетом» неприятных эмоций и по-настоящему распрощаться с негативом, который остался после измены.

СРАЗУ СКАЖУ, ЧТО ПРОСТИТЬ ИЗМЕНУ ЗА ОДИН ДЕНЬ НЕ ПОЛУЧИТСЯ.

Можно сказать «прощаю» в ответ на извинения, но до настоящего прощения далеко. И к этому должны быть готовы и вы, и ваш парт-

нер. В этой ситуации важно тому, кто сказал о прощении, действительно не припоминать этот проступок, даже если случится ссора, а тому, кто получил словесное прощение, постараться и в эмоциональном плане его достичь. Что бы ни послужило причиной измены в тот момент, когда она произошла, сейчас это уже не важно: вы тоже приняли решение сохранить этот союз, а не разорвать его и, значит, тоже несете ответственность.

Ну, а тем, кто принял решение о прощении измены, у меня есть пять советов, которые помогут быстрее воплотить это намерение в жизнь.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПРОСТИТЬ — ЗНАЧИТ ЗАБЫТЬ. Запомните: если прощать, то прощать сразу и искренне. Никаких полумер тут не может быть! Вы должны спросить себя, готовы ли вы после того, как скажете заветное «прощаю», в самом деле никогда не припоминать произошедшего. Прощение — это признание того, что проступок не играет роли в дальнейших отношениях, он оставлен в прошлом и больше не влияет ни на ваше настоящее, ни тем более на ваше будущее. Это значит, что после того, как вы сказали мужчине о прощении, вы не должны использовать этот аргумент для укоров или избрания образа жерт-

вы и уж тем более не припоминать мужчине о произошедшем. Впрочем, обратное верно и в том случае, если измена произошла со стороны жены: мужчина, если он готов это простить и остаться с ней, должен точно так же раз и навсегда закрыть эту тему в своих разговорах с женщиной. Простить — значит забыть. И говорить о том, что вы простили измену, можно только тогда, когда действительно готовы забыть об этом и жить так, словно ничего не было.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ОБОРВАТЬ ВСЕ КОНЦЫ! Если вы приняли решение простить мужчине измену, то вполне имеете право на то, чтобы попросить его оборвать всякие контакты с той, кто стала его временной пассией. Измена произошла, и вполне справедливо, что вас теперь беспокоит его общение с этой женщиной, которая, вполне возможно, еще попробует вернуть мужчину, который однажды привлек ее внимание и который также увлекся ею. Если мужчина действительно сожалеет о произошедшем и считает свою измену ошибкой, то оборвать всякие контакты с той, из-за кого сейчас в его семье трудности, не составит труда. Более того, мужчина, понимая, что обидел свою жену, сам постарается прекратить общение с женщиной, которая стала причиной

боли, причиненной им своей супруге. Ведь если поступок считаешь ошибкой, то и сожалеешь искренне о нем, и всеми силами желаешь загладить его последствия как можно скорее, исправить то плохое, что было сделано. Это совершенно нормально, и это признак здорового отношения к случившейся ситуации и понимания необходимости окончательно уходить из нее. А вот если в ответ на просьбу оборвать с другой женщиной все контакты мужчина, напротив, отказывается это делать и сохраняет дружеские отношения с разлучницей, стоит задуматься: а не слишком ли рано вы его простили и не намерен ли он повторить свой поход налево? Правда, тут важно учитывать одно исключение — если речь идет о коллеге по работе. В этом случае добиваться полного отсутствия контактов, конечно, неразумно, ведь работающим совместно людям так или иначе необходимо взаимодействовать, а личное не должно мешать работе. Но в этом случае, если вас слишком тяготит тот факт, что он все же общается с виновницей вашего горя, вполне можно предложить мужчине задуматься о смене работы, особенно с поиском более хорошего оклада и более выгодных условий труда. В этом случае и вам будет спокойнее, и мужчине легче будет

принять идею о смене работы, так как это будет не «из-за бывшей любовницы», а «для того, чтобы улучшить нашу жизнь».

СОВЕТ ТРЕТИЙ — СЕКСОМ СЧАСТЬЯ НЕ ИСПОРТИШЬ. Если уж мы говорим об измене и о том, как ее простить, то в этой теме не обойтись без секса — в конце концов, измена в нем и заключается. И для того, чтобы избавиться от мыслей о своей возможной непривлекательности (ведь пошел же он почему-то к другой?), женщине важно ощутить, что она по-прежнему желанна и привлекательна для своего мужчины. Ей нужно не просто услышать о своей красоте, это важно почувствовать. И тут стоит пойти на хитрость, в том числе и по отношению к самой себе. Мужчина может не решаться на близость после обиды женщины, а женщина после этого и вовсе не хочет инициировать близость… и получается замкнутый круг. Выход из него простой: наденьте эротичное белье, сделайте макияж — словом, измените внешность так, чтобы без слов было понятно: вы не против, чтобы мужчина снова проявил к вам внимание. Дайте ему понять однозначно — его сексуальный интерес не вызовет у вас отторжения, вы готовы к близости и к тому, чтобы снова быть красивой и яркой

для своего мужчины. В конце концов, когда-то именно с этого все и начиналось! Так устройте мини-версию начала ваших отношений, пусть он видит вас максимально привлекательной и яркой, а вы получите от него максимум внимания. К слову, нередко измены и происходят потому, что женщины погрязли в быту и секс отодвинули на какое-нибудь последнее место в жизни. Будь причиной тому просто большое количество дел по дому или выматывающие хлопоты с детьми — результат, в качестве которого мужчина получает потерю внимания своей женщины и потерю ее привлекательности и заинтересованности в близости, редко приводит к чему-то хорошему. Не хочу сказать, что я оправдываю тех, кто изменяет в такие моменты, особенно если речь идет об измене молодой маме, все внимание которой отдано новорожденному чаду, но я этих мужчин чуточку понимаю. Как понимаю и то, что на самом деле такому мужчине не хочется уходить из семьи и никакая другая женщина ему не нужна, ему нужно просто немного «клубнички» в ваших отношениях, немного более ярких ощущений и больше привлекательности от женщины. И это можно отлично использовать в период после измены, давая то, что привлекает мужчину, и по-

лучая от него то, что поможет вам быстрее забыть неприятное чувство, потому что на смену ему придут эмоции от вашей близости и совместно проведенного времени.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ДОРОГА ВСЕ РАССТАВИТ НА СВОИ МЕСТА. Некоторые психологи советуют парам, находящимся в кризисе, отправиться в совместное путешествие, и тут я с ними совершенно согласен. Совместная поездка — это не только новые впечатления, которые просто не оставят вам времени на то, чтобы постоянно «пережевывать» свою обиду, но и способ вспомнить, за что вы когда-то полюбили друг друга. В путешествии все мы чуточку лучше, чем в обычной жизни, мы стараемся прожить каждый день максимально ярко, извлечь из него максимум пользы и впечатлений и, конечно, сделать фото. Если мужчина после измены действительно готов загладить свою вину, предложите ему поехать куда-нибудь в ближайшее время. Подготовка к путешествию тоже отвлечет вас от неприятных мыслей, к тому же у вас сразу же появятся совместные дела, а впереди уже будет по меньшей мере одна общая цель. За время путешествия вы отдохнете и успеете побыть друг с другом. Иногда этого как раз и не хватает! За постоянной загруженностью дела-

ми мы забываем о том, почему, собственно, нам дорог этот человек, а все потому, что не успеваем проводить с ним достаточно времени. Внезапный отпуск позволит это исправить и вернуть теплое отношение друг к другу и нотку романтики в ваши отношения. Особенно это может быть нужно парам, у которых есть дети, — они, конечно, наверняка любимы вами обоими, но времени на романтику и друг на друга с наличием детей зачастую просто не остается, и тут вырваться в путешествие будет настоящим спасением для брака, в котором помимо ответственности и понимания своей функции безмерно важны и увлеченность друг другом, и искреннее желание и притяжение между супругами, и время на то, чтобы просто побыть только вдвоем.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ДОВЕРИЕ — ОСНОВА ВСЕГО. Когда улягутся первые и самые горькие эмоции от новости об измене, когда позади останется самый сложный разговор, в котором она говорит о своей боли, а он (в идеале) о признании ошибки и сожалении о произошедшем, впереди перед парой, будущее которой теперь висит на ниточке, стоит сложнейшая задача — вернуть доверие. Эта хрупкая субстанция способна исчезнуть от чего угодно, а уж от измены доверие и

вовсе рассыпается на осколки, но без него ничего не выйдет. Поэтому мало простить и оставить в прошлом случившееся, нужно еще увидеть ваше общее будущее. А это невозможно без того, чтобы в пару вернулось искреннее доверие. Причем это важно как для женщины, которая пережила предательство любимого мужчины (а женщины воспринимают измену именно как предательство, жестокое и болезненное предательство, и никак иначе!), так и для мужчины. Тому, кто изменил и теперь готов заслуживать прощение, тоже необходимо сохранить доверие к женщине, с которой он связал свою жизнь, для того чтобы в его голову не закралась пагубная мысль о том, что женщина вдруг решила использовать сложившуюся ситуацию в меркантильных целях и теперь станет манипулировать мужчиной, апеллируя к неприятному событию. Для того чтобы искренне стараться вернуть доверие женщины, мужчина сам должен по-прежнему безоговорочно доверять ей и верить: если она и просит сейчас о чем-то, пусть даже выполнить это непросто или дорого, то это не потому, что женщина использует момент, а потому, что по каким-то внутренним причинам для нее именно этот поступок, это действие являются внутренним

маркером, подтверждающим искренность намерений и глубину сожалений о произошедшем. Конечно, если она вдруг потребует автомобиль и бриллиантовое кольцо по цене трех ваших зарплат, следует задуматься над тем, насколько искренни слова о том, что эти предметы просто необходимы для прощения измены. Но если речь идет о вещах более простых, стоит не задавать вопросов, а просто сделать это. Иногда на самом деле вся причина просьб — не в том конкретном предмете или поступке, которого просит женщина, а в том, чтобы убедиться в готовности мужчины ради нее пойти на этот поступок. Эта готовность и есть для женщины зачастую настоящий маркер его отношения, которое осталось к ней по-прежнему трепетным. Именно сама готовность совершить поступок, о котором просит женщина, часто становится для нее одним из способов вернуть самой себе доверие к мужчине, а женщина ведь тоже хочет снова испытывать это ощущение, и если чувства остались у вас обоих, то и борьба за то, чтобы вернуть искреннее тепло и доверие, будет с обеих сторон. В такой момент ей важно не бояться говорить о своих искренних пожеланиях и пусть странных, но искренних просьбах, а ему — по-настоящему искренне и

усердно постараться исполнить такие желания. Поверьте, потом, когда роковой проступок будет оставлен в прошлом и по-настоящему забыт, эти усилия окупятся сторицей!

7.4. Как построить отношения после измены (3 совета)

После того как произошла измена, в первый миг кажется, что больше между вами не будет ничего и никогда. Оглушающая боль, страх, непонимание и нежелание признавать, что это произошло именно с вами, буквально сбивают с ног. Но постепенно стадии отрицания и торга сменяются стадией принятия, и вы понимаете, что изменить прошлое невозможно — измена произошла, остается только принять тот факт и жить дальше. А для того, чтобы жить дальше, нужно понять, как именно, и для этого необходимо ответить себе, сохраните ли вы отношения с изменником или все будет оборвано раз и навсегда. Если у пострадавшей стороны хватает сил (а порой и житейской мудрости — не без нее) на то, чтобы суметь простить изменника, который после случившегося готов каяться и вымаливать прощение за свою ошибку, то пару впереди ждет крайне непростой и совершенно неизбежный этап — построение отношений заново.

ПОСЛЕ СЛУЧИВШЕЙСЯ ИЗМЕНЫ ЭТО БУДЕТ

ЧТО-ТО ВРОДЕ ТОГО, О ЧЕМ ГОВОРЯТ «КАК С ЧИСТОГО ЛИСТА».

Лист, правда, не чистый, а замаранный произошедшим, но все же построение отношений идет именно вновь. Вновь нужно научиться верить, доверять, жить рядом друг с другом. Принять изменившееся восприятие человека и снова найти в себе любовь — ту единственную настоящую причину, по которой вы все еще остаетесь вместе, несмотря ни на что. То самое чувство, ради которого действительно стоит остаться вместе, потому что оборвать отношения в таком состоянии легко, но любовь ведь не денется никуда. Это чувство сильнее разума, сильнее любых доводов логики и порой сильнее обиды и гордости.

И РАЗ УЖ ЛЮБОВЬ ПОБЕДИЛА ВНОВЬ, ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОРАДОВАТЬСЯ ЗА ВАС И ПОЖЕЛАТЬ ОБОИМ НЕ СОВЕРШАТЬ БОЛЬШЕ ОШИБОК И БЕРЕЧЬ ДРУГ ДРУГА.

Второй шанс, который вам выпал, стоит того, чтобы использовать его по максимуму.

Главное, что стоит понять тем, кто решается вновь построить отношения после измены, — никто из двоих участников не остался прежним. Измена меняет и того, кто ее совершил, и того, кому изменили. Поэтому крайне важно понять:

если вы решаетесь остаться вместе, то речь будет идти о том, чтобы строить отношения заново. Если угодно, с нуля. И вам предстоит заново познакомиться друг с другом — так, словно вы только что встретились. Именно поэтому после измены мужчина часто начинает приходить домой с букетами цветов, а женщина, если действительно хочет сохранить семью, встречает его нарядной красавицей, как было в самом начале их отношений.

Для того чтобы выстроить эти новые отношения, у меня есть несколько советов для тех храбрецов, которые решили не побояться пережитой боли и побороться за свою любовь.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПРОШЛОЕ В ПРОШЛОМ. Прежде чем начать писать вашу историю с чистого листа, нужно полностью оставить в прошлом все, что было. И саму измену — ее в первую очередь, — и то уже сложившееся доверие, которое теперь разрушено, и те паттерны поведения, которые были у вашей пары в «прошлой жизни». Это нужно сделать как минимум потому, что, если произошла измена, что-то в этих паттернах было ошибочно. И теперь вам обоим представился шанс исправить все ошибки, учтя их в новой попытке сложить слово «счастье» из кубиков, ко-

торые дает нам жизнь. И результат этих усилий зависит только от вас. Так закройте последнюю страницу прежней «книги жизни», вдоволь проговорив все, что тяготит вас и в самой измене, и в том, что было в прошлом, обсудите взаимные обиды, претензии, причины, которые толкнули партнера на такой поступок, как измена. Беспричинно такие ошибки не совершаются! Это важно понять и обсудить, а потом забыть. Оставить в прошлом и шагнуть вперед, чтобы начать все с чистого листа. И тогда у вас обоих по-настоящему будет шанс — не вернуть все как было, а сделать лучше прежнего. Сделать так, чтобы эти обновленные отношения затмили все возможные другие связи и чтобы так оставалось всегда.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ТВОРИТЕ ТРАДИЦИИ. У крепкой семьи всегда есть свои традиции, будь то правило ужинать всей семьей по воскресеньям или покупать зеленые розы всякий раз, когда эти необычные цветы попадаются в магазине. Традиции — это «клей», на котором держатся отношения тогда, когда быт и дела выматывают обоих партнеров. Их наличие — повод остановиться, отложить дела и вспомнить о хорошем. О том, что «у нас принято дарить друг другу подарки на день знакомства», о том, что «на Рождество

мы всегда проводим время вместе, какие бы дела ни были у каждого», о том, что «маме обязательно нужно привезти торт и попить чаю вместе с ней». Все эти мелочи порой кажутся несущественными — ну какая, в сущности, разница, если вместо торта привезти маме вкусную ветчину, а вместо Рождества провести вместе совершенно другой день? Но штука в том, что традиции дарят нам не только сам радостный момент, но и его предвкушение, увеличивая время радости и время счастливых мыслей в адрес друг друга. Конечно, если единожды вы не успеете купить торт по пути к матери, ничего страшного не произойдет, и мама, конечно, поймет, но не стоит позволять таким форс-мажорным обстоятельствам всерьез менять что-то в вашей жизни. Даже если это случилось один раз по не зависящим от вас причинам, исправьте это при первой же возможности!

Храните ваши личные традиции, и они помогут вам сохранить тепло в отношениях. Даже после измены традиции, принятые в вашей семье до нее, могут стать своеобразными якорями, за которые можно уцепиться, чтобы найти способ взаимодействовать друг с другом вновь. И этот совет отнюдь не противоречит тому, о чем я говорил выше, ведь вы можете взять и принять эти

традиции заново! Решить — уже в новых, рождающихся прямо сейчас отношениях, — что в них вы будете вместе проводить Рождество, дарить маме торт в каждый свой приезд, а детям — мелкие подарки без повода каждое воскресенье. Важно — в этих традициях обязательно должно быть место романтике! Пусть традиционной станет покупка цветов по каким-то вами лично придуманным поводам и причинам. Календарные праздники — это хорошо, и на Восьмое марта, конечно, каждая женщина ждет букет цветов. Но пусть у вас будут ваши собственные праздники, о которых знаете только вы двое, и букеты в такие дни будут еще краше, чем в «обязательные» календарные. Совет для мужчин: никогда, заклинаю вас, никогда не думайте, что цветы — это пустая трата денег. Может показаться, что хороший букет стоит неоправданно дорого, но взгляните на это иначе. Вы платите вовсе не за пучок срезанных веток цветущих растений, а за счастье вашей женщины, за ее искреннюю восторженную улыбку, за то, что она будет радоваться каждый раз при взгляде на этот букет. Согласитесь, в таком случае цена вовсе не кажется огромной! Исключением тут может стать только одна ситуация — если по каким-то своим

причинам женщина прямым текстом просит вас не дарить ей букеты. Такую просьбу обязательно стоит учитывать — вы же не знаете, в чем дело, а вдруг она аллергик и от красивого букета у нее вместо радости будет приступ и вызов «скорой»? Если женщина отказывается от цветов, это стоит учесть, но всегда можно найти альтернативу. Это могут быть букеты из сладостей или фруктов или другие романтическо-эмоциональные подарки. И знаете, что я вам скажу? За свою жизнь я еще не встретил ни одной женщины, которая бы могла сказать, не кривя душой, что традиция супруга делать ей неожиданные презенты, принося цветы или подарки просто так — а на деле по тем самым личным традиционным поводам, — ей не нравится. Так что для тех, кто прямо сейчас нуждается в способе быстрее загладить вину перед своей женщиной, эта традиция может стать настоящим спасением, и завести такую традицию стоит даже в том случае, если вы никогда не собираетесь заводить пассию на стороне. Хотя бы потому, что это просто приятно!

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ВНИМАНИЕ К СЕБЕ И БОРЬБА СО СТРЕССОМ. Естественно, измена — это стресс. Самый настоящий, тяжелый, бьющий по нервной системе стресс. И для того, чтобы вос-

становиться после него и войти с новыми силами в обновленные отношения, необходимо сначала справиться со стрессом. Кстати, это касается не только пострадавшей стороны, но и того, кто изменил, — для него ситуация тоже становится стрессовой: сначала поступок, за которым потом пришло раскаяние, а после еще и трудный разговор со своей половинкой и риск навсегда потерять любимого человека. Конечно, изменивший сам виноват в произошедшем, ведь именно он допустил эту ситуацию, но это понимание, увы, еще никогда никого не спасало от переживания стресса. Чтобы победить это состояние, может понадобиться помощь специалиста, и к этому тоже надо быть готовым. Признайтесь себе, что вам нужен психолог, если это действительно так, и не думайте, что это плохо. Обращаться за психологической помощью в стрессовой ситуации — так же естественно, как пойти к врачу, если вы заболели. Да, в сущности, это и есть тот самый поход к врачу, только врачевать в данном случае нужно не тело, а душу. Можно пойти и к священнику, особенно если у вас есть постоянный духовник: его слова помогут найти в себе силы забыть обиду и боль, сохранить тепло и супружеское почтение и любовь. Ну, а для того,

чтобы справиться со стрессом без помощи специалистов, есть давно открытое чудо-средство — нужно создать положительные эмоции там, где их нет. Для женщины гарантированным источником таких радующих впечатлений станут поход в салон красоты и спа, смена прически и цвета волос, обновление гардероба — словом, все то, что посоветует хорошая подружка. И будет права. Во-первых, вы получите огромный заряд бодрости и хорошего настроения от всех этих процедур, а во-вторых, станете еще красивее, и мужчина, который совершил огромную ошибку, изменив вам, воочию увидит, какую красавицу он только что мог потерять. Это станет дополнительным стимулом для него приложить еще больше усилий, чтобы сохранить отношения между вами и ценить ту, которая ради него даже в такой момент остается «самой обаятельной и привлекательной». Помимо ухода и походов по магазинам помочь могут и необычные развлечения — выбирайтесь на фестиваль воздушных шаров, мастер-класс по левополушарному рисованию, концерт начинающей группы в соседнем парке. Словом, ищите то, что отвлечет вас и подарит впечатления — самую ценную валюту в такой момент, с помощью которой вы сможете

«купить» себе покой и радость хотя бы на время, а потом и навсегда. Наш мозг — такая штука, что он быстро привыкает к хорошему и стремится к этому, так что через какое-то время он сам начнет искать поводы для радости, а не для грусти, и вы поймете, что произошедшее действительно осталось в прошлом и больше не тяготит вас.

7.5. Что делать, если узнала об измене мужа (1 совет)

Тот момент, когда женщина узнает об измене мужа, становится переломным не только в отношениях с этим мужчиной, но и в ее жизни. Эта информация — тот самый шок-контент, только, в отличие от интернета, в жизни о ее появлении никто не предупреждает заранее. Это просто случается; и все, что остается, — это найти способ жить с этим знанием, каким бы неприятным и болезненным оно ни было.

После того как женщине удается пережить первый шок от такого открытия, в голову приходят логичные вопросы: что делать дальше? как дальше жить? И тут может быть очень много ответов, конкретика зависит от каждой ситуации. Тут и варианты с тем, чтобы разойтись, и с тем, чтобы сохранить семью, и все они в том или ином случае могут быть верны и вполне справедливы.

Но каким бы ни было итоговое решение, как бы ни развивалась эта ситуация, у меня есть один совет для всех тех, кому пришлось столкнуться с этой неприятной ситуацией.

ЧТО БЫ ВЫ НИ РЕШИЛИ ПОТОМ, КОГДА СХЛЫНЕТ ПЕРВАЯ БОЛЬ, САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО СГОРЯЧА НЕ НАЛОМАТЬ ДРОВ, НЕ СДЕЛАТЬ СИТУАЦИЮ ЕЩЕ ХУЖЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СЕЙЧАС КАЖЕТСЯ, ЧТО ХУЖЕ ПРОСТО НЕКУДА.

Поверьте, пройдет какое-то время, и вы сумеете более холодно посмотреть на ситуацию и спокойно принимать решения, так что просто дайте себе право на это время. Как бы ни было сложно сейчас, не забывайте о том, что любая душевная боль проходит со временем, а любые серьезные решения нужно принимать с максимально холодной головой, чтобы потом не пришлось до слез сожалеть о принятом решении, исправить которое уже будет нельзя.

А САМЫЙ ГЛАВНЫЙ МОЙ СОВЕТ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ — НЕ ОТВЕЧАЙТЕ ТЕМ ЖЕ САМЫМ. Тем более сгоряча. Не пытайтесь отплатить мужчине тем же! Во-первых, для вас это не станет «лекарством», просто к боли от предательства прибавится стыд и сожаление о собственном поступке. А для ваших отношений, если спустя время вы все же поймете, что хотите их сохранить, такой поступок может стать критическим — мужчина, даже изменивший до этого, может не суметь принять уже того, что в

отместку вы тоже решились переспать с другим мужчиной. Да, это, может быть, немного нечестно со стороны мужчин, но мы ведь сейчас не об этом, правильно? А о том, как не сделать себе хуже. Да-да, прежде всего себе, и именно поэтому не стоит мстить изменой за измену. Это, конечно, может ранить чувства неверного супруга, если измена была для него ошибкой, а не настоящим эмоциональным увлечением, может заставить его пережить боль, но это ли вам надо? Да и что вы потом будете делать с тем, кто стал средством отмщения? В конце концов, это по меньшей мере некрасиво — так использовать ни в чем не провинившегося перед вами человека! Ведь мужчина, с которым вы проведете ночь назло обидчику, может испытывать к вам искренние чувства, и ему будет больно узнать о том, что он стал только орудием мести. А вам потом будет стыдно и неприятно жить с мыслью о таком поступке, и возврат к былым отношениям станет почти невозможен, даже если спустя несколько недель или даже месяцев вы поймете, что, несмотря ни на что, хотите быть с тем мужчиной, за которого когда-то вышли замуж.

УХОДИТЬ В ОБЪЯТИЯ ДРУГОГО ОТ НЕВЕРНОГО МУЖА МОЖНО ТОЛЬКО В ОДНОМ СЛУЧАЕ —

ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО С ВАШЕЙ СТОРОНЫ ЭТО ИСКРЕННЕЕ ЧУВСТВО.

Вот тогда действительно самым честным решением будет поставить точку в прежних отношениях и уйти навстречу новым, даже если стимулом для такого решения стал такой неприятный внешний фактор, как измена со стороны мужа, и этот поступок сумел на корню убить вашу любовь к нему. Но даже если вам кажется, что вы влюбились спустя день после новостей об измене, повремените, дайте себе остыть и понять — действительно ли это новое чувство или вами движет желание мести?

Не мстите тому, кто вас предал, за счет того, кто может полюбить вас и сделать счастливой в будущем! А самое главное, не делайте хуже себе этой местью.

(ИТОГО 1 °СОВЕТОВ)

Глава 8. Ревность

8.1. Введение в тему

Есть одно чувство, сила которого, пожалуй, сравнима со взрывом атомной бомбы. Оно столь же смертоносно, а разрушения, которые оно может принести в жизни, могут еще долго отдаваться печальным эхом, как следы ядерного взрыва продолжают оставаться ядовитыми даже многие годы спустя. Имя этому разрушительному и опасному чувству — ревность.

Она может быть тихой, грызущей исподволь и так же незаметно подтачивающей отношения, может быть бурной, превращающей в огромный скандал каждое малейшее сомнение, а в повод для сомнения — что угодно. Но какую бы форму ни выбрал этот яд человеческих отношений, отравление им рано или поздно становится летальным для любого любящего союза.

Мне доводилось видеть, как ревность разрушала самые красивые отношения, и это каждый раз безумно горько. Была у меня одна знакомая пара, они любили друг друга такой любовью, о которой говорят «как в кино». Марина и Сашка были идеальной парой, из тех, на которые засматриваются на улицах, а художники на Арбате

просят попозировать для картин. Он переносил ее на руках через лужи, встречал с работы, если она ехала позже него, провожал туда всегда, когда мог это сделать, дарил цветы, радовал подарками без повода. Она улыбалась, смотрела на него восторженно, готовила дома ужины с ресторанным размахом и на каждый праздник украшала их небольшую однокомнатную квартирку, как стильный дизайнерский лофт. Все вокруг думали, что это будет отличная семья, завидовали их счастью и радовались за них. Все бы и было чудесно, не случись в их жизни ревности — он начал дружить с одной из коллег на работе, часто рассказывал о ней своей избраннице без всякой задней мысли, считая, что искренность в отношениях так же важна, как и любовь. Марина всегда считала так же и ценила искренность не только на словах, но в этот раз честность обернулась против них. Мужчина не понял, что его избранница день за днем мучается ревностью: она старалась это скрывать, веря, что отношения будущего супруга с коллегой — это правда всего лишь дружба. И, что интересно, это и была дружба! Ему и в голову не приходило, что в этом общении может быть что-то еще, как и его подруге. У нее была семья, она любила своего му-

жа и маленького сына, в котором души не чаяла. Казалось бы, все должно быть хорошо, не так ли? Но червяк ревности точил сердце некогда счастливой девушки, и за месяц до назначенной даты свадьбы она объявила, что замуж выходить не намерена до тех пор, пока избранник не порвет отношения со своей «подружкой». Сашка, надо сказать, был действительно влюблен, и не просто влюблен — он любил эту женщину, он был на многое готов ради нее. Но вот такого поступка просто не ожидал. Как спустя время он рассказал мне, когда мы встретились как-то в кафе, его тогда до глубины души поразила и ранила реакция избранницы на дружбу с коллегой. Он не смог порвать дружеских отношений, посчитав, что это будет предательством по отношению к человеку, который ни в чем не виноват, и свадьба не состоялась. Сашка полгода пил после разлуки, Марина нашла кого-то и даже вышла замуж, потом и он встретил женщину, с которой сумел построить отношения. Но и у нее, и у него это была уже не та самая волшебная сказка, о которой мечтают многие, а обычная жизнь — такая, какая и бывает у большинства семей. С той истории прошло двадцать лет, я иногда пересекаюсь с ними обоими и вспоминаю, глядя на них, те два года, когда

они встречались и собирались стать семьей, и то, как они были по-настоящему счастливы. К сожалению, тогда не нашлось кого-то, кто сумел бы сказать Марине о том, что, давая волю глупой ревности, она губит прекрасную любовь; даже ваш покорный слуга был еще слишком молод для таких мудрых рассуждений, которые к тому же надо было облечь в слова, способные дойти до слуха и разума ревнующей женщины. Если бы только я мог вернуться на двадцать лет назад и сказать ей тогда, насколько она не права! Я до сих пор сожалею о том, что не мог этого сделать в тот момент. Уверен, они сожалеют гораздо более моего. А ведь во всем виновата лишь ревность. Так прошу вас, не позволяйте этому яду отравить вашу любовь, не пускайте в душу червя ревности.

ЕСЛИ ЕСТЬ СОМНЕНИЯ, ОБСУЖДАЙТЕ ИХ ЧЕСТНО. И ВЕРЬТЕ ТОМУ, КОГО ЛЮБИТЕ. ОНО ТОГО СТОИТ.

8.2. Как перестать ревновать (5 советов)

О том, что ревность не приносит ничего хорошего, лично я готов твердить бесконечно. Это истина, известная давно, и я готов поставить тысячу подписей под всеми словами о том, что нет ничего, что было бы настолько же губительно для любви, как приступы едкой ядовитой ревности. Но если бы справиться с ней было так просто! Если бы людям хватало только знания о том, что ревновать плохо, воли, чтобы прекратить это делать, мы жили бы в чудесном мире. К сожалению, все немного сложнее, и на самом деле для того, чтобы справиться с ревностью, нужно приложить усилия — впрочем, это верно для любой цели, которой мы хотим достичь.

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО СКЛОННЫ К РЕВНОСТИ, ЛУЧШЕ НАНЕСТИ ПРЕВЕНТИВНЫЙ УДАР И ЗАРАНЕЕ НАЧАТЬ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ.

Если же эта напасть свалилась внезапно, никогда не поздно остановиться и помешать ей испортить все то хорошее, что есть в отношениях вашей пары.

Борьба с ревностью — тема тысяч книг, для издания которых вырублено пара лесных массивов, не меньше. Почему же все это не работает? Зачастую потому, что за длинными текстами теряется смысл. К концу очередной прочитанной книги вы можете успеть забыть, что было в начале, — такова особенность нашего современного мышления: мы живем в мире, который с каждым днем крутится все быстрее, поглощаем гигабайты информации и стремимся успеть все, хотя в сутках по-прежнему только двадцать четыре часа. Поэтому я постараюсь уложиться в пару страницу или меньше. И напишу вам всего пять советов, которые помогут перестать ревновать.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — НЕ СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ! Как бы странно это ни прозвучало на первый взгляд, но это так и есть — для того чтобы перестать ревновать, прежде всего нужно прекратить сомневаться в себе. Поверить в то, что ты самая красивая, желанная и любимая. Ты достойна быть любимой и единственной женщиной в жизни своего любимого мужчины. На самом деле — и это древняя как мир истина — чаще всего вина за приступы жгучей ревности лежит именно на остром чувстве неуверенности в себе. Ведь если женщина не сомневается в том,

что это именно она «всех румяней и белее», то и ревновать нет никакой причины — ну кто от самой лучшей пойдет к кому-то еще? Так что, для того чтобы не позволить ревности портить тебе жизнь, поверь в себя. Поверь в то, что если мужчина с тобой, то свой выбор он уже сделал.

Да, я знаю, иногда одних слов недостаточно — и для того, чтобы не сомневаться в себе, женщине нужно гораздо больше, чем просто прочитать о том, что нужно так сделать. Но и способы достичь этого есть — после похода в салон красоты или к стилисту каждая женщина уверена в себе не то что на сто, а на все двести процентов! Новое платье делает представительницу прекрасного пола в своих глазах королевой красоты по крайней мере на ближайший месяц. А раз так, не стоит игнорировать эти способы! Тем более что они весьма приятны для женщины — лекарство вовсе не обязано быть горьким. В данном случае лечебная сила этих «препаратов» будет двойной. Во-первых, повысится уверенность в себе. Во-вторых, ухоженная и красивая женщина в хорошем платье становится гораздо привлекательнее для мужчины, чем любимая домохозяйка в удобном, но простеньком наряде. Так что этот совет — своего рода два-в-одном: он поможет и от ревности

избавиться, и объективно «снизить риски». Да и время, проведенное в салоне и магазине, будет занято, а значит, думать о причинах ревности в эти часы станет просто некогда!

Возможно, этот совет покажется спорным, а с точки зрения некоторых психологов, и вовсе не самым хорошим, но житейский опыт подсказывает мне, что это простое решение работает. На женщин все эти траты на красоту действительно оказывают какое-то магическое влияние, и нам, мужчинам, никогда не понять, как это работает! Можно лишь запомнить, что деньги, потраченные в салоне красоты, никогда не бывают потрачены зря, — кстати, дорогие мужчины, если вы читаете эту книгу, перечитайте то, что я написал выше, еще раз, и вы поймете, что я действительно прав в этом утверждении. Просто подумайте о том, что этими деньгами (всего лишь деньгами, а не чем-то более существенным!) вы можете оплатить сохранение мира и спокойствия в вашем доме. Согласитесь, не самая большая цена?

СОВЕТ ВТОРОЙ — ОТПУСТИТЬ СВОЙ СТРАХ! Одна из частых причин развития ревности — это страх одиночества. Большинство людей крайне боятся оказаться в одиночестве, и

чем старше мы становимся, тем сильнее может быть этот страх. Особенно часто он преследует женщин: остаться одной, да еще и с маленьким ребенком на руках — это настоящий кошмар. И тут я прекрасно понимаю женщин — никому такого не пожелаешь! И все же с этим страхом надо суметь попрощаться. Если получится самой — прекрасно. Если нет — стоит обратиться за помощью к психологу и разобраться в том, откуда растут корни этого страха. Для того чтобы расстаться с пугающей мыслью «А вдруг я останусь одна?», нужно принять: это может произойти. И строить свою жизнь так, чтобы, даже если это случится, одиночество не стало фатальным. Тут важно все — и обеспечение финансовой «подушки безопасности», и сохранение дружеских связей. Ведь на самом деле никакого одиночества не будет, если его не допустить. Даже если — вдруг! — выйдет так, что с этим мужчиной вы расстанетесь, рядом останутся родные, друзья, увлечения — словом, все то, что и так должно быть в жизни человека, живущего полноценно. Поэтому я всегда говорю женщинам — находите себе хобби! Семья — это действительно важно, и тут я никогда не буду спорить, но нельзя растворятся в ней, нельзя отказываться от того, что

заставляет блестеть глаза и быстрее биться сердце. Коллекционирование кукол? Скрапбукинг? Реставрация старинных книг? Изготовление украшений? Мыловарение? Что бы это ни было, хобби должно быть в вашей жизни! Как должно быть и время на встречи с подругами, на поездку к маме. Даже если жизнь пойдет по лучшему сценарию и ревностные мысли окажутся заблуждением, все это просто сделает жизнь более яркой и полноценной. А еще просто не оставит времени на то, чтобы терзаться ревностью и думать о том, что если мужчина задержался на работе, то непременно ради того, чтобы провести время с какой-нибудь симпатичной коллегой. Когда у женщины есть собственное хобби, увлекающее ее дело, она легче понимает мужчину, который ранним утром субботы может устремиться на рыбалку или на футбольное поле. А вместо того, чтобы бояться, что вместо друзей он встречается с любовницей, в конце плодотворно для обоих прошедшего дня вам будет что обсудить друг с другом, и не думайте, что мужчине неинтересно слушать про выкладывание цветов из бумажных лент. Может, это и не стало бы его интересовать само по себе, но дело ведь не в бумажных цветах, а в том, что это будет рассказ о том, как прошел

день его любимой. Только не набрасывайтесь с этим рассказом с порога — поверьте, ему тоже хочется рассказать о том, как прошел день!

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЕСЛИ В ДЕТСТВЕ НЕ ХВАТИЛО ЛЮБВИ, НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ ЗАПОЛНИТЬ ЭТУ БРЕШЬ ЗА СЧЕТ МУЖЧИНЫ. Детство — время, когда любовь особенно важна для каждого из нас. Малыш приходит в этот огромный мир, и все, что ему нужно, — это любовь мамы. Если она рядом, все остальное не имеет значения. Когда приходит с работы отец, это настоящее чудо. В первые годы жизни не так важны игрушки и интерьер квартиры, как каждый час, который можно провести с родителями. Но, к сожалению, у родителей есть работа, дела и все остальное. И даже самые хорошие родители крайне редко могут дать ребенку столько любви, сколько он хочет в эти годы: быть рядом двадцать четыре часа и семь дней в неделю непросто. Особенно не повезло тем, кто вырос еще в советские времена: тогда работали оба родителя, даже если финансы позволяли этого не делать. Так было принято. Мои собственные мама и папа все мое детство проводили на работе, я видел их только по вечерам совсем немного и ждал каждую неделю выходные, чтобы провести с ними побольше времени, но и тут вмешивались

дела. Маме нужно было убрать квартиру, папе что-нибудь починить. А еще нужно было сходить в магазин, и тогда это было не так быстро, как теперь, а доставок, спасающих нас от необходимости тратить лишние два часа своей жизни, еще попросту не существовало! Дети росли в постоянной нехватке любви, даже если родители на самом деле их очень любили. Не лучше пришлось и тем, кто родился в девяностых годах — когда хронически не было денег у всех и родители проводили на работе все свое время. В лучшем случае дети оказывались с бабушками, в худшем — рано учились самостоятельности. Тогда еще не было ювенальной юстиции, и пятилетний малыш, остающийся один дома, был вовсе не исключением, а печальным правилом. Сейчас детям повезло больше, родители наконец могут проводить больше времени с ними — по крайней мере мамы. Может быть, у этого поколения действительно меньше будет проблем с детской нехваткой любви — не знаю, но если так, то я от всей души готов сказать: «Слава Богу!» А тем, кто вырос во времена, о которых я говорю, мой совет — поймите и примите тот факт, что мужчина, даже самый заботливый и любящий, никогда не сможет дать того, что не дали родители. И не дол-

жен. Ощущение недолюбленности выливается в острую потребность проводить каждую минуту вместе с любимым, но это хорошо только в самом начале, когда ваша влюбленность находится на самом пике игры гормонов. Когда яркость первых месяцев сменяется теплом спокойной любви, взрослым людям естественно вспоминать о том, что помимо друг друга у них есть еще друзья, дела и собственные увлечения. И это нормально. Подумайте об этом — и поймите, что это так. И то, что муж тратит половину выходных на свое хобби, вовсе не повод для ревности. Напротив, лучше порадоваться за него, ведь он нашел свое любимое дело! А чтобы не ревновать из-за этого, нужно помочь «вырасти» внутреннему ребенку, сделать шаг к тому, чтобы самой стать зрелой и взрослой личностью. Если для этого нужна помощь психолога, не бойтесь за ней пойти. Я нередко говорю это и не устану повторять. К счастью, сейчас у нас постепенно прививается культура обращения к психологам, и это прекрасно. Немало проблем решаются сами собой тогда, когда при помощи специалиста удается найти их причину и справиться именно с ней, а не с многочисленными следствиями.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НАЙТИ СЕБЕ ДЕЛО! Рев-

ность — чувство не только разрушительное, но и требующее немалого количества времени. Все эти тяжелые переживания, обдумывания того, что и с кем мог сделать твой партнер, нуждаются сразу в двух ресурсах — в твоем времени и твоих силах. А раз так, не оставим ревности никаких шансов, потратив и то и другое на что-нибудь более полезное. Например, можно осваивать новые навыки, будь то вышивание, квилинг или катание на скейте. Пока время и голова заняты новым делом, вникать в которое — задачка, требующая полного погружения, на то, чтобы ревновать, просто не остается ни сил, ни времени. И, к слову, саморазвитие не только позволяет отвлечься от разрушительных мыслей, вызванных зарождающейся ревностью, но и позволит повысить самооценку, а чем выше самооценка, тем меньше шансы на то, что такое пагубное чувство, как ревность, вообще сможет получить какой-то шанс на свое существование. К тому же чем больше человек занимается саморазвитием, тем интереснее с ним общаться другим людям. Это правило верно и в семейных отношениях — не только красота и умение вкусно готовить важны для семейного счастья! Если мужчина не сможет ни о чем поговорить с женщиной, то как

бы он ее ни любил, но собеседников будет искать других — и собеседниц тоже. А вот если супруга сама готова увлечь своим хобби или по крайней мере увлеченно рассказывать о нем, то у вас по меньшей мере на одну интересную тему для разговоров будет больше. Причем совершенно не важно, каким именно будет хобби, — я не буду уподобляться тем, кто все еще делит увлечения на мужские и женские, и говорить о том, что заниматься стоит исключительно теми, которые соответствуют статусу настоящей женщины. Напротив, хорошая жена и мать может быть увлечена чем угодно, и когда ее дети станут старше, сыну будет гораздо интереснее с матерью, которая понимает в компьютерных играх или выборе скейтов, а это, в свою очередь, поможет выстроить отношения с ним в самый сложный подростковый период. С дочками, конечно, тоже важно строить отношения — и не только в подростковый период, — но это как раз для женщины проще. А о ревности вы забудете за всеми этими делами так же, как сейчас тема этого абзаца к концу ушла далеко от этой тематики.

Расскажу одну историю на эту тему. Мы дружили в юности с одним парнем, готовы были друг за друга пойти в огонь и в воду и не думали, что этой

горячей дружбе срок жизни в пару лет, как часто бывает в юношестве, когда потом расходятся дороги, дела и заботы разводят в разные стороны по жизни и все, что остается, — это теплые воспоминания и номер в телефонной книжке, по которому все никак не удается позвонить, а потом начинает казаться, что уже слишком поздно и собеседник не узнает даже твоего голоса. Но в те годы мы знали друг друга не то что по голосам, а по звуку шагов и тембру кашля. Мы таскали яблоки со свисающих на улицы веток в поселке у моря, куда поехали на подработку летом, искали приключения и любовь. Он встретил девушку в таком приморском южном городке и влюбился без памяти. Я как друг обижался порой, что он проводит с ней все свободное время, а наши приключения оказались задвинуты на второй план. Но мой друг и слышать ни о чем не хотел, пока его глаза горели огнем влюбленности. Через месяц я начал замечать, что он сам старается избегать девушки, по которой только что сходил с ума, он снова стал проситься ко мне в гости и предлагал съездить куда-нибудь. Я не понимал, в чем дело, и не успел поговорить с ним об этом, как стал свидетелем его внезапной встречи со своей пассией. Она наткнулась на нас, собравшихся взять

лодку и уйти в море, около моей работы. Может, следила, может быть, специально искала — тут уж я не могу сказать. Как только она увидела моего друга, она начала высказывать ему претензии — о том, что он совсем ее не любит, что проводит время не пойми с кем, что не оставил адреса, куда уехал, и, конечно, о том, что он наверняка себе кого-то завел. Даже когда я подошел и вмешался в их разговор, пояснив девушке, что «завел» он себе разве что меня, а наша дружба старше их отношений в несколько раз, но это не помогло. Я стал следующим адресатом ее претензий, обвиненный в том, что я прикрываю похождения своего дружка, покрываю его возможную измену и просто выгораживаю его, а на самом деле он наверняка ждал какую-то девицу… Думаю, я могу не рассказывать о том, чем завершились их отношения? Мой друг бежал из этого городка быстрее ветра, дующего в паруса, и клялся, что больше никогда не свяжется с южной женщиной.

Спустя год с небольшим он понял, что зарекаться — Бога смешить, когда мы готовились к его свадьбе. Будущая жена была тоже южанкой, такой же темпераментной и страстной, такой же требовательной и скорой на слова, как и та, с кем он встречался до этого. Разница между ними была

лишь одна — эта девушка была без памяти увлечена театром, она бегала на каждый спектакль в их небольшом городе, ездила на премьеры в другие города, а два раза в неделю вечерами после работы ходила на театральную студию. Друг постоянно плакался мне, что они никак не могут провести вместе достаточно времени, жаловался, что ему постоянно не хватает часов рядом с ней, и в итоге позвал ее под венец, чтобы всегда быть рядом. С тех пор прошло много лет, и он ни разу не пожалел о своем выборе, хотя все еще жалуется на то, что никак не успевает провести с ней столько времени, сколько ему бы хотелось.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ВЕРИТЬ СТОИТ РАЗУМУ. В случае с ревностью часто верх берут чувства, причем далеко не конструктивные. Порой единственным аргументом в женских претензиях становится сакраментальная фраза «Я чувствую, что он мне изменяет!». При этом доказать измену невозможно, но это уже не имеет значения: женщина, поверив своей «интуиции», уже просто уверена в том, что это так и никак иначе. Между тем бездоказательные обвинения по-настоящему неприятны тому, кто ничего плохого не совершал, и союз, который только что был крепким и счастливым, распадается на глазах. За

мнимые основания для ревности можно принять что угодно — было бы желание, как говорится. И тогда это разрушительное чувство погубит отношения, которые могли бы жить и жить. Для того чтобы справиться с эмоциональной реакцией, вызывающей обиду, а вслед за ней и ревностью, стоит опираться на разумные размышления и выводы. Например, если мужчина задерживается на работе, по меньшей мере можно узнать, чем именно он там занят, можно, наконец, вскользь спросить у его коллег: что за проект такой, что вас совсем завалило делами? Если они с большими и полными удивления глазами скажут, что никаких переработок сейчас нет, можно начинать беспокоиться, но если признают проблему и, возможно, поделятся ею, то обиды и ревность точно стоит забыть. В конце концов, вряд ли ваш мужчина сам так уж хочет проводить на работе время сверхурочно, зато хочет больше заработать для вашей семьи. И за это надо не обижаться, а, наоборот, сказать ему спасибо, ведь он делает то, что поможет обеспечить ваше будущее.

Так же можно проверить и подозрения в адрес подруг, с которыми общается мужчина, — просто предложите провести время вместе. Хотя бы изредка, не каждый раз, иначе это будет уже похоже

на навязывание, а такое никому не приятно. Но пригласить его подругу по онлайн-игре к вам в гости на праздник вполне уместно. И не надо с порога смотреть на женщину косо — дайте ей право на презумпцию невиновности, не будьте строже суда! И кто знает, может быть, спустя какое-то время вы вообще подружитесь с ней, найдя немало общих тем и друг с другом! В конце концов, думать о людях хорошо — отличный способ не только дать им шанс оправдать ваши ожидания, но и возможность сберечь свои нервы. Согласитесь, крайне неразумно накручивать себя на ровном месте и доводить до нервных срывов. Вы потратите на это кучу сил, а результат вряд ли будет радостным.

8.3. Что сделать, чтобы муж перестал ревновать (3 совета)

Ревность — оружие обоюдоострое и присуще не только женщине, но и мужчине.

МУЖСКАЯ РЕВНОСТЬ НИЧУТЬ НЕ МЕНЕЕ РАЗРУШИТЕЛЬНА, А ПОРОЙ И ГОРАЗДО БОЛЕЕ ОПАСНА.

Знаменитая шекспировская трагедия про историю Отелло и Дездемоны известна, думаю, каждому, и если в нашей современной жизни шекспировские страсти уже не правят бал, а законы сильно изменились с тех пор, это еще не значит, что стоит давать волю ревности. И от женщины тоже в этом плане зависит немало — так уж вышло, что прекрасная половина человечества — это те самые «шеи», которые крутят «головами», и во многом в руках женщины находится возможность сделать так, чтобы мужчина перестал ее ревновать постоянно. Конечно, есть и особые случаи, когда никакие усилия не помогут, но от такого «Отелло» бежать надо еще на стадии знакомства, а не выходить за него замуж. Если же вы уже сложили семью, значит, мужчина рядом

с вами не так уж плох и эта семья определенно стоит небольших усилий и с вашей стороны, направленных на то, чтобы погасить мужскую ревность.

У меня есть несколько советов для тех, кому необходимо разобраться с такой проблемой, как ревность от мужа. И одно большое пожелание — удачи! Справиться с необоснованной ревностью супруга действительно много значит для сохранения счастья в семье.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ РЕВНОСТИ. Для этого может понадобиться немало времени, так как объяснить мотивы своих эмоциональных реакций могут далеко не все люди. И ваш муж в этом плане, скорее всего, не исключение. Даже почти наверняка, потому что если бы он был в достаточной степени осознанным человеком, то и беспочвенной ревности не было бы места в вашей жизни. Он и сам разобрался бы с этим деструктивным чувством в себе. Но если этого до сих пор не произошло, придется ему (и себе!) помочь.

У ревности всегда есть причины, даже если они на самом деле не имеют отношения к вам. Беспричинной ревности не бывает. Но причины эти могут лежать в детстве — например, мама

не давала ребенку достаточно внимания или проводила слишком много времени на работе, в то время как сыну хотелось больше быть с ней. Или, может быть, в детстве родители разошлись и ребенку было сложно принять это решение взрослых, и с тех пор у него глубокий страх, что такая же судьба может постигнуть и его собственные отношения.

Для того чтобы разобраться с такими идущими из детства причинами, нужен искренний разговор друг с другом, а возможно, и помощь психолога. Важно помнить, что мужчине переживание ревности едва ли приносит более хорошие эмоции, чем вам, понимать, что он в данном случае тоже нуждается в помощи, и суметь объяснить это ему. Такая задача потребует женской мудрости и умения вести разговор, но плоды этих усилий стоят того! И не надо бояться обратиться за помощью к специалисту — такая работа требует не только терпения, но и умения правильно задавать вопросы, чтобы человек сам нашел в себе ответы. Разобраться в истинных причинах ревностного отношения к тому, что супруга задержалась после работы или слишком долго ходила в магазин, мужчине будет полезно, а вам в итоге станет гораздо комфортнее жить

вместе.

СОВЕТ ВТОРОЙ — НУЖНО НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ. Как бы банально это ни звучало, но для того, чтобы справиться с ревностью мужа, нужно много терпения у его жены. Прежде всего нужно понять, что отвечать претензиями на претензии — это тупиковый путь, который будет только увеличивать негатив между вами. Конечно, я не говорю о том, что нужно молча терпеть необоснованные претензии, — возражать на них можно и нужно, чтобы развенчать их, но делать это надо спокойно и сдержанно. Не жалеть времени на то, чтобы объяснить своему мужу, почему именно невозможно быстрее сходить в магазин или быстро добраться с работы, а если приходится задержаться, всегда можно написать ему сразу. По меньшей мере для того, чтобы любящий вас человек не беспокоился. А если он сомневается, всегда можно просто предложить прийти в магазин и посмотреть на очередь! Заодно и встретит жену, поможет донести пакеты — это, вообще говоря, признак хорошего воспитания со стороны мужчины. То же самое и с поздним возвращением с работы — предложите супругу встретить вас, вместо того чтобы выдвигать претензии. Особенно если он на машине — забрать жену

после работы будет красивым шагом, который и женщине приятен, и мужчине позволит развеять ложные сомнения.

Придется много говорить и о том, почему именно вам важны встречи с подругой и по какой причине они не могут проходить лишь у вас дома: как минимум, у подруги тоже есть муж (скорее всего), который хотел бы, чтобы она не пропадала из дома часто, так что смена локаций — вполне честный компромисс. При этом о важности дружбы можно говорить и с примерами из его жизни, особенно если у мужчины есть близкие друзья, с которыми он видится более или менее часто. На самом деле эта параллель порой бывает не очевидна, хотя и кажется таковой. Но стоит разложить, как говорится, все по полочкам, и мужчине станут ясны причины вашего стремления больше общаться с подругами, а значит, меньше будет и поводов для сомнений и ревности. С подругами, кстати, мужа стоит познакомить поближе, если они еще не знакомы. А еще хорошим вариантом будет выбраться куда-то двумя-тремя семьями — мужчины перезнакомятся между собой, и если даже не начнут постоянно общаться, им будет легче понять, куда и к кому собралась супруга.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ИНОГДА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО

СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ. В большинстве случаев, когда женщина жалуется на беспочвенную ревность со стороны мужа, она не склонна искать в себе причины этого, ведь она не изменяет ему! И все же иногда причины могут быть в самой женщине, даже если она искренне верна своему мужу.

Помимо собственно измены есть еще множество факторов, которые могут заставить мужчину чувствовать себя если и не рогоносцем, то около того. Зачастую женщина может не придавать значения этим моментам, твердо зная, что она не изменяет, и потому полагая, что все претензии к ней не имеют под собой никаких оснований. Но порой стоит взглянуть на ситуацию немного под другим углом. Не принимаете ли вы знаки внимания от других мужчин, даже если не намерены отвечать на них всерьез? Не получается ли так, что только на работу или на выход вы красиво одеты и накрашены, а супругу достается лишь «домашний образ», и ему становится обидно, что женщина, некогда старавшаяся красиво выглядеть ради него, теперь делает это для кого угодно другого, а сам он оказался немного на задворках? Если такая ситуация действительно сложилась, ревность мужа даже можно понять!

Ему хотелось бы видеть вас красивой прежде всего для него. И если дело в чем-то подобном, то исправить ситуацию не так уж и сложно. Стоит просто чаще радовать его красивыми нарядами дома или вместе выбираться куда-нибудь «при параде», чтобы у мужа не было ощущения, будто его жена наряжается только для других. Сюда же можно отнести и еще одну ситуацию — если после замужества женщина не сократила общение со своими друзьями-мужчинами, но при этом на встрече с ними всегда нарядная. Конечно, не спорю, вы не имеете в виду ничего плохого и наряжаться на встречу с друзьями вполне естественно, но, опять же, взгляните на ситуацию глазами мужа… И я не говорю, что вам не стоит наряжаться на встречу с друзьями, просто в следующий раз будьте красавицей только для супруга! Сделать так, чтобы он чувствовал внимание и тепло, видел желание быть для него привлекательной, не так уж трудно, если однажды вы настолько вскружили ему голову, что он повел вас под венец. Просто вспомните, как это было, и поступайте так же! Уверен, это не только позволит избавиться от необоснованных претензий, но и поможет вернуть в отношения немного романтики, ведь порадовать такую красавицу

мужчине тоже захочется! Так, как это было тогда, когда вы только-только познакомились…

Все то, о чем я сейчас говорю, относится, конечно, только к здоровым отношениям и ситуациям, когда ревность не стала патологической. В этих случаях для решения проблемы потребуется помощь специалистов — и, возможно, уже не только психологов. Но такие проблемные случаи я позволю себе оставить за границей этой книги, так как в них нужна помощь другого рода и простые советы не помогут там, где помощь нужна медикаментозного характера. Если вы столкнулись именно с такой ситуацией, не бойтесь говорить об этом и родным, и врачам. Их помощь, оказанная вовремя, может спасти ситуацию, которая вам может показаться уже безвыходной.

(ИТОГО 8 СОВЕТОВ)

Глава 9. Компромиссы

9.1. Введение в тему

В основе любых отношений всегда лежит поиск компромисса — это давно известно. Невозможно выстроить счастливую семью без умения пойти на договоренность друг с другом, без способности не только отстаивать свои желания, но и идти навстречу в пожеланиях партнера.

Компромиссы иногда ругают, и зря. Именно они, грамотно выстроенные, помогают нам сделать жизнь полнее, спокойнее и одновременно ярче. Умение договариваться не случайно всегда ценилось дипломатами — людьми, в чьих руках этот навык буквально вершит судьбы стран и людей. Но и в малом «государстве» — семье — дипломатические навыки и таланты не менее важны.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОГОДА В ДОМЕ ВСЕГДА БЫЛА СОЛНЕЧНОЙ, УМЕНИЕ ДОГОВОРИТЬСЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫМ.

И знаете что? Я тоже нередко иду на компромиссы с теми, кого люблю. Для мужчины в этом нет ничего зазорного! (На случай, если мою книгу, адресованную прежде всего женщинам, прочитают и их супруги — да, я говорю это вам,

дорогие мужчины, вовсе не стыдно пойти на уступку своей любимой женщине, это не делает вас слабее или хуже.) Для женщины же умение идти на компромиссы и вовсе навык бесценный, и пусть в наше время принято порой считать, что во главу угла нужно ставить способность отстаивать свои желания, — именно женская способность быть мягкой сохраняет семьи там, где не поможет ничто другое.

Для того чтобы важность компромиссов в жизни была нагляднее, расскажу вам историю. В жизни бывает всякое, и причиной для серьезной ссоры может стать настоящая мелочь, так и получилось у Анны и Андрея. Они были яркой и харизматичной парой, умели зажигать друг друга и всех окружающих. Но была у них обоих одна черта — каждый из них считал, что все вокруг должно быть так, как хочется именно ему! И ссорились они порой из-за этого так же вдохновенно, как и целовались. Мы, кто их знал, втихую уже делали ставки, когда распадется эта яркая пара, и вдруг заметили с удивлением, что споры между ними сошли на нет. Андрей рассказал потом, что виновницей этого чуда стала Анна, которая в один прекрасный момент вдруг прекратила спорить с ним на целый день, а вечером спросила:

понравилось жить без ругани? Мужчина, конечно, ответил «да», и дальше жизнь этой пары была выстроена из компромиссов, которые позволили прекратить вдохновенные ссоры, напоминающие сцены из старых бразильских сериалов и модных ситкомов. Анна стала выбираться с Андреем на выставки военной техники, которые прежде критиковала, а он в благодарность за это стал ездить с ней в театр. Незаметно она стала понемногу разбираться в его любимой технике и даже подарила ему на Новый год модельку — копию одной из любимых им боевых машин, а сам Андрей втянулся в театральную жизнь и теперь порой сам предлагал жене спектакли, на которые стоило бы пойти. Конечно, компромиссные решения коснулись не только совместного досуга — начав выстраивать договоренности, быстро понимаешь, насколько это удобно во всех сферах семейной жизни. Ребята, кстати, так и живут вместе уже больше десяти лет, а сейчас у них растет красавица дочка. И в ее воспитании они тоже выбирают путь компромиссных решений, которые помогают избежать перегибов.

КОНЕЧНО, ЕСТЬ И МОМЕНТЫ, КОГДА НА КОМПРОМИССЫ
ИДТИ НЕ НАДО: ПРИНЦИПИАЛЬНОЙ ВАЖНОСТИ

ВОПРОСЫ НЕ МОГУТ БЫТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ КОМПРОМИССОВ.

Как есть и такие вещи, пойти на уступки в которых и можно, и нужно. Поговорим о том, когда действительно стоит пойти на компромисс, а когда от уступок стоит воздержаться.

9.2. Когда надо идти на компромиссы? (5 советов)

Есть в жизни ситуации, когда без компромисса просто не обойтись. Важно уметь видеть такие ситуации и понимать, что для того, чтобы сохранить мир в семье и саму семью, необходимо пойти на уступки и начать договариваться. В таких ситуациях обойтись без компромиссов невозможно и даже если вы их очень не любите, научиться идти на них придется. В противном случае ценой упрямства может стать потеря семьи.

Уступка уступке рознь, и компромиссы бывают разные. На некоторые из них пойти относительно легко, другие даются нам с огромным трудом, и все же это те усилия, на которые стоит пойти. Выбор компромиссных решений может сберечь массу нервов и времени, а порой даже денег. Обдуманные и взвешенные компромиссы помогают наладить отношения даже тогда, когда может показаться, что выхода из тупика нет. На самом деле я не знаю ни одной счастливой семьи, в которой бы и жена, и муж не шли время от времени

на уступки друг другу. Взаимная любовь и забота учат нас тому, что компромисс — отличное решение во многих ситуациях. Ведь, в самом деле, если любишь человека, совсем не хочется с ним ругаться. Не так ли? Поиск устраивающих обе стороны решений позволяет этого избежать и при этом не почувствовать себя обиженным.

КОМПРОМИССЫ — ЭТО ВОВСЕ НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ!

Об этом я вас не прошу и не предлагаю этого делать. Более того, я говорил об этом не раз и готов повторить снова — полностью отказываться от своих желаний и растворяться в другом человеке нельзя, это приведет к тяжелой зависимости, а вовсе не к благодарности за это со стороны партнера. Как правило, любому человеку гораздо интереснее видеть рядом самодостаточного человека, а не того, кто потерял себя.

И все же — повторю это снова! — в некоторых случаях компромисс просто необходим! Когда без него не обойтись? Я знаю по меньшей мере пять таких ситуаций и хочу посоветовать вам, оказавшись в любой из них, вспомнить эту книгу и мои слова.

СОВЕТ

ПЕРВЫЙ — ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ НЕ

ДОЛЖНЫ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ КОНФЛИКТОВ. Люди растут в разных семьях, у каждой хозяйки свои секреты не только борща, но и любого блюда. Мы с детства привыкаем к определенному вкусу любимых салатов, десертов и выпечки, и даже небольшие отличия в рецепте могут привести к сильному разочарованию. Справиться с этим не сложно — если муж любит суп «по маминому рецепту», так выспросите этот рецепт у свекрови, она вряд ли откажется им поделиться, зная, что готовить вы будете для ее сына!

Но в некоторых случаях различия могут быть и того серьезнее — например, один из супругов является ярым вегетарианцем или вовсе предпочитает сыроедение, в то время как второму жизнь не мила без сочного стейка. Или в доставке один отдает предпочтение суши, а другой любит только пиццу. Вопросы вкусовых предпочтений — личное дело каждого! Мы живем в таком мире, что обеспечить разнообразие блюд, подходящих под каждого, — небольшая проблема. Например, в семье вегетарианца и мясоеда на ужин можно приготовить картофель, салат и котлеты — вот только вегетарианец возьмет себе лишь картофель и салат, а любитель мяса полакомится еще и котлеткой. Если отношение к питанию у обоих

членов семьи здоровое, никакой проблемы в этом не возникнет — заставлять другого отказываться от мяса никто не будет, как и вынуждать его есть. Это и есть нормальное компромиссное решение в таком вопросе. А вот соглашаться ради другого отказываться от того, чего на ужин требует ваш собственный организм, плохой вариант компромисса в данном случае. Как правило, острое желание той или иной пищи продиктовано нехваткой определенных веществ в нашем организме, и жесткий отказ от мяса человеку, который не может себе представить жизни без него, может лишь навредить. Договариваясь о совместной кухне, нужно сразу обсудить, что на плите могут быть и те и другие блюда, а вопрос их выбора является личным делом каждого. То же должно касаться и детей — вынуждать их выбирать одну из линий поведения родителей в данном случае нельзя, ребенок должен получить возможность самостоятельно решить, хочет ли он есть мясо (а до определенного возраста это просто необходимо для его полноценного развития!). Если же один из пары является жестким этическим вегетарианцем, компромисса не получится — такой человек не сможет ужиться с мясоедом. В данном случае отказ от продукта не изменит

ситуацию в целом, если только вы не готовы разделить с партнером и саму его идеологию. Но это уже совсем другая история, и такие решения должны приниматься взвешенно и обдуманно, а не в качестве компромиссного решения.

С едой из доставки все еще проще — если вы всего лишь предпочитаете пиццу суши, но готовы есть и то и другое, то можно чередовать заказы: один раз пусть будет пицца, другой — суши. Если же разделение жестче и один из вас совершенно не ест то, что любит другой, решение тоже есть. Можно просто заказать блюда в ресторане, который готов привезти и то и другое. Или — в крайнем случае — в разных ресторанах. И уж точно не стоит ссориться из-за того, какую еду из доставки вы сегодня выберете! Этот повод, как говорится, и выеденного яйца не стоит. Сейчас в доставке готовой еды можно найти практически что угодно, и пусть каждый будет удовлетворен своим выбором.

СОВЕТ ВТОРОЙ — СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ — ЭТО НЕ ПОВОД ДЛЯ СПОРОВ. После работы каждому хочется отдохнуть! Тут спору нет. Споры начинаются тогда, когда взгляды на отдых у пары значительно различаются. Мужчина, устав после тяжелого рабочего дня, хочет полежать на диване

и «позалипать» в телевизоре или смартфоне, в то время как его жена мечтает попасть на вечерний спектакль в театр или посетить выставку, которая вот-вот закончится. Она непременно зовет его с собой, а он, напомним, устал и никуда не хочет. Нередко в этот момент начинают разгораться целые семейные трагедии! А вместо этого можно пойти на компромиссы, и они могут быть совершенно разными. Первый вариант — это пойти на выставку или в театр без благоверного. При этом вовсе не обязательно идти в одиночку — компанию может составить подруга или даже друг. И тут мужчине тоже придется пойти вам навстречу — коль скоро сам он не готов составить компанию, предъявлять претензию за то, что вы идете с кем-то другим, крайне неразумно. Другой вариант компромиссного решения — это перенести поход на культурное мероприятие на выходные дни. В субботу или воскресенье, выспавшись и отдохнув от работы, ваш муж, вполне возможно, с удовольствием разделит с вами любовь к театру и картинным галереям. Правда, в данном случае с немалой вероятностью за билет придется заплатить больше, и это тоже компромисс: затраты из семейного бюджета будут выше, зато вы сможете совместно провести время, а после обсудить уви-

денное. Как можно заметить, вариантов решения больше одного и даже больше двух. Компромиссы тем и отличаются, что это поиск максимально устраивающего обоих решения, а каким именно оно будет — решать только вам.

Кстати, выходные порой становятся причиной не менее жарких споров, чем способы провести вечер после работы. Во-первых, по выходным мужчина может стремиться увидеться с друзьями, а женщина нередко устраивает скандалы по этому поводу, так как дома куча дел, да и с детьми помощь нужна. Но скандаль или не скандаль, а отдых человеку все равно нужен! Решением здесь может стать, например, такой вариант: мужчина уходит отдыхать с друзьями, а на следующий день (или в следующие выходные) предоставляет такую же возможность жене. Она может отправиться к подруге, в салон, прогуляться по магазинам — это уже ее дело. А дело мужчины — не упрекать ее за то, как она распорядилась своим собственным временем. Только в том случае, если упреков не будет с обеих сторон, найденный компромисс можно считать успешным. Другой вариант взаимной уступки — это не уезжать с друзьями сегодня, если жена считает, что это плохая идея именно сейчас, и догово-

риться с супругой о том, что встреча с друзьями состоится, но в другой день. И тут уже ответной уступкой со стороны женщины должна стать готовность отпустить-таки в этот оговоренный день мужчину в его компанию. В качестве компенсации за готовность пойти на компромисс могут использоваться и не идентичные варианты — возможно, сама женщина не особо стремится проводить время вне дома или успевает общаться с подругами в будни. В таком случае ответным компромиссом со стороны мужчины может стать то, чего захочет сама женщина, и тут для нее важно не забывать, что это все-таки не торг, а поиск взаимно устраивающей договоренности. Не нужно выставлять заведомо невыполнимые или крайне невыгодные другому условия — так договоренности не выйдет!

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ДОМА ДОЛЖНО БЫТЬ КОМФОРТНО ВСЕМ. Если вы любительница шумных компаний, а ваш муж предпочитает тишину и уединение, он просто не сможет отдохнуть дома, если там соберутся ваши подруги. После такого шумного вечера мужчина может начать предъявлять претензии, и в этом случае необходимо снова искать компромиссы. Ваш дом должен быть крепостью для вас обоих. И вы, и

он приходите домой отдыхать. И для того чтобы дома было комфортно, важно учитывать пожелания всех членов семьи.

Если вы не мыслите своей жизни без посиделок с подругами, эти посиделки можно перенести в квартиру к одной из них или же выбрать в качестве места встречи вашей компании кафе. В этом случае вы получите возможность пообщаться, а ваш муж — шанс спокойно отдохнуть в это время. Со стороны мужчины в данном случае тоже потребуется ответный шаг — без этого в компромиссных решениях никуда! Ему придется отпустить вас из дома и не предъявлять претензии, даже если возвращение будет поздним.

Также компромисса потребует и вопрос выбора дизайна интерьера — это тоже вопрос комфортности вашего дома для обоих. Не стоит настаивать на обоях в розочку, если супруг является поклонником хайтека, но вы вполне можете оформить в желанном стиле свои шкатулки для украшений. Если в квартире есть такая возможность, то даже спальню можно зонировать, совместив в ней элементы дизайна, которые будут радовать обоих. Выбор кухни также будет поводом для обсуждения и компромисса, но тут логичнее уступить мужчине, если только он не является

главным поваром у вас в доме. Кухня — царство женщины, и дизайн этого помещения, а также его функциональное оснащение — ее прерогатива. А вот вам точно не стоит вмешиваться в его выбор техники — тут стоит уступить, поскольку он наверняка разбирается в этом лучше. Опять же, если только у вас нет какой-нибудь нестандартной ситуации и вы — не мастер по ремонту бытовой техники. В этом случае, конечно, логичнее уступить женщине. Но в большинстве семей это не так, и главным специалистом по технике — а заодно и главным ответственным за ее работу — является мужчина. Так ему и уступите выбор «технической начинки». В этом вопросе особняком стоит лишь выбор личной мобильной техники — смартфонов, планшетов и ноутбуков. Такая техника выбирается, исходя не только из технических параметров, но и удобства. Возможно, ваш супруг и считает, что смартфоны с обгрызенным яблоком лучше, чем их главные корейские конкуренты, но работать с этим телефоном вам! Поэтому и выбирать стоит то, что вам удобно, и компромисс тут может быть лишь в вопросе стоимости, так как семейный бюджет у вас все же один. Кстати, о бюджете — об этом мой следующий совет.

СОВЕТ

ЧЕТВЕРТЫЙ — ЗАРАНЕЕ ДОГОВОРИТЕСЬ О РАСПРЕДЕЛЕНИИ ФИНАНСОВ. Вопросы семейного бюджета часто становятся камнем преткновения во многих парах. Горячие споры о том, что нужнее — апгрейд игрового компьютера или новая посудомойка, способны продлиться часами. Между тем решить эти вопросы раз и навсегда можно при помощи компромисса. Если у вас не семья олигархов, то очередность приобретения техники не раз и не два может стать поводом для крупной ссоры, а этого лучше избежать. Вместо того чтобы вступать в конфликт, заранее договоритесь о том, как будете совершать крупные покупки, в какой последовательности, как будут копиться на них средства. Но и в этом случае могут понадобиться новые уступки — например, если компьютер, обновление которого было запланировано после покупки новой стиралки, вдруг сломался, то последовательность придется изменить. Стирать временно можно и в старой стиральной машине, а вот оставшийся без возможности поиграть и расслабиться супруг каждый день будет припоминать это. В таком случае лучше уступить и дать ему возможность приобрести «игрушку». Кстати, это женщинам

часто кажется, что компьютерные игры — лишь бесполезная трата времени. На самом деле это немного не так — даже если ваш супруг не является профессиональным геймером, способным на компьютерных играх зарабатывать немалые деньги, игры просто помогают ему расслабиться и снять стресс. И, согласитесь, лучше это будет компьютерная игра, чем алкоголь, не так ли? И это еще один повод для компромисса — не предъявляйте ему претензии за то, что он тратит деньги на покупку дорогой игры. Вместо этого можно поступить иначе — в следующий раз, когда муж снова устроит «растрату», напомните о том, что у вас тоже есть свои способы снятия стресса, и смело отправляйтесь в спа-салон или прогулку по магазинам! Довольный покупкой игры супруг гораздо легче согласится на то, что семейный бюджет «похудеет» на несколько тысяч за один вечер, если напомнить ему о том, что смысл этой траты сродни тому, ради чего он приобретает свои игры. На таких примерах, кстати, зачастую многое объяснить легче.

ВОПРОСЫ ФИНАНСОВ — ОДНА ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ ТЕМ, И, ЕСЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ В ЭТОМ, РЕШИТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БУДЕТ ВО МНОГОМ ЛЕГЧЕ.

Причем совершенно не важно при этом, кто из вас больше зарабатывает, если у вас общий бюджет. Другое дело — бюджет раздельный, и это тоже форма компромиссного решения в этой непростой теме. Когда оба супруга работают, такой вариант вполне может подойти — каждый из вас может вносить ежемесячно необходимую сумму на траты по дому и питание, а остальными средствами распоряжаться на свое усмотрение. В этом случае важно не предъявлять претензий, даже если кажется, что муж «спустил в никуда» огромную сумму, — помните, что у вас есть точно такое же право свободно распорядиться собственными деньгами! А уж как именно — это ваше дело. Конечно, раздельный бюджет подходит не всем семьям — и уж точно не подойдет тем, у кого дома традиционный расклад: мужчина зарабатывает деньги, а жена занимается домом и детьми. В этом случае компромиссные решения придется искать по примеру тех, о которых я говорил абзацем выше.

Не менее важно решить и еще один вопрос — копить или тратить? Если по этому пункту ваши мнения расходятся, найти компромисс будет не просто, но все же возможно. Для поиска баланса в данном случае можно использовать простую

формулу — половина свободных средств тратится в рамках совместных договоренностей, вторая часть откладывается. На будущее или конкретную цель — это уже не столь важно. Главное, что вы сумеете удовлетворить противоположные, казалось бы, желания — наслаждаться возможностью потратить заработанные средства и накопить приличную сумму, чтобы обеспечить себе серьезную подушку безопасности на будущее. В этом случае, кстати, союз таких людей может быть практически идеальным — за счет страсти одного из вас к накоплению средств ваша семья никогда не останется без денег, а благодаря готовности другого легко расставаться с деньгами ваш уровень жизни будет достаточно комфортным. Кстати, не советую считать, что вопрос «копить или тратить» возникает только в обеспеченных семьях: на этот подводный камень быта может натолкнуться и семейная лодка пары, в которой оба пока зарабатывают не так много. Ведь стремление к накоплениям никак не зависит от уровня дохода — впрочем, как и тяга тратить деньги.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — РАБОЧИЕ ВОПРОСЫ — ТОЖЕ ЧАСТЬ СЕМЕЙНЫХ ДЕЛ. Принимая решение о смене работы, можно обойтись без компромиссов

с супругом — в конце концов, вам решать, где вам работать. Если речь не идет о том, что прежде вы работали вместе, то единственное, что должно интересовать партнера, это то, чтобы вам было хорошо на своем рабочем месте. Но только до тех пор, пока смена работы не несет за собой каких бы то ни было иных перемен — например, перемену места жительства. Тут уже, прежде чем поменять работу, нужно обсудить на семейном совете, готовы ли вы оба ради каких-то бонусов поменять город, в котором придется жить. То же самое касается и длительных командировок, будь то смена работы на ту, которая подразумевает такие командировки, или согласие на них на текущей работе. Возможно, у второго члена семьи найдутся возражения, и, прежде чем принять решение и озвучить его работодателю, нужно обсудить это все на семейном совете и найти компромисс, который устроит вас обоих. Например, если новая работа потребует длительных командировок или просто частых поездок в них, то она должна приносить больше денег, и часть из этих средств женщина сможет тратить по своему усмотрению. В таком случае согласиться на то, что мужа часто может не быть дома, если и не легче, то по крайней мере осмысленнее. Бы-

вает и так, что жена ни в какую не соглашается на командировки мужа, — тут стоит поискать компромисс уже с работодателем, если вы уже работаете в этой компании. Например, взять больше рабочих часов, но без разъездов. Ну, а если речь идет о смене работы, то при настойчивых возражениях супруга или супруги будет проще пойти на компромисс и в дальнейшем найти более подходящее новое рабочее место, а, может быть, со временем и отказаться от идеи поиска новой работы, если на прежнем месте появятся новые перспективы.

В любом случае принятие решений, связанных с работой и при этом напрямую влияющих на семейную жизнь, — это поле для компромиссов, где можно искать различные варианты решений, которые будут устраивать прежде всего обоих супругов. И не забывайте о том, что работодатель всегда рад видеть сотрудника готовым трудиться на благо компании двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю, но работа, хоть и значит много, не должна превалировать над семейными ценностями. Новую работу найти гораздо легче, чем создать новую семью, если конфликт из-за рабочих вопросов вдруг приведет к тому, что дома станет все совсем плохо. Даже увеличение

дохода не стоит такого!

И, КАК БЫ НИ ХОТЕЛОСЬ ЗАРАБОТАТЬ БОЛЬШЕ, ВАЖНО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО, ЕСЛИ УПОРСТВОВАТЬ ВОПРЕКИ ЖЕЛАНИЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ПОТЕРЯ МОЖЕТ БЫТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИОБРЕТЕНИЕ.

И, кстати, не только такие серьезные вопросы могут быть поводом для компромиссов, но и более простые — например о том, кто первым встает по утрам варить кофе. Эта, казалось бы, мелочь может стать причиной настоящих скандалов, особенно если обоим подъемы по утрам даются тяжело. Чтобы избежать ссор по таким пустякам, стоит заранее обсудить, на ком эта важная и почетная обязанность — постоянно или по какому-то графику. Причем если кто-то из супругов постоянно готовит по утрам «живительный напиток», то другой может предложить свою компенсацию за это — например, за обоими вымыть посуду после завтрака или взять на себя приготовление ужинов после работы, позволяя своей половинке отдохнуть лишние полчаса-час в вечерние часы. Если же вам повезло и один из вас сова, а другой жаворонок, то вопрос утреннего кофе и вечерней готовки делится и того проще — жаворонок обеспечивает все необходимое с

утра, а проснувшаяся к вечеру сова готовит ужин и разбирается с посудой после. То же самое касается и всех остальных домашних дел.

9.3. Когда не надо идти на компромиссы? (5 советов)

Если есть случаи, когда пойти на компромисс просто необходимо, то есть и обратные ситуации — те, в которых уступки совершенно недопустимы.

КОМПРОМИССНЫЕ
РЕШЕНИЯ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА
БЫТОВЫХ КОНФЛИКТОВ И РАЗОБРАТЬСЯ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ОНИ ВСТАНУТ ВО ВЕСЬ РОСТ.

И, прочитав главу выше, легко подумать, что компромиссы — это идеальный путь построения семейных отношений. Во многом это и правда так! Умение договариваться в самом деле помогает решить многие трудности и сберечь нервы, подарив всегда хорошую «погоду в доме». И все же бывают ситуации, в которых компромиссы недопустимы и поступаться своими желаниями и интересами нельзя! В этих ситуациях уступка не поможет сохранить семью, а лишь усугубит проблему, на которую указывают сложившиеся

обстоятельства.

В каких же случаях не надо идти на компромиссы?

Ситуаций может быть множество, и они так же многолики, как и сама любовь. Нет универсального рецепта, решения, которое бы словно по алгоритму позволяло регулировать все, не задумываясь. И все же у меня есть несколько советов о том, по каким признакам можно определить, что в данной ситуации поступаться своими интересами не стоит и гораздо важнее их отстоять. И, что самое забавное, нередко именно отстаивание своих интересов в такие моменты помогает в будущем сохранить семью!

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ЧЕСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО. Никогда не стоит идти на компромиссы в вопросах, связанных с вашими честью и достоинством! Если ваш супруг требует от вас чего-то, что вы считаете бесчестным поступком, заглушать голос совести нельзя. Требование супруга может быть не только аморальным, но и противозаконным, и тогда вы будете отвечать не только перед Богом и своей совестью, но и перед государственными органами. И если только вас не вынудили методом силовых воздействий и угроз совершить данный поступок, то юридически ответственны за него

будете именно вы, а не человек, который потребовал пойти на сделку с совестью. Как определить такие ситуации? Например, нередко бывает такая история: мужчина по каким-то причинам потерял возможность иметь права (был лишен их), поэтому просит супругу оформить машину на себя, а сам ездит на ней без документов. Продлятся такие поездки до первой же проверки, а законную владелицу ждет еще и штраф. Не стоит и брать кредиты для другого человека — если ситуация действительно требует того, чтобы решить вопрос с помощью кредита, и вы готовы на это, честнее будет оформить его на себя с полным пониманием, что при некоторой вероятности этот кредит выплачивать придется именно вам. Даже если человек искренне намерен платить его, никто не знает, что может случиться! Этот человек может заболеть, или, не дай Бог, случится что-то более серьезное…

Еще один важный момент, в котором никогда не стоит поступаться честью, — это вопросы этичного отношения друг к другу, к другим людям и даже животным. Если для вас неприемлемо жестокое обращение с животными, не стоит идти на поводу у ослепляющей любви и закрывать глаза на то, что мужчина может ни за что пнуть

котенка или ударить собаку. Человек, способный на немотивированную жестокость к животному, с легкостью может перенести эту агрессию и на людей.

ВООБЩЕ, ЛЮБЫЕ ЭТИЧЕСКИ НЕПРИЕМЛЕМЫЕ ДЛЯ ВАС ВЕЩИ — ПОВОД ДЛЯ ОТСТАИВАНИЯ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ.

Иногда это пойдет на благо и тому, с кем вы спорите, — от любимого человека мы готовы услышать и воспринять многое! И мужчина, который мог свернуть на плохую дорожку и пойти по накатанной вниз, остановится из-за таких споров со своей женой и задумается о том, что все эти нелицеприятные поступки не стоят домашних ссор. Ну, а если этого не произойдет, то тут уже женщине стоит задуматься о том, достоин ли этот мужчина того, чтобы она вообще оставалась с ним. К сожалению, печальные истории случаются, и не стоит доводить до того, чтобы стать героиней одной из них.

Особо и отдельно в этом всем стоит еще один пункт: случается, что партнер (не повернется у меня язык назвать такого самца мужчиной) может потребовать от женщины расплатиться за его долги своим телом, провести ночь с нелегальным кредитором. В этом случае не стоит

и задумываться ни о компромиссах, ни о том, чтобы вообще продолжать оставаться рядом с тем, у кого в голове смогла появиться подобная мысль. От таких стоит бежать сразу же и не оглядываясь! Пока предложение не превратилось в принуждение.

СОВЕТ ВТОРОЙ — РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА — ЭТО РЕШЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ. Для того чтобы на свет появился маленький человек, нужны двое — мужчина и женщина. От их соития происходит потом рождение нового человека в этом мире. Но бывает и так, что мужчина, испугавшись ответственности или не считая себя пока готовым к рождению ребенка, настаивает на аборте. Если женщина согласна с таким решением, то причин для спора нет. Я не стану судить людей, принимающих такие решения (в заповедях сказано «Не суди, да не судим будешь», и я стараюсь соблюдать их; дело даже не в том, что я верю в Бога, а в том, что они на самом деле отличное собрание простых и понятных морально-этических рамок, ориентироваться на которые может каждый, независимо от религиозных убеждений). Лично я бы, наверное, не поступил так, но не стану зарекаться, в жизни случаются разные ситуации, и каждый выбор человека — это его личное дело. Во

всяком случае, если он совершается добровольно и осознанно.

Другое дело — ситуация, когда женщина не хочет прерывать беременность, но на этом настаивает мужчина. Вот в этом случае ни за что не стоит идти на компромисс! Для мужчины ваша беременность, вполне возможно, одна из многих, причиной которых он стал. Для вас это прежде всего ВАШ ребенок. Кто бы ни был его отцом, мать у него только одна. И даже если отца своего ребенок ни разу не увидит после рождения, рядом с ним будет мать, для которой его появление на свет было важно. Если вы не хотите отказываться от рождения ребенка, даже незапланированного, ни в коем случае не поддавайтесь на уговоры и давление со стороны мужчины! Он, может быть, все равно уйдет, а вам придется жить с мыслью о том, что именно ваше решение стало причиной того, что маленькая жизнь внутри была оборвана. Аборт — вовсе не так просто, как кажется, и это тема отдельного большого разговора: сложность принятия этого решения и этой непростой ситуации порой оказывается непосильна для некоторых женщин. Но отменить сделаный выбор будет уже невозможно. Чего не скажешь о решении рожать — даже при

самом плохом раскладе, если вдруг вы окажетесь совершенно без средств к существованию и возможности вырастить ребенка самостоятельно (что, честно говоря, маловероятно в наше время, учитывая, какие меры социальной поддержки были приняты в последние годы), у женщины всегда есть возможность оставить новорожденного малыша в Доме малютки. Это тоже не самое лучшее, на мой взгляд, решение — и все же гораздо более правильное, чем аборт. Тем более чем аборт, на который женщине не хотелось бы идти. К оставленному в младенчестве ребенку вы сможете вернуться, если поймете, что любите его, или если удастся решить свои трудности, но вернуть малыша с того света после аборта уже будет невозможно…

Простите, мои дорогие читатели, что говорю о такой непростой теме, но иногда приходится поднимать и вопросы, о которых тяжело говорить — и читать тоже. И, к сожалению, в этой жизни нередки моменты, когда такие ситуации возникают, и женщины, поддавшиеся давлению того недомужчины, который сначала дал жизнь будущему малышу в ее теле, а потом настоял на том, чтобы она была оборвана, нередко после годами страдают и сожалеют об уступке, на ко-

торую пошли под давлением обстоятельств и человека, которого считали близким.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НИКОГДА НЕ СТОИТ ТЕРЯТЬ СЕБЯ. Ради того чтобы дома был мир и покой, можно поступиться многим, но только не самою собой! Если мужчина требует не возвращаться поздно одной — это понятное желание, продиктованное заботой, и здравым компромиссом в данном случае может стать то, что он будет встречать вас в тех случаях, когда необходимо вернуться поздно. А вот если, мотивируя это все той же заботой, мужчина требует отказа от хобби и саморазвития, соглашаться на это не стоит! Помните — он полюбил вас такой, какая вы есть, с вашими хобби, увлечениями и яркой жизнью. Если вы превратитесь в домашнюю «наседку», он запросто может потерять к вам интерес. И даже не это самое страшное — куда опаснее то, что интерес к себе в этом случае можете потерять вы сами, а следом за этим — интерес к жизни. Обойтись без возможности заниматься любимым делом не так уж просто, как может показаться, — потребность самореализации является одной из базовых для каждого человека. И пусть для женщины во многом выше этого стоит забота о детях, о семье и доме, это не значит, что если она

хочет помимо этого ездить на вокал, то кто-то может ей это запретить. В случае если возникает такая ситуация, для начала можно попробовать мягко объяснить мужчине, почему именно это занятие для вас важно, и только если, несмотря на это, он будет настойчиво требовать прекратить занятия, стоит выразить свою позицию жестче. Не забывайте о том, что в ответ на жесткость такую же жесткость, скорее всего, и получишь, и уладить дело миром уже почти наверняка не получится. Но если выбирать между потерей себя и таким конфликтом, то уж лучше пойти на этот конфликт. Тем более если перед этим вы сделаете все, что от вас зависит, для того, чтобы избежать его и все-таки решить дело мирным путем.

И, к слову, когда дети подрастут, им гораздо приятнее будет рассказывать о своей маме, у которой есть интересные увлечения. Поверьте, дети те еще хвастунишки! И хоть это не очень хорошо, но поговорить о том, у кого самая замечательная мама (спойлер — каждый все равно уверен, что именно у него!), дети всегда любили. Просто подумайте о том, с какой гордостью ваш сын или дочь заявит своим однокашникам: моя мама участвовала в выставке картин; вышивки моей мамы можно увидеть в музее; моя мама

умеет прыгать с парашютом!

ДЛЯ РЕБЕНКА ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО ГОРДИТЬСЯ СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ — И МАТЕРЬЮ, И ОТЦОМ.

И такая мама, на которую можно равняться, — отличный пример для ребенка, стимул с детства находить себе увлечения и уметь расти и развиваться в них. Такие мамы, сумевшие отстоять важность своих увлечений, могут заразить ими ребенка или понять и поддержать его совершенно иное увлечение. Человеку, который сам отдается хобби с удовольствием, гораздо легче понять такое же стремление в другом. А для ребенка самое важное одобрение — это одобрение родителей! Без вашей поддержки ни один его талант не разовьется так, как мог бы, — так будьте примером и стимулом для своего ребенка, сохраняйте свои увлечения, заражайте ими детей или обсуждайте с ними, делясь каждый своим. Для счастливой семьи это очень важно!

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НИКТО НЕ ВПРАВЕ ОГРАНИЧИВАТЬ ВАШЕ ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ! Когда молодые люди влюблены, они склонны максимум времени проводить вдвоем. Романтический конфетно-букетный период проносится быстро,

кружит голову, но за ним наступает обычная жизнь, в которой у красавицы женщины есть немолодые родители, которым нужна помощь, а возможно, еще и младшие сестры или братья, с которыми тоже иногда надо помочь. В случае здоровых семейных отношений мужчина и сам поддержит желание помочь родителям или младшим братьям и сестрам, а при возможности и поможет вместе с женой. Но бывает и так, что мужчина может повести себя не самым лучшим образом — вплоть до откровенного настаивания на прекращении контактов с семьей. Самым грубым апофеозом этого может стать заявление «Я тебя брал замуж без "прицепа"». Эти слова больно бьют по самолюбию женщины, и после них мужчина, используя ее растерянность, может продавить и добиться своего — жена перестанет так часто «бегать» к маме. Между тем допускать такого нельзя ни в коем случае! Если мужчина требует от вас отказаться от общения с семьей, не стоит не только соглашаться на это, но и рассматривать какие-либо компромиссы в данной области. За ваше право видеться с мамой он никак не может потребовать себе карт-бланш на походы с друзьями на рыбалку или футбол — не те это категории, которые вообще можно

сравнивать и ставить на один уровень.

Помните: мама в свое время сделала все для того, чтобы вы встали на ноги. Именно матери с отцом каждый человек обязан всем — от самой своей жизни до того, что сделали для него родители за годы детства и юношества. Платить за это черной неблагодарностью, исчезать из жизни родителей под чьим-то давлением абсолютно не стоит. Ваши родители не заслужили такого отношения к себе. А мужчина, выставляющий подобные требования, просто-напросто не заслуживает вашей любви к нему!

Посмотрите на ситуацию со стороны и задумайтесь — есть ли зерно истины в претензиях? Вы в самом деле проводите у родителей больше времени, чем дома, даже если в этом нет никакой необходимости? Необязательная забота о родителях идет в ущерб вашей семье? Если нет, то все претензии можно и нужно смело отклонять! Тем более отклонять их нужно в том случае, если забота о родителях и время, проводимое у них, напрямую связаны с необходимой для них помощью, если они в силу возраста уже не справляются с чем-то сами. В этом случае нельзя даже допускать мысли о том, чтобы пойти на уступки в таких требованиях, как сокращение времени, ко-

торое вы проводите со своими родителями. Они — все еще ваша семья! Даже если вы уже сама мать и растите собственных детей, для родителей каждый остается ребенком.

И что уж говорить, родители не молодеют. Кто знает, сколько времени еще отмерил им Бог? Когда их не станет, будет мучительно больно за то, что вы могли провести вместе столько дней и отказались от этого из-за требований мужчины. Который, кстати, если подходит к жизни с такими диктаторскими замашками и полным отсутствием уважения к женщине, запросто и сам может исчезнуть из вашей жизни, совершенно не думая о том, чем это может обернуться для вас. Или — что не менее вероятно — вы сами не захотите оставаться рядом с таким человеком.

Чтобы потом не было мучительно больно, лучше сразу обозначить рамки, дать понять, что отказываться от общения с семьей вы не намерены и ни на какие уступки в этом вопросе не пойдете. При хорошем раскладе этот вопрос будет закрыт, а мужчина поймет, что вы любите и его, и родителей. В плохом, возможно, он уйдет. Но это и к лучшему! Поверьте, иногда это так, хотя я и против разводов в целом. Но — и с этим невозможно спорить — иногда это единственное

верное решение. Но если не допустить с самого начала неприемлемых для вас требований, не идти на уступки с мыслью «это один раз», как ни странно, шанс на то, что ваша семья в итоге сохранится, гораздо выше. «Одноразовой» уступки человек будет пытаться добиться снова, а раз поняв, что в этом направлении не на что рассчитывать, куда быстрее просто оставит эти попытки. И, если любит вас, примет все как есть.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ С ТЕМ, КТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ ВАС И ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ! Есть еще один аспект отношений, в котором нельзя идти на компромиссы и принимать мнение партнера взамен своего собственного, — это вопросы оценки себя. А точнее, обесценивания — принять положительную оценку, которая направлена на то, чтобы вас поддержать, как раз можно и даже нужно.

Если мужчина, который находится рядом с вами, постоянно критикует вас, говорит, что все ваши достижения не стоят и выеденного яйца, находит, к чему придраться, стоит только вам решить, что в этот раз вы на высоте, — соглашаться с его мнением нельзя ни в коем случае! Такие люди обожают использовать обороты вроде «Ну ты сама посмотри…», «Согласись, сделать это

было проще простого…», «Ну ты же сама понимаешь, что это никому не надо…». Таким образом человек как бы перекладывает ответственность за формирование такого отношения к своим достижениям на вас: мол, вы и сами видите, что все так и есть, а он лишь указывает на это очевидное положение дел. На самом деле это не так! Если бы вы в самом деле считали так же до того, как услышать его критику, вы бы не думали о своем успехе. Вы бы тогда ругали и критиковали себя еще до того, как этим займется мужчина.

Но тут все иначе — вам кажется, что удалось что-то важное, не правда ли? Вы пребываете в прекрасном расположении духа, потому что сумели справиться с какой-то задачей, будь то кулинария, укладка волос, ремонт стиральной машины или выбор обоев для спальни. Но стоит поделиться этим достижением с мужчиной — и уже через пару минут диалога с ним кажется, что ничего такого вы и не сделали: это либо «и так все могут», либо оно и вовсе «никому не нужно». Но кто такие «все», которые могут сделать что угодно, каким бы ни было ваше достижение? И каким-таким «никому» не нужно то, что вы наконец выбрали обои для ремонта или исправили поломку в доме? Это ведь и нужно только вам,

вашей семье — никому более. Но это и не мало, а порой очень много! Да, это не пенальти на чемпионате мира и не корона королевы красоты, но это достижение.

У КАЖДОГО СВОЙ МАСШТАБ ЖИЗНИ, СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ, И ОНИ ВАЖНЫ.

Не все становятся мировыми знаменитостями, но ни одна знаменитость не проживет без хороших поваров, портных, уборщиков и прочих людей, чья жизнь не становится достоянием мировых таблоидов, но чьи достижения в их собственной жизни не менее важны. И — что самое интересное — эти самые знаменитости порой прекрасно это понимают! И нередко говорят об этом в своих речах, которые они читают на очередной премии или какой-нибудь церемонии. И они знают, о чем говорят, это не просто красивые слова: те, кто многого добился, знает, что любой результат достается тяжелым трудом. Это очень важно — любой результат! Не только самый высший. Представьте себе работу над фильмом — на верхушке «айсберга» актеры и режиссер, но без работы статистов, операторов, монтажеров, костюмеров, сценаристов, офисных администраторов, гримеров и прочего персонала ни один фильм не появился бы. И каждый из этих людей

важен и ценен — на своем месте и со своими достижениями.

Вот только человек, который оказался рядом с вами, считает совершенно иначе — ему всегда найдется, к чему придраться в ваших делах, за что осудить и покритиковать, а все ваши достижения он считает ничего не значащими пустяками. Поддаваться его критике, соглашаться с ним и уступать не стоит ни в коем случае! Поверьте, такой человек будет считать пустяками ваши дела, даже в том случае, если вы совершите прорыв в медицине или споете песню, которая займет верхние строчки всех чартов. Так что просто игнорируйте эти критиканские оценки!

В вопросе отношения к себе и своим достижениям никаких компромиссов быть не может — только вы знаете, насколько сложно вам было справиться с тем или иным делом. Лишь вам судить, было это «и так легко» или потребовало от вас немалого напряжения сил. Если мужчина говорит иное, отстаивайте свое мнение и не соглашайтесь с его позицией! Даже для виду! Такой компромисс не принесет ничего хорошего вашей семье в дальнейшем — получив ваше согласие с его правотой, подобный человек лишь продолжит демонстрировать свое критиканство

и вечное недовольство вами, получив подтверждение тому, что в глубине души вы согласны с его оценкой и лишь не хотите этого признавать вслух лишний раз. Поверьте, жизнь в таких условиях может превратиться в настоящий ад! Мало у кого хватит душевных сил постоянно слышать ядовитую критику в свой адрес и не растерять уверенности в себе и способности стремиться к достижению целей.

Поэтому, как только вы столкнулись с обесцениванием себя и своих поступков, смело обрывайте подобные попытки и жестко возражайте на них, ни в коем случае не допуская компромисса в данном вопросе.

(ИТОГО 1 °СОВЕТОВ)

Глава 10. Как понять мужчин

10.1. Введение в тему

Есть в этом мире несколько вечных вопросов: как появился наш мир? куда уходят души после смерти? что было раньше — курица или яйцо?.. И еще один такой же вечный вопрос для всех женщин в мире — как понять мужчин? Для всех женщин на свете поиск ответа на этот вопрос превращается в увлекательный и неизбежный квест длиною в жизнь, и не факт, что на финальной черте можно будет похвастаться тем, что разобраться с ним удалось на все сто процентов. Впрочем, надо сказать, что задача эта обоюдная — мужчина тратит в своей жизни не меньше и времени, и нервов на то, чтобы разгадать загадку женщины. Представительницы прекрасного пола нередко кажутся нам, мужчинам, загадочными гостьями с другой планеты, и это как минимум. Так что можете не сомневаться: в этом смысле мужчине ничуть не легче вашего.

Но понимание трудностей другого от собственных задач не избавляет, как известно. И то, что со своей стороны мужчина пытается понять вас, никак не отменяет того, что вы продолжаете искать ответ на вопрос о том, как понять его.

В САМОМ ДЕЛЕ, КАК ПОНЯТЬ ЭТО ЗАГАДОЧНОЕ СУЩЕСТВО — МУЖЧИНУ?

И тут кроется главный секрет — прежде всего надо понять, что невозможно понять какого-то абстрактного «мужчину». Искать способы понять надо именно в отношении вашего мужчины!

Судите сами: мужчины, как и женщины, разнообразны. Нас воспитывали разные матери и отцы, мы росли в разных условиях. И даже если читали одинаковые книжки, вполне могли сделать из них разные выводы. Один мужчина — ранимый романтик, готовый для своей избранницы усыпать путь лепестками роз и таскать букеты каждую неделю. Другой — брутальный боец по жизни, который не понимает смысла в этих «вениках», но всегда готов подарить что-то нужное для дома или для личных дел женщины. Мерить даже эти два типажа одной меркой уже означает проиграть, а ведь разнообразие характеров гораздо больше!

Можно ли говорить о том, что один тип мужчин лучше, а другой хуже? Едва ли. На самом деле, если, конечно, речь не идет о совсем уж отъявленных подлецах и тем более асоциальных элементах (а мы оставим этих не достойных называться мужчинами за скобками данной книги

— все-таки речь идет о тех, ради кого действительно стоит стараться), никто из нас не лучше другого и не хуже. Мы все разные. Так же, впрочем, как и женщины.

И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ БЫЛО ЛЕГЧЕ, НАЧАТЬ НАДО С ПОИСКА ТОГО, ЧЬЯ СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ БЛИЖЕ К ВАШЕЙ.

Понять экономного скрягу, берегущего каждый рубль, никогда не сможет дама, привыкшая свободно тратить средства, а экономная хозяйка, готовая беречь каждую копеечку и ремонтировать одежду даже в наш век сверхпотребления, не сумеет понять романтика-мота, способного прогулять половину семейного бюджета на месяц за один вечер, пусть даже это и будет вечер, который он устроит ради нее.

Я люблю рассказывать истории из жизни для того, чтобы то, о чем я говорю, стало понятнее. Вот и сейчас хочу сделать так же.

С этой парой я познакомился в моем любимом кафе. Их звали Алекс и Олеся. Мы разговорились как-то случайно, «зацепились языками», что называется, проболтали добрых полтора часа и после время от времени снова с удовольствием общались в том же кафе по вечерам. Они, как и я, любили приезжать туда посидеть вечером,

особенно в пятницу, отдохнуть после рабочей недели. Вернее, любила это Олеся. Для нее важен был такой отдых — провести вечер пятницы в каком-нибудь хорошем заведении, непременно для этого одевшись покрасивее. Она с вечера четверга готовила наряд, красилась в конце рабочего дня так, чтобы на вечер быть самой яркой красоткой в этом заведении (красилась бы и с утра, пожалуй, но рабочий дресс-код и правила вежливости не позволяли боевой раскрас на рабочем месте), и ждала, когда он заберет ее на машине с работы, чтобы направиться в кафе, где они в этот еженедельный праздник могли прогулять немало. В защиту этой женщины я должен сказать, что она работала и зарабатывала немногим меньше своего спутника, так что нельзя сказать, что она прогуливала в эти вечера его зарплату, — никоим образом! Однако я со временем стал замечать, что Алексу такой отдых удовольствия не приносит. Как-то раз мы вышли покурить, пока она отправилась за извечным женским делом «припудрить носик», дабы продолжать оставаться тут самой прекрасной, и он рассказал мне, как не раз задумывался о том, что они давно могли бы сменить машину на более дорогую или начать копить на квартиру, если бы

не Олесина привычка вот так отдыхать. Помимо этих почти еженедельных поездок в кафе, с грустью пожаловался мне Алекс, пока мы неспешно переминались с ноги на ногу у дверей кафе, Олеся постоянно вытаскивает их еще куда-нибудь и по выходным — то новый ресторан откроется, то какой-то модный экоотель в области. Культурные мероприятия девушку привлекали меньше, она оказалась любительницей такого вот отдыха в кафе и отелях, где можно отвести душу и пожить в роскоши и неге от нескольких часов до нескольких дней. Алекс же мечтал о том, чтобы в неге они проводили время в собственном гнезде, а не в съемной, пусть и неплохой, квартире. На мой резонный вопрос, говорил ли он с ней об этом, Алекс признал, что говорил, и не раз, но Олеся утверждает, что жить без всего этого не может, смысла работать не видит без такого вот отдыха. Мы постояли еще, вернулись назад и через полчаса разошлись. Спустя какое-то время я начал замечать, что долго не вижу Алекса и Олесю ни в пятницу, ни в выходные дни, ну, а о том, чтобы они заглянули сюда в будни, и речи не шло: при всей своей легкомысленной тяге тратить деньги к своей работе Олеся относилась серьезно и кутить накануне рабочего дня никогда не согла-

шалась. Я, признаться, уже и забыл об этих моих знакомцах, когда однажды снова увидел Олесю на пороге полюбившегося заведения, но на этот раз одну. Она помахала мне рукой, по-свойски подсела за столик на правах знакомой и защебетала о том, что только недавно поняла: настоящая свобода бесценна и никому нельзя позволять ее отбирать. За кофе и пирожными, которые она поглощала в ожидании заказанного салата, я узнал, что с Алексом она все же разошлась из-за того, что он таки попытался лишить ее «главного удовольствия в жизни», как страдальчески заявила девушка. Молодой человек, как выяснилось, все же решил взяться за ум и откладывать деньги на свою квартиру, а потому на совместный недешевый отдых у него просто не оставалось. Кататься по кафе и отелям за счет Олеси он и не хотел и не видел смысла, считая, что если возможность есть, то лучше и эти средства направить на накопления, — тем быстрее они достигнут цели. Они ругались месяца три, прежде чем пришли к выводу о том, что должны расстаться. Так и закончилась эта история, а Олеся снова стала появляться в кафе. Правда, одна она была не долго — все еще достаточно молодая и яркая девушка быстро привлекла внимание нового кавалера.

Не знаю, вышло ли у них что-то более серьезное, чем прошлая история: я переехал из того района и потерял из виду эту свою знакомую.

К чему я говорю это? Вовсе не к тому, чтобы осудить Олесю или тем более Алекса. Каждый из них был по-своему прав, каждый поступал так, как считал нужным, — и при этом распоряжался собственными средствами. Никто из них не был не прав, просто они были невероятно разными людьми, которые так и не смогли понять и принять друг друга. Так случается — и в таком случае чем раньше вы это поймете и разойдетесь, тем лучше.

ПРАВДА, ПЫТАТЬСЯ ПОНЯТЬ МУЖЧИНУ ВСЕ РАВНО ПРИДЕТСЯ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ — БЕЗ ЭТОГО НИКУДА.

Но пытаться понять того, чей «базовый вектор» лежит в одном направлении с вашим, гораздо легче. А шанс на успех этого предприятия значительно выше!

10.2. Как определить, «настоящий» ли мужчина (5 советов)

Как только в женском кругу заходит речь о том, как понять мужчину, одним из первых пунктов этого многочасового обсуждения (а порой и главным и единственным) становится вопрос о том, как определить «настоящего мужчину». Этого самого «настоящего мужчину» женщины готовы фанатично искать и ждать годами, если, конечно, раньше не поддаются чарам того, кто искусно убеждает их в том, что соответствует критериям поиска, а на самом деле имеет совсем другие цели. И сколько бы я ни жил на этом свете, но вечная ценность этого поиска не меняется! Как, кстати, не меняются и основные критерии, выраженные в крылатой фразе из одного старого фильма: «Добрый, честный, не женатый». Но этого, конечно, мало для современной искательницы, и я не могу ее не понять! Критериев гораздо больше. Тут нужна и смелость, и искренность в отношениях.

А ВОТ ИСКАТЬ БОГАТОГО, МОЙ ВАМ СОВЕТ, НЕ СТОИТ — ТЕ, КТО УЖЕ СОСТОЯЛСЯ В ЖИЗНИ, ИЛИ

САМИ ВАС НАЙДУТ, ИЛИ УЖЕ НАШЛИ ТУ, С КЕМ ХОТЕЛИ БЫТЬ.

А вот найти того, кого будешь любить, и помочь ему стать богатым, пока подрастают ваши дети, — куда более реалистичная схема. И не только в столице!

И пусть слова о поиске настоящего мужчины могут показаться кому-то избитыми и даже банальными, они не более банальны, чем желание создать семью, найти свою любовь, вырастить детей. Это, я бы сказал, не банальность — это классика! И вечные ценности — без всякого сарказма и кавычек. Они действительно вечны, и значимость их не уступит своего места, как бы ни менялся наш мир прямо сейчас или потом. В нем всегда будет важно для женщины найти мужчину, для мужчины — женщину. И будет важно, чтобы человеку, с которым строишь любовь, можно было доверять, не бояться, рассчитывать на его защиту и помощь — всегда! Именно это на самом деле самое важное. А помощь и защита — не только в том, чтобы проводить вечером и, если нужно, подраться с хулиганами. Это — ежедневная забота, защита от куда менее заметных врагов: от грязной посуды, вечного бардака, усталости. У любящего мужчины жена всегда

красавица, потому что любима! Именно таких мужчин и ищут женщины, не так ли? Наверняка вы ответили «да», и я вас в этом полностью поддерживаю! Именно такие и стоят вашего внимания, дорогие женщины.

И все же как же определить того самого «настоящего мужчину»… или так — Настоящего Мужчину? По каким особым признакам его определить? Приоткрою завесу тайны — в мужском мире это понятие тоже существует, а его критерии не так уж сильно отличаются от женских. И вот вам пять советов от меня о том, как найти и определить настоящего мужчину.

СОВЕТ ПЕРВЫМ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА НИКОГДА НЕ НАЗЫВАЕТ СЕБЯ ТАКОВЫМ. Это как герой не говорит о себе: я герой. Настоящие герои просто совершают свои Поступки, а героями их называют другие. Странно было бы представить героя фильма про летчиков, сумевшего летать после травмы обеих ног, сидящего и рассуждающего: ну, я герой, сумел вернуться в небо! Такие люди просто делают то, что считают верным. Так и настоящий мужчина никогда не станет о себе утверждать этого. Он и не думает о том, чтобы быть тем самым «настоящим мужчиной», он просто живет своей простой и

правильной жизнью. А вот те, кто радостно сообщает о себе: «Дорогая, поверь, я настоящий мужчина!» — скорее всего, окажутся пикаперами-ловеласами, умело раскручивающими очередную жертву. Такие отлично знают, чего хочет женщина, и готовы построить перед ней многоэтажный воздушный замок обещаний и перспектив, но только для того, чтобы достигнуть своей цели и испариться, направившись на поиски очередной жертвы. Тот самый действительно настоящий мужчина при таких речах стыдливо морщится — мол, вот же хвалиться горазд человек. И молча идет помочь женщине донести сумки, старушке — перейти через дорогу. Причем определять настоящего мужчину стоит не только по отношению к вам — и это тоже важно. Если мужчина демонстрирует красивые поступки в ваш адрес, красиво рассуждает о благородстве и заботе, а сам способен легко пройти мимо тех, кому помощь нужна прямо сейчас, знайте: все это лишь пустые слова.

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА НЕ ПРОЙДЕТ МИМО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНА ПОМОЩЬ, ПОРОЙ САМАЯ ПРОСТАЯ, НЕ ТРЕБУЮЩАЯ ДАЖЕ ЗАТРАТ.

Это те самые настоящие мужчины-сноуборди-

сты вытащили ребенка из двухметровой снежной ямы, когда тот вылетел с трассы и не имел возможности даже связаться с кем-то. Они просто проезжали мимо, увидели его — и помогли! И даже имена свои не назвали. Такие мужчины не оставят в беде, и это куда более важно в долгосрочной перспективе семейной жизни, чем умение петь серенады под окном и дарить огромные букеты. Хотя — не спорю — романтика тоже важна! И она, несомненно, делает жизнь гораздо приятнее.

И ТУТ МЫ ПЕРЕХОДИМ КО ВТОРОМУ СОВЕТУ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ВСЕГДА НЕМНОГО РОМАНТИК. Пусть у него нет времени или возможности превращать жизнь женщины в сказку каждый день — он постарается порадовать ее тогда, когда может.

Но давайте определимся с тем, что действительно стоит ждать от мужчины, которого можно назвать тем самым заветным словом «настоящий», а что — заоблачные надежды, воплотить которые может далеко не каждый? Прежде всего стоит помнить о том, что любовь — это не игра в одни ворота.

ЗАБОТА, ВНИМАНИЕ, РОМАНТИКА НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЕ, НО И МУЖЧИНЕ.

И настоящий мужчина в ответ на заботу со стороны женщины готов подарить ей то же самое. Не стоит требовать невозможного — цветов и ресторанов каждый день или каждую неделю. Но на стадии знакомства для влюбленного мужчины естественно радовать избранницу своего сердца приятными сюрпризами. Делать такие подарки не менее приятно, чем их получать: счастливый голос и смеющиеся глаза любимой женщины — лучшая награда для мужчины!

Тот самый настоящий мужчина никогда не откажется от возможности порадовать женщину букетом цветов без повода, романтическим ужином или поездкой хотя бы на выходные, чтобы провести пару дней только вдвоем. При этом он как рачительный хозяин не будет тратить на это последние деньги, и тут, поверьте, он прав! Ведь вам и детям, если они есть, нужно обеспечить нормальную жизнь. Но подарить время от времени хотя бы розу (или другой любимый цветок) и коробку конфет в состоянии любой мужчина. Если этого нет, я бы назвал это одним из тревожных звоночков, говорящих о том, что мужчине на самом деле нет дела до ваших эмоций, он игнорирует желание женщины получать такие радости и не заботится о ее настроении.

Исключением в данном случае может быть лишь одна ситуация — если женщина сама сказала ему о том, что такие проявления внимания ей по каким-либо причинам неприятны. Но, поверьте, если у мужчины есть желание порадовать любимую, он найдет чем! И настоящий мужчина действительно не считает это мелочами и чем-то не имеющим значения, прекрасно зная, что «погода в доме» создается в том числе такими вещами.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ЛЮБИТ НЕ ТОЛЬКО ВАС, НО И ДЕТЕЙ. Если вы встречаетесь с красавцем мужчиной, который вскружил вам голову и рассуждает о совместном будущем, обещая шикарную жизнь и радость друг от друга, он рано или поздно заговорит о детях. Как только в его словах появилось место рассуждениям о совместных планах на будущее, в этих планах будут и ваши общие потомки. Так устроены мужчины, что продлить свой род для них всегда было важно, особенно увидеть рождение сына. Мужчина может не очень хотеть дочку — и то, скорее всего, когда она родится, полюбит ее безумно — но не хотеть сына мужчинам случается крайне редко. Потомок, который продолжит род, — это то, что значимо для нас на каком-то

подсознательном уровне, идущая из глубины веков ценность. Так что говорить о будущих детях, строить планы с учетом их появления не менее естественно для серьезно настроенного мужчины, чем для самой женщины.

Примет настоящий мужчина и детей своей женщины от прошлых отношений, ведь это прежде всего ее дети. Нельзя любить женщину и не любить ее детей; любовь к детям у мужчин вообще нередко становится неким следствием любви к женщине, которая дала им жизнь. Так что, если вы встречаетесь с мужчиной, который напрочь отказывается проводить время вместе с вашими детьми, это повод насторожиться. Едва ли из него получится надежный муж и хороший отец вашим совместным детям, которые рано или поздно появятся на свет. Либо — что тоже далеко не лучший сценарий — он сумеет полюбить своих детей, но так и будет отталкивать тех, которые родились у вас раньше встречи с ним. И тогда детство превратится для них в настоящий кошмар, которого не желает своим чадам ни одна мать. Но тот самый «настоящий мужчина» — и это не оборот речи — действительно никогда не обидит ребенка, тем более ребенка женщины, которую он любит и хочет видеть своей женой.

Он еще на этапе ваших романтических встреч будет проявлять внимание к детям и заботу о них. Это не так уж сложно — небольшие подарки, угощения, предложение вместе провести время, сходить в кино с ними, а не только вдвоем. Для мужчины это не требует каких-то непосильных стараний, но помогает выстроить отношения с детьми, ведь их одобрение нового выбора мамы не менее важно, чем ее собственное, чтобы в новой семье был лад.

И МУЖЧИНА, ДЛЯ КОТОРОГО ВАЖНЫ ВЫ И ВАША БУДУЩАЯ СЕМЬЯ, ПОНИМАЕТ ЭТО И СДЕЛАЕТ ВСЕ, ЧТО ОТ НЕГО ЗАВИСИТ, ЧТОБЫ ТАК И БЫЛО.

И еще. Настоящий мужчина никогда не позволит себе мерзких речевых оборотов о женщине с ребенком, не назовет ее «баба с прицепом» или что-то вроде этого. Да, конечно, есть мужчины, для которых важно, чтобы его избранница была девственна или по крайней мере без детей от других мужчин, но даже и тогда они будут вежливы с такой женщиной, просто отношения их не перейдут из дружеской плоскости в романтическую. Потому что Мать — это всегда достойно. Мы не знаем, по какой причине женщина осталась с ребенком без мужчины, но какой бы ни была

эта причина — осуждать материнство никогда не придет в голову нормальному мужчине. Поверьте, уважать дающих жизнь матерей мы тоже умеем: у каждого из нас есть мать, давшая нам жизнь, а значит, давшая все.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА НЕ СОЗДАЕТ ПРОБЛЕМЫ, А РЕШАЕТ ИХ. Эти слова могут показаться в чем-то банальными и даже похожими на клише, но это чистая правда. Тот, кого можно назвать заветными словами «настоящий мужчина», не будет постоянно создавать для женщины новые проблемы — он придет в ее жизнь с готовностью решать ее собственные трудности, помогать ей, избавлять от сложностей.

Конечно, не стоит забывать о том, что иногда сложные периоды случаются у всех, и даже самый сильный и уверенный в себе мужчина может столкнуться с тяжелым периодом в своей жизни, ему также может потребоваться помощь — от моральной до финансовой. Но эти ситуации исключение, а вовсе не правило. Да, в такой момент мужчине крайне важна поддержка от женщины, причем в первую очередь именно моральная — финансовые трудности в целом решить можно, найдя хотя бы временное решение в виде кредита

или возможности одолжить у друзей на период поиска работы или на момент, когда экстренно потребовалась большая сумма денег. Отдать эти средства нормальный мужчина потом сможет и уж точно не будет пытаться повесить финансовые обязательства на женщину. В конце концов, найти работу всегда можно — вне зависимости от сферы занятости, от города, в котором он живет, мужчина на это способен. Да, на это, пожалуй, может потребоваться время, но если есть желание — все решаемо. А вот моральная поддержка — это та эфемерная, но очень важная вещь, которую можно получить лишь со стороны, и особенно от любимой женщины. Именно она — жена, любимая — может стать опорой в первую очередь в моральном плане.

ИМЕННО РАДИ ЖЕНЩИНЫ И РАДИ ДЕТЕЙ МУЖЧИНА ГОТОВ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, «ГОРЫ СВЕРНУТЬ», ДАЖЕ ЕСЛИ ДЛЯ СЕБЯ ЕМУ НУЖНО НЕ ТАК УЖ МНОГО.

И поверьте, настоящий мужчина эти самые горы свернет ради той, которая готова его поддержать в самые трудные и черные дни! Чувство благодарности, которое будет переполнять этого мужчину после, будет для него отличным стимулом идти вперед и покорять новые вершины,

чтобы не оказаться вновь в ситуации трудностей. Отдельно и особо тут стоит вопрос потери родных — смерть, увы, приходит рано или поздно ко всем, и мужчине пережить уход матери или отца не легче, чем женщине, даже если внешне он порой этого совершенно не проявляет. Поддержка в такие минуты поистине необходима, чтобы справиться с горем. Тут даже и говорить не о чем!

Но в остальном, в, так скажем, обычной жизни, настоящий мужчина — или просто нормальный — с готовностью будет брать на себя решение возникающих жизненных трудностей, как в вашей общей семье, так и в жизни женщины, если их отношения пока находятся на том этапе, когда люди лишь встречаются. И одним из самых верных признаков настоящего мужчины можно считать тот факт, что с его появлением у женщины «сами собой» решаются многие проблемы — мужчина просто берет и решает их сам. И вовсе не потому, что обязан это делать, а просто потому, что влюбленному и любящему мужчине приятно видеть свою женщину счастливой. Это дорогого стоит!

Я иногда люблю иллюстрировать свои тезисы историями из жизни, расскажу и тут одну из них. Мне кажется порой, что жизнь дарила мне все

эти многочисленные встречи во многом именно для того, чтобы однажды этот пазл сложился и разрозненные встречи, диалоги, моменты жизни стали частями моих книг, — они для того и были даны мне, а я им, чтобы воплотить эти истории в словах и строчках, которые однажды помогут кому-то. Вот и о встрече с Оксаной сейчас я могу сказать то же самое — Бог послал мне эту встречу, чтобы понять то, о чем я написал выше, и чтобы проиллюстрировать эти слова ярким примером. Оксана всегда была видной девушкой, яркой и статной. Она обладала характерной для некоторых южных славянок красотой — «черноброва, черноока», как говорится. Красавица такая привлекала немало внимания, ухажеров у нее со школьных времен было хоть отбавляй, и строгая мать регулярно гоняла их от окон разве что не в прямом смысле веником, но это помогало ненадолго. Сама Оксана вниманием долго наделяла всех и никого. Общалась, гуляла, могла встретиться и сходить куда-то, но дальше этого дело не заходило, а спутники могли меняться по два-три раза за неделю — изменой это Оксана не считала, да и не было это ею, если уж честно, ведь ни с кем из этих воздыхателей у нее не было романа, хоть официального, хоть даже и тайного.

И вот однажды на горизонте появился очередной ухажер — красивый, в меру при деньгах и умеющий подать красиво и себя, и свои признания. Под окнами у Оксаны появлялись романтичные признания, написанные на асфальте, ей привозили цветы курьеры, как в кино, а свободные вечера с этим мужчиной они проводили то в кино, то в музее, то в ресторане. Словом, внимание и умение произвести впечатление были на высоте, разнообразие увлечений и интересов, во многом оказавшихся общими, было налицо. И Оксана сдалась! Впервые она заявила маме, нервно глядевшей в окно, когда дочь возвращалась слишком поздно, что она уже взрослая женщина и нашла своего мужчину мечты, за которого намерена выйти замуж, как только он позовет. Мама по традиции многих пожилых мам повздыхала, поохала и даже попила немного валерьянку, но решение дочери приняла, да и понятно, что рано или поздно ее красавица должна найти того, с кем свяжет свою судьбу. Еще до свадьбы были первые звоночки — Оксанина большая любовь, звали его Коля, начал просить ее помочь то с одним, то с другим. Даже на саму свадьбу деньги им давала мать Оксаны, которая хотела, чтобы у дочери этот день вышел ярким и запоминающимся! У самого

Коли родителей, как оказалось, не было, они оба умерли рано, так что и все хлопоты легли на одну эту женщину, которая молодым не разрешала заниматься подготовкой к свадьбе. После того как их связали официальные узы брака, Николай и вовсе стал постоянно чего-то хотеть от жены — то денег до зарплаты, то помощи в делах. Даже чинить автомобиль просил помогать! Года через три терпение горячей красавицы с южными корнями стало подходить к концу. За это время, правда, большая часть ее прежних кавалеров успели найти себе спутниц жизни и создать семьи, в которых вели себя совершенно иначе — обеспечивали своих жен и старались избавить от большинства трудностей в жизни. Оксана, которая переборчиво встречалась со всеми и долго не могла выбрать одного, смотрела на подружек с завистью. Надо ли говорить о том, что брак с обаятельным красавцем в итоге развалился? К тому времени Оксана успела не только изрядно устать, но и потратить на мужчину немало времени и денег. И это еще хороший вариант, между прочим: она сумела выбраться из таких отношений! И со своей яркой внешностью позже нашла себе нового мужа, с которым таким проблем уже не было. Но до сих пор она жалеет о том, что самые

яркие годы своей молодости отдала тому, кто не заслуживал этого.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА НЕ БРОСАЕТ СЛОВ НА ВЕТЕР. Согласитесь, нередкая ситуация — любимый человек пообещал что-то и опять не сделал. Такие истории случаются сплошь и рядом, а женщины, уставшие от пустых обещаний, перестают им верить, а порой и самому мужчине, который раздает их и тут же забывает. Казалось бы, ничего сложного: пообещал — выполни. Или не давай обещания. Но жизнь показывает, что так думают далеко не все.

И это еще один критерий, позволяющий узнать того, кого действительно можно назвать настоящим мужчиной. Такой человек, если дает слово, то старается сделать все возможное, чтобы выполнить свое обещание. Понять это можно еще во время конфетно-букетного периода, а обращать на это внимание обязательно стоит. Если мужчина иногда не может сдержать обещание (и, как правило, способен объяснить, почему именно это произошло), этого не стоит пугаться. К сожалению, в жизни не все подвластно нашей воле, и пообещавший к восьми вечера приехать благоверный может появиться в девять или даже в десять часов вовсе не по своей вине, а потому, что

улицы города встали в пробках, или, не дай Бог, из-за попадания в аварию. Такие моменты могут случиться с каждым, и к ним стоит отнестись с пониманием. В конце концов, у вас наверняка подобные ситуации тоже случаются!

Но если мужчина регулярно нарушает свои обещания, это уже повод насторожиться.

Можно даже намеренно проверить его, внимательно отслеживая судьбу данных им обещаний. Пообещал встретить с работы и забыл? «Грозился» шикарным подарком на Восьмое марта, а вместо этого вручил дежурный набор массмаркетной косметики? Обещал, что перестанет регулярно выпивать, но по-прежнему частенько появляется подшофе? Это значит, что мужчина не ценит свое слово — и, если честно, не очень ценит вас. Потому что настоящий мужчина своему слову верен, и это качество ценится в мужчинах не только женщинами, но и другими мужчинами. Верность слову — один из немногих, пожалуй, критериев, который всегда важен как в мужской дружбе, так и в рабочем партнерстве. Обещал — выполни. Во всяком случае, сделай все возможное или хотя бы заранее предупреди о невозможности этого. Я сам так живу — и знаю, что это не так уж сложно, как порой любят представлять те, кто полагает для

себя допустимым просто «забить» на собственное обещание, если настроение переменилось или отношение стало другим. И, поверьте, даже если «забывает» и «забивает» мужчина на те вещи, которые сейчас вам кажутся мелочами, в будущем это может только прогрессировать. И в случае жизни с таким человеком вас ждут регулярно не оплаченные счета, не купленные по вашей просьбе продукты, несделанные домашние дела, если вы договорились их делить между собой. А уж о том, чтобы верить его обещаниям насчет отдыха или приятного подарка, и вовсе можно не думать! Такие люди горазды для красного словца или для того, чтобы от них отстали прямо сейчас, пообещать что угодно — и, вполне возможно, даже не собираться это выполнить.

ИМЕННО ПОЭТОМУ В ТОМ ЧИСЛЕ ТАК ЦЕНИМЫ ЖЕНЩИНАМИ НАСТОЯЩИЕ — ИЛИ, ЕСЛИ УГОДНО, ПРОСТО НОРМАЛЬНЫЕ — МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ, ДАВ СЛОВО, ЕГО ИСПОЛНЯЮТ.

И не важно, было это обещание подарить шубу или оплатить стоматолога, забрать детей из детского сада или устроить романтическую поездку.

Чем дольше вы будете вместе, тем серьезнее будут ситуации, в которых данное мужчиной обещание может иметь значение. Если в самом

начале отношений он может обмануть вас с планами на субботний вечер, предпочтя вместо похода на выставку или в ресторан отправиться на тусовку к друзьям, то с течением жизни это может быть и нечто куда более серьезное, вплоть до того, что вопреки обещаниям о том, что при разводе, если таковой случится, квартиру он оставит вам и детям, такой мужчина может устроить отвратительную судебную тяжбу с матерью своего потомства за квадратные метры. Это вообще отдельный пункт, в моей личной системе ценностей совершенно неприемлемый, и все же такое случается. Поэтому, встречаясь с мужчиной, так важно обращать внимание на то, насколько он сам внимателен к своим словам и данным обещаниям.

Конечно, в пяти пунктах не вместить всего того, из чего складывается образ настоящего мужчины, как не уложить в несколько абзацев и все то, что можно сказать о настоящей женщине. И все же, я уверен, эти пять ярких маркеров помогут вам не ошибиться с поиском и не пропустить в толпе поклонников настоящего мужчину — того самого, с которым действительно стоит связать свою жизнь раз и навсегда и после никогда не жалеть об этом!

10.3. Как научиться понимать поведение мужчины (5 советов)

Когда наконец удалось найти того идеального мужчину, который будет любимым и любящим, «настоящим» и совершенно правильным, казалось бы, тут и сказке начало? Романтика, встречи, свадьба и благостная жизнь до «золотого» юбилея. Но, увы, в реальности все выходит намного сложнее.

ТРУДНОСТИ ПОРОЙ ВОЗНИКАЮТ ТАМ, ГДЕ ИХ СОВСЕМ НЕ ЖДЕШЬ, — И ВСЕ ОТ НЕПОНИМАНИЯ ДРУГ ДРУГА.

Непонимание становится причиной разладов, а порой и разводов, даже у тех пар, который поначалу были искренне влюблены и счастливы. Причем — и это не редкость — даже тогда, когда, казалось бы, люди подходят друг другу во всем — от интересов до времени подъема в выходные.

Порой доходит до того, что женщины прямо говорят: я не понимаю, как он ко мне относится! Казалось бы, это понять не так сложно, и все же даже с этим возникают трудности. Мужчины и женщины словно говорят на разных языках

— они похожи отдельными словами, но смысл тех же слов может быть совершенно другим. Это чем-то напоминает слова в славянской группе языков — совсем похожие на слух, означать они могут нечто совершенно разное. Так и в диалоге «мужчина — женщина».

Прежде чем что-то советовать, я расскажу вам историю, и не будет у нее никакой морали, кроме той, которую сами увидите.

История вот какая. Ника и Саша встретились на выставке художника, работы которого нравились им обоим. Они разговорились возле одной из картин, в которой увидели почти одинаковое значение, продолжать диалог решили в кафе около музея, и за разговором все больше становилось ясно, что они похожи настолько, что, кажется, еще немного — и станут продолжать фразы друг за другом. Оба любили встречать рассветы и рано вставать, оба рано ложились, оба ценили искусство и слегка презирали «мещанство», имели похожие цели и даже любили схожую музыку. Неудивительно, что это знакомство очень быстро переросло в романтическое, тем более что наши герои были свободны от отношений. Ника порхала как на крыльях, Саша степенно улыбался, но оба радовались тому, что есть между ними, и

стали готовиться к свадьбе. Идея о ней пришла как-то сама, без красивых жестов со вставанием на одно колено и дарением перстня с бриллиантами, без трагических переживаний — а ответит ли согласием? Они просто как-то заговорили об этом и как-то решили — да, стоит! Так же легко, как давались многие решения в их жизни. И все было бы отлично, если бы до этой самой свадьбы Ника и Саша подольше жили вместе и научились понимать друг друга в бытовых, а не только в культурных вопросах. Но «семейная лодка разбилась о быт», а если точнее, о непонимание друг друга. Через несколько месяцев после свадьбы вдруг выяснилось, что Саша по теплу проводит минимум один выходной в гараже, где возится с каким-то ретроавтомобилем. Там же собираются его приятели, и в этой компании не место женщине, даже любимой. Право на эти походы Саша защищал с остервенением, которое неприятно удивило Нику, но это оказалось только началом. Лето принесло еще одну новость: оказалось, что новоявленный муж — сторонник семейной усадьбы за городом и вместо трат на дорогое путешествие предпочитает вложить деньги в дом, который всегда мечтал построить для своей семьи. «Но как?» — восклицала Ника,

вспоминая о том, что они обсуждали важность новых впечатлений и открытий, ценность ярких эмоций и переживаний. Вот только теперь оказалось, что Саша испытывает яркие эмоции от выстругивания красивых перил на лестницу, по которой, как он говорил с улыбкой, еще наши внуки поднимутся. И ведь ни словом не соврал — яркие эмоции он и правда ценил, и прежде, и теперь. Только источники их оказались разными. Не смогла понять Ника и его любви к радиоделу, которая всплывала иногда между обсуждениями новых выставок и самых необычных картин, а пуще того не смогла понять и принять тот факт, что треть комнаты в их пока еще однокомнатном жилище будет занято под радиостанцию и все прилагающееся к ней. И ведь это тоже не противоречило тому, что он говорил прежде, — об интересе к науке и стремлении осваивать новые знания и навыки.

Я, как и обещал, не буду делать никаких выводов из этой истории — сделайте их сами. Пусть каждый сам прочтет это так, как увидит, пусть поймет так, как поймет. Это тоже важно. Не только готовые выводы — порой чуждые нашему взгляду, — но и собственное осознание важно для того, чтобы научиться понимать. И мужчину, и

друг друга, и своих детей.

И все же несколько советов о том, как понять этот инопланетный вид — Мужчина Обыкновенный, я дам. Со стороны иногда виднее, но изнутри понятнее, и я постараюсь приоткрыть для вас завесу, скрывающие мотивы и цели мужского населения, которые порой не очевидны для женщин.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ОН ВАС НЕ СЛУШАЕТ. Частенько бывает, что увлеченно рассказывающая что-то женщина вдруг восклицает: ты меня совсем не слушаешь! Мужчина искренне возражает: ты не права, дорогая, — но его слова тонут в потоке возмущений. Женщина искренне считает, что она права — пока делилась чем-то важным с мужчиной, тот параллельно был занят каким-то делом. Чинил что-то или просто искал какие-то данные. Вот и сложилось впечатление — не слушает. Но прав и мужчина в своих словах — он действительно слушал все то, что говорила ему женщина! В чем же дело? Разгадка проста. Среди мужчин немало тех, кто, как знаменитый Юлий Цезарь, способен делать несколько дел одновременно — конечно, не семь, как этот великий царь, но два-три точно. И уж точно слушать и делать что-то руками одновре-

менно вполне можно.

Возмущение женщины тут вызвано тем, что для них разговоры и значат больше, и концентрации внимания требуют гораздо большей. Мужчина слушает то, что ему говорят, как информацию; женщины же всегда реагируют эмоционально. Могу понять возмущение со стороны прекрасной половины — мол, нам-то важно, чтобы он слушал и слышал, вникал в наши слова, сопереживал сказанному, а он… А он — мужчина, должен возразить я. Увы — и это правда, — такого яркого эмоционального отклика и сопереживания в беседе, как вы получаете от подруг, вы от него не получите. Конечно, если стряслось что-то действительно серьезное, мужчина посчитает своим долгом посидеть с вами, выслушать внимательно, принести воды / плед / выпить — по ситуации. И в случае действительно серьезной проблемы слушать он будет внимательно и вдумчиво, задавая уточняющие вопросы, потому что уже ищет решение этой проблемы. Но когда основная задача — выслушать весь тот поток, который у женщин называется словом «поделиться» и случается по несколько раз в неделю, мужчина делает это так, как может, то есть совмещая с полезным. Потому что — опять же, увы! — прак-

тической пользы выслушивания этого женского потока речей его мужское сознание не видит. При этом он как любящий мужчина осознает, что для вас это важно, и сколь бы это ни было непонятно ему самому, он это делает. Так отнеситесь с пониманием к тому, что делает он это так, как умеет. В конце концов, когда вы слушаете его рассказ о футбольном матче, наверняка тоже можете при этом и вникать не особо, потому что тема для вас далека, и под разговор посуду мыть или вязать, не так ли? Вязание вообще особый случай — под него и сами женщины нередко болтают друг с другом часами. Так и представьте на месте спиц и клубка ниток перебираемую им запчасть от компьютера… или что там он еще может делать во время разговора с вами. Вспомните, как сами отлично ведете разговор за вязанием, и поверьте наконец его словам о том, что он вас прекрасно слушает и слышит, даже если руки при этом чем-то заняты.

Еще один момент, важный для понимания того, как слушает мужчина, — это тот факт, что при такой «болтовне» он редко задает уточняющие вопросы. И даже не потому, что ему совершенно не интересно, как прошел ваш день и что за платье понравилось в витрине очередного мага-

зина, а просто потому, что совершенно не знает, что спросить по этому поводу. А особенно в том случае, когда собеседница и без всяких вопросов увлеченно рассказывает. Тут и вовсе может сработать еще одна вещь — вежливость. Перебивать человека не вежливо, этому учат в школе всех нас. Вот и не перебивает вас мужчина, слушая. А ему в ответ — обвинения в том, что он-де не слушает! Обидно, не правда ли? Вот именно.

Словом, прежде, чем обвинить мужчину в отсутствии внимания к вашим словам и произнести сакраментальную женскую претензию «Ты меня совсем не слушаешь!», вспомните то, о чем я тут написал, и подумайте еще раз — он правда не слушает или дело лишь в том, что вы и он по-разному представляете этот процесс?

СОВЕТ ВТОРОЙ — СВЕРЬТЕ ТЕЗАУРУСЫ. Или, проще говоря, прежде чем делать выводы, убедитесь в том, что он имел в виду именно то, что вы подумали. Нередко причиной непонимания между мужчиной и женщиной становится то, что слова нашего общего — русского — языка представители двух полов понимают совершенно по-разному. Думаете, это невозможно, мол, в словаре их значение всем одинаково написано? Да не тут-то было! Еще как возможно, к сожалению.

И это даже не пресловутое женское «да» означает «подумаю», а куда более серьезные различия.

За примерами далеко ходить не надо. Когда женщина говорит, что она устала, это, как правило, означает, что ей не хватает внимания от мужчины и помощи по дому. Это значит, что прямо сейчас благоверный должен помыть посуду, убраться, приготовить ужин или что-нибудь в этом роде. Мужчина же, говоря о том, что он устал, чаще всего имеет в виду то, что ему хочется отдохнуть прямо сейчас, и желательно без необходимости двигаться, коммуницировать или слушать что-то вроде рассказа о прошедшем дне. При этом мужчина вовсе не имеет в виду, что не хочет слушать женщину вообще (об этом мы как раз говорили выше), он просто сообщает о том, что прямо сейчас ему необходим отдых. Возможно, через часок-другой или завтра, когда удастся восстановить силы, он будет готов стать внимательным слушателем и активным помощником, но не сегодня. Как видите, всего одно понятие, а такая разница смыслов!

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО ИМЕЕТ В ВИДУ МУЖЧИНА, ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЙТИ ПО ПРОСТОМУ И В ЧЕМ-ТО ОЧЕВИДНОМУ ПУТИ — СПРОСИТЬ ЕГО — ВОЗМОЖНО, ЗАРАНЕЕ, — ЧТО

ОН ИМЕЕТ В ВИДУ, КОГДА ГОВОРИТ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ СЛОВА.

Или, если такой возможности не было, уточнять: ты имеешь в виду вот это? Я правильно поняла, что ты хочешь вон то?

И пусть вас не пугает, что эти фразы слегка отдают атмосферой приема психолога. В конце концов, и в самом приеме психолога нет ничего плохого! А в быту эти уточняющие фразы помогут избежать непонимания и ошибочных трактовок.

На самом деле разница трактовок слов может быть и просто между людьми, выросшими в разной социальной и культурной среде, так что умение лишний раз переспросить, правильно ли ты понимаешь, что имел в виду собеседник, вообще довольно полезный и ценный навык, который на практике порой способен избавить от немалого количества трудностей.

А возвращаясь к нашей теме разговора, могу еще добавить к этому совету одну вещь: если вы уже были в длительных отношениях с мужчиной и запомнить, что в его понимании значат те или иные слова, удалось — и вы даже уверенно использовали этот навык, — не стоит полностью опираться на этот опыт в новых отношениях. Конечно, сообщение об усталости у другого муж-

чины вряд ли обретет свойственный женской версии трактовки оттенок завуалированно высказанного желания получить помощь, но в ряде случаев смысл, который другой человек вкладывает в слова, может отличаться. Для того чтобы понимать того мужчину, с которым вы сейчас вместе, лучше при удобной возможности уточнить у него, правильно ли поняты слова, а особенно в том случае, когда они звучат как нечто обидное или как обещание. Чтобы избежать необоснованных ожиданий и конфликта в будущем, лучше будет внести ясность уже сейчас.

К слову, для мужчины, как правило, такие уточнения не являются неприятными или раздражающими — наоборот, мужскому типу мышления свойственно максимально четко проговаривать все и формулировать, прорабатывать детали. И в разговоре это так же важно, как и в работе где-нибудь на высокоточном производстве. Так что подобные уточнения ваш муж или любимый человек воспримет скорее как нечто, хорошо характеризующее вас, чем как что-нибудь неприятное о том, что женская способность не так понять и обидеться страшнее любого цунами, знают все мужчины. И отсутствие необходимости идти по минному полю ошибочных трактовок

будет ему только в радость.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НЕ ПРОЕЦИРУЙТЕ НА МУЖЧИНУ СВОИ ЖЕНСКИЕ СТРАХИ. Если говорить о чувстве страха, то оно так или иначе свойственно всем людям. В некоторых ситуациях страх посещает каждого, и в этом нет ничего плохого — он является естественным «стопором», защищающим человека от опасных ситуаций и происшествий. Так, страх высоты не позволит человеку шагнуть с крыши или с высокой горы, заставит внимательнее следить при спуске со склона за тем, куда и как встала нога. Страхи естественны и нормальны, они часть нашей с вами жизни.

Но есть и совершенно надуманные — по крайней мере, с точки зрения мужчины, — страхи! И для того, чтобы лучше понять мужчину, следует понять, какие из типичных страхов, свойственных женщинам, сильная половина человечества полагает надуманными и беспочвенными.

Одним из таких типичных надуманных женских страхов является опасение из разряда «Он мне не звонит — значит, разлюбил», и это типичный пример непонимания мужчины со стороны женщины. Для того чтобы в данном случае правильно понять мужчину, стоит посмотреть на

ситуацию его глазами. Женское «он мне не звонит» нередко означает, что он не позвонил в течение всего одного дня. Для мужчины же в этом нет ничего такого — он может быть занят работой, голова загружена делами, и в ней в данный момент просто не остается места на мысли о чем-то еще. Это никак не связано с пресловутым «разлюбил»: напротив, он мог взять на себя дополнительные рабочие задачи, чтобы порадовать любимую неожиданным подарком, или поздравить ее с днем рождения, или просто повысить благосостояние семьи. Для мужчины отсутствие отвлекающих факторов в такой момент — благо, и уж точно он не станет создавать их себе сам.

ЕГО ПОГРУЖЕННОСТЬ В РАБОТУ ОЗНАЧАЕТ ЛИШЬ ТО, ЧТО ОН СЧИТАЕТ ЭТО ДЕЛО ВАЖНЫМ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ, НО И ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПАРЫ, А ВОЗМОЖНО, И ДЕТЕЙ.

Он наверняка позвонит или напишет позже, через день-два, или просто приедет вечером домой, если вы живете вместе. Дело в том, что для мужчины вовсе не нужен постоянный контакт с любимой; более того, даже фоновая переписка в течение рабочего дня может сильно отвлекать и рассеивать внимание, которое мужчина должен в этот момент концентрировать на работе,

поэтому он и на сообщения запросто может не отвечать в такой момент. И не стоит превращать это в трагедию — просто поймите его, рассмотрите ситуацию с его стороны.

Другой типичный пример с женскими страхами и неправильной интерпретацией поведения мужчины — это опасение, что если он не дарит цветы, то и внимание обращать перестал. На самом деле, хоть цветы и являются универсальным и приятным подарком, немало мужчин не понимают их значимости для женщины, а иногда и сами женщины не особо любят букеты. Если в прошлом его пассия была против срезанных цветов, он мог просто запомнить этот паттерн поведения — и ничего более. То же самое может быть и в том случае, если мужчина просто не очень понимает смысл букетов, тем более если они дарятся без «официального» повода, и полагает такую трату довольно бессмысленной. Если он при этом уделяет вам внимание, делает другие подарки, готов проводить вместе время и помогать в общих делах, то никаких печальных выводов из отсутствия цветов делать не стоит. И тем более не надо думать, что коль скоро он не дарит цветы вам, то непременно дарит другой. Этот страх по большей части совершенно беспоч-

венный: мужчина, не склонный дарить цветы, не будет дарить их никому, а тот, кто знает о важности букета для женщины и умеет использовать это, не преминет принести вам цветок без повода, и это совершенно не означает, что он не принесет его также еще кому-то. Проще говоря, мужская логика линейна, и об этом тоже не надо забывать.

Вообще, если вы опасаетесь чего-то в отношениях, лучший способ избежать непонимания и неправильной трактовки — это спросить. Вполне возможно, что мужчина просто не понимает, что для вас настолько важны цветы, и не дарит их лишь поэтому, — и после такого разговора ситуация изменится. Главное — не превращать этот разговор в негатив. Выразить свои пожелания можно без обвинений и неприятных слов, и тогда шанс на то, что они будут услышаны и приняты к сведению, гораздо выше.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО У МУЖЧИН ТОЖЕ ЕСТЬ СТРАХИ. Если женские страхи порой совершенно не понятны мужчинам, это еще не значит, что они не испытывают страхов в отношениях сами. Просто у них другая природа и направленность. Для того чтобы понять мужчину, важно научиться разбираться и

в том, что может пугать даже самого отчаянного храбреца, готового за вас в огонь и в воду пойти.

Для понимания мужчины и его поведения я советую вспомнить о том, что он — такой же живой и не лишенный эмоций человек, как и вы. Поверьте, он так же дорожит вашими отношениями и ему, если он вас ценит, так же может быть страшно потерять вас, как и вам его. И это нормально. А страх, как известно, плохой советчик.

МУЖЧИНА ИЗ СТРАХА ПОТЕРЯТЬ ЖЕНЩИНУ МОЖЕТ НАЧАТЬ ТВОРИТЬ ГЛУПОСТИ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ЭТО ПОРОЙ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА.

И одним из самых частых проявлений мужского страха потерять свою любимую становится ревность. Если ваш благоверный проявляет повышенный и даже гипертрофированный интерес к тому, где и с кем вы проводите вечер после работы, требует указывать адрес квартиры подруги, к которой вы едете, а возможно, и просит присылать фото оттуда, это не значит, что он собирается запретить вам общаться с друзьями. Это лишь значит, что он беспокоится о будущем ваших отношений и не хочет потерять вас. Понимаю возможное закономерное возмущение женщины: но я ведь его не обманываю! И тут я могу возразить лишь одно: но он-то этого не

знает наверняка. Поэтому и пытается, как может, обезопасить себя и справиться со страхом. Понимая это, уже гораздо легче не реагировать с обидой или злостью на его подобные желания, не так ли? Наверняка вам, скорее, приятно осознавать, что ваши отношения ценны для мужчины. И несколько фото за вечер не станут большой трудностью, к тому же эти кадры останутся вам на память, да и будут лишним поводом пофотографироваться с подругами. И вам неплохо, и ему спокойно.

Той же ревностью — а по факту страхом за будущее ваших отношений — может быть продиктована и выраженная нелюбовь к наличию у женщины друзей-мужчин, а тем более к появлению новых друзей мужского пола. Конечно, если понимать его мотивацию, попытки ограничить такое общение уже кажутся менее плохими, и все же с этим я смиряться не предлагаю. В такой ситуации можно найти соломоново решение: если мужчина опасается того, что дружба зайдет не туда, и не хочет отпускать вас в одиночестве в компанию друга-мужчины, всегда можно предложить поехать вместе. У вас будет отличный повод познакомить своего избранника и друга, и при хорошем раскладе они сумеют найти об-

щие интересы и темы для разговора. Нередко при таком построении общения через какое-то время мужчина, который уже и сам успел подружиться с прежде только вашим другом, начинает гораздо более спокойно относиться к желанию своей женщины выбраться с этим посторонним мужчиной куда-то — и мужчина уже не кажется посторонним (еще бы, это ведь и его друг тоже!), и в вас он наверняка будет гораздо более уверен после того, как вы сами предложите познакомить его с друзьями.

Как видите, справиться с негативными проявлениями мужских страхов в отношениях не так сложно, если их понимать, осознавать природу и мотивы, которые движут любимым человеком. Я рассказал только о двух примерах развития таких мужских страхов и о том, как правильно их понять, а в жизни, конечно, вариантов гораздо больше. Но на примере даже этих двух вариантов уже гораздо легче будет разобраться и с остальными ситуациями! Понять в таких вопросах мужчину легче, чем может показаться на первый взгляд, если на двух примерах из этого текста научиться ставить себя на его место и смотреть на ситуацию его глазами. Хотя, надо сказать, это умение важно в любых отношениях — не только

в романтических.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — НЕ ЖАЛЕЙТЕ ПОХВАЛЫ! Нередко приходится слышать присловье, что, мол, мужчины — они как дети. И в «игрушки» играют, и по дому ничего не могут, и капризничают, стоит только температуре на градуснике преодолеть отметку в 37 градусов. И, надо признать, некоторая правда в этом присловье все же имеется. Сильному полу время от времени присущи черты, которые сами женщины называют детскими, и для того, чтобы понять мужчин, важно это учитывать. Но еще важнее вспомнить — что для любого ребенка ценно? Конечно, любовь родителей и… похвала. Ребенок старается «быть хорошим», и ему важно услышать слова похвалы. С детства нас воспитывают таким образом, что потребность в одобрении формируется у каждого человека. Для мужчин, которым гораздо более, чем женщинам, свойственно конкурентное поведение и стремление быть лучше других (а желательно — лучше всех), похвала — это и лекарство, и лучший стимул двигаться в любом выбранном направлении. Даже небольшое достижение всегда стоит хвалить — так же, впрочем, как это делают и родители в отношении с детьми. Или — если угодно — как при занятиях с домашним

питомцем формируют его поведение. Положительное подкрепление, или похвала, — это естественный стимул, естественный механизм, который позволяет другому понять, что сейчас его поведение соответствует ожиданиям того, кто рядом. Не стоит думать, что есть хорошие вещи, которые «само собой разумеются», даже если это действительно простые и очевидные вещи, которые бы сделал любой воспитанный человек. Теплое «спасибо» будет приятно и добавит желания впредь снова и снова радовать вас, помогать, исполнять пожелания. В благодарности сокрыто гораздо больше силы, чем порой мы думаем, — не случайно само слово «спасибо» означает «спаси Бог». И сила благодарности огромна. Это не стоит забывать в общении с кем угодно: благодарному человеку всегда приятнее помочь. Но особенно важно уметь благодарить именно в семье — для вашего мужчины это станет лучшей наградой. Как правило, мужская половина человечества готова для женщин на многое, и не так много мы получаем в ответ, если говорить строго. И все же бесконечно много! Потому что именно благодарность любимой — бесценная награда, как и ее искренний благодарный поцелуй. Это дает ощущение собственной важности и нужности в

жизни женщины, которая важна для тебя.

А еще похвала и умение показать мужчине его нужность — один из самых верных способов никогда не остаться без помощи любимого, которую он всегда будет оказывать с готовностью. Сложно рассчитывать на то, что мужчина будет помогать, если видит, что женщина прекрасно справляется и без него. Прилагать усилия и делать что-то по-настоящему хочется тогда, когда чувствуешь свою нужность, даже незаменимость, в этом деле. Если твоя женщина нуждается в помощи, ей всегда хочется эту помощь оказать. Но если дама ведет себя слишком уверенно и постоянно говорит о том, что сама может справиться с трудностями, желания помогать не возникает. Конечно, в ответ на прямую просьбу мужчина, скорее всего, что-то сделает, но это не будет идущим из глубины души желанием помочь и оберегать. Не стоит женщинам быть слишком сильными — да простят мне эту мысль сторонники современной западной морали! Да и на Руси, что уж там говорить, испокон веков женщина могла и в горящую избу войти, и коня на скаку остановить, вот только восторженное внимание и готовность помогать доставались тем, кто этими талантами обделен. И это вполне

естественно — женщина, в свою очередь, тоже готова помогать подруге, у которой никак не выходит с чем-то справиться, но вовсе не той, кто на отлично управляется с любыми делами.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ СОВСЕМ ЧЕСТНО, ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО БЫТЬ НЕМНОГО ЛЕНИВЫМ.

Но эта тяга к гедонизму беспрекословно отступает на второй план, когда мужчина видит и чувствует, что женщине рядом с ним необходимы его помощь и сильное мужское плечо. Поймите это, примите и не стесняйтесь использовать!

(ИТОГО 1 °СОВЕТОВ)

Глава 11. Абьюзер

11.1. Введение в тему

Буквально в прошлой главе я говорил о важности понимания мужчины, о том, как его понять и как научиться смотреть на ситуацию его глазами, — словом, о том, что женщине важно уметь понимать и принимать точку зрения мужчины (в обратную сторону, впрочем, это тоже верно, но тут мы немного о другом). Пожалуй, вы, мои читательницы, могли подумать, что при таком подходе я готов оправдать любые «чудеса» мужского поведения и пропагандирую женское смирение и готовность следовать за мужем, как в лучших традициях декабристок? Ну, я, конечно, считаю, что семья — это очень важно, и верю, что сильная половина человечества — это мужчины, а женщины — наша радость и главное украшение этого грешного мира. Но есть ситуации, в которых я первым готов сказать: не вздумайте принимать его точку зрения! Не становитесь на его позицию и не принимайте его отношения — ни к ситуациям, ни к вам! А еще лучше — бегите как можно скорее от этого образчика представителей рода мужского.

Чем же вызвана такая резкая перемена? А все

дело в том, что в этой главе я хочу поговорить о таком явлении, как абьюз, и о самих абьюзерах. На первый взгляд может показаться, что они хотят того же, что и те мужчины, научиться понимать которых я учил выше, но есть одна большая разница.

В ОТЛИЧИЕ ОТ ТОГО НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТО МУЖЧИНЫ ОБЫКНОВЕННОГО, АБЬЮЗЕР СОВЕРШЕННО НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ КОМФОРТОМ НАХОДЯЩЕЙСЯ С НИМ РЯДОМ ЖЕНЩИНЫ, БОЛЕЕ ТОГО, ОН ПОСТОЯННО СОЗДАЕТ ЕЙ ОЧЕРЕДНОЙ ДИСКОМФОРТ.

Как ни старайся понять такого — никогда не сделаешь все правильно, вечно будет что-то не так. А все потому, что эти повальные претензии — одно из любимых орудий абьюзера.

О самих абьюзерах и абьюзивных отношениях написано немало книг, немало копий сломано в спорах о том, какие отношения можно считать абьюзивными — а значит, опасными и плохими, — а какие нет.

Позвольте представить вам мою точку зрению на эту проблему и поделиться своими соображениями о том, кто такие абьюзеры и когда отношения из нормальной женской готовности отдать «первую скрипку» в отношениях своему

сильному спутнику превращаются в зависимость и использование без всякой отдачи.

Возможно, моя позиция покажется вам не совсем стандартной в этом вопросе — что ж, так тому и быть. Я в самом деле не готов называть абьюзом иные взаимно приятные варианты отношений, когда оба их участника довольны и счастливы. Это сейчас в интернетах модно записывать в абьюзивные отношения любые варианты с наличием психоэмоциональной зависимости, но если этого бояться, то мы так дойдем и до того, что сама Любовь — это плохо! Ведь сильная любовь, по сути, — то еще размытие границ личного пространства, потому что вместо двух Я на свет рождается единое МЫ, которое и выражает семью. А с тем, что это плохо, согласиться я решительно не готов.

НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ И ДОРОЖЕ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ
И НАСТОЯЩЕЙ СЕМЬИ, И ТЕМ ОТВРАТИТЕЛЬНЕЕ МНЕ ТЕ, КТО ВЫБИРАЕТ РОЛЬ АГРЕССОРА-АБЬЮЗЕРА С ЗАМАШКАМИ ЖЕСТОКОГО ТИРАНА, ОЧЕРНЯЯ И ОПОШЛЯЯ ЭТИ ПРЕКРАСНЫЕ И СВЕТЛЫЕ ЧУВСТВА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ.

11.2. Как не стать жертвой абьюза (5 советов)

Коль скоро мы заговорили об абьюзе и абьюзерах, нелишне напомнить, что означает этот заморский термин, который вот уже несколько лет прочно прижился в нашем лексиконе.

Абьюз, или абьюзивные отношения, как сообщает нам Википедия, — это форма отношений, в которых один партнер заведомо нарушает личные границы другого, допуская оскорбления, унижения и жестокость, а целью всего этого сомнительного набора является подавление воли партнера и его потеря способности противостоять любым требованиям абьюзера, даже если они окажутся абсурдны или не безопасны.

Согласитесь, звучит паршиво? И на первый взгляд кажется, от такого типа сбежит кто угодно! Увы, опасность абьюзивных отношений в том, что жертва не может самостоятельно выйти из них по тем или иным причинам, и далеко не всегда дело в какой-то эмоциональной привязанности. Я бы даже сказал так: при наличии взаимных чувств, которые мешают женщине уй-

ти, эти отношения, возможно, и не абьюзивные — тут психологи найдут множество вариантов трактовок, а я лишь скажу, что иногда к абьюзивным относят любые варианты отношений с явным доминированием мужчины в них, и именно в этом случае я готов поспорить. Если же причиной невозможности уйти становятся угрозы, финансовая или иная зависимость, а то и вовсе страх за свои жизнь и здоровье, — это самый настоящий абьюз, и оправдать такое обращение с женщиной нельзя ничем, никак и никогда.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — И ОН ЖЕ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ, ИДУЩИЙ ВПЕРЕДИ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, — НИКОГДА НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ КОМУ БЫ ТО НИ БЫЛО ВЛИЯТЬ НА ВАШУ САМООЦЕНКУ! Все мы в детстве сталкивались с критикой, которая была «за гранью фола», нам приходилось слышать, что для того, чтобы быть хорошим, надо выполнять названные взрослыми условия. Это не лучшим образом сказывается и на детской психике — об этом давно говорят психологи, уверенные, что любовь к детям должна быть безусловна, и тут я с ними полностью согласен. Добавлю лишь — любая любовь безусловна.

Став взрослыми, мы тоже можем столкнуть-

ся с негативной и резкой оценкой себя и своих действий, только в норме любой человек предложит «пойти куда подальше» такому критику. И это прекрасное умение важно сохранить даже при выстраивании близких отношений! Не позволяйте другому человеку безнаказанно критиковать вас за все подряд и уж тем более не принимайте его критику близко к сердцу. Если вы решили показать свою вышивку или рисунок, а он придрался к узелкам, неровным линиям и не тому подбору цвета, это не значит, что ваша работа плоха, и тем более не означает, что вы сами плохи. Такая критика значит лишь одно — перед вами абьюзер! Осознанно он делает это или бессознательно — не так уж и важно. Такая критика подрывает веру в себя и, как следствие, самооценку. Человек с заниженной самооценкой склонен позволять другим, «имеющим право на это», принимать решения за себя, а в случае, если что-то идет не так, себя же и винить в неудачах. Иногда такая заниженная самооценка приходит из нашего детства, но чаще по мере взросления нам все же удается избавиться от последствий «советской» педагогики. Взрослый же человек, в отличие от ребенка, уже может осознавать, на что направлена такая постоянная критика,

и узнать в ней психологическую манипуляцию, целью которой является уничтожение самооценки жертвы.

ПОМНИТЕ — ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА СЕБЯ, СВОИ ВКУСЫ, ИНТЕРЕСЫ, СВОЕ ТВОРЧЕСТВО И СВОИ ЛЮБИМЫЕ ФИЛЬМЫ!

Даже если кому-то другому они кажутся банальными, неинтересными или скучными. И никто, а тем более близкий человек, не должен критиковать этот выбор и уж тем паче не должен критиковать вас самих за то, каковы ваши вкусовые предпочтения. Об этом написаны тонны статей в глянцевых журналах, об этом говорят психологи в социальных сетях, и это та истина, которую следует заучить как «Отче наш». Вдвойне стоит насторожиться, если человек, с которым вы только начинаете строить романтические отношения, позволяет себе подобную некрасивую критику, — почти наверняка дальше будет только хуже, и перед вами абьюзер, из связи с которым ничего хорошего не выйдет. Бегите от него — единственный совет, который можно дать в этом случае!

СОВЕТ ВТОРОЙ — ВСЕГДА ИМЕЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ИСТОЧНИК ФИНАНСОВ. Бывает и так, что агрес-

сивное абьюзивное поведение проявляется не сразу. Поначалу мужчина не демонстрирует желания подавлять вашу волю и присваивать себе право решать за вас, конфетно-букетный период может быть исполнен романтики и красивых жестов. Возможно это в двух случаях: либо грамотный, осознанный абьюзер красиво обхаживает свою жертву, либо абьюзер неосознанный решил, что вам это нужно, и потому делает это. Одной из главных черт абьюзера является именно уверенное присвоение себе права решать за другого, что для него хорошо, а проявляться это может не только в негативном, но и в позитивном на первый взгляд ключе.

К сожалению, нельзя гарантировать, что в будущем человек не начнет демонстрировать абьюзивное поведение. Для того чтобы не стать его жертвой, важно всегда помнить о том, что собственные средства необходимы, ведь именно финансовая власть нередко дает абьюзерам огромное преимущество, когда женщина сталкивается с ситуацией, при которой уход от абьюзера будет означать потерю буквально всего.

Мужчина-абьюзер с самого начала строит отношения с позиции добытчика, который готов обеспечивать семью, и это нередко становится

ловушкой, в которую женщины охотно попадаются. Ведь найти спутника жизни, с которым не нужно будет работать, а все свое время можно посвящать дому и детям, — мечта многих женщин! И все же, как бы ни была привлекательная эта модель, иметь собственные средства необходимо. Это может быть доход от хобби, от аренды родительской квартиры или — при хорошем раскладе — отдельный банковский счет, который открыла сама женщина и на который мужчина кидает ей деньги. В случае, если все хорошо и ваш избранник в самом деле просто щедрый добытчик и глава семьи, он не откажет в этом — более того, будет только рад дать женщине возможность самостоятельно распоряжаться частью средств.

ЕСЛИ ЖЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ О СОЗДАНИИ СОБСТВЕННОГО СЧЕТА ЕГО НАПРЯГЛО, ЭТО ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ.

Маленький «совет в совете» — при создании такого собственного счета лучше создать еще один, накопительный, на который будет уходить остаток средств в конце месяца. Таким образом вы сможете обеспечить не только свободные средства под рукой прямо сейчас, но и наличие собственной «подушки безопасности», которая может понадобиться и на случай разрыва от-

ношений, и — не дай Бог — на случай какой-то экстренной семейной необходимости. Даже если у вашего мужчины неплохой заработок и счет в банке, ситуации бывают разные, поэтому иметь еще один счет с некоторым запасом денег всегда на пользу.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — НИКОГДА НЕ ДОПУСКАТЬ ШАНТАЖА И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ЕМУ. Этот совет отчасти перекликается с тем, что я говорил про самооценку, так как шантаж зачастую хорошо действует именно на тех, кто обладает заниженной самооценкой и излишне болезненно реагирует на то, какое мнение о нем сложится в обществе. На самом деле, если за вами не водится нарушений закона, никакой шантаж повредить не сможет, но для того, чтобы понять и осознать это, нужно обрести достаточно уверенности в себе.

Абьюзер нередко превращает в орудие шантажа интимные фото и видео, сделанные в моменты близости с вами. В случае отказа выполнять его бытовые или сексуальные пожелания, а то и вовсе намерения уйти он не гнушается пригрозить тем, что все эти интимные изображения окажутся в открытом доступе. Нередко такая угроза способна буквально парализовать волю женщины — и

очень зря! Не стоит бояться того, что угрожающий сделать это мужчина так поступит на самом деле. В сущности, если вы откажетесь выполнять его требования, вариантов только два — или он оставит эти попытки и вам станет легче жить, или в самом деле сольет в сеть изображения и тогда потеряет власть над вами, ведь угрожать уже больше будет нечем. Именно в этом и есть секрет абьюзера! На самом деле он вовсе не хочет выставлять ваши интимные изображения в сети, отлично понимая, что этим шагом он лишит себя власти. Так что в любом случае до последнего будет стараться давить морально и стараться добиваться своего без совершения этого критического шага. И это не повод соглашаться на его давление! Потому что, даже если у него не выдержат нервы и ваши фото будут в Сети, навредит такой человек в первую очередь самому себе.

ВАМ НЕЧЕГО СТЕСНЯТЬСЯ, ЗАПОМНИТЕ ЭТО!

Вы на кадрах обнажены? Находитесь в какой-то эротичной позе? Вспомните о том, что это происходило по взаимному согласию и с человеком, которого вы любите (и который, как он утверждал, испытывает такое же чувство в ваш адрес). Это значит, что ничего плохого ни в той ситуации, ни в самих кадрах нет. Вам нельзя

предъявить какие-то законные обвинения на основании этих кадров, нельзя привлечь к какой бы то ни было уголовной или административной ответственности, а вот того, кто их выложил, кстати говоря, можно! Распространение такого контента в сети по меньшей мере не поощряется. Таким образом, абьюзер создаст проблемы себе, но не вам. Ему может грозить преследование со стороны компетентных органов, тем более если вы обратитесь с соответствующим заявлением, но не вам. За шантаж, между прочим, по закону полагается уголовное наказание! Едва ли сам абьюзер не понимает этого, и стоит лишь намекнуть ему на то, что вы готовы к опубликованию фото и написанию заявления о шантаже в органы, чтобы он сто раз подумал, прежде чем попытаться повторить такой фортель.

Что же до реакции досужих языков и чьих-то комментариев под вашими фото, то самое лучшее, что вы можете сделать, — это просто игнорировать их. Эти люди вам никто, и слова их ничего не значат. Ну, а любой нормальный взрослый человек и сам понимает, что за закрытыми дверьми спальни бывает разное, и эротизм отношений в паре — не минус, а плюс. Помните, вас не в чем обвинять, если это был секс с люби-

мым человеком, каким бы «развратным» кто-то ни назвал поведение, запечатленное на кадрах.

Единственный вариант, при котором у шантажиста-абьюзера действительно есть возможность навредить вам, — это в том случае, если на кадрах, которые есть в его распоряжении, вы запечатлены при совершении противозаконного деяния. Но тут и вопрос в другом — изначально не стоило совершать того, что противоречит закону. Да и не совершает таких вещей нормальный человек в своей жизни, так что, повторюсь еще раз, вам не стоит бояться угроз абьюзера разместить любые ваши фото в сети.

Для того чтобы помочь себе прийти к пониманию и принятию того, о чем я тут говорю, крайне важно поднимать свою самооценку — постоянно, изо дня в день, начиная от простейших советов, вроде «сказать себе перед зеркалом, что ты молодец», до посещения специалиста-психолога, который поможет справиться с заниженной самооценкой, если она в самом деле стала проблемой.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НЕТ ЗНАЧИТ НЕТ. Нередко абьюзерначинает свою опасную игру с того, что постепенно и даже мягко разрушает личные границы своей пары. Для начала отказ

он опровергает в шутливой форме, переводит это в юмор или просто позволяет себе относительно безобидные фразы, вроде «подумай еще раз — вот увидишь, я прав». И это уже тревожный знак. Если человек отказывается слышать отказ, превращая прозвучавшее «нет» в повод для пусть и шуточного во многом поначалу, но желания перебороть возражение и добиться непременно согласия, это значит, что в будущем он пойдет дальше.

ВАЖНО С САМОГО НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ ДАТЬ ПОНЯТЬ МУЖЧИНЕ, ЧТО ВАШ ОТКАЗ — ЭТО ОТКАЗ.

Если рядом с вами мужчина, который относится к вам с любовью и уважением, он услышит и учтет сказанное. Если же это абьюзер, ваше решительное «нет» будет вызывать негатив, который запросто может перерасти в обесценивание и уничижительные высказывания, направленные на подрыв самооценки.

Нередко вслед за прозвучавшим «нет» женщина может услышать от абьюзера что-то вроде «Да ты просто ничего не понимаешь!», «Ты не знаешь, от чего отказываешься», а то и вовсе «Я сказал — значит, будет так».

Если вы замечаете в своем мужчине склон-

ность именно к такому поведению, пора стать внимательнее и к остальным его поступкам, присмотреться к поведению и словам.

Ну, а для того, чтобы не позволить абьюзеру растоптать ваши личные границы, с самого начала нужно отстаивать свое право на отказ. Помните — вы не обязаны соглашаться на требования мужчины, если они вам неприятны или противны! Будь то секс или способ провести вечер, вы можете, если на это готовы внутренне, пойти на уступку, и порой для сохранения семейного счастья это бывает нужно, но переступать себя и делать то, что кажется категорически неприемлемым, не стоит никогда. По меньшей мере потому, что уважение в глазах мужчины заслуживает та женщина, которая сохраняет определенную неприступность даже после долгих лет брака. Та, что может остановить холодным «нет» любой его порыв страсти и подарить радость потом и так, как это понравится обоим.

Берегите себя и своих детей. Им также нужна защита от абьюзера, и никто, кроме матери, не сможет встать между ними и отцом, пустившимся по наклонной дорожке абьюзивного отношения. Даже ребенок имеет право на отказ — конечно, в тех случаях, когда речь не идет о

капризах или чем-то жизненно необходимом. Любящие родители готовы слушать пожелания своего сына или дочери, а отцы и вовсе порой способны позволить им намного больше, чем строгая мама. Запрещать же малейшее проявление свободы воли станет лишь абьюзер, и от такого мужчины стоит уходить как можно скорее, чтобы он не сломал жизнь уже вашим детям. Помните об этом, ведь нередко именно ради детей женщины остаются с мужьями-абьюзерами, совершая роковую ошибку. Детям будет гораздо лучше, если они будут расти в спокойной и гармоничной атмосфере любви и принятия, а не в постоянном стрессе. К тому же они прекрасно чувствуют состояние и настроение матери, и если она будет постоянно бояться отца, это не останется незамеченным.

Даже если вы не готовы порвать отношения с абьюзером ради себя, сделайте это ради детей, если заметили, что его поведение направлено на разрушение личных границ, и ваших, и детских, которые пока еще особенно хрупки и нуждаются в материнской защите.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — МУЖЧИНЕ, УДАРИВШЕМУ ЖЕНЩИНУ, НЕТ ПРОЩЕНИЯ. Самая опасная, без преувеличения страшная грань абьюза — это

физическая угроза. Если мужчина осмелился поднять руку на женщину, он не остановится. Это ужасная правда, которую отказываются принять многие жертвы абьюзивных отношений, но забывать этого не стоит никогда.

Мой главный совет всем женщинам, которые столкнулись с этим, — уходите и не оглядывайтесь. Не стать жертвой абьюзера, готового пойти на физическое насилие, можно лишь одним способом — полностью оборвав с ним все отношения!

Нередко те, кто потом поднимет руку и даже начнет избивать жену, на начальном этапе отношений умеют вести себя красиво, создавая романтический ореол вокруг себя и прямо-таки подсаживая жертву на крючок. Приятные воспоминания, которые будут в дальнейшем держать вас и не позволят уйти, — вот в чем истинный смысл красивых ухаживаний для самого абьюзера. Да и потом, после очередного удара или даже избиения виновной, по мнению мужчины, супруги, если реакция ее будет слишком сильной, он, вполне возможно, вернется с работы, неся в руках роскошный букет цветов, а то и подарок. Такие мужчины — тонкие психологи, отлично знающие, что создание подобных эмоциональных

качелей только усилит привязанность жертвы к ним. Но это тупиковый путь, дорога, ведущая в пропасть.

НЕ НАДО ПОЗВОЛЯТЬ СТРАХУ ПЕРЕД УДАРОМ ЗАСТАВИТЬ ВАС ОСТАТЬСЯ РЯДОМ С ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ТЕМ БОЛЕЕ НЕ СТОИТ ПОДДАВАТЬСЯ УГРОЗАМ «УБЬЮ, ЕСЛИ УЙДЕШЬ». НАОБОРОТ, УХОДИТЬ НАДО НЕМЕДЛЕННО!

И еще — не стоит бояться выносить сор из избы. Как говорится, драка с женщиной — всегда позор мужчине: проиграть стыдно, выиграть — тоже. А уж бытовое насилие, избиение женщины и вовсе не делает чести мужчине в его же родной мужской среде. Любой нормальный мужчина испытает негатив и даже чувство брезгливости по отношению к тому, кто вымещает злость на женщине при помощи ударов. Испокон веков бить женщину в приличном обществе считалось недопустимым. Женщина может дать пощечину, и мужчина должен стерпеть, даже если потом и не захочет продолжить отношения. Но вот поднимать руку в ответ — нет! И никакое «ты сама виновата», «ты меня спровоцировала» не может послужить оправданием этому. Запомните, милые женщины, нет и не может быть никакого оправдания для мужчины, который поднял на

вас руку! Ни от женщин, ни от самих мужчин, что бы ни утверждал вам абьюзер. Он может говорить, что «все нормальные мужики так делают», но правда в том, что как раз таки ни один нормальный мужчина до этого не опустится. Ему будет стыдно перед собой, перед своими друзьями и перед собственной матерью — женщиной, которая вырастила его.

Никогда не позволяйте мужчине ударить вас и не оставайтесь с тем, кто, пользуясь возможностями физического превосходства, сделал это. Не стать жертвой такого абьюзера можно, только уйдя от него, помните об этом. Рассчитывать на то, что он изменится, крайне бессмысленно. Если вы очень сильно его любите и готовы простить за первый подобный поступок, что ж, это ваше право, единожды и в самом деле может ошибиться каждый. Дать второй шанс — достойно и благородно. Но если мужчина не оправдает вашего доверия и надежд, если снова ударит, тогда остается только уходить.

11.3. Как определить абьюзера (5 советов)

Выше мы поговорили о том, как не оказаться в роли жертвы абьюзера. Но как определить, что мужчина, с которым свела вас судьба, — абьюзер? С первого взгляда это порой непонятно, и нужно присматриваться к деталям. Но учиться определять в человеке абьюзера действительно важно. У любого деструктивного поведения — и абьюзивное не исключение — всегда сначала появляются «тревожные звоночки»; ситуация развивается постепенно, и если научиться распознавать эти предупреждающие маркеры, можно вовремя «сойти с дистанции», избежав тяжелых проблем для себя и своих детей, если они у вас родятся, в будущем.

Не хочу пугать и тем более представлять всех мужчин, живущих патриархальными ценностями, в черном свете, но должен предупредить — чаще всего абьюзер выглядит именно как достойный мужчина, готовый брать на себя ответственность за женщину и общую с ней семью. Однако даже на самых ранних стадиях

отношений абьюзер уже проявляет черты, не свойственные нормальному мужчине, который будет действительно любить и оберегать свою женщину. Именно эти предупреждающие знаки и позволяют раскрыть его мимикрию, а значит, вовремя прервать отношения, которые в противном случае могут привести вас в пропасть. И заклинаю вас: не надо, милые женщины, верить в то, что ради вас он изменится! Это одна из самых опасных ловушек в отношениях с абьюзером.

ЖЕНЩИНЕ СВОЙСТВЕННО СЧИТАТЬ, ЧТО ЛЮБОВЬ МОЖЕТ ИСПРАВИТЬ ТАКОГО МУЖЧИНУ, А ЕЕ СОБСТВЕННОЙ СИЛЫ ХАРАКТЕРА ХВАТИТ НА ТО, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ЕГО НА МЕСТО, НО, УВЫ, ПОВЕРЬТЕ, ЭТО НЕ ТАК.

В лучшем случае ваша жизнь превратится в постоянное поле боя, а в худшем — вы превратитесь из гордой и яркой красавицы, способной подарить счастье настоящему мужчине, в затюканную «серую мышку», у которой уверенности в себе не хватит даже на то, чтобы надеть красивое белье без разрешения мужа.

У меня есть несколько советов, которые, я надеюсь, помогут вам в случае встречи с абьюзером распознать его как можно раньше и не стать жертвой коварного плана.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — БЕРЕГИТЕСЬ ТЕХ, КТО ПЫТАЕТСЯ ЛИШИТЬ ВАС ДРУЗЕЙ. Один из классических, прямо-таки хрестоматийных, признаков абьюзивного поведения — это попытки сначала сократить, а потом и вовсе прекратить ваше общение с другими людьми.

Поначалу все это может выглядеть относительно невинно — мужчина просто запрещает вам общаться с другими мужчинами, тем более наедине, мотивируя это различными аргументами, начиная с того, что такое поведение может быть воспринято как неприличное, и заканчивая словами о том, что никто не знает, что на уме у этого другого мужчины. Слова о том, что вы много лет знакомы с этим мужчиной и оснований опасаться его нет никаких, начинающий абьюзер будет уверенно отметать, придумывая все новые и новые аргументы. Вскоре ограничения встреч будут касаться и подруг. То, что они женщины, и по идее в этом общении уж точно нет угрозы, не поможет отстоять право на встречи с ними — абьюзер подберет и здесь нужные обоснования. Встречи с подругами могут быть объявлены отнимающими ваше время от домашних дел, к примеру. Либо сами подруги могут оказаться дурно влияющими на вас или,

того хуже, якобы склонными пытаться увести самого абьюзера. Выбор аргументов может быть совершенно разным, главное здесь — опасная суть, которая состоит в том, что такой человек старается всеми правдами и неправдами лишить вас общества других людей. Делает он это потому, что ставит своей целью остаться единственным вашим полноценным собеседником, этаким «источником знаний о мире» и «мерилом нормы». При появлении первых признаков такого поведения и требований кандидата на право решать, с кем и когда вы можете общаться, надо сразу ставить на место, а место у таких — подальше от вашей жизни.

СОВЕТ ВТОРОЙ — СЛЕДИТЕ ЗА ЕГО ОТНОШЕНИЕМ К ВАШИМ СОБСТВЕННЫМ СРЕДСТВАМ. Для того чтобы распознать человека, склонного к абьюзивному поведению, пригодится и еще один значимый маркер — его отношение к тому, чтобы у вас был запас собственных денежных средств. В норме, даже если зарабатывает в вашей паре только мужчина, а задачей женщины является обеспечение домашнего очага, супруг никогда не будет против того, чтобы у жены была собственная банковская карта, оформленная на ее

имя, или запас наличных денег, которые находятся полностью в ее распоряжении. Даже если мужчина сам будет давать ей деньги или класть на карту средства, он прекрасно понимает, что супруге нужно оперировать деньгами для покупок в дом, детям, да и просто на подарок ему же самому к празднику.

Тем более при условии нормального отношения мужчина не будет против того, чтобы женщина занималась небольшой подработкой на основе собственного хобби, даже если для семейного бюджета эти средства не обязательны. Во-первых, такое занятие является отличным вариантом творческой самореализации. Ну, а во-вторых, оно позволяет женщине ощущать себя более уверенно в финансовом плане. Возможность находить время на хобби важна для каждого человека, а если это хобби удается еще и хотя бы немного монетизировать, приятно становится вдвойне. К тому же речь сейчас совсем не идет о том, чтобы женщина фактически постоянно работала на дому. Но продавать связанные в удовольствие шапочки и пинетки или созданные ею украшения из бисера — приятный способ получить позитивную отдачу и заработать немного собственных денег.

НАЛИЧИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАРАБАТЫВАТЬ ВАЖНО ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН. И ДАЖЕ ЕСЛИ РЕЧЬ НЕ ИДЕТ О ПОСТОЯННОЙ РАБОТЕ, ХОББИ ВПОЛНЕ ПОЗВОЛЯЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ ЭТУ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ, А ЛЮБЯЩИЙ МУЖЧИНА НИКОГДА НЕ СТАНЕТ ПРЕВРАЩАТЬ ЭТО В ПРОБЛЕМУ.

Тот же, кто склонен к абьюзивному поведению, всеми силами будет препятствовать появлению у женщины собственных денежных средств, даже если это всего лишь доходы от продажи своего крафта. Такой мужчина (впрочем, не только мужчина: на самом деле в роли абьюзера может запросто выступать и родная мама — такое случается, к сожалению) прекрасно понимает, что наличие свободных финансов в распоряжении жертвы автоматически позволит ей иметь плацдарм, позволяющий вырваться из его цепких лап. Поэтому стоит относиться максимально внимательно к любым попыткам ограничить возможность иметь собственные средства — и держать в голове мысль о том, что человек, который стремится во что бы то ни стало оставить вас без своих накоплений, наверняка абьюзер. Можно, конечно, дать ему шанс и попытаться логически аргументировать свое право на занятие хобби,

в котором вы можете пусть немного, но зарабатывать, или на наличие отдельного банковского счета, который вы откроете самостоятельно и на свое имя для того, чтобы свободно распоряжаться доступной частью средств. Если человек сумеет прислушаться к аргументам и принять их, можно рассчитывать на то, что элементы поведения, свойственного абьюзерам, он демонстрировал неосознанно и по другим причинам. Но если же все ваши попытки вести аргументированный спор и отстоять свое право на наличие денежных средств, которые неподконтрольны супругу, натыкаются на отрицание этой возможности и даже негатив со стороны избранника, придется снять «розовые очки» и признать — перед вами самый настоящий абьюзер! Строить с ним отношения совершенно не безопасно, как и позволять добиться цели, которую он преследует. Даже если по каким-то причинам вы решите сохранить взаимоотношения с ним, не допускайте ситуации, в которой вы окажетесь в полной финансовой зависимости от этого мужчины: как всякий абьюзер, данный человек в такой ситуации проявит не лучшие качества своей души, а его поведение может вылиться в самую настоящую агрессию и необоснованные требования. У вас всегда должна

оставаться возможность просто взять и уйти от него, не оглядываясь!

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ОПАСАЙТЕСЬ ТЕХ, КТО ВСЕГДА ПЛОХО ГОВОРИТ О ДРУГИХ. Абьюзер зачастую — вечно недовольный человек. Он критикует всех и всегда, и, по его словам, все вокруг плохо. Если послушать его отзывы о других людях, всегда в этих словах будут звучать критика и осуждение. С одной стороны, это направлено на то, чтобы отвадить вас от общения с ними, а с другой — это просто иллюстрация его отношения. Даже если пока эти волны постоянного негатива не направлены на вас, стоит задуматься о том, что рано или поздно (причем, скорее, рано) этот поток повернется и в вашу сторону. Вы будете постоянно выслушивать о том, что не так сделали что-то, не так оделись, не так сказали… При этом сделать все «так» окажется просто невозможно. Эта манера — постоянная критика и недовольство — дает человеку внутреннее моральное право считать себя лучше, а значит, имеющим право решать за тех, кто вечно делает все не так, поэтому абьюзер так и держится за данную стилистику поведения и общения. Фактически он искренне уверен в том, что только ему и понятно, как на самом деле нужно поступать, поэтому

такой человек совершенно искренне будет убежден в том, что он имеет право решать за вас, ведь это будет направлено на ваше же благо! Он — со своей точки зрения — будет стараться сделать так, как для вас хорошо. Вот только о том, что вы иначе видите свое понятие «хорошо», он и слушать не станет — куда, мол, такой «глупышке» разбираться в этом?

Подумайте о том, что спустя небольшое время постоянные придирки и критика волей-неволей заставят вас сомневаться в себе, а также постоянно жить с чувством вины за то, что из-за ваших вечных ошибок человек, который находится рядом, не может просто порадоваться жизни, — именно так это и будет представлено, можете не сомневаться. Поэтому, если вы видите подобное поведение по отношению к другим людям, слышите постоянное недовольство и осуждение, а особенно в придачу с комментариями «Ну, я-то знаю, что нужно было вот так…», можно не сомневаться, что это признак будущего абьюзера в ваших отношениях!

Понимаю, что кто-то может возразить на мое уверенное заявление — мол, ведь в самом деле бывает так, что основания для недовольства есть, почему же всех, кто отказывается быть «терпи-

лами», надо записать в абьюзеры? А вот почему: когда человек действительно видит проблему, замечает совершенную другим ошибку или системный косяк в поведении, он скажет об этом, но это не будет единственным, что он говорит. Если речь идет об обоснованных претензиях, то помимо недовольства человек будет отмечать и хорошее. Он порадуется солнечной погоде, отметит вслух красоту природы или понравившегося животного, поделится чем-то позитивным. При этом такие позитивные моменты не отменяют того, что он не смолчит тогда, когда видит то, что считает глупым или некрасивым. Да, иные люди бывают резки в суждениях, но если речь не идет о сознательном или бессознательном абьюзивном поведении, то помимо негатива от человека всегда будет идти позитив. Он и похвалит кого-то, и отметит хорошее событие в жизни, и вам найдет по какому поводу сказать доброе слово, да вот даже выгодной покупке порадуется, потому что в норме человеку самому неуютно жить в постоянных волнах негатива! Ну, а если кроме критики и недовольства ничего нет, то диагноз однозначен и сомнению не подлежит.

Важно — иногда то же самое поведение может маскироваться за очень мягким стилем общения.

Это, можно сказать, продвинутый абьюз. Такой человек не костерит на чем свет стоит «идиотов», не ругает возмущенно тех, кто, по его мнению, не прав, он лишь тихо вздыхает с сожалением — мол, ведь можно было лучше. Он может выступать в роли «заботливого дедушки», который готов пожурить почти мягко; вот только это тоже критика, и если она будет постоянной, то итоговый результат окажется ничуть не лучше, чем от резких высказываний.

БОЛЕЕ ТОГО, ТАКОЙ МЯГКИЙ АБЬЮЗ ГОРАЗДО ОПАСНЕЕ ИМЕННО ПОТОМУ, ЧТО ЗАМЕТИТЬ ЕГО СЛОЖНЕЕ.

В таком поведении женщины больше склонны видеть именно проявление заботы и беспокойства, а не стремление лишить ее права на самостоятельность. При умелом использовании этого подхода через какое-то время вы сами начнете приходить к выводу о том, что постоянно делаете что-то не так, а вот ваш мужчина видит ситуацию лучше и поступать нужно так, как он говорит. Иногда — и даже нередко — это может быть правдой. Но я снова хочу напомнить о том, что в данном случае должно служить критическим маркером, предупреждением о том, что, несмотря на кажущуюся мягкость, перед вами

очередной образчик абьюза: такой человек никогда не найдет, за что вас похвалить. Его, хоть и мягкая, критика будет звучать постоянно, перед сочувственно-сожалеющим взглядом ощутить себя виноватой гораздо легче, чем если на вас орут, и это вдвойне опаснее!

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ГАЗЛАЙТИНГ — ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК АБЬЮЗЕРА. Абьюзивное поведение часто идет рука об руку с газлайтингом, еще одним крайне неприятным и деструктивным поведением. Само это слово нередко мелькает на страницах журналов и социальных сетей, но смысл его понимают не все, поэтому поясню: газлайтинг — это постоянное обесценивание мнения человека и даже его воспоминаний. Когда человек говорит что-то вроде «Ты придумываешь, такого не было» в то время, как вы точно уверены в своих воспоминаниях, это и есть пример газлайтинга. Вообще же основная цель газлайтинга — заставить человека усомниться в том, насколько адекватно он воспринимает эту реальность. Стоит добиться от человека потери уверенности в том, что он помнит и знает, как получить власть над ним станет гораздо проще.

Абьюзер с удовольствием использует приемы газлайтинга, чтобы запутать свою жертву и при-

вести к состоянию потери уверенности в себе. Он постоянно отрицает собственные слова, сказанные ранее, утверждая, что не говорил такого и женщина все придумала. Помимо этого он также может отрицать и ее слова или действия, уверенно утверждая, что их не было. При этом, если у женщины изначально не самая высокая самооценка, она запросто может начать сомневаться в том, что достаточно хорошо помнит события даже недавнего прошлого, и даже в том, что полноценно отдает себе отчет в своем поведении! Это очень опасная ситуация, так как фактически позволяет абьюзеру, упирая на это, в дальнейшем отнять моральное право на самостоятельность принятия решений, используя это в качестве главного аргумента — вот, мол, ты же даже не помнишь, что сама говорила или делала, куда тебе серьезные вопросы решать, я сам за тебя решу. К сожалению, эта практика очень часто бывает успешной, а жертва такого абьюзера искренне начинает быть уверена в том, что у нее проблемы с головой.

В особо тяжелых случаях продуманного газлайтинга слова абьюзера могут подтверждать и другие люди — например его друзья, с которыми он заранее договорился или которым попросту

предварительно изложил свою версию событий: на ее основе они и будут представлять себе ситуацию.

ЕСЛИ АБЬЮЗЕР ДЕЙСТВУЕТ ОСОЗНАННО И ПРЕДНАМЕРЕННО, ТАКИЕ МАХИНАЦИИ МОГУТ ОЧЕНЬ ДАЛЕКО ЗАЙТИ.

Насторожить вас должны слова о том, что чего-то не было или какие-то слова на самом деле не звучали сразу же, как только это поведение появилось. Для того чтобы обезопасить себя от угрозы поддаться этому давлению, записывайте ваше общение по мало-мальски значимым поводам на диктофон, который лучше спрятать. Это позволит легко проверить, в самом ли деле вы чего-то не помните или вами пытаются бесстыдно манипулировать. О наличии диктофона лучше не говорить — для чистоты эксперимента, как говорится. Ну, а если выяснится, что ваш близкий человек действительно прав и у вас периодически случается забывать сказанное им или вами либо, напротив, «помнить» то, чего на самом деле не было, — это признак того, что необходимо обратиться за помощью к специалистам. Вам наверняка потребуется назначение препаратов для того, чтобы скорректировать это нарушение (не пугайтесь — это не страшно и лечится!).

Кстати, реакция на идею обратиться к специалистам, если мужчина частенько говорит, что вы что-то придумали или, напротив, забыли, — это тоже маркер. Абьюзеру совершенно это не нужно! Он постарается вас отговорить, а то и вовсе запретит идти «к этим докторишкам». А вот если человек в самом деле заботится о вас и переживает из-за того, что вам пришлось столкнуться с когнитивными расстройствами, идею обращения к специалисту он только поддержит.

СОВЕТ

ПЯТЫЙ — БЕГИТЕ ОТ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЕЙ». Еще один классический признак абьюзера — это привычка устраивать вам «эмоциональные качели». Вы неделю можете утопать в его внимании, подарках и ласковых словах, а потом вдруг ни с того ни с сего столкнуться с холодностью и значительным снижением уровня контактности. Если вы пока не живете вместе, а лишь встречаетесь, устроить «эмоциональные качели» абьюзеру гораздо проще — он может то ежедневно звонить и писать вам, то пропасть на пару недель. Как правило, девушка за это время вся изводится и начинает искать ошибки в своем поведении, гадает, что успела сделать не так и чем обидела человека.

При умном поведении по возвращении из «тишины» абьюзер не станет предъявлять мнимые претензии, а скажет что-то вроде «мне нужна была пауза» или «мне нужно было отдохнуть». Но даже это отсутствие четких обвинений и мотивации ухода в режим тишины — уже то еще психологическое давление! Кроме того, любому человеку непросто переживать эмоциональные перепады, когда после волны внимания и тепла вдруг все обрывается — волей-неволей начинаешь искать проблему в себе, ведь только что все было хорошо…

В особо тяжелых случаях вернувшийся из «режима тишины» абьюзер во всей красе обрисует причины в поведении женщины, из-за которых он был буквально вынужден взять паузу, чтобы не сорваться и не испортить их отношения. Женщина опять оказывается виновата, а он стоит в белом, что называется. Вот, мол, я сделал это ради того, чтобы сохранить наши отношения, но я же тут. И наверняка с подарками.

Проявление склонности к такому постоянному исчезновению и появлению снова становится заметно, как правило, еще на ранних этапах отношений. Мужчина может несколько дней подряд буквально осыпать вниманием свою

новую пассию, потом пропасть, потом снова появиться… Если вам не повезло и вы столкнулись с таким поведением, стоит учесть, что это смело можно записывать в признаки абьюзера. Такой человек будет выматывать вам нервы постоянно. Вы никогда не сможете быть уверены в том, что ближайшие дни пройдут в гармонии и взаимном тепле, даже если все только что было хорошо. Это ощущение непонимания причин охлаждения нередко толкает женщин на то, чтобы изо всех сил стараться стать идеальной для мужчины в надежде, что однажды ему перестанет быть нужно отдыхать от нее, а она перестанет делать что-то не так… но это тупик. На самом деле вы никогда не достигнете этой цели, а он так и будет держать вас на коротком поводке ярких эмоциональных качелей, и хорошо, если только вас одну! Некоторые образчики таких мастеров абьюза ухитряются вести отношения с двумя женщинами одновременно, и пока одной дарят внимание, другая мается непониманием причин его охлаждения, а когда он возвращается к ней, во временном одиночестве остается первая.

МОЙ ВАМ СОВЕТ — ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ТАКИХ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕЛЕЙ» БЕГИТЕ ОТ ЧЕЛОВЕКА!

Этот прием абьюзер может использовать и не осознанно, но именно он — одна из самых сильных ловушек абьюзивных отношений. На том, что после периода охлаждения приходит время полнейшего эмоционального комфорта и взаимности, возникает сильнейшая психологическая зависимость, и оборвать такие отношения в будущем гораздо тяжелее, чем те, что построены на финансовой несамостоятельности, например. В данном случае жертва теряет именно волю к стремлению вырваться из абьюзера: ее мозг, получая фонтан эндорфинов всякий раз, как такой мужчина возвращается после очередного перерыва, буквально «подсаживается» на эти волны радости и ждет, чтобы это произошло вновь. Именно поэтому оборвать отношения тяжело, и женщины, ставшие жертвами таких абьюзеров, прощают их раз за разом и возвращаются к ним, даже если к этому будут прилагаться и все остальные нелицеприятные абьюзивные манипуляции. Поэтому бежать от любителя такого поведения важно как можно раньше, пока вы не влипли и не влюбились в него слишком сильно!

(ИТОГО 1 °СОВЕТОВ)

Глава 12. Партнерство или доминирование

12.1. Введение в тему

В любых отношениях рано или поздно встает вопрос — быть равными партнерами или отдать право верховенства другому? Или, напротив, попытаться взять бразды правления в свои руки?

Классический вариант брака — это, конечно, сильный глава семьи мужчина и находящаяся замужем — за мужем — женщина, о которой можно сказать, что она за ним как за каменной стеной. Этот тип взаимоотношений формировался веками, тысячелетиями, и женщины, оставаясь на второй роли в семье, находили свои пути для влияния и достижения целей. Нередки были ситуации, когда мужчина прислушивался к словам своей избранницы, а о мудрых женщинах, чьи советы действительно стоило слушать, слагали легенды с библейских времен.

Не менялась эта ситуация почти вплоть до начала двадцатого века, и лишь немногим более сотни лет назад женщины оказались на положении равных с мужчинами, точнее, начали делать шаги в этом направлении. Я не берусь судить, хорошо это или плохо, — сейчас это нормально. Мы все выросли в семьях, где отец и мать во многом

были равны друг другу… и тем не менее время от времени можно было заметить, что женщина словно уступает право первенства мужчине. Или нет. Карикатуры о мужьях-подкаблучниках не случайно появлялись еще в советском журнале «Крокодил». Проблема это или просто данность нашего времени — но это есть, этого не отнять.

СЕЙЧАС, КОГДА МЫ МНОГО ГОВОРИМ О ТОЛЕРАНТНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ТАК, КАК УДОБНО ИМЕННО ЭТОЙ ПАРЕ, ГЛУПО БЫЛО БЫ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ЕСТЬ ЛИШЬ ОДНА ВОЗМОЖНАЯ МАНЕРА ОТНОШЕНИЙ.

И все же даже под лозунги феминисток женщины мечтают о прекрасном принце на том самом белом коне, о красивой свадьбе, о благородном рыцаре, который придет и решит все их трудности. Не правда ли? Но у этой радужной картинки есть и другая сторона — благородный и сильный рыцарь, готовый решить все ваши проблемы, едва ли согласится со второй ролью в семье. Такие мужчины обычно не готовы уступать лидерства супруге, хотя иногда и могут согласиться на равные отношения — правда, с равных партнеров и спрос равный, тут уж палка о двух концах.

Как много пар на этом свете, так много и

рецептов индивидуального счастья. Кому-то действительно максимально комфортно именно в равных партнерских отношениях, кто-то не готов делить на равных с мужчиной нагрузку и ответственность, а потому уступает ему роль главы семьи, чтобы стать «шеей» (и время от времени вспоминать мудрость, которая гласит, что голова глядит туда, куда повернула шея…). Я не стану осуждать тот или иной выбор, лишь поделюсь несколькими советами, основанными на моих жизненных наблюдениях, которые помогут выстроить гармоничные отношения именно в том типе взаимоотношений, который вам обоим нравится.

Лишь одно замечу — мужчина готов быть лидером, готов быть равным, но никогда сильный мужчина не согласится быть вторым. Не забывайте об этом никогда!

ЕСЛИ ВЫ ИЩИТЕ ТОГО, КТО СТАНЕТ ИСПОЛНИТЕЛЕМ ВАШИХ РЕШЕНИЙ, А САМИ — ТА ЕЩЕ ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ, ТО НЕ СТОИТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ТО, ЧТО В КАЧЕСТВЕ ПОСТОЯННОГО СПУТНИКА С ВАМИ ЗАДЕРЖИТСЯ ЯРКИЙ И ВОЛЕВОЙ МУЖЧИНА, КАКИМ БЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВАС ОН НИ БЫЛ.

Тут уж или менять приоритеты и стиль отношений с ним, или быть готовой к тому, что менять придется мужчину, причем на того, который будет менее ярок и успешен.

12.2. Что сделать, чтобы муж снова стал ценить вас (5 советов)

Случается, что в семейных отношениях, которые длятся уже давно, женщина сталкивается с тем, что мужчина словно перестает ее ценить. Все, что она делает, он принимает как должное и считает само собой разумеющимся. Жалобы на то, что муж перестал ценить, я слышу иногда и от своих знакомых, и вижу в интернете, когда есть время полистать соцсети. Там пишут о том, что любимый и некогда любящий и нежный супруг вдруг перестает проявлять внимание, словно его подменили, хотя на первый взгляд все было хорошо. Но, поверьте мне, когда все действительно хорошо, никто и никогда не перестанет это ценить. Просто порой бывает так, что внешне никаких претензий вроде бы и нет, но на самом деле ситуация не такая уж и радужная.

МУЖЧИНА ЗАЧАСТУЮ ТЕРЯЕТ В ОПРЕДЕЛЕННОМ РОДЕ ИНТЕРЕС К ЖЕНЩИНЕ И ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ С НЕЙ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ЧУТКИМ, КОГДА ОНА СЛИШКОМ ЯВНО БЕРЕТ НА СЕБЯ ЛИДЕРСТВО В

СЕМЕЙНЫХ ДЕЛАХ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОНАЧАЛУ ЭТО НЕ ПРОЯВЛЯЛОСЬ.

Есть и еще одна причина: вышедшие замуж красавицы успокаиваются, получив желанную «добычу», и через несколько лет превращаются из сногсшибательной красотки, за внимание которой бился мужчина, в домохозяйку. Вот только сколь бы ни были вкусны борщи (а это тоже важно!), в своей женщине мужчине важно видеть ту, которая будет его вдохновлять и зажигать — и словами, и своей красотой. Ради красавиц совершаются безумства и творятся красивые романтические сказки. И я не говорю о тех, кого природа одарила внешностью, дающей шансы стать очередной Мисс Мира, нет. Красивы вы для своего мужчины были с самого начала, ведь именно вас он выбрал из многих, именно с вами захотел связать свою жизнь. Так что речь в данном случае именно о том, чтобы оставаться красивой по-своему, а не становиться похожей на звезд экрана. Ухоженность, внимание к себе — это так же важно, как и забота о доме.

У меня есть несколько советов для тех, кого муж перестал вдруг ценить. Попробуйте воплотить в жизнь эти советы, и я уверен, ситуация станет гораздо лучше!

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЧУТОЧКУ НЕДОСТУПНОЙ. Мужчина — это охотник. Так сложилось исторически, так было в течение долгих веков. Мужчине свойственно добывать и побеждать. И в романтических отношениях это так же верно, как и в вопросах добычи средств для существования своей семьи.

Влюбленный мужчина покоряет женщину, и чем больше усилий для победы ему пришлось приложить, тем более ценной эта победа для него окажется. Когда красавица, ради благосклонного внимания которой он совершал множество красивых поступков, становится его спутницей, он доволен и горд. Но для того, чтобы по-настоящему удержать его внимание, добиваться вас он должен всегда. Да, семья должна быть надежным тылом, настоящим оплотом — таким, в который мужчине всегда захочется возвращаться. Но это никак не противоречит тому, о чем я говорю. Женщина может обеспечить этот самый тыл и все же остаться чуточку недоступной. Она может встретить мужа хорошим ужином, весь день проведя с детьми, и под вечер одеться так, что у него закружится голова от желания провести с ней романтическую ночь, право на которую еще надо добиться.

МУЖЧИНА НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАНЕТ ЦЕНИТЬ ОДНО — ПОБЕДУ. И ВЫ МОЖЕТЕ ДАВАТЬ ЕМУ ЭТО ЧУВСТВО ПОСТОЯННО, И ТОГДА ОН НЕ ПЕРЕСТАНЕТ ЦЕНИТЬ ВАС.

Это не просто, скажет кто-то. Соглашусь, не просто. Но любовь — это не про легкость и простоту, это про взаимные усилия и взаимную работу. Ведь мужчине для того, чтобы вновь и вновь покорять ту, которую он выбрал когда-то, тоже придется прилагать усилия!

И, ради бога, позвольте себе быть немного капризной! Не перегибайте палку, но поверьте — в этом тоже есть своя изюминка и очарование. Не становитесь «колхозницей» без притязаний, и мужчине никогда не придет в голову перестать вас ценить.

СОВЕТ ВТОРОЙ — КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ. Это классика, это известно давно, и это вечно. Красота может спасти мир — или погубить его.

Однажды вы уже были настолько красивы, чтобы стать единственной желанной женщиной для этого мужчины. Так не теряйте этого преимущества! Не отказывайтесь от того, что вас украшает, и не переусердствуйте с этим. Пластиковые «куклы», чьи лица не отличить одно от другого,

накачанные силиконом и лишенные мозгов, — это не красота, милые женщины. Красота — это здоровое, стройное тело, уход за собой, изящное использование косметики и хорошо подобранная одежда. Все это вы делали — так просто продолжайте! После того как заветный штамп появился у вас в паспорте, не стоит отказываться от права быть красивой.

И — я в этом убежден — важно это не только мужчине, который рядом с вами, но и вам самим. Вспомните это ощущение восторга после хорошей стрижки, красивого макияжа. Быть самой яркой среди своих подруг отнюдь не плохо!

Быт, разумеется, требует много сил, и времени у матери маленького ребенка на уход за собой гораздо меньше, чем у юной красавицы, но малыш подрастет — и время можно найти.

Конечно, есть мужчины, которые ценят максимальную естественность, и я в каком-то роде из их числа. Но давайте скажем честно: ваша женская «естественность» — это итог тщательно продуманного плана! Без лишней косметики, которая порой уродует лицо, женщина может быть прекрасна, но за этим стоит (я знаю, у жены подглядел) целая батарея продуктов косметологической промышленности.

НУ, А ГЛАВНОЕ УКРАШЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО УЛЫБКА. ОБ ЭТОМ Я ГОВОРИЛ ВО МНОГИХ СВОИХ КНИГАХ И НЕ УСТАНУ ПОВТОРЯТЬ. УЛЫБАЙТЕСЬ — ИСКРЕННЕ, ЛЕГКО, ОТКРЫТО, И ЭТО УКРАСИТ ВАС НЕ ХУЖЕ ВЕЧЕРНЕГО МАКИЯЖА.

И еще — красота не только снаружи, красота — внутри. Та способность быть внимательной, интересной, увлекающей, готовой делиться новым и неожиданным, которая украшала вас в начале отношений, должна остаться. Читайте, узнавайте новое, делитесь этим — и вы останетесь самой красивой женщиной мира в его глазах так же верно, как если бы стали обладательницей короны первой красавицы планеты.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ДОБРОЕ СЛОВО НЕ ТОЛЬКО КОШКЕ ПРИЯТНО. Нередко бывает так, что женщина с течением времени сама начинает принимать знаки внимания от супруга как нечто само собой разумеющееся, а спустя еще немного времени удивляется тому, что супруг перестал ее ценить. Раньше, мол, и внимательным был, и помощь предлагал, и порадовать старался, а теперь все это словно испарилось.

Дело в том, что любой наш хороший поступок, даже продиктованный самыми благими побуждениями, нуждается во внешнем одобрении. Так

уж устроены мужчины, что им важны награды. Неспроста ведь в армиях всех стран мира придуманы целые системы наград и поощрений для того, чтобы люди шли на огромные риски. Одним приказом, как говорится, сыт не будешь, а помимо патриотичного воспитания, которое идет из семьи, нужна постоянная поддержка готовности быть лучше в своем деле. На крупных предприятиях все устроено точно так же — награды, грамоты, благодарственные письма. Все эти «бумажки», казалось бы, не имеют никакой практической ценности, и все же их ценность огромна! Они — зримое, материальное выражение благодарности человеку за его дела.

Конечно, в семейной жизни это все выглядит немного иначе, но, поверьте, для мужчины действительно важна ваша благодарность. Даже за одну розочку стоит сказать спасибо! За внезапный подарок, за принесенные «вкусняшки» — словом, за все, что вам приятно, чем он вас радует. Благодарность, выраженная словами, действительно важна, как важны и такие мелочи — а на деле порой совсем не мелочи, — как открытка со словами «Самому лучшему мужчине» или шуточная шоколадная медаль с надписью «Лучшему папе». Причем у таких благодарностей

есть и обратная сила — если даже до вручения съедобной награды мужчина недостаточно, по вашему мнению, уделял внимания детям, после он непременно постарается соответствовать полученному «званию».

БЛАГОДАРНОСТЬ И ВНИМАНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА — ЭТО ПРОСТАЯ ПРАВДА.

Всем нам приятно слышать в свой адрес теплые слова, исполненные искреннего желания сказать «спасибо», и для того, чтобы мужчина снова стал ценить вас, дайте ему понять, как вы его цените.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ПУТЕШЕСТВУЙТЕ! Да. Путешествуйте, но обязательно вместе! Во время путешествия каждый день превращается в маленькое приключение, в финале которого за бокалом вина будет чертовски приятно обсудить самые яркие моменты этих суток и словно заново пережить их.

Если кажется, что муж перестал ценить вас — или вы оба перестали ценить друг друга так, как это было раньше, — поездка в другой город может стать настоящим спасением. Там вы сможете посвятить свое время только друг другу и новым впечатлениям.

Это невероятно увлекательно — вдвоем от-

крывать для себя новый город, как узнавая его парадную сторону, так и знакомясь с неожиданными закоулками. Совместная поездка способна творить настоящие чудеса — быт остается дома, дети с бабушками, ежедневные обязательства где-то в другой жизни. Здесь и сейчас вы снова молоды, влюблены и способны дарить друг другу нежность и внимание, а это именно то, чего порой и не хватает больше всего.

На курорте или в туристической поездке женщины словно преображаются: по старой традиции стремятся выгулять в курортном городе самые красивые наряды, по новой — наделать там эффектных фото для соцсетей. Будем честны: в родном городе и поводов меньше быть такой красавицей, и желания. Может, и зря, но если уж это так, то нужно использовать возможности, которые способно дать путешествие, по полной!

Да и самой женщине наверняка поездка будет только в радость — и впечатления, и новые места, и, конечно, новые покупки и приятные сувениры всегда радуют прекрасный пол. А уж о прелести вечеров в кафе с видом на море или исторический центр какого-нибудь старинного городка и говорить нечего!

Вот увидите: стоит вырваться даже в небольшое

путешествие — и ваши отношения расцветут и заиграют новыми красками, а пропавшее внимание мужа вернется само собой, по крайней мере на эти дни, а после его важно лишь сохранить. Не случайно счастливые пары часто делятся фотографиями из своих поездок — сами эти путешествия и есть один из секретов их семейного благополучия. Если же выбраться вместе по каким-то причинам не получается никак, съездите куда-нибудь на несколько дней хотя бы с подругой. Ваши рассказы о путешествии, увиденных там достопримечательностях и интересных моментах будут гораздо более интересны и увлекаю-щи, чем обычные ежедневные разговоры о быте или совместный просмотр телевизора. Совсем убежать от быта, конечно, не получится, но время от времени устраивать от него отпуск не только можно, но и категорически необходимо для того, чтобы освежить свои чувства друг к другу и заново заинтересовать близкого человека и заинтересоваться им самой. А взаимный интерес — это основа любого счастливого любовного союза.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — УМЕЙТЕ УДИВЛЯТЬ И ЗАИНТЕРЕСОВЫВАТЬ. Любые длительные отношения становятся менее интересными, чем были

в начале. Горячая страсть, которая толкала целоваться под кустом сирени, постепенно уступает место спокойному чувству любви. Вы больше не творите безумства ради друг друга, а ожидание звонка не превращается в мучительные переживания, сравнимые с мировой трагедией. На смену остроте чувств приходит спокойной понимание того, что теперь вы вместе. И это хорошо! Постоянно жить в нервном напряжении, пусть даже вызванном таким чувством, как влюбленность, тяжело, и никому нервная система не скажет за это спасибо. Но яркость эмоций также нужна.

Иногда может показаться, что муж перестал вас ценить потому, что вы больше не дарите таких ярких эмоций. Он, как и вы, стал спокойнее и, хотя вроде бы радуется вашей семье, уже не проявляет прежнего интереса и участия. Да и внимания становится меньше…

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ ПОЗВОЛИТЬ В ЭТОТ МОМЕНТ
ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЕ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ НОВЫХ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО МУЖЧИНЫ, СДЕЛАЙТЕ ЭТО САМИ!

Саморазвитие — то, о чем много говорят в социальных сетях. Реклама курсов по саморазвитию, лекции, специальные семинары… Нужно ли это?

Возможно, кому-то да. Но на самом деле саморазвитие зависит от нас. Даже если нет времени и денег на модные курсы, всегда есть книга под рукой или публикации в сети. Можно научиться квиллингу или разобраться в секретах профессиональной фотографии. Даже на телефоне, не говоря уже о фотоаппарате, можно научиться делать хорошие кадры: мобилография — вполне полноценное направление современного фотоискусства. Красивые фото порадуют не только вас, но и супруга, а делиться успехами в обучении гораздо интереснее, чем рассказами о том, как проходит быт дома.

Вы сможете не только освоить новые навыки, которые могут оказаться не только приятными, но и полезными (при желании можно начать подрабатывать фотографом), но и, возможно, увлечете его, и у вас появится совместное хобби. А выезды на недельные фотокемпинги становятся тем еще впечатлением и приключением!

Конечно, вы можете выбрать и не фотографию — вариантов множество. Я выбрал ее лишь как один из примеров, а что именно окажется близко вашей душе — решать вам.

Помимо этого можно (и я бы сказал — нужно) читать книги. Художественную литературу, пси-

хологию (только лучше начать с азов, с начала, а не с вольных пересказов блогеров). Купите бумажную книгу или читайте с экрана — как вам удобнее. Чтение всегда делает нас умнее и лучше. Нет зря прочитанной книги, а обсуждение ее героев и сюжета куда интереснее рассуждений о планах на новые кастрюли.

12.3. Как выстроить партнерские отношения (5 советов)

Мы часто сейчас говорим о своем спутнике жизни «мой партнер». Называть женой или мужем родного человека стало почему-то почти неприлично, даже если узы брака вполне официальные. Старшее поколение еще верно этой традиции, а вот у более юных пар я чаще слышу именно это слово — партнер.

Не буду осуждать этот выбор, хотя самому мне гораздо приятнее называть свою избранницу именно женой. Но давайте поговорим о том, что такое партнеры. Если уж именно этим словом вы хотите называть своего спутника, то и отношения между вами партнерские. Отношения равных в паре, не так ли?

МЕЖДУ ТЕМ ВЫСТРОИТЬ НАСТОЯЩИЕ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ — ЦЕЛАЯ ЗАДАЧА!

Для того чтобы на самом деле стать партнерами друг другу, придется постараться. Плохого в этом нет ничего — эта модель семейных отношений не хуже традиционной, с главенством мужа, если она устраивает и мужчину, и женщину. Такие

семьи могут быть крепкими и счастливыми, а это главное!

Ну, а я поделюсь несколькими советами о том, как выстроить те самые партнерские отношения друг с другом.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПАРТНЕРСТВО — ЭТО ПОМОЩЬ. Любое партнерство, будь то деловые отношения или отношения пары, построено прежде всего на взаимной помощи. Суть партнерства — взаимовыгода и взаимопомощь. Если вы хотите выстроить по-настоящему партнерские отношения со своим избранником, будьте готовы к тому, что в этих отношениях на вас обязанностей лежит не меньше. Вы — равноценный партнер, который должен не только получать, но и давать.

И вовсе не обязательно это означает, что вы будете скрупулезно высчитывать, кто и сколько потратил на продукты в дом! Эта мелочность не красит никого и никак не связана с настоящими партнерскими отношениями в семье.

Конечно, при таком формате отношений вы оба будете работать и оба будете тратить на дом. Кто-то купит еду сегодня, кто-то — в другой раз. Один закажет доставку на ужин, другой обеспечит покупку средств для уборки или вызов клининговой

службы. И так во всем. Не нужно высчитывать копейки — в конце концов, это ваша семья и ваш общий дом, и выяснять, кто сколько на это потратил, — крайне некрасивое занятие. Вы ведь оба хотите хорошо жить и вкусно ужинать.

При выборе партнерских отношений не стоит рассчитывать на то, что мужчина всегда решит ваши проблемы, и все же полагаться на его помощь вы вполне можете. Как и он на вашу! В таких отношениях супруги уделяют внимание работе друг друга, если не трудятся совместно, и готовы подсказать что-то по рабочим делам или даже помочь управиться с ними, чтобы потом вместе отдохнуть.

ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО НАСТОЯЩАЯ ГОТОВНОСТЬ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ВО ВСЕМ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ ЕЕ.

Не надо умалчивать от партнера проблемы, скрывать трудности на работе — если он о них не знает, то даже при самом сильном желании помочь не сумеет это сделать.

СОВЕТ ВТОРОЙ — ПАРТНЕРСТВО — ЭТО ЧЕСТНОСТЬ. Если вы называете ваши отношения партнерскими, не забывайте о том, что в основе любого партнерства всегда лежит честность. Конечно, это верно и при любых отно-

шениях — искренность в них ценилась всегда. И все же если в классическом варианте семейных взаимоотношений речь нередко идет о женской хитрости, при помощи которой можно добиться чего-то от мужа, то в случае партнерства хитростям не место.

В некотором роде такие отношения можно сравнить с работой двух партнеров в бизнесе. Никакие хитрости в таком случае не нужны, если, конечно, не хотите потерять партнера после того, как вскроется факт наличия этой самой хитрости, а на самом деле обмана, если называть вещи своими именами.

Заявляя о том, что вы строите партнерские отношения, стоит забыть обо всех видах манипуляций, и, конечно, это верно для обеих сторон. Разумеется, это не означает, что вы не можете сделать друг другу сюрприз, о котором заранее человек знать не будет, особенно если вы точно знаете, что этот сюрприз будет желанным для человека.

ЧЕСТНОСТЬ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ — ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ — ЭТО ЗАЛОГ РАВЕНСТВА И НАДЕЖНОСТИ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ.

Поначалу это может оказаться сложнее, чем кажется: мы на самом деле порой и не замеча-

ем, как позволяем себе мелкий бытовой обман, которому совсем не место в таких отношениях. Если вы едете к подруге, не надо рассказывать о том, что собираетесь отправиться помогать маме. Если эти посиделки планируется завершить не на кухне с чаем и тортиком, а в баре, это тоже лучше сказать сразу. Так будет не только честнее, но и удобнее — если отдых с подружками зайдет слишком далеко и вы вернетесь домой к середине ночи на такси и в состоянии, далеком от трезвости, это не вызовет ненужных вопросов и претензий.

Впрочем, равно верно и обратное — ваш партнер имеет полное право сказать: «Дорогая, я на рыбалку с друзьями, мы берем с собой два ящика пива» — и рассчитывать на то, что его планы на выходные не вызовут дома скандал.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — РАВЕНСТВО ДЛЯ ВСЕХ. Партнерские отношения — это равенство. Во многом именно поэтому современные женщины отдают предпочтение этому типу взаимоотношений, уверенно заявляя, что домострой не для них. Что ж, мир меняется, мы все меняемся, и всерьез рассчитывать на действие правил уклада жизни, которые были написаны несколько веков назад, действительно не стоит. Но и выбирая партнер-

ские отношения, надо быть готовой к тому, что это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Партнеры равны. Звучит хорошо? Конечно. А вот на практике это может означать, например, следующее: ваш спутник жизни откажется встречать вас в позднее время с работы, потому что сам устал за день. Это его право в отношениях, которые построены на принципах равенства. А женщине остается или пойти все же одной, или выбрать такси — кстати, скорее всего, за свой счет. Но вот это как раз не обязательно — о важности помощи в партнерских отношениях я уже говорил выше, и в данном примере мужчина вполне может предложить помочь женщине тем, что оплатит ей такси.

В КОНЦЕ КОНЦОВ, КАКИМ БЫ НИ БЫЛ ФОРМАТ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ, В ОСНОВЕ ИХ ВСЕ РАВНО ЛЕЖИТ ЛЮБОВЬ, А ОНА ВКЛЮЧАЕТ В ТОМ ЧИСЛЕ СТРЕМЛЕНИЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, К КОМУ ИСПЫТЫВАЕШЬ ЭТО ЧУВСТВО.

Верно и то, что в партнерских отношениях уставшая после работы жена может отказаться готовить ужин своему супругу, и это будет нормально. Мужчина, в конце концов, не маленький ребенок и решить вопрос своего питания в состо-

янии — вариантов множество, от пельменей до доставки готовой еды. И, кстати, шеф-повара чаще всего именно мужчины! Так что приготовить ужин самому уж точно не стыдно. И не только для себя, но и для жены — если она устала, ей сейчас очень пригодится такая помощь со стороны своего партнера.

Для того чтобы находить решения в этих и подобных ситуациях, партнеры договариваются. Умение вести диалог и достигать решений, устраивающих обоих, — это основа основ партнерских отношений, и умение вести спокойный диалог — одно из главных для всех, кто хочет выстроить такие отношения.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — ПАРТНЕРСТВО — ЭТО НЕ ВСЕГДА ОДИНАКОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ. Может показаться, что построение партнерских отношений в семье подразумевает, что у каждого члена семьи будут одинаковые обязанности — все и работают, и готовят, и убираются, и посуду моют. Но на самом деле это большая ошибка, а в случае с деловым партнерством экстраполяция такого подхода почти наверняка погубит любое начинание!

В бизнесе партнеры чаще всего как раз таки выполняют не одинаковые обязанности, а раз-

ные — каждый отвечает за то, что дается ему лучше всего. Один хорошо умеет вести переговоры с поставщиками, другой — мастер продавать товар по самой выгодной цене. У таких людей выйдет отличное партнерство, которое будет выгодно обоим! Но если они попытаются поровну разделить и ту и другую обязанность, только потеряют выгоду и станут тратить на работу гораздо больше сил, так как выполнять задачу, которая удается хуже, как правило, еще и сложнее, чем ту, к которой, что называется, лежит душа.

А ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПАРТНЕРЫ МОГУТ ДОПОЛНЯТЬ ДРУГ ДРУГА, А НЕ КОПИРОВАТЬ, И ТОГДА ЭТО БУДЕТ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.

Если один из вас хорошо готовит, то логичнее всего семейную кулинарию взять на себя именно этому человеку. Другой же может справиться с мытьем посуды. То же самое касается уборки, стирки и прочих обязанностей; либо возможны договоренности о том, что эти дела можно «отдать на аутсорс». Современные клининговые службы стоят не так дорого, как может показаться, и если обоим партнерам уборка кажется филиалом ада на земле, вполне можно договориться о том, что часть семейного бюджета будет потрачена на

оплату услуг профессионалов в этой области.

И кстати, о семейном бюджете. Чаще всего партнерские отношения выстраиваются в той паре, где работают оба супруга, но это вовсе не обязательно! Вклад в семейный бюджет может быть, во-первых, не полностью одинаков — например, если один из пары зарабатывает больше (и это вовсе не обязательно мужчина!), он может и тратить на нужды семьи более крупную сумму. Но можно построить партнерские отношения и в том случае, если жена вовсе не работает, а деньги приносит только муж, — в этом случае вы можете договориться о том, что в качестве компенсации за это он не обязан заниматься домашними делами, если готов обеспечить необходимый финансовый уровень жизни. С течением времени эта ситуация может меняться — женщина может выйти на работу, и расклад семейных дел будет определен иначе. Все это также обсуждается партнерами до тех пор, пока не будет достигнута взаимная договоренность: иногда долго, но зато максимально честно!

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ДЕТИ ТОЖЕ ПАРТНЕРЫ. Когда в вашей семье появляются дети, они становятся участниками выбранной вами модели отношений. Если в традиционной семье рабо-

тает правило «слово папы — закон» или «мама лучше знает — она так сказала, значит, так и будет», то в случае с партнерством этот вариант уже не пройдет. В раннем возрасте дети отлично воспринимают все, что происходит вокруг них, запоминают и впитывают это буквально как губка. И если вопросы воспитания родители всегда решали за столом переговоров, ребенок быстро захочет войти в этот семейный совет на равных. По крайней мере в отношении тех вопросов, которые лежат в сфере его непосредственных интересов — выбора игрушки, любимого лакомства, одежды. И это нормально! Если уж избран путь партнерских отношений, к этому надо быть готовыми.

Строить партнерские отношения с ребенком может оказаться едва ли не сложнее, чем друг с другом, но у этого есть огромный плюс, который я не могу не отметить. Выросший в такой атмосфере ребенок с детства умеет не только выражать свои желания и отстаивать свое мнение, но и брать на себя ответственность за собственный выбор. Решил, что хочешь недорогую машинку прямо сейчас вместо возможности оставить эту сумму в счет более крупной покупки, значит, рассчитывать на дорогой подарок можно разве что

на праздник. Этот подход может вызывать обиду у ребенка, но она пройдет быстрее, чем кажется, когда он увидит, что такие же правила работают и во взаимодействии с его родителями. Конечно, до маразма доходить не стоит — ежедневный обед из мороженого и конфет не оправдают никакие партнерские отношения! Но отказ в возможности реализовать это простое детское желание должен быть обоснован. Многим взрослым кажется, что дети не поймут объяснений, но те родители, у которых в семье приняты партнерские отношения, знают, что на самом деле понимают дети больше, чем мы привыкли считать. Главное — набраться терпения для ведения такого диалога и научиться аргументировать на том уровне, который понятен ребенку.

ВПРОЧЕМ, НА ТО МЫ И ВЗРОСЛЫЕ, ЧТОБЫ УМЕТЬ ГОВОРИТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ, И ОНИ ОТБЛАГОДАРЯТ НАС ЗА ЭТО, КОГДА САМИ ВЫРАСТУТ!

Поверьте, сильные, свободные, уверенные в себе и умеющие любить личности, в которых вырастают дети в семьях, где построить партнерские отношения действительно удалось, — едва ли не главный плюс этой непростой модели!

12.4. Как перестать доминировать над мужем (3 совета)

Чаще всего, как ни крути, в семьях у нас отношения все же склоняются к патриархальным — многим женщинам в них легче и комфортнее. Но есть и еще одна по-своему традиционная модель отношений в семье — доминирующая над мужем жена. К этому тяготеют сильные женщины с авторитарным характером или те, кто вырос в семье с такой матерью. При этом во втором случае женщина порой может и не справляться с ролью лидера, но в силу того, что другой модели перед глазами не было, она пытается доминировать над мужчиной. И если у матери, которая действительно обладала таким доминирующим характером, семья сложилась в силу того, что она нашла себе подходящего мужчину-подкаблучника, то у дочери, если она выросла под давлением авторитарного характера матери, собственного нрава на полноценное соответствие такой модели отношений может и не хватить.

КАЗАЛОСЬ БЫ, КУДА УЖ ПРОЩЕ — НУЖНО ПРОСТО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕКОМФОРТНОЙ И

ИЗМАТЫВАЮЩЕЙ РОЛИ. НО НА ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК ПРОСТО!

Если вы хотите перестать доминировать над мужем и научиться отдавать лидерство ему, мои советы помогут этого достичь. И поверьте, быть за мужем не страшно! А научиться мягкости и умению быть второй рядом с любимым вполне можно, даже если кажется, что уже не выйдет никогда.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — НАУЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ. Одна из причин, которые толкают женщин на очевидное или неочевидное доминирование в отношениях с мужчиной, — это недостаток доверия.

Женщина, которая опасается потерять мужа или боится его реакции на свои действия или слова, старается предотвратить возможную травматическую ситуацию и выбирает тот путь, который кажется ей наиболее надежным, — взять ситуацию под свой непосредственный контроль. Если человек действует «по указке», он постепенно теряет самостоятельность в принятии решений, и риск расставания в таком случае действительно становится ниже — мужчина уже отвыкнет думать своей головой и решение об уходе тоже вряд ли примет… но это лишь в

том случае, если доминирование не вызовет его негативной реакции в самом начале. Иначе отношения рискуют закончиться при первых попытках такого выраженного лидерства со стороны женщины

Другая проблема этого сценария — мужчина, который осознанно или неосознанно отдаст право доминирования в паре супруге, уже не будет стремиться решать семейные трудности. Он будет искренне полагать, что это не его дело или что поступить надо будет так, как скажет ему жена. И через время женщины, создавшие эту ситуацию собственными руками, хотят в буквальном смысле слова взвыть от результатов своих действий.

Финансовый вопрос — тоже больная сторона этой темы. Зачастую женщины берут на себя лидерскую роль в семье в том случае, если мужчина не умеет распоряжаться финансами (на самом деле это так кажется женщине). В этом случае уступить право лидерства сложнее, но и это вопрос доверия. Ведь вы же не думаете, что он всерьез готов обречь на голод вас и ребенка, если он есть? Позвольте мужчине распоряжаться финансами по меньшей мере на равных (но лучше сделать небольшой запас на случай, если первые

попытки будут неудачны) и посмотрите, что будет. Поставьте ему задачу — для семьи нужно купить то-то и то-то, ребенку необходимо вот это. И занимайтесь своими делами! Не принес продуктов на ужин? Ну, значит, без ужина, дорогой, или вставай и снова иди на улицу — в магазин. Или доставкой закажи. Решения в наше время есть. И даже если он может психануть и отказаться ужинать, вряд ли оставит голодным ребенка, если уж сам обещал сходить за продуктами и забыл. Поверьте ему — даже не мне. Поверьте, что он так же, как и вы, любит этого ребенка и уж точно не хочет оставить его без еды, когда в кармане есть деньги. Он решит эту проблему, пусть даже и через ворчания и возмущения. В ответ на них можно лишь напомнить ему, что взять эту задачу на себя он согласился.

Что делать? Научиться доверять — и себе, и своему избраннику. Научиться верить — все будет хорошо. В некотором роде отпустит ситуацию, вспомнив мудрость о том, что твое не уйдет, и даже если уйдет — вернется, а не твое и удерживать бесполезно.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ЛЮБИТ ВАС, ЕГО НЕ БУДУТ ИНТЕРЕСОВАТЬ
ДРУГИЕ ЖЕНЩИНЫ; ЕСЛИ НЕ ЛЮБИТ, К ЧЕМУ

ВАМ ВООБЩЕ ЭТИ ОТНОШЕНИЯ?

Совет второй — дать себе право быть женщиной. Нередко девушки, которые стали лидерами в семейных отношениях, сами устают от главенствующей роли и уже готовы уступить бразды правления супругу, но понятия не имеют, как это сделать и как подтолкнуть мужчину к тому, чтобы он больше проявлял самостоятельности и готовности брать на себя ответственность. Иные мужчины охотно становятся «взрослым ребенком» при такой женщине, исполняя ее бытовые распоряжения и не нагружая себя ответственностью в том числе потому, что не ощущают потребности в этом со стороны женщины. Ведь она и так все сделает, решит, придумает выход из любой ситуации… Если вы устали от этого — самое время начинать действовать! И лучше до того, как возникнет очередная ситуация, требующая решения.

ЧТОБЫ МУЖЧИНА СНОВА УВИДЕЛ В ВАС ХРУПКУЮ ЖЕНЩИНУ, КОТОРОЙ НУЖНЫ ПОМОЩЬ, ЗАЩИТА И ЕГО КРЕПКОЕ ПЛЕЧО, ЕГО ПРИДЕТСЯ ПОСТАВИТЬ В СИТУАЦИЮ, КОГДА БЕЗ ЭТОГО ПРОСТО НИКАК.

Лучше делать это тогда, когда вы спокойно можете позволить себе сколько угодно ждать

от него решения, поэтому лучше выступить в качестве режиссера этого сценария и продумать все до того, как в жизни возникнет ситуация, которая решения ждать долго не будет и вам снова придется принимать ответственность на себя, чтобы избежать гораздо более неприятных последствий.

Вспомните, какой вы были в начале ваших отношений, когда мужчина был внимателен и заботлив, а его поступки были направлены на то, чтобы самостоятельно решить не только свои, но и ваши трудности? Женщина — существо хрупкое и слабое, нуждающееся в помощи и способное очаровать красотой… Длинная (или, наоборот, короткая) юбка, каблучки, стильный макияж… Станьте для него такой же! Пойдите на работу на каблуках, а после, зайдя в магазин, позвоните ему с просьбой встретить вас — на каблуках не унести покупки. Акцент нужен именно на то, что вам никак не справиться с этой ситуацией без него! Если просто сказать, что вам тяжело, этого может оказаться недостаточно. Мужчине нужно дать ощутить свою незаменимость и необходимость его помощи. Создать такие ситуации, в которых ваш муж снова постепенно научится ощущать себя тем, кто должен принимать решения, — целая

история, конечно. Усилия приложить придется, но и результат порадует, если вы устали быть у руля семейного корабля.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — ЖЕЛАЕМОГО МОЖНО ДОБИТЬСЯ И БЕЗ «ПРИКАЗОВ». Еще одна частая причина того, что женщина осознанно или неосознанно выбирает роль семейного диктатора, — это опасение, что без возможности контролировать ситуацию она не сможет добиться нужного для себя и своих детей. На самом деле можно, но эту мысль нужно принять и позволить ей занять свое законное место в вашей голове. Просьба, тем более просьба любимой женщины, имеет не меньшую власть над мужчиной.

Для того чтобы постепенно уйти от лидерской роли, если она вам не нравится, заменяйте требование на просьбу — даже простое «пожалуйста» уже меняет интонацию сказанного. Если при этом голос будет мягким, не требовательным, а просящим, возможно, поначалу это будет даже странно для привыкшего к распоряжениям супруги мужчины. Но тем выше шанс, что нестандартное привлечет внимание! А значит, просьба будет выполнена, и, скорее всего, гораздо быстрее, чем это могло бы быть в случае «приказа».

Страх вообще плохой советчик, а в личных

отношениях и вовсе. Для того чтобы расстаться с вынужденной ролью лидера в семье, избавиться придется в первую очередь именно от него, и тогда довериться мужчине, которого вы же и выбрали в спутники жизни, будет гораздо легче.

А еще — и это тоже невероятно важно — нужно вернуть искреннее, глубокое уважение к мужчине, который находится рядом с вами, и об этом — следующий раздел.

12.5. Как снова научиться уважать мужа (3 совета)

Потеря мужчиной лидерских качеств может привести следом к тому, что женщина перестает его уважать. Не всегда, конечно: есть дамы, которым комфортно быть лидером, как и мужчины, которым хорошо на второй роли. Эти семьи счастливы в рамках своего сценария, и я сейчас про них говорить не буду — к чему им мои советы? У них и так все хорошо. Если семья счастлива, если любят друг друга, то и дай Бог им долгих лет, и ничего не надо менять, я в этом убежден.

Перемены нужны только тогда, когда ситуация является некомфортной, даже если она возникла не без вашего прямого участия в этом. Если потеря мужем лидерских качеств и способности быть главой семьи привела к тому, что у вас к нему ни уважения, ни влечения не осталось, вот тут и правда надо что-то делать. И для тех, перед кем эта проблема встала, мои следующие советы. Я надеюсь, что они помогут вам исправить ситуацию и снова обрести уважение к любимому мужчине.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПРИНИМАТЬ КАК ЕСТЬ! Да, возможно, после всего, что я сказал выше, это может показаться немного странным, но все именно так. Прежде всего, чтобы начать уважать человека, нужно принять его таким, какой он есть. Без принятия нельзя построить уважения; именно на отсутствии принятия строятся модели поведения тех же абьюзеров — они просто переделывают человека, добиваясь того поведения, которое хотят.

ПРИНЯТИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ, — ЭТО ОДНА ИЗ ОСНОВ УВАЖЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ВООБЩЕ, И ОТНОШЕНИЯ ПАРЫ В ДАННОМ СЛУЧАЕ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

Подумайте о том, к кому мы не испытываем обычно уважения? К детям? Пусть это не совсем правильно, но так бывает часто. И за них мы берем ответственность на себя, принимаем решения им на благо. Может потерять уважение и любимая, но бестолковая подружка, мнение которой не раз приводило вас «под монастырь», поэтому теперь вы решаете, куда вы поедете вдвоем и будете ли пить чай или шампанское. То же самое можно сказать и об отношениях с мужчиной — если он теряет уважение в ваших

глазах, вы начинаете решать за него.

Принять другого — задача непростая, и для этого помимо решительного намерения может потребоваться помощь психолога. Если своих сил не хватает, специалист поможет вам найти в себе корни сложившейся ситуации и выбрать ту модель поведения, которая будет соответствовать отношениям равных в паре.

Что прежде всего характеризует наличие уважения к другому? Готовность принимать его решения! Если мы уважаем человека, мы можем отговаривать его от поступка или спорить, но нам и в голову не придет запретить ему что-то сделать. Мы либо примем его решение, либо откажемся в этом участвовать, сказав: ты взрослый, сам решай. Именно это отношение и нужно вернуть в семейную жизнь — дайте мужчине право быть взрослым! Дайте принимать решения и отвечать за них. Уважение к человеку, имеющему свое мнение, цели и желания, постепенно приходит само, когда мы видит его поступки.

Важно! Когда я говорю о том, что мужчину нужно принимать таким, какой он есть, это не означает, что женщине следует терпеть побои и замашки абьюзера. Если человек рядом с вами позволяет себе распускать руки или оскорблять

вас, постоянно пьет, игнорирует очевидные потребности семьи и ваши — это не то, что стоит принимать, это то, от чего стоит уходить как можно скорее! О том, почему бессмысленно переделывать тех, кто выбрал для себя подобное поведение, я уже говорил в этой книге выше и повторю сейчас — вы никогда их не исправите! Но и терпеть подобное поведение не стоит — в данном случае вы превратитесь скорее в пострадавшую сторону, чем в командира «семейного корабля». Говорить о принятии человека, впрочем, можно и в этом случае — вы принимаете его свободный выбор и совершаете свой выбор. Уходите от того, кто выбрал неприемлемое для вас, это самый здоровый вариант реакции с точки зрения психологии. Конечно, прежде чем принять радикальное решение, можно и нужно поговорить, словами указать партнеру на то, что вас не устраивает, об этом я тоже много писал уже выше, но если разговор ничего не дал, остается только один вариант. И вы сохраните не только свои нервы, но и уважение к самой себе, а это тоже необходимый компонент способности уважать других!

ИЗ ЭТОГО И СЛЕДУЕТ МОЙ ВТОРОЙ СОВЕТ — НАУЧИТЕСЬ УВАЖАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЕБЯ! Это

просто необходимое условие для того, чтобы уважать кого-то другого, в том числе и своего мужа. На уважение способен лишь тот человек, который прежде всего уважает себя.

За что можно уважать себя? За честность, смелость, готовность сделать первый шаг, способность идти на компромиссы, умение отстоять принципы, заботливость и доброту — у каждого человека может найтись уйма качеств, которые достойны уважения. Правда, иногда мы сами забываем об этом — тут вмешивается наша самооценка; но об этом поговорим чуть позже, в следующей главе, ведь о ней в два слова не скажешь, — так что вернемся к самоуважению.

Когда вы только-только начали встречаться, уважали ли вы себя? Скорее всего, да. Вы не ждали бы два часа опоздавшего мужчину, если бы он не предупредил об опоздании, не позволили бы себе самой ряд моментов… Но после появления штампа в паспорте (или просто оформления желания жить вместе) многие вещи становятся как-то проще. Женщина прикрывает глаза сама на себя — и фигура плывет, и наряды не те, и к парикмахеру можно не пойти, и супругу постепенно сходит с рук все больше… пока однажды это все не выльется в один из неприятных сце-

нариев. Какой именно — зависит от ситуации и личностей самих участников, но хорошего там нет ни одного. Как же быть, если вы понимаете, что уважение к себе куда-то постепенно делось за бытом?

Вспомните прошлое! Вспомните, какой вы были тогда, когда ни секунды не сомневались в том, что уважаете себя, и станьте такой! Бытие определяет сознание, сказал один умный философ, и он был прав. Вот увидите: стоит вам внешне снова начать меняться, становясь такой, как вы были, и внутреннее уважение к себе начнет приходить снова. А вслед за ним и способность уважать того, кто когда-то оказался достоин вашего выбора, — ведь было за что, не так ли? Не просто так ваша жизнь оказалась связана именно с этим человеком, так вспомните, за что именно вы предпочли его. Поверьте, рядом с вами тот же самый человек!

СОВЕТ

ТРЕТИЙ — НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАНИЮ. Порой непреодолимым барьером на пути к уважению стоит непонимание. Именно так и говорят — за что, мол, его уважать, я не понимаю? И, к слову, недалекого ума мужчины именно по этой причине порой не уважают женщин — их сложная

логика, система которой нередко далека от мужской линейной, просто непонятна для них.

УВАЖАТЬ ТОГО, КОГО ТЫ НЕ ПОНИМАЕШЬ, ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО.

Значит, нужно справиться с отсутствием понимания, тогда и решения супруга, к слову, принять будет легче.

Если муж сказал — делаем так-то, а вы не видите ни единой причины поступать данным образом, не стоит сразу вступать в конфликт. Попросите его спокойно пояснить причины такого выбора. В конце концов, даже занимающая позицию ведомой женщина — это такой же взрослый человек рядом, так что рассчитывать на пояснения со стороны мужчины вполне естественно. Его решение наверняка имеет под собой логику, он учитывает какие-то аспекты, о которых вы, возможно, не знаете; когда он объяснит вам свой выбор, его будет легче принять, а между вами не будет непонимания. Как только вы увидите то, что не замечали и что он использовал для анализа ситуации, станет и понятно, за что уважать человека, который заметил то, что не учли вы!

На самом деле все эти процессы — уважения, понимания, умения принимать — связаны друг с другом. Я разделил их на отдельные своего рода

пункты, скорее, для того, чтобы сконцентрировать внимание моих читателей на важности каждого из них, но в действительности все это происходит одновременно, одно вытекает из другого и тянет за собой третье.

С умением принять другого мы можем вместо возражений начать задавать вопросы (спокойно, потому что уважаем себя и ценим свою нервную систему), чтобы понять, почему человек поступил именно так, а следом за пониманием приходит уважение, ведь мы упустили то, о чем говорит человек! И следом тянется самоуважение — оно как альфа и омега этой цепочки, — потому что удалось вместо конфликта в семье сохранить мир.

На самом деле только по-настоящему внутренне сильная и цельная женщина может стать второй рядом с мужчиной, а не стремиться занять роль лидера — вопреки распространенному мнению! Ее ведет мудрость, которая происходит из понимания того, что ей же самой станет легче, если мужчина будет принимать на себя ответственность и решать семейные проблемы, будет зарабатывать и обеспечивать ее и детей. Но для того, чтобы сделать шаг в эту сторону, набраться смелости для этого и решиться полностью доверять партнеру в таких вопросах, нужна огромная

внутренняя сила! И, конечно, огромная любовь — без нее ничего не выйдет.

(ИТОГО 16 СОВЕТОВ)

Глава 13. Самооценка

13.1. Введение в тему

Мы не раз в этой книге говорили о важности самоуважения и самооценки. Вот ровно в прошлой главе я снова вспоминал о ней и обещал вернуться к ней подробнее. Значимость этого вопроса трудно переоценить — и в построении личных отношений, и в работе, и в дружбе.

ЧЕЛОВЕК, ОБЛАДАЮЩИЙ НОРМАЛЬНОЙ, ДОСТАТОЧНО ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКОЙ, СПОСОБЕН СТРОИТЬ НАИБОЛЕЕ ПРОДУКТИВНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ, БЫТЬ ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫМ И ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ, И ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ.

Только при нормальной самооценке можно действительно менять что-то в своей жизни, в том числе и в семье, в вопросах личных взаимоотношений. Самооценка важна и для воспитания детей — как известно, невозможно научить тому, что сам не умеешь, а наши дети — губка, впитывающая паттерны поведения родителей куда надежнее, чем их юный мозг запоминает правильные слова, сказанные взрослыми в воспитательном порыве.

Увы, сами мы росли в разных условиях, и порой

эту самую самооценку нам убивали родные — из лучших, как они думали, побуждений. Да и люди вокруг способны добавить парочку ударов по самооценке, даже не заметив этого: к сожалению, культура деликатного общения — пока еще не самое массовое явление.

Так что вопрос развития и сохранения своей самооценки придется брать в свои руки!

ЧТО БЫ ТАМ НИ БЫЛО В ПРОШЛОМ, ПРЯМО СЕЙЧАС В ВАШИХ СИЛАХ НАЧАТЬ УЛУЧШАТЬ СИТУАЦИЮ И СВОЮ ЖИЗНЬ.

13.2. Как поднять свою самооценку (5 советов)

Первый пункт, с которого я, конечно, должен начать, — это вопрос поднятия самооценки. Хорошо говорить о том, что она должна быть выше, но по щелчку такие вещи не делаются. Это в зал можно начать ходить, если решила, — тут требуется лишь волевое усилие. А вот с повышением самооценки придется работать аккуратнее и тоньше, но результат непременно будет! Наши реакции — это тоже своего рода мышцы, и тренировать их в наших силах. Нужно лишь знать, как именно это можно сделать.

Существует множество тренингов и методик, которые авторы создают для желающих поднять свою самооценку — и с помощью которых успешно зарабатывают на этом естественном стремлении. Скажу честно, среди них есть как хорошие, так и те, отдавать за которые не стоит и копейки, но сейчас я предлагаю вам подумать не о том, как выбрать хороший курс, а как обойтись без него. Для того чтобы ваша самооценка начала постепенно подниматься, достаточно

регулярно делать простые вещи, и вам не потребуются дорогие коучи, чтобы через месяц-другой ситуация кардинально поменялась. Сделайте эти несложные упражнения своими привычками — и поднять самооценку (а также не дать ей снова упасть!) у вас наверняка получится.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ДОСТИЖЕНИЯХ! Для того чтобы самооценка поднималась, наш мозг должен осознавать, отмечать достижения. Мы ценим себя за умение достигать целей, воплощать свои мечты, реализовывать планы — словом, за все то, что называется емким словом «достижения».

Они могут быть у каждого свои, и тем не менее их ценность равна! Да-да, это так. Для кого-то достижением будет начать регулярно убираться, для другой — освоить мотоцикл. Не важно, чего именно вы достигли, важен сам факт этого.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАШ МОЗГ ВИДЕЛ, ЧТО ДОСТИЖЕНИЯ ЕСТЬ, ВАЖНО НАЧАТЬ ИХ ФИКСИРОВАТЬ.

Это можно делать и в телефоне, если не любите бумажные записи, но красивый блокнот под ежедневные записи может стать отличным стимулом не забывать это делать — его даже подержать в руках приятно! А все, что связано с

фиксацией достижений, должно доставлять вам радость, а не превращать это дело в неприятную рутину.

В списке достижений может быть вовремя помытая посуда, освоение нового навыка (если вы давно хотели начать плести из бисера или вышивать крестиком — самое время это сделать!), прогулка вместо сидения дома, вовремя принятые лекарства (не забыть сделать нужное — тоже достижение и повод себя похвалить!) — словом, практически все, что вы делаете в течение дня с пользой или радостью для себя. И да — то, что приносит радость, — это достижение! Вовсе не обязательно, чтобы это дело было серьезным и несущим в себе большой прок.

Фиксировать свои достижения нужно буквально каждый день — записывая их или сразу же, или вечером, в конце дня, если вам удобно выделить на это пятнадцать-двадцать минут перед сном. Причем второй вариант гораздо лучше — таким образом вы не только фиксируете свое достижение, но и еще раз прокручиваете его в голове. Раз в неделю и раз в месяц стоит просматривать свои записи — как раз для того, чтобы наглядно видеть, сколь многого вы успели достичь!

А вот со списками дел в период работы над повышением своей самооценки лучше быть аккуратной — невыполненные дела из списка способны сыграть злую шутку и, напротив, понизить самооценку. Поэтому записывать в список дел стоит либо то, что действительно необходимо и о чем крайне важно не забыть в течение дня, либо разбивая большие задачи на мелкие и простые для выполнения — таким образом список того, что сделано, станет списком небольших достижений за день!

СОВЕТ ВТОРОЙ — НЕ БОЙСЯ НЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ! С детства нас приучают к тому, что мы должны «соответствовать», забывая сказать порой, чему именно. Взрослой женщине не положено надевать яркую одежду, говорят суровые «синие чулки», но образ британской королевы Елизаветы служит отличным доказательством прямо противоположной точки зрения! Вы можете позволить себе яркие колготки, веселый принт на футболке, купленные самой себе цветы, дорогие конфеты, возможность слушать то, что нравится, а не то, что модно, — все это только ваше дело! Поверьте, лучше быть счастливой и делать счастливыми своих родных, чем пытаться соответствовать

странным убеждениям.

Наши бабушки были уверены, что надо штопать носки, но ведь сейчас это вряд ли придет кому-то в голову, не так ли? Подобно тому как мы давно перестали штопать пятки на носках, стоит оставить в прошлом и многие другие уже неактуальные убеждения — они также не нужны вам. Для того чтобы купить торт, не нужно ждать праздника. Подарить подарок можно без повода. Хорошие духи — не только радость, но и приятное благоухание от вас, радующее тех, кто рядом. Красивые туфли — это залог хорошего настроения и вашей красоты. Из дорогой посуды можно есть каждый день.

Одна моя знакомая на полном серьезе размышляла как-то о том, уместно ли есть торт, если сейчас будний день. Торт, кстати, уже был куплен ее спутником и принесен домой. Эта ситуация — отличная иллюстрация того, насколько глупо выглядят такие рамки, ведь если торт не будет съеден сейчас, то его просто выкинут, а это уж точно куда менее разумно и приятно, чем насладиться им на ужин в середине недели.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ НЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВСЕМ ТЕМ ВНЕШНИМ РАМКАМ, КОТОРЫЕ КОГДА-ТО КАЗАЛИСЬ НОРМОЙ, И ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ

РАДОВАТЬСЯ.

Если кто-то скажет, что выглянувшее солнце — не достойный повод для радости, просто не верьте! Улыбайтесь солнцу, теплу, цветам, котикам — чему хочется. Радоваться уместно всегда, ну, если, конечно, вы не на похоронах, но это, в общем-то, исключительное событие. Во всех остальных случаях радость уместна, и не важно, насколько большой или маленький повод ее вызывает.

Для того чтобы научиться такой свободе проявлений, начинайте с малого. Если вам захотелось вещь странного цвета, купите ее. Понравилась безделушка — порадуйте себя ею, не думая над тем, что эта вещица, в общем-то, не нужна. Она нужна! Ведь принесет радость. Даже если потом вы отдадите ее на городскую барахолку или еще куда-то, прямо сейчас у вас будет хорошее настроение и еще немного уверенности в себе. Способность исполнять свои желания очень помогает нашей самооценке!

СОВЕТ

ТРЕТИЙ — СОВЕРШАЙ НЕОБЫЧНОЕ! Когда мы делаемчто-то нестандартное для себя, наша самооценка сама собой ползет вверх, потому что нам есть чем гордиться. «Я смогла! Я преодолела!»

— радостно кричит все внутри. И чем необычнее была задача, тем выше уровень восторга у вас будет — это проверено.

Когда актеры учатся раскованно держаться на сцене и общаться со зрителями, у них в программе обучения среди прочего есть такое задание, или, говоря модным языком, челлендж: нужно выполнить какое-то достаточно странное действие на улице. Например, в три часа ночи спросить у прохожего о том, как пройти в библиотеку, или подарить продавщице в ближайшем магазине цветы просто так, или подойти к пяти женщинам на улице и попросить их выйти замуж… Конечно, так далеко заходить не обязательно, но вот самим этим принципом воспользоваться вполне стоит. Например, подарить цветы той, кто каждый день продает вам свежую выпечку или молоко. Это несложно, нестандартно и точно оставит приятные эмоции и у вас.

Что еще можно сделать? Например, ходить неделю в одежде одного цвета. И на все возможные вопросы о том, почему так, отвечать: мне так хочется. Это одновременно позволит ощутить, что выражать свои желания не стыдно и не страшно, а также принесет удовлетворение от выполненного челленджа. А еще даст понять, что

вы вообще не обязаны соответствовать ожиданиям других в своей внешности, и это тоже служит задаче повышения самооценки.

Можно пойти дальше и решиться наконец спеть в караоке, если давно хотелось это сделать, но не хватало смелости. Потанцевать в клубе. Пойти в кино в одиночестве и при желании познакомиться там с кем-то просто так, ради общения, проявив инициативу самостоятельно. Такие поступки не обязаны нести за собой что-то серьезное, они безопасны и никому не вредят, а значит, совершенно точно можно не бояться их совершать!

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТАКИХ МИНИ-ВЫЗОВОВ ВЫ БУДЕТЕ СЕБЕ СТАВИТЬ, ТЕМ БОЛЕЕ УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ И РАСКОВАННОЙ В ОБЩЕНИИ ВЫ СТАНЕТЕ.

СОВЕТ

ЧЕТВЕРТЫЙ — ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ. Оказание помощи — путь сильного. Только тот, кто сам достаточно уверенно стоит на ногах, может протянуть руку тому, кто оказался в трудной ситуации. Верно и обратное — когда мы помогаем другим, к нам приходит уверенность в себе. Мы невольно начинаем воспринимать себя в образе того самого сильного человека, который действительно может оказать поддержку другим.

Может показаться, что по-настоящему помогать кому-то — это сложно, но нет. Помощь может и должна быть посильной для того, кто помогает, — этому учат всех волонтеров прежде всего. И при этом возможность для этого есть у каждого — всегда найдется та сфера, в которой потребуется именно то, что вы готовы дать.

Чтобы начать помогать, можно обратиться в ближайший волонтерский центр — там вас ждут обучение и предоставление больших возможностей в этой сфере. Волонтеры решают множество задач, при этом не только становясь помощниками отдельным людям, но и помогая проводить большие мероприятия и соревнования. Но если сделать что-то хочется, а идти по пути постоянной помощи в рамках волонтерской организации готовности нет, не беда. Вы всегда можете помочь пожилому человеку зайти в транспорт, помочь донести пакет бабуле или занести коляску на ступеньки молодой маме, покормить бездомное животное или даже забрать его к себе домой. Может быть, подруга не успевает забрать заказ из доставки? Предложите ей захватить покупку по пути к ней, это станет отличным поводом увидеться, а она наверняка будет благодарна за помощь! Мама давно хотела новые шторы, но

все не доходят руки купить? Привезите их ей в подарок, заранее узнав, какие она бы хотела, и, конечно, помогите повесить.

ПОМОГАТЬ ЛЕГКО И ПРИЯТНО. ЭТО ТО, ЧЕМУ НАС УЧАТ ФИЛОСОФЫ, БИБЛИЯ, ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЯТЕЛИ И ДАЖЕ НАШИ ЛЮБИМЫЕ КНИЖКИ.

А я скажу — это еще и полезно. Для вас самих, потому что с каждым таким поступком внутренняя уверенность в себе как в хорошем человеке, чьи действия приносят реальную пользу и делают этот мир чуточку лучше, будет только крепнуть. Причем совершенно заслуженно!

СОВЕТ

ПЯТЫЙ — УЧИТЬСЯ СТОИТ ПРОДОЛЖАТЬ ВСЕГДА. Когда-то в школе мы мечтали о том, чтобы поскорее стать взрослыми и вырваться из стен учебного заведения на свободу! Правда, потом на смену школьным пришли стены университета, которые многие любовно называют «альма-матер», а отношение к учебе изменилось — чем старше мы становимся, тем больше видим объективную пользу от образования и уже сами стремимся к знаниям. В идеале к тем, которые в будущем станут нашей профессией. Но даже если нет, в любом случае они послужат немалому расширению кругозора.

Продолжать учиться полезно всегда — это тренирует мозг, расширяет нашу базу знаний и помогает избежать старческих болезней. Но не только!

ПОЛУЧЕНИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ.

Механизм этот очень прост — когда вы узнаете что-то новое, вы понимаете, что ваш личный багаж знаний увеличился. А умный человек всегда достоин большего уважения — этому нас учили со времен той самой школы (и правильно учили). Когда этим самым умным человеком постепенно становитесь вы, когда приходит понимание, что вы можете свободно оперировать новыми знаниями и применять их на практике, следом за этим появляется и больше уверенности в себе, а значит, растет и самооценка. Это совершенно объективно и обоснованно — приложенные усилия принесли результат и вам есть за что себя похвалить!

Чему учиться? А вот тут уже исключительно ваше дело. Это может быть и чтение серьезных трудов по философии, и изучение основ психологии, начиная с Фрейда, Юнга и Адлера, и обучение на курсах маникюра или парикмахерского искус-

ства, и изучение иностранного языка, и езда на лошадях — все что угодно. Идеальным будет сочетание интеллектуальных и физических навыков — так развиваться будут и ваш разум, и тело. Но даже если вы отдадите предпочтение только изучению классической литературы за чашкой чая, это уже прекрасно! И пусть среди нынешних друзей не все поймут предметные рассуждения об особенностях языка поэтов и прозаиков прошлых веков, это лишь станет поводом расширить круг знакомств! А общение с новыми интересными людьми, которых вы сами также можете заинтересовать и которым кажетесь достойным собеседником, станет еще одним «кирпичиком» в основании вашей самооценки.

13.3. Как полюбить себя (5 советов)

Если уж мы говорим в этой главе о самооценке, то нельзя обойти еще одну важную тему — любви к себе.

НИКОГДА САМООЦЕНКА НЕ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКОЙ БЕЗ ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Никакие упражнения и тренировки, никакие челленджи, хотя и могут помочь немного, не дадут того результата, на который они по-настоящему нацелены, без умения любить себя.

Важно! Помните: любить себя — это не значит быть эгоистом. Осуждение эгоистичного (в плохом смысле) поведения очень часто сливается в нашем сознании с негативным отношением к такому понятию, как любовь к себе. Между тем это не только не плохо — это хорошо! И это заповедано нам Богом, который в заповедях Своих сказал: «Возлюби ближнего, КАК САМОГО СЕБЯ». То есть — и эта мысль содержится в самой формулировке библейской заповеди — прежде любви к другим стоит любовь к себе. Без этого и других любить не получится.

Есть тонкая грань между умением любить себя и себялюбием. Оттенки смысла, как говорится, но

если второе понятие имеет скорее отрицательный, негативный оттенок, приближающий его к понятию эгоизма, то способность любить себя никакого негатива в себе не имеет. Запомните это — и не сомневайтесь в том, что любить себя можно, нужно и даже заповедано свыше.

Как же научиться этому ценному и благому умению, если вышло так, что с любовью к себе у вас (как и у многих) есть трудности? Могу сказать по себе, я шел к этому постепенно, сперва приняв и осознав то, что написал выше, и только потом, постепенно, научился любить себя — сначала за что-то (мои добрые поступки, помощь кому-то, дельный совет, забота о близких), а потом уже безусловно, как и до́лжно любить. Штука в том, что любовь за что-то — это лишь половина дела. Нельзя любить себя лишь за что-то, как и другого.

ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ НЕ СТАВИТ УСЛОВНОСТЕЙ — ОНА ЕСТЬ, ИЛИ ЕЕ НЕТ.

Именно так — безусловно и искренне — и нужно научиться любить себя для того, чтобы быть уверенной в себе, своих поступках и своих чувствах.

Ну, а начать можно и с малого.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — СОВЕРШАТЬ ТЕ ПОСТУПКИ,

ЗА КОТОРЫЕ ВЫ ЦЕНИТЕ И ЛЮБИТЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. Если у вас возникают трудности с любовью к себе или — что еще хуже — вы убеждены, что вам себя и любить-то не за что, начать этот путь можно с того, чтобы силу потеряло хотя бы последнее утверждение.

Посмотрите вокруг, найдите для себя ориентиры — тех, кого вы уважаете, любите, цените за их умения и поступки. И начните становиться такой же! Я не имею в виду полное копирование манеры и жизни другого человека, нет. Речь идет о том, чтобы совершать в своей жизни те поступки, за которые вашего хорошего отношения удостоился этот человек. Он или она помогает животным? Начните и вы! Пишет стихи? Пробуйте тоже, идите на курсы по поэтическому мастерству, развивайте в себе этот навык, и однажды у вас наверняка получится сложить прекрасные строчки.

Если нет возможности полностью повторить то, что делает другой, можно пойти по тому же пути. Восхищение летчиком может привести в авиаклуб, где можно будет или постепенно научиться летать, или помогать тем, кто сидит за штурвалом. Мастерство великого хирурга может стать ориентиром, благодаря которому вы освои-

те если не ту же профессию, то по крайней мере сестринское дело и также сможете помогать людям. В любой профессии, любом виде творчества есть пути, пусть даже не полностью идентичные «кумиру», но ведущие в том же направлении. На этом пути с каждым днем у вас будет появляться все больше поводов искренне сказать: я себя люблю! Пусть пока и за что-то.

СОВЕТ ВТОРОЙ — НАЧНИТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ. Поверьте, это действительно важно. Причем как в контексте темы этой нашей главы, так и за ее пределами. Умение заботиться о себе бесценно. Оно позволит сохранить ментальное и физическое здоровье, не допустить перенапряжения, а если оно неизбежно, поможет быстрее восстановить силы.

Начните вкладываться в себя прямо сейчас — потратьтесь на косметолога и позаботьтесь о своей коже и волосах, приобретя качественные средства для ухода, подобрать которые поможет специалист. Выделите время и деньги на полноценный медицинский осмотр: следить за своим здоровьем — это тоже форма заботы о себе. Приобретите удобные и теплые зимние вещи, чтобы не пришлось больше мерзнуть в холода, — это избавит вас и от дискомфорта, и

от сезонного обострения простуд. Подарите себе поход на аттракционы или мини-путешествие на выходные — это позволит полноценно отдохнуть и буквально перезарядиться, снять напряжение и усталость. Посетите спа-салон, массажиста, мастера по маникюру — сделайте себе подарки, которые бы хотели подарить тем, кого любите.

В чем же фишка и почему я говорю обо всем этом в главе о любви к себе? А вот в чем — психика человека устроена таким образом, что мы любим тех, о ком заботимся. Верно и обратное — заботимся мы о тех, кого любим. Но если со вторым все понятно, то о первом мы порой забываем и упускаем из внимания практически чит-код по формированию любви к себе.

Этот механизм работает как сообщающиеся сосуды, и как только вы начнете наполнять один из них, то есть станете заботиться о себе, автоматически наполнится и второй — сосуд любви к себе. Причем теперь уже более безусловной и не зависящей от ваших личностных успехов и достижений.

СОВЕТ ТРЕТИЙ, ИЛИ «А ЧТО, ТАК МОЖНО БЫЛО?». Принимая решение, мы с детства приучены ориентироваться на мнение и оценку других, и от этого нужно суметь отойти для того,

чтобы полюбить себя. Вспомните себя, научитесь слышать свои желания и их исполнять.

Не нравится что-то в жизни? Это не приговор.

ИСПРАВИТЬ
МОЖНО ВСЕ, ЕСЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕТЬ ЭТОГО И НЕ БОЯТЬСЯ СДЕЛАТЬ НУЖНЫЙ ШАГ.

Не нравится университет, который пришлось выбрать под давлением родителей? Честнее всего будет бросить эту учебу и поступить (или перевестись, если это возможно) в тот вуз, который вам действительно нравится. И тогда учеба из обязательной и неприятной рутины превратится в удовольствие, так что вы совершенно искренне воскликнете: «А что, так можно было?» И я отвечу: «Да!» Уходите с неприятной работы, от токсичных людей, отписывайтесь от вызывающих у вас негатив страничек в сети, вместо того чтобы спорить с их авторами, освобождайте пространство в своей жизни, чтобы на смену ненужному могло прийти то, что вам действительно нравится. И тогда, занимаясь любимым делом, с удовольствием обсуждая что-то с приятными людьми, увлеченно читая новый пост любимого блогера, вы поймете, что вам есть за что любить себя. По крайней мере вот за эту комфортную среду в своей жизни, которую вы

создали своими руками: поступками, сделанным выбором, принятыми решениями.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — НЕТ ВНЕШНОСТИ, КОТОРАЯ НЕДОСТОЙНА ЛЮБВИ. Есть у девушек и женщин такая черта — они могут любить себя только тогда, когда им нравится собственное отражение в зеркале. Но стоит предательскому стеклу отразить что-то не то, и женщина тут же готова буквально возненавидеть себя. Стойте! Остановитесь! Не надо так. Продолжайте любить себя, если любили тогда, когда были стройнее и красивее. Любите себя любой, если стройности не было и прежде.

Просто вспомните о том, что в жены мужчины выбирают не только топ-моделей, а красота — это не только параметры веса и обхвата, но и женское обаяние, шарм, «изюминка», способная очаровать и увлечь.

Как говорится, пути Господни неисповедимы. И если Он создал вас такой, значит, в этом определенно был свой смысл. Понять вышний замысел нам не дано, но помнить о нем в наших силах. И если, несмотря на все попытки сбросить вес, похудеть так и не удается, это не повод отчаиваться и тем более не повод себя не любить!

Сформировать чувство любви к себе, если вы

умом уже приняли эту концепцию, можно при помощи небольшой хитрости: подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите с улыбкой: «Я люблю тебя!» Повторять эту процедуру можно любое количество раз в день — хуже не станет, гарантирую, «передоза» с данным «лекарством» не бывает. Слова, сказанные вслух, имеют почти магическую власть над нашим сознанием, а сказанные глаза в глаза и вовсе, так что постепенно наша психика начнет перестраиваться, и в одно прекрасное утро это признание будет совершенно искренним и полным настоящей любви к себе.

СОВЕТ ПЯТЫЙ — ПРИНЯТЬ СЕБЯ СО ВСЕМИ НЕДОСТАТКАМИ. Если предыдущие мои советы были направлены на то, как научиться любить себя сначала за хорошее, а потом без всяких условий, то этот — о том, как научиться принимать (и любить!) в себе даже отрицательные черты.

О том, что любви не бывает без полноценного принятия другого человека таким, каков он есть, мы все знаем. Об этом писал и я, и многие другие авторы, и это действительно правда. Только почему-то многие забывают об этом, как только речь заходит о любви к себе. А ведь тут «механизм» точно такой же!

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛНОЦЕННО ПОЛЮБИТЬ

СЕБЯ, НУЖНО ПРИНЯТЬ.

Только тогда это будет настоящая, безусловная любовь — та, о которой говорится в Библии, та, которой завещает заповедь «полюбить, как самого себя» ближних.

Конечно, я понимаю, что все это только на словах звучит легко, — на деле гораздо сложнее. Безусловная любовь — это умение, которому все мы учимся постепенно.

Для начала же, чтобы научиться любить в себе не только достоинства, но и недостатки, попробуйте разобраться, какую пользу они приносят. Да, я не ошибся — какую пользу приносят вам качества, которые принято считать недостатками?

Поясню на примере, что я имею в виду. Традиционно «плохим» качеством принято считать капризность и переборчивость — что в одежде, что в блюдах, что в людях. Но эти два качества защищают вас от того, что заведомо не нравится и не понравится никогда, раз уж с самого начала отталкивает! Вы бережете свое время и нервы. И это всего лишь один пример.

Конечно, отрицательные качества не перестают быть отрицательными после такого разбора, но полюбить их есть за что.

А ГЛАВНОЕ, ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ КАК ЦЕЛЬНУЮ,

МНОГОГРАННУЮ И СЛОЖНУЮ ЛИЧНОСТЬ. ВЫ У СЕБЯ ОДНА, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЭТО!

13.4. Низкая самооценка — что делать с этим (5 советов)

Если уж мы говорили о том, как поднять самооценку, то надо поговорить и о том, что делать, когда она настолько низкая, что даже не позволит приблизиться к реализации советов, которые я писал выше.

По-настоящему проблемная низкая самооценка — это беда, в которой с большой долей вероятности вам потребуется помощь специалиста-психолога. Нужно искать ее корни, как правило, в детстве и прорабатывать многие моменты именно оттуда.

Но начать работу все же можно и самостоятельно. Предупрежу сразу, легким это дело не будет. Но результат определенно стоит того, чтобы приложить эти усилия.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ — ПРЕВРАЩАТЬ «МИНУСЫ» В «ПЛЮСЫ». У всех людей время от времени случаются внутренние монологи и диалоги, в ходе которых мы размышляем о себе, своих действиях в той или иной ситуации, оцениваем свое отношение к отдельным вещам. При низкой

самооценке в ходе таких внутренних разговоров часто звучат в собственный адрес уничижительные слова: «Я ничего не умею», «Я плохо справляюсь с делами» и подобные.

Такой ход мыслей нужно безжалостно обрывать, чтобы не дать шанса низкой самооценке все испортить! Превращайте эти отрицательные вербальные конструкции в положительные всякий раз, когда они приходят на ум, чтобы постепенно изменить свое отношение к себе.

Вместо того чтобы сказать себе «Я слишком долго думаю», замените эту фразу на «Я тщательно обдумываю свои действия и слова». Вы описываете тот же процесс, но меняете его характеристику — и отношение к нему! Начать думать быстрее не в нашей власти — это определяется скоростью процессов возбуждения и торможения нервной системы, изменить это невозможно. Но у каждого из типов есть свои преимущества, а не только недостатки; даже традиционно любимый в «психологическом глянце» сангвинический тип реакции и тот не лишен своих минусов. Так же и плюсы есть у всех! Взвешенное обдуманное решение, пусть даже на него ушло больше времени, — это уж точно не хуже, чем скоропалительные выводы.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ РАЗМЫШЛЯТЬ О ТОМ, ДЛЯ ЧЕГО ВЫ НЕ ГОДИТЕСЬ, ДУМАЙТЕ О ТОМ, ДЛЯ ЧЕГО ПОДХОДИТЕ.

Как только в голову прокрадывается предательская мысль о несостоятельности в одной области, ваша задача — тут же найти ей контраргумент о том, в чем вы действительно хороши. Не поверю, что таких сфер нет! Просто хорошенько вспомните — может быть, вы отлично печете блины на Масленицу, умеете из ничего сделать прекрасный салат, способны украсить дом не хуже дизайнера, можете проехать на роликах три десятка километров?

СОВЕТ ВТОРОЙ — СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО УЖЕ УДАЛОСЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. Этот совет напрямую следует из того, о чем я говорил в предыдущем пункте. Для того чтобы не дать шанса низкой самооценке зарубить все ваши идеи и начинания, просто старательно напоминайте себе о том, что в жизни были не только промахи, но и успехи.

Разговорился я как-то с официанткой в кафе — вид у нее был очень грустный, и когда я спросил, в чем дело, девушка призналась, что считает свою жизнь никчемной из-за того, что не добилась в ней совершенно ничего. Когда я осторожно

спросил у нее, что означает это «ничего», оказалось, что она имела в виду то, что не сумела стать знаменитой и достаточно богатой по ее собственным меркам. Но когда наш разговор пошел дальше, выяснилось, что у нее есть при этом собственная квартира в Москве, которую она получила в наследство от родственников, стабильная работа (а в этом заведении еще и принято оставлять хорошие чаевые) с перспективой подняться в должности до администратора, любимый сынишка, который радует успехами во втором классе и почти сам справляется с уроками, а в остальном ему помогает бабушка — ее мама. Мне хотелось закричать: «И это ты ничего не добилась?! Да у тебя уже есть больше, чем у многих из тех, кого ты видишь на экране телевизора и в сети. Да, денег у тебя, может, и меньше, но вот такого сына они не получат и за все свои деньги, как и таких любящих маму и бабушку». Вместо того чтобы так поступить, я спросил у нее о том, чем она увлекается, и выяснилось, что ей нравится создавать картины в технике алмазной мозаики, и несколько работ, висевших в зале, — ее рук дело. Тут я, признаюсь, немного потерял самообладание и слегка резковато спросил: «Так почему ты считаешь, что ничего не добилась?»

И она тут же примолкла, а я стал ругать себя за эту вспышку — стало ясно, что между счастьем и этой девушкой стоит низкая самооценка и я только что добавил удар по ней. Пришлось извиняться за свой срыв, а в качестве компенсации предложить ей воплотить пару идей, заключив пари, что, если у нее не получится, я буду должен ей крупную сумму денег. Отказаться она не смогла и ввязалась в наш спор, но мои деньги все еще при мне! А она провела уже две персональные выставки своих работ и организовала в школе, где учится ее сын, факультатив для девочек по рукоделию. Когда мы виделись в последний раз, она рассказала, что планирует уйти из кафе, несмотря на то что должность администратора ей все-таки предложили.

КАК ВИДИТЕ, НАЧАТЬ МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ МОЖНО, ДАЖЕ ЕСЛИ САМА НЕ ВЕРИШЬ В УСПЕХ. ГЛАВНОЕ — СДЕЛАТЬ ШАГ, НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

Не поленитесь, сядьте и выпишите на лист бумаги список своих достижений, и пусть он начнется со школьных времен. Вы получили медаль на олимпиаде по какому-то предмету? Лучше всех пели или танцевали? Сумели поехать в город, о котором до этого долго мечтали? Посетили давно

желанную выставку или даже провели собственную? Сумели научиться красиво делать макияж, освоили работу с гель-лаком (о, это отдельное волшебство, на мой взгляд, я видел это со стороны, и, по-моему, есть что-то немного удивительное в этом процессе)? Записывайте абсолютно все свои успехи и достижения, и когда закончите это дело, вы наглядно увидите, что уже немало добились в этой жизни. А раз так — нечего слушать свои заниженную самооценку, прямо сейчас отберите у нее шанс испортить вам жизнь и помешать воплотить в нее то, что хочется!

А список этот поместите в рамочку и повесьте на видном месте — и почаще смотрите на него, чтобы не забывать, какая вы молодец.

СОВЕТ ТРЕТИЙ — СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ С СОБОЙ В ПРОШЛОМ, А НЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ СЕЙЧАС. Боюсь, этот совет уже «заезжен» интернет-мемами на эту тему, и все же он настолько актуален и правилен, что я не могу его обойти.

В действительности любое сравнение себя с другими людьми заведомо бесполезно — в огромном окружающем нас мире всегда найдется кто-то лучше, умнее, интереснее, успешнее, богаче, но также найдутся и те, кто добился гораздо меньшего, чья жизнь значительно хуже и

неприятнее. Любое сравнение с другими — это бесплотные, но отнюдь не безопасные игры разума, которые могут добить и без того слабую самооценку.

Поэтому, прошу вас, прекратите сравнивать себя и звезд экрана. Еще и потому, что их кадры — это работа целой армии специалистов, от гримеров и визажистов до мастеров по свету и отличных фото- и видеооператоров. Их ракурсы выбраны так, чтобы они выглядели наиболее выигрышно, их макияж продуман и наложен специалистами, а кому, как не вам, дорогие женщины, знать, насколько макияж и визаж способны изменить лицо женщины? Даже фигура на фото может меняться от ракурса, света и выбранной одежды очень сильно, и это еще без применения фотошопа, фильтров и подобных программ! А уж если в ход идут они, красота звезд экрана и соцсетей гарантированы, вот только это не означает, что в жизни они такие же безупречные красотки.

Если вы хотите оценить себя — сделайте это. Но сравнивайте то, что вы умеете сейчас, с тем, что могли раньше. Оценивайте свой рост, свои изменения и продолжайте двигаться в выбранном направлении, не позволяя низкой самооценке

сбить вас с пути. Любая, даже небольшая, победа — это победа и вклад в итоговый результат. Чтобы пройти любой путь, надо просто идти, помните об этом. Не отказывайтесь от своих целей и надежд, будь то похудение, умение писать картины или собственное котокафе; даже если пока низкая самооценка не дает поверить в то, что все получится, вы должны просто игнорировать ее и продолжать двигаться. Это как дойти пешком несколько километров — вначале кажется, что путь очень длинный, и почти страшно оттого, что придется идти так долго, но пока мы стоим на месте — он не станет короче ни на один шаг. Его можно преодолеть, только если начать двигаться — можно с передышками по пути, в этом нет ничего плохого. Вы не бежите марафон — ни в прямом, ни в переносном смысле!

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ — БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ К СЕБЕ. И тут опять один совет напрямую следует из другого. Выше я только что сказал о том, что паузы, отдых на любом выбранном вами пути — это нормально. А теперь добавлю — даже если с детства вас учили, что это не так, просто позвольте себе нарушить эти «правила». Будьте терпеливы к себе, будьте снисходительны.

Вы только начинаете свой путь прочь от низ-

кой самооценки, эта дорога не будет ни легкой, ни быстрой. И на ней вполне могут быть остановки для отдыха, как в длительном походе бывает нужен привал.

Вы не должны ругать себя за то, что не смогли сегодня сделать что-то из того, о чем я пишу в своих советах или что запланировали себе на этот день, нужно просто учесть данную ситуацию и постараться ее исправить. Понимаете? Не забить на все, раз уж так вышло, и уж тем более не ругать себя, занимаясь самоедством, а просто работать. Продолжать идти.

Ваша низкая самооценка будет буквально кричать: «Вот ты какая, даже простые советы, написанные понятным языком, выполнить не можешь! Куда тебе что-то менять?»

Не слушайте ее! Как только вы поддадитесь этим опасным мыслям, вы проиграете, но пока вы продолжаете что-то делать — это уже победа.

И тогда постепенно, медленно, но верно, шаг за шагом, ваша самооценка тоже начнет расти, потому что вы искренне сможете сказать: «Я все же смогла!»

СОВЕТ ПЯТЫЙ — НИКОГДА СЕБЯ НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ! Признаться, когда я узнал о том, что подобное вообще существует, я был крайне

удивлен: как это — взрослый человек, и вдруг речь идет о наказании? Потом, глубже вникнув в эту тему, я понял, что это случается не так уж и редко у тех, чья самооценка слишком низкая. Такие люди склонны не только обвинять себя за промахи или невозможность выполнить что-то, но и самолично себя карать за это, будто от этого что-то изменится!

Боже мой, я бы хотел встретить того, кто первым это придумал, и спросить — ну и какой толк в этом? Что стало лучше от того, что ты запрещаешь себе пойти в кино или тем паче допускаешь селфхарм? Разве несделанное дело от этого сделается? Разве будет какой-то прок с этого для тех, кого ты, возможно, подводишь тем, что не удалось выполнить обещанное? Нет же! Это жестокая и коварная обманка человеческой психики, не более того.

Человек с низкой самооценкой наказывает сам себя и тем самым как будто снимает вину за промах. Но на деле подобные самонаказания лишь еще больше загоняют в яму пониженной самооценки и ошибочной убежденности в том, что вы не имеете права… (на что — подставьте сами). Это не так! Вы имеете право на все, чего хотите.

ЕСЛИ ВЫ СОВЕРШИЛИ ПРОМАХ, НЕ УСПЕЛИ

В СРОК СДАТЬ РАБОТУ, ОПОЗДАЛИ НА ВСТРЕЧУ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СТОИТ НАКАЗЫВАТЬ СЕБЯ! ВОТ ПРОСТО РАЗ И НАВСЕГДА ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭТОМ!

Чувствуете потребность извиниться за последствия вашей «ошибки»? Тогда спросите у того, кто, по вашему мнению, от этого пострадал, какого рода компенсацию он предпочтет увидеть за это. И примите то, что скажет этот человек, а не то, что вы там себе надумали! В конце концов, если он и правда оказался пострадавшей стороной, то он вправе называть компенсацию (в разумных, конечно, пределах). Уверен на все сто процентов — ни один человек не скажет, что желает наказать вас за это. Скорее, вы получите просьбу сделать что-то, помочь в каком-то деле или заехать с ним туда, куда вам не очень хотелось, а ему было важно оказаться там вместе. Вариантов на самом деле может быть множество, и все они будут гораздо более конструктивны и осмысленны, а главное, будут служить одновременно двум целям: ваша самооценка сможет не упасть еще ниже из-за самобичевания, а, наоборот, вырасти благодаря тому, что последствия неудачи будут исправлены и компенсированы, и вторая сторона окажется только в плюсе.

(ИТОГО 15 СОВЕТОВ)

Глава 14. Заключение

Мы с вами прошли огромный путь, пока я писал, а вы читали эту книгу. Поговорили — а я считаю, что это именно диалог автора и читателя, — о множестве аспектов жизни современной женщины.

Я как мог постарался поделиться с вами советами, которые не раз срабатывали на моих глазах и приносили потрясающие результаты, помогая справиться с теми трудностями, что выпадали на долю моих знакомых. Постарался рассказать вам о том, как выглядит многое и с противоположной стороны — с мужской точки зрения. Иногда это именно то, чего не хватает: большинство авторов психологических советов для женщин и сами являются представительницами прекрасного пола, и как бы хорошо они ни разбирались в

психологии, но влезть «в шкуру» мужчины им не дано, как не дано и нам до конца понять тончайшие аспекты женской души. Поэтому во многих главах этой книги я приводил истории из жизни, рассказанные вами, женщинами.

Конечно, я бы хотел, чтобы ни один из этих советов не был нужен в вашей судьбе, чтобы и без того все было хорошо! Но, увы, жизнь — непростая штука, и время от времени всем нам нужны взгляд со стороны и хорошая идея, которая поможет сделать правильный выбор и повернуть в нужную сторону.

Так пусть же эта книга станет такой палочкой-выручалочкой для вас, милые женщины. Пускай она будет в хорошем смысле слова настольной книгой, как сборник любимых рецептов, — прочитав однажды, в него заглядывают по необходимости. Даже если вам пригодится из нее только несколько советов и они при этом действительно сумеют помочь, я буду знать, что написал ее не зря!