

Лора Дойл

СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

Как вернуть в брак близость,
страсть и гармонию

**БЕСТСЕЛЛЕР
NEW YORK
TIMES**

«Лучшая книга для женщин, желающих восстановить
близость в своих отношениях».

Джон Грэй, автор бестселлера
«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Лора Дойл

Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38617232

*Л. Дойл. Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-095693-7*

Аннотация

Как и у миллионов женщин, брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: она заметила все недостатки супруга. Но попытки заставить мужа быть более романтичным, инициативным и амбициозным еще сильнее ухудшили отношения. Отчаявшись восстановить близость, она решила «капитулировать» – перестать контролировать и критиковать мужа, указывать, что и как делать. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся.

В своей культовой книге Лора расскажет, как методика «капитулировавшей» жены поможет превратить кризисный брак в страстный и счастливый союз, вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.

Содержание

Благодарность	6
Тест: насколько вы близки с мужем?	7
Почему женщина сдаётся?	11
Возвращение мужчины, который меня очаровал	14
Стать лучше	17
Истоки стремления к контролю	20
Мои сумки всегда были собраны	25
Почему эта книга не называется «Капитулировавший муж»	26
Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия	33
Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж	35
Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти	50
Глава 3. Ваша «сдача» – это тайна	71
Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе	77
Глава 5. Говорите о своих желаниях	87
Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами	101
Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью	125
Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами	139
Глава 9. Не хватайте наживку	146

Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий	155
Глава 11. Перестаньте читать его мысли	164
Глава 12. Не мешайте принимающему	173
Глава 13. Забудьте миф о равенстве	178
Глава 14. Скажите «Я не могу»	188
Глава 15. Стремитесь к уязвимости	199
Глава 16. Не скрывайте своей боли	207
Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом	213
Глава 18. Прислушивайтесь к голосу сердца	224
Глава 19. Станьте женственной в сексе	233
Глава 20. Скажите сексу «Да!»	242
Глава 21. Никогда не унижайтесь	262
Глава 22. Не берите ложный след	270
Глава 23. Доверьтесь духовной связи	278
Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы	285
Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин	295
Глава 26. Оценивайте свой прогресс	303
Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя	315
Что сейчас происходит в моей жизни	323

Лора Дойл
Счастливая жена. Как
вернуть в брак близость,
страсть и гармонию

Laura Doyle

The Surrendered Wife

© Laura Doyle, 1999, 2001

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Благодарность

Я хочу особо поблагодарить всех женщин из нашего первого кружка, и особенно Линну Беннет и Кристину Гордон, которые первыми отважились на решительный шаг.

Кристина, я вечно буду благодарна тебе за прекрасную редактуру. Что бы я делала без тебя? Рада, что мне не пришлось беспокоиться об этом!

Мне крупно повезло: моя книга попала в руки Дорис Купер из издательства Simon & Schuster, которая сумела разглядеть ее потенциал. Вы оказали мне колоссальную поддержку, создали мотивацию и очень внимательно отнеслись к моему творению.

Конечно, я никогда не встретила бы Дорис, если бы у меня не было лучшего в мире литературного агента: Джимми Вайнс, спасибо!

Я очень благодарна моим сестрам Ханне и Кэти, которые позволили мне включить их в своей проект и поделились своими глубокими мыслями. Большую поддержку оказал мне мой брат Джон. Он вдохновлял меня на протяжении всей работы над этой книгой.

А больше всего я благодарна своему любимому мужу Джону Дойлу. Спасибо, что помог мне стать лучше, а еще за то, что постоянно меня веселил. С тобой я стала гораздо счастливее.

Тест: насколько вы близки с мужем?

Давайте выясним, какие отношения в вашей семье.

Для этого заполните, пожалуйста, таблицу ниже. Отмечайте галочкой ответ на вопрос из колонки слева.

А вы..	Редко	Иногда	Часто
1. Ставите себя выше мужа?			
2. Пилите своего мужа?			
3. Сплетничаете о муже с другими женщинами?			
4. Говорите ли: «Я велела мужу...»?			
5. Думаете, что все было бы гораздо лучше, если бы муж следовал вашим советам?			
6. Подслушиваете разговоры своего мужа?			
7. Чувствуете себя единственным взрослым человеком в семье?			
8. Ощущаете чрезмерный груз родительских обязанностей?			
9. Делаете для мужа то, что он вполне способен сделать сам?			
10. Испытываете приступы тревоги и депрессии?			
11. Испытываете чрезмерную усталость?			
12. Ощущаете отсутствие интереса к сексу?			
13. Чувствуете обиду или ревность из-за жизненных успехов мужа?			

А теперь подведем итоги.

За каждый ответ «редко» поставьте себе 1 балл.

За каждый ответ «иногда» поставьте себе 3 балла.

За каждый ответ «часто» поставьте себе 5 баллов.

Сложите все баллы – у вас получится число от 20 до 100.

Если вы набрали 35 баллов или меньше:

Поздравляю!

Вы очень близки с мужем, и ваши отношения можно назвать страстными. Вы нашли мужчину, которого можете уважать. Вы оба позитивно влияете друг на друга. В вашем союзе идеально сочетаются индивидуальность и общность. Вы всегда готовы признать свою неправоту, и он вас за это обожает. Вы на верном пути – вместе вы становитесь лучше!

Если вы набрали от 36 до 60 баллов:

Вы слишком много трудитесь, и вас не ценят.

Вам кажется, что у вас все нормально, и мне не хочется вас огорчать. Но вы перерабатываете, и вам нужен перерыв. Начните больше заботиться о себе. Чаше просите о помощи. Если муж почувствует, что вы его уважаете, ваша слабость будет вознаграждена. Благодарите его за помощь, и вам станет легче разжечь в нем страсть и достичь истинной близости. Воспользуйтесь советами по восстановлению страсти и романтики в отношениях.

Если вы набрали 61 балл или больше:

Какая еще близость?

Судя по всему, вы постоянно удивляетесь, что заставило вас обратить внимание на этого типа! Но не волнуйтесь – нежность, которая вам так необходима, возможно, просто дремлет. Если вы вспомните, почему согласились выйти замуж за этого мужчину, и начнете снова уважать его за это, ваш брак еще может стать таким, о каком вы всегда мечтали. Найдите в себе смелость прекратить контролировать мужа во всем. Вы не пожалеете. Воспользуйтесь советами по изменению характера вашего брака – и начните прямо сейчас.

Почему женщина сдается?

«Влюбиться легко. Нетрудно даже сохранить влюбленность – причиной тому наше человеческое одиночество. Но нужно найти настоящего друга, одно присутствие которого делает человека таким, каким он всегда хотел быть. Это очень трудно – но дело стоит того».

Анна Луиза Стронг

Я вышла замуж в 22 года. Тогда я не представляла, что когда-нибудь назову себя «капитулировавшей женой». В то время даже мысль об этом была мне отвратительна.

Я знала, что брак – дело рискованное, потому что мои родители развелись и я была свидетелем этого тяжелого развода. И все же я надеялась, что в моей жизни все сложится иначе. Я удивлялась, как мой муж Джон может любить меня так сильно, и верила в успех нашего брака – хотя бы потому, что все так хорошо началось.

Сперва я относилась к мужу уважительно и доброжелательно, и он меня восхищал. Но постепенно, открывая для себя его несовершенства, я начала исправлять его. Я хотела помочь ему стать лучше. Я считала, что ему нужно быть более честолюбивым в карьере, более романтичным дома и более аккуратным – тогда все будет хорошо. Поэтому я часто напоминала ему об этом.

Естественно, мужу это не нравилось. Чем сильнее я пыталась на него влиять, тем больше портились наши отношения. Своими добрыми намерениями я уверенно мостила дорогу в ад. Чем больше муж сопротивлялся, тем настойчивее я старалась его контролировать и тем более подавленными и раздраженными становились мы оба. Со временем меня просто измучили эти попытки управлять одновременно и своей, и его жизнью.

Хуже того: я стала чувствовать, что отдаляюсь от мужчины, который когда-то делал меня такой счастливой. Наш брак переживал трудные времена – а ведь прошло всего четыре года с того момента, когда мы произнесли наши брачные обеты.

Одиночество мое становилось невыносимым, и я готова была сделать все что угодно, лишь бы избавиться от этого чувства. Я пошла к психотерапевту и узнала от него, что использую контроль для самозащиты. Я прочитала несколько книг по психологии отношений. После этого я стала лучше понимать различия между нами. Я беседовала с другими женщинами, чтобы узнать, что помогло им добиться успеха в семейной жизни.

Одна из подруг сказала, что переложила на мужа все финансовые заботы, и это стало для нее огромным облегчением. Другая заявила, что старается никогда не критиковать мужа, даже если он того заслуживает. Я решила поэкспериментировать с разными подходами. Оставалось лишь наде-

яться, что для нас еще не слишком поздно. Мне безумно хотелось сохранить наши отношения, и в то же время я надеялась не утратить самоуважение окончательно – оно ослабевало каждый раз, когда я выплескивала на Джона свой гнев и раздражение.

К счастью, уступки помогли мне сохранить и мир в семье, и уважение к себе. Сегодня я называю себя «сдавшейся» или «капитулировавшей женой», потому что именно такой подход помог мне создать семью моей мечты. Вы тоже сможете это сделать, если последуете принципам, описанным в этой книге.

Мы сами себе не нравимся, когда начинаем пилить, ругать или контролировать своих мужей. Я уж точно не нравилась себе. В такие моменты я начинала терзаться угрызениями совести при первых же звуках собственного голоса. Уступки позволят вам избавиться от этого неприятного поведения и обрести достойные уважения привычки.

У вас появится больше времени и сил на то, что для вас особенно важно, – хотите ли вы иметь более гармоничную семью, управлять большой корпорацией или совмещать обе эти мечты. Увидев, что теперь вы достигаете этих целей легче, чем когда бы то ни было, вы сможете собой гордиться. Уступки – это способ пробудить в себе лучшие человеческие и женские качества. Вот почему я призываю вас к этому.

Возвращение мужчины, который меня очаровал

*«Наши мысли, слова и поступки – это нити
сети, которую мы сплетаем вокруг себя».*
Свами Вивекананда

Лампочка уступок в моей голове загорелась не сразу. Нет, я менялась постепенно, шаг за шагом. Сначала я училась держать язык за зубами а порой и закрывать глаза, когда Джон вел машину. В конце концов мы доезжали до места, и я понимала, что всегда могу доверить ему машину и себя, как бы ни хотелось мне критиковать его манеру езды и давать полезные, на мой взгляд, советы. Потом я перестала покупать ему одежду (да-да, даже белье!), хотя мне казалось, что сам он ни за что ничего себе не купит.

Тому, чего не следовало делать, я училась на своих болезненных ошибках. Когда-то я критиковала его небрежное обращение с нашими машинами и при этом чувствовала себя в роли собственной матери, когда она злилась на меня и не давала мне смотреть телевизор. Я молилась об обретении мудрости и небольшими шагами приближалась к гармоничным отношениям, в которых нет места контролю. Медленно, но неуклонно ситуация в нашей семье стала меняться.

Когда я перестала ругать мужа, давать ему советы, пору-

чать ему целые списки дел, высмеивать его идеи и браться за разрешение любой ситуации так, словно сам он не в состоянии ничего сделать, произошло настоящее чудо. Возник союз, о котором я всегда мечтала.

Мужчина, который когда-то очаровал меня, вернулся.

Мы с Джоном заново открыли друг друга. Я перестала жаловаться на то, какой он безответственный и бестолковый, и почувствовала к нему искреннюю благодарность и любовь. Мы делили ответственность, не упрекая друг друга и не обижаясь. Наши постоянные ссоры и пререкания остались в прошлом. Мы смеялись, держались за руки, танцевали на кухне и наслаждались той острой близостью, какой не испытывали уже много лет.

На девятую годовщину свадьбы я взяла фамилию мужа.

– Теперь, когда я узнала его получше, думаю, можно рискнуть, – со смехом говорила я подругам.

На самом деле я просто стремилась сблизиться с Джоном еще сильнее. Я хотела сделать что-то такое, что символизировало бы мое огромное уважение к нему. Смена фамилии стала внешним проявлением внутренних перемен, естественным шагом на пути, на который я ступила уже давно, сама не сознавая этого.

Конечно, изменилась я не сразу. Поначалу, держа язык за зубами вместо того, чтобы высказывать свое мнение обо

всем вокруг, я чувствовала себя некомфортно. Сдерживаться и не поправлять мужа было так же тяжело, как писать левой рукой. Жизнь стала какой-то неуклюжей и странной!

Уступки – процесс постепенный, а достигнутые позитивные результаты – приятные вехи на этом пути. Со временем у меня сформировались новые привычки. Почувствовав, что я скатываюсь к старому поведению, я останавливалась и спрашивала себя: «Что мне больше нужно: контроль над каждой ситуацией или счастливый брак и любящие отношения с мужем?»

Разумеется, эмоциональная близость, отсутствие напряженности, достоинство, доброта и доверие гораздо важнее и приятнее возможности настоять на своем и сделать все самой. Чтобы не забывать о новых приоритетах, я сделала слово «уступки» своей мантрой. Короткое и четкое напоминание служило лучше длинной фразы: «Прекрати пытаться все контролировать». Я мысленно снова и снова повторяла себе: «Уступки!»

Стать лучше

«Добродетель сама по себе служит величайшей наградой».

Силий Италик

Уступки мужу – это вовсе не возвращение в пятидесятые годы и не бунт против феминизма.

Эта книга вовсе не о том, чтобы заткнуться и помалкивать.

И уж точно не о покорности.

Она о следовании основным принципам, которые помогут вам изменить свои привычки и вернуть близость в браке. Эта книга – об отношениях, которые сделают вас обоих лучше и будут способствовать вашему общему духовному развитию. Уступки и радуют, и пугают одновременно, но их результаты – покой, радость, любовь к себе и своему браку – несомненны.

Вот основные принципы жизни «капитулировавшей» жены:

- Отказ от излишнего контроля над мужем
- Уважение его точки зрения
- Благодарность и радость за подарки мужа
- Высказывание своих потребностей без попыток контро-

ля

- Передача мужу права распоряжаться семейными финансами
- Сосредоточенность на собственной самореализации
«Капитулировавшая» жена:
 - Проявляет слабость в те моменты, когда раньше стала бы пилить мужа
 - Проявляет доверие тогда, когда привыкла контролировать
 - Проявляет уважение, хотя раньше отпустила бы унижающее замечание
 - Проявляет благодарность вместо неудовлетворения
 - Проявляет веру в те моменты, когда раньше высказала бы сомнение.

«Капитулировавшая» жена богата, хотя раньше чувствовала себя бедной. В ее распоряжении оказывается больше денег, а сексуальная жизнь начинает приносить больше удовольствия, чем раньше, когда она и не думала об уступках.

Моя сестра Ханна Чайлдс исповедует философию славшейся жены в своей работе – а работает она преподавателем бальных танцев. «В браке, – говорит она, – как в бальном танце: один из партнеров должен вести, а другой – следовать за ним. И это не означает, что какая-то роль важнее другой. Мне редко встречались женщины, способные устоять перед

«ведением назад».

«Я делала все, что делал он, – однажды сказала Джинджер Роджерс о Фреде Астере¹. – И я делала это, отступая назад, да еще на высоких каблуках». Хотя Фред и Джинджер были одинаково опытными и талантливыми танцорами, если бы они оба попытались вести (или следовать), то начали бы тянуть друг друга в разные стороны. Они не смогли бы танцевать гармонично и слаженно, а толкались бы или разошлись в разные стороны. Джинджер позволяла Фреду вести ее. Она доверилась ему, поверила, что он покажет ее в лучшем свете и уберезет от проблем. Фред не принижал ее; Джинджер позволяла ему быть фоном – партнером – для своего таланта.

Я тоже хочу, чтобы мой муж помог мне продемонстрировать мои лучшие качества.

¹ Джинджер Роджерс и Фред Астерс – знаменитая актерская и танцевальная пара Голливуда 30–40-х годов XX века. Их история легла в основу фильма Ф. Феллини «Джинджер и Фред». Писателю Р. Желязны принадлежит похожая фраза: «Джинджер Роджерс делала то же самое, что и Фред Астер, только на высоких каблуках» (*прим. ред.*).

Истоки стремления к контролю

Разум человека, однажды впитавший новую идею, никогда не вернется к прежнему состоянию».
Оливер Уэнделл Холмс

Задолго до влюбленности и свадьбы каждая женщина, которая стремится к контролю, переживала разочарования. В детстве многие наши потребности остаются неудовлетворенными. На это может быть масса причин: безвременная смерть родителей или болезненная зависимость кого-то из членов семьи. Неудовлетворенность может касаться даже мелочей – кто-то не получил кроссовок, как у всех одноклассников, кому-то пришлось смириться с тем, что внимание родителей переключилось на нового брата или сестру. Какова бы ни была причина, мы делали неверный вывод: никому нет дела до нас и наших желаний.

Мы свыкались с детским убеждением: если бы мы всегда были главными, то все было бы по-нашему.

Некоторые из нас так привыкли жить в страхе перед неудовлетворением своих потребностей, что даже не замечают учащения своего пульса и поверхностного дыхания. Этот страх стал для нас нормальным и привычным. Вместе с ним возникла автоматическая реакция: нужно все и всегда контролировать. Чем больше мы контролируем окружающих –

музей, братьев, сестер и друзей, – тем лучше и легче нам живется.

Рыбы последними узнают, что живут в океане. Так и те из нас, кто старается контролировать все и вся, последними осознают собственное поведение. Мы убеждаем себя, что пытаемся советовать, улучшать, помогать другим людям или действовать эффективно. Мы не признаемся даже самим себе, что слишком боимся непредсказуемости, поэтому делаем все, что в наших силах, чтобы добиться определенного результата.

Например, я считала, что, заставляя мужа просить повышения зарплаты, делаю полезное дело. Когда я, сидя в машине подруги, отлично знавшей, куда нужно ехать, восклицала, что нам нужно свернуть направо, а не налево, мне казалось, что я стараюсь сэкономить время и избежать пробок. Когда я пыталась убедить брата обратиться к психотерапевту, то оправдывала свое вмешательство в его жизнь желанием «защитить его от него самого».

Все эти оправдания были лишь красивым прикрытием моей неспособности доверять другим людям. Если бы я поверила, что мой муж зарабатывает ровно столько, сколько может, я бы не стала унижать его, высказывая сомнения в его честности. Если бы я поверила, что подруга довезет нас до нужного места за разумное время, я бы не командовала в дороге, вызывая у нее обиду и раздражение. Если бы я поверила, что брат мой способен идти по жизни своим путем, он бы

чаще делился со мной своими переживаниями и чувствами.

Доверие – это настоящее волшебство. Ощутите его – и люди начнут отвечать вашим ожиданиям. Если вы даете понять мужу, что, по вашему мнению, он непременно облажается на работе, разобьет машину и вообще неспособен заботиться о своем здоровье, то тем самым порождаете негативное ожидание. Если же вы будете ждать от него успеха, он с большой вероятностью этого успеха добьется.

Доверять человеку – означает абсолютно верить в него. Вспомните, как в фильме «Заклинатель лошадей» герой Роберта Редфорда впервые доверил подростку руль своего грузовика – он просто пересел на пассажирское сиденье и наклонил шляпу на глаза. Доверять человеку – означает ожидать от него лучшего, а не худшего результата. Когда вы доверяете, вам не нужно перепроверять, строить запасные планы или постоянно находиться начеку. Вы не ждете опасности. Можно закрыть глаза и спокойно спать, зная, что все будет хорошо.

Еще раз повторю: когда вы доверяете, то ждете самого лучшего результата.

Те из нас, кому трудно доверять другим, даже когда разум твердит, что все в порядке, находятся в плену у собственных страхов. Порой мы опасаемся, что не получим необходимого – или получим слишком поздно. Кто-то боится потратить слишком много денег или сделать лишнюю работу. Часто так проявляется страх одиночества, скуки или диском-

форта. Если вы похожи на меня и постоянно стремитесь исправлять, критиковать и подчинять себе партнера, то знайте, что это реакция на *ваш* страх результата. Если не реагировать на него, то не потребуется и доминировать, манипулировать или контролировать.

Оказалось, что мои страхи – это условный рефлекс, выработанный годами. Я привыкла скрывать свою уязвимость – то, что называется «мягким подбрюшьем», которое доставляет и огромную боль, и огромное наслаждение. Я прятала свою мягкость, считая ее непривлекательным качеством. Удивительно, но люди, которые казались мне самыми симпатичными и приятными в общении, не скрывали свои истинные страхи, радости, стыд, потребности и печаль. Меня притягивали их открытость и теплота.

Когда я заменила уязвимость контролем, то сделала это в ущерб близости. Теперь я понимаю, что контроль и близость – две противоположности. Если я хочу одного, то не получаю другого. Без уязвимости я не могу рассчитывать на близость. Без близости не может быть романтической любви и эмоциональной связи. Когда я позволяю себе быть уязвимой с мужем, в наших отношениях возникают близость, страсть и преданность.

Сегодня я стараюсь всеми силами избегать контроля и не боюсь проявлять свою уязвимость. К сожалению, совершенства мне достичь пока не удалось, но это не главное. Я сделала близость (а не контроль!) своим главным приоритетом с

помощью принципов, описанных в этой книге, и превратила свой брак в страстный, романтический союз.

Мои сумки всегда были собраны

*«Если не можешь сказать ничего хорошего,
вообще ничего не говори».*

Мама

Моя подруга говорила о своем браке так: «У меня всегда собраны сумки и надеты кроссовки». Она в любой момент могла схватить вещи и сбежать в считанные минуты. Она всегда была готова к жизни, в которой сможет обеспечить себя всем необходимым сама, без *его* помощи.

Психотерапевт напомнил мне, что когда я пришла к нему впервые, то была точно такой же. Я часто думала, что мне лучше было бы развестись или жить с другим мужчиной, более утонченным и внимательным. За таким идеальным мужем мне никогда не пришлось бы убирать, строить за него планы, что-то устраивать, организовывать и все проверять.

Такие фантазии способны испортить любые отношения. Я всегда была на грани. Мельчайшая проблема казалась справедливым основанием, чтобы разрушить этот брак и надеяться, что следующий окажется лучше. Мне было так больно и я считала себя настолько правой, что полагала брачные обеты пустыми словами. Сегодня подруги смеются, когда я им об этом рассказываю: им кажется невероятным, что я была готова бросить своего абсолютно идеального мужа.

Почему эта книга не называется «Капитулировавший муж»

«Некоторые люди ищут недостатки и промахи с таким пылом, словно это спрятанные сокровища».
Фрэнсис О'Уолш

Если вы в браке чувствуете себя подавленной, одинокой и ответственной за все, то эта книга для вас. Если вы способны признать, что часто или время от времени контролируете, пилите или критикуете собственного мужа, то вы, и только вы можете восстановить близость в браке, собственное достоинство и душевный покой – с помощью описанных здесь принципов.

Я не говорю, что во всех проблемах вашей семьи виноваты только вы. Вовсе нет. Вашему мужу тоже нужно совершенствоваться – но вы не можете этим управлять. Вы не заставите его измениться – можно лишь измениться самой.

Хорошо, что вы уже поняли, что корень всех проблем – в вашем поведении. Теперь вы можете начать решать эти проблемы. Не тратьте время на мысли о том, что должен делать ваш муж. Направьте все силы на достижение *своего* счастья. Я это поняла – и сделала. Моей главной задачей было отказаться от контроля и обратить внимание внутрь, а не наружу.

Вам я советую сделать то же самое.

Как все это было

Начав применять принципы «капитулировавшей жены», я стала делиться этой философией с подругами, которые шли по тому же пути в своих семьях. Они не только подтвердили важность этого процесса, но и помогли его развить. Их семейная жизнь изменилась к лучшему. И вскоре мы впятером – «кружок сдавшихся жен» – стали собираться у меня в гостиной раз в месяц. Кружок быстро рос, мне все чаще звонили незнакомые женщины – они тоже хотели узнать, как изменить свой брак к лучшему.

Когда мы перестали помещаться в моей гостиной, я начала вести семинары «Капитулировавшая жена». Я обучала женщин полезным навыкам и привычкам, необходимым для успешного продвижения по пути уступок. (*О семинарах в вашем регионе вы можете узнать, позвонив по телефону 1-800-466-2028 или заглянув на сайт www.surrenderedwife.com*). Но женщин, которые хотели научиться сдаваться своим мужьям, становилось все больше. Сегодня «кружки капитулировавших жен» открываются по всей стране², а также в Интернете. Принципами «капитулировавшей жены» пользуются сотни тысяч женщин. Им удалось вернуть любовь и близость, которые, казалось, навсегда

² США (прим. ред.).

исчезли из их семейной жизни. Они перестали чувствовать себя ответственными за все.

В этой книге вы найдете истории женщин, с которыми я встречалась в нашем кружке, на моих семинарах и на сайте. Все истории подлинные, хотя имена и некоторые детали я, конечно, изменила из уважения к тайне личной жизни.

Когда нужно прекратить уступать и просто уйти

Ваш муж совершает поступки, которые выводят вас из себя. Я это прекрасно понимаю, потому что у меня тоже есть муж и он, как и все мужчины, простой смертный с многочисленными недостатками. Иногда его недостатки кажутся мне такими серьезными, что я больше ни минуты не готова с ним жить.

Но на самом деле мой муж – просто отличный парень.

Как же понять, действительно ли ваш муж хороший парень? И когда следует уйти?

Есть ситуации, в которых жена не может доверять мужу. Тогда необходим разъезд или развод – но не уступки. Вы оказались именно в таких обстоятельствах? Решить это можете только вы сами.

Прежде чем идти на уступки, подумайте, не относится ли к вам все нижеперечисленное.

1. Не уступайте мужчине, который применяет физиче-

ское насилие. Когда под угрозой ваша безопасность, близость невозможна. Я советую вам как можно скорее прервать отношения, если ваш муж позволяет себе хоть что-то из этого:

- может вас ударить,
- пнуть,
- избить,
- принудить к сексуальным отношениям против вашей воли.

Обратитесь за помощью к друзьям, психологам или священникам – и уходите. Начните строить план и действовать *сегодня же*. За помощью можно обратиться на горячую линию организаций, которые борются с домашним насилием.

2. Не уступайте мужчине, который применяет физическое насилие по отношению к вашим детям. Если ваш муж жесток с детьми или демонстрирует сексуальное влечение к ним, вы должны немедленно их защитить. Чем быстрее вы разорвете эти отношения, тем больше вероятность создать семью с нормальным, любящим мужчиной, который будет *защищать* вас и ваших детей, а не причинять вам страдания. (Помните, что шлепки как воспитательная мера, какими бы неприемлемыми они вам ни казались, – это не физическое насилие. Разногласия между партнерами по вопросу телесных наказаний не могут быть оправданием для разрыва отношений.)

3. *Не уступайте мужчине, страдающему от болезненной зависимости.* Алкоголику, наркоману или игроку доверять нельзя. Здесь вряд ли можно рассчитывать на истинную близость, поскольку его страсть всегда будет стоять выше вашей безопасности и счастья.

Конечно, выявить зависимость не так легко. Если вы не уверены, но вас мучают подозрения, найдите тихое место и спокойно подумайте об этом. Мешает ли его зависимость вашим отношениям? Продолжал ли он пить, колоться или играть, даже зная, что вы из-за этого чувствуете себя несчастной и одинокой? Пытался ли он в прошлом бросить пагубную привычку, но безуспешно?

Доверьтесь своей интуиции. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили утвердительно, то ваш муж явно страдает болезненной зависимостью. Напомните себе, что вы достойны того, чтобы быть главным приоритетом для своего мужа. Чем быстрее вы избавитесь от того, что вам не подходит, тем вероятнее сможете создать отношения с мужчиной, который будет относиться к вам, как к принцессе.

Если вам трудно определить, является ли ваш муж зависимым, обратитесь в организацию «Ал-Анон»³. Эта бесплатная программа разработана для помощи членам семьи алко-

³ Группа поддержки родственников и друзей алкоголиков. Создана при сообществе «Анонимные алкоголики», действует и в России (*прим. ред.*).

голиков и наркоманов. Программа ведется во всем мире. Телефон вы найдете в телефонном справочнике.

4. Не уступайте хроническому изменнику. Мужчине, который постоянно изменяет своей жене, доверять нельзя. Вы достойны мужа, который будет сексуальным и романтичными с вами – и только с вами. Если ваш муж не способен на это, то лучше положить конец этому браку и отправиться на поиски мужчины, способного хранить верность.

Нужно заметить, что внебрачная связь в прошлом не делает вашего мужа хроническим изменником. Возможно, все дело в его бывшей жене, которая критиковала его и унижала его мужское достоинство. С другой стороны, вы не должны считать себя виноватой в измене. Вступив в брак, мужчина обязуется уважать жену и соблюдать брачные обеты. Ситуация может измениться, когда вы пойдете на уступки, но только в том случае, если муж сам готов к моногамии.

Что делать с вербальным насилием?

Женщины иногда спрашивают, стоит ли уходить от мужа, склонного к вербальному насилию.

Это очень важный вопрос, потому что вербальное насилие убивает в женщине чувство собственного достоинства так же, как насилие физическое. Вы не заслуживаете унижения. К счастью, начав уважать мужа и воздерживаться от по-

пытках контроля, вы, скорее всего, перестанете слышать от него неприятные слова – если только он не относится к одной из перечисленных выше категорий.

И вот почему.

Если мужчина оскорбляет вас, подумайте, не вы ли создали *культуру* вербального насилия в ваших отношениях. Подобное поведение очень редко бывает дорогой с односторонним движением. Зачастую мужчина так защищается от ваших оскорблений и унижений. Повторюсь: вербальное насилие со стороны мужа – *не* ваша вина. Скорее всего, на мужчину влияет ваше поведение.

Одна женщина жаловалась мне, что во время ссор муж грубо ее обзывает и ей невыносимо это слышать. Далее она рассказала о тех ужасных вещах, которые в разгар ссор *она* говорит *ему*. При этом она категорически отказывалась извиняться за свое неуважение, потому что *он* не извинился первым. Я не стала убеждать ее, что извиниться должны оба, решив избрать иную тактику. Я спросила, что для нее важнее: его извинения (и ее эго) или восстановление гармонии. И она быстро признала, что важнее второе. После этого она сумела разбить лед в отношениях. Муж тоже стал извиняться за сказанное в запале, и мир в этой семье восстановился.

По мере того как жена сдается и идет на уступки, вербальные нападки прекращаются. Их место занимают близость, уважение и благодарность. Это может произойти и в вашей семье.

Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия

«Всем нам кажется, что в любимом человеке все должно быть совершенно. Но это заблуждение».
Сидни Портье

Если ваш муж *не* относится ни к одной из этих категорий, значит, вы вышли замуж за хорошего парня. Он не идеален, но он способен любить вас и дорожить вами. Такой мужчина может помочь вам полюбить его, себя и свой брак.

Правда, правда...

Если вы похожи на большинство женщин, то наверняка уже думали о том, как рухнет ваша жизнь, если вы перестанете контролировать мужа. Вам казалось, что невозможно не учить и не поправлять мужа, иначе дети разбалуются, вы окажетесь на грани нервного срыва, да и вообще изменить семейные привычки невозможно. Если вы так считаете, вы не одиноки.

Мы все так думаем.

Я знаю, что вам придется трудно. Вы будете считать, что это несправедливо. Мне тоже казалось несправедливым, что я должна упорно трудиться над своим изменением, а муж просто сидит и смотрит телевизор. Но ваш муж тоже серьезно изменится. Ему придется сделать это, чтобы поспевать за

вами, когда вы свернете с ухабистой колеи недоверия и перейдете на гладкую дорогу веры в него. Ему нужно подняться на новый уровень, чтобы воспользоваться этой замечательной возможностью.

Он начнет прислушиваться к своему внутреннему голосу. Именно его, а не ваш внутренний голос будет подсказывать ему, когда он поступает неправильно. Он научится сам думать, что хорошо для его семьи, а не полагаться на ваши косвенные или прямые приказы. Он примет на себя ответственность более высокую, чем когда-либо прежде. Он изменится сразу же, как только вы начнете жить в соответствии с принципами «капитулировавшей жены».

Глава 1. Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж

«Уважайте мужчину, и он горы свернет».
Джеймс Хауэлл, 1659

Уважайте мужчину, за которого вы вышли замуж. Слушайте его. Не критикуйте, не оскорбляйте, не смейтесь и не высмеивайте его. Даже если вы с ним не согласны, не принижайте его идей.

Если вы сказали что-то неуважительное или неуважительно поступили, извинитесь за это прискорбное происшествие. Примите реакцию мужа без замечаний. Следите за своим желанием критиковать и делать негативные замечания.

В семейной жизни, как и в природе, вода стремится к одному уровню: мы выходим замуж за мужчин, которые нам подходят. Нет в природе озера с неровной поверхностью. Точно так же не существует пар, которые не подходили бы друг другу идеально.

Честное слово!

Это означает, что уважение к мужу – форма самоуважения: таким образом вы подтверждаете, что сделали мудрый и правильный выбор, вышли замуж за мужчину, который за-

служивает вашей любви и уважения.

Если же вы относитесь к мужу так, словно он ниже вас, то тем самым показываете, что сделали неверный выбор.

Я долгие годы втайне именно так и считала, но ошибалась. Просто это заблуждение позволяло мне винить мужа во всем, что в нашей семейной жизни шло неправильно. Возможно, вы поступаете так же.

Муж Карен управлял крупной корпорацией, и его доход исчислялся шестизначными цифрами. За несколько дней до своего дня рождения он положил жене на стол записку о том, какой подарок хотел бы от нее получить. В записке было одно только слово: «Уважение». Такие разговоры в разной форме идут в самых разных домах во всех уголках мира: мужчины страстно желают заслужить уважение жен. Это лучший подарок, какой мы можем сделать нашим мужьям.

Если вы не считаете, что муж заслуживает *вашего* уважения, спросите себя, что же заставило вас выйти за него замуж. В то время вы доверяли этому мужчине и восхищались им. Скорее всего, с тех пор он мало изменился – следовательно, он и сейчас достоин вашего восхищения.

Уважайте его выбор носков и акций

Что же означает уважение к партнеру? Что вы должны принимать его выбор в большом и малом, даже если не согласны с ним. Уважайте его выбор носков и акций, еды и

друзей, произведений искусства и отношения к жизни. Слушайте его и уважительно относитесь к его идеям и предложениям, касаются ли они семьи или работы. Это не означает, что вы должны делать тот же выбор – просто принимайте выбор, сделанный им.

Уважая мужа, вы относитесь к нему как к разумному взрослому человеку, а не как к безответственному ребенку. Говорите тоном спокойной женщины, а не взвинченной мегеры. Вы не должны оскорблять мужа. Например, когда вы указываете, как он должен загружать посуду в посудомоечную машину, вы его оскорбляете. Ведь ваши инструкции означают: «Неужели ты не способен справиться даже с таким простым делом?» Естественно, подобные замечания не способствуют близости. Уважение требует, чтобы вы не поправляли мужа, подсказывая ему дорогу, даже если он сворачивает не туда. Неважно, что делает ваш муж, вы не должны учить, поправлять или критиковать его.

В этом и заключается суть «капитулировавшей жены».

Уважение порождает близость

Как же уважение влияет на близость?

Когда муж уверен в вашем высоком мнении о нем, ему не нужно сомневаться в себе или напрягаться, ожидая от вас удара. Зная, что вы всегда на его стороне, он может расслабиться и быть собой, спокойно воспринимать себя таким, ка-

ков он есть.

Важнее всего, что он чувствует себя в безопасности. Это позволит ему делиться с вами своими самыми сокровенными мыслями – а это и есть настоящая близость. Он может рассказать, какие ценности хочет привить детям, какой видит вашу старость, как в детстве он потерял любимую собаку, как мечтал жить на ранчо, полететь на луну или пристроить к дому второй этаж. Близость – это теплые, доверительные разговоры, порой глупые, порой очень серьезные. Он не стал бы говорить так ни с кем другим в этом мире. Содержание этих разговоров не так важно, как то, что они соединяют вас духовно.

Но как проложить путь к этим нежным разговорам, если у вас их давно уже не было? Как научиться проявлять уважение, если вы привыкли вести себя с мужем, как мать с непослушным сыном? Вы уже многое осознали, взяв в руки эту книгу. Прекрасное начало! В этой главе я расскажу, как выглядит и ощущается неуважение, чтобы вы начали замечать его в себе. Умение распознавать неуважение помогло мне сосредоточиться на главной цели – начать уважать своего мужа. Я прошла длинный путь, но сумела построить те самые близкие отношения, о которых всегда мечтала.

Дорожите своим достоинством

Постоянно проявляя неуважение к выбору мужа, вы слов-

но колете его маленькими булавочками. Представьте, каково это – жить с дикобразом. Представили? Вот именно так он себя и чувствует.

Но и быть дикобразом – не самая большая радость в жизни. Вы замечаете, что любимый человек старается не приближаться к вам – уж больно вы колючая. Втяните иглы – и начните относиться к нему с уважением. Это самый большой подарок для любого мужчины. Кроме того, такое поведение сразу же повысит ваше самоуважение. Вместо непреходящей досады от бесконечных ссор и нудных нравоучений, вы узнаете радость позитивной, уверенной в себе, зрелой женщины. Вас больше не будет мучить мысль о том, что вы превращаетесь в собственную мать в самые плохие моменты ее жизни. Вы ведь сами не уважали ее, когда она командовала всеми вокруг, и не можете уважать себя, когда ведете себя точно так же.

Помню, какой непривлекательной и гадкой я выглядела в собственных глазах, когда начинала кричать и устраивать истерики. В разгар скандала мне казалось, что я говорю правильные вещи, но с каждым резким словом, вылетавшим из моего рта, мое самоуважение падало. Позже я страшно ругала себя за несдержанность. Насколько бы правой я себя ни чувствовала, когда кричала на мужа, потом мне все равно было плохо.

Теперь я отношусь к мужу с уважением – не только для того чтобы сделать наши отношения по-настоящему близки-

ми, но и ради сохранения собственного достоинства. Я не забыла те «похмелья» после наших ссор.

Синдром «я просто пытаюсь помочь»

Многие из нас бессознательно повторяют про себя: «Я знаю лучше, чем он... Я помогу ему поступить правильно». Эта фоновая музыка быстро развивает в нас ощущение собственного превосходства. Мы считаем, что вправе объяснять мужьям, как надо пылесосить ковры, разговаривать с детьми и договариваться с коллегами. При этом мы постоянно твердим себе, что просто *помогаем*.

К сожалению, то, что жена считает «помощью», для мужа означает контроль. Каждое замечание о том, как и что нужно делать, – кинжал неуважения. Нашу щедрую «помощь» никто не ценит, и мы начинаем обижаться. Мы так привыкаем поправлять наших мужей, что не замечаем резкости своих реплик. Такие слова могла бы произнести типичная «домашняя пила», а не истинно любящая женщина, какой мы себя считаем.

«Мы часто видим глупых женщин рядом с умными мужчинами. Но вряд ли вам доводилось видеть умную женщину рядом с глупым мужчиной».

Эрика Йонг

Комплекс матери

Если вы чувствуете себя единственным взрослым человеком в семье, подумайте вот о чем: ваш муж вполне успешно справляется с общением и решением проблем у себя на работе. Естественно, приходя домой, он не теряет своих навыков. Так почему же он не ведет себя так и дома? Когда нам кажется, что вместо мужа у нас еще один ребенок, все дело в том, что мы сами относимся к нашим мужьям как к детям, а не как ко взрослым и способным мужчинам.

Когда я поправляю, критикую или диктую мужу, что делать, – я автоматически становлюсь для него матерью, а не любовницей. Я могу испытывать удовлетворение от своей правоты и от того, что все будет сделано по-моему, но видеть в муже беспомощного маленького мальчика очень неприятно. Да и ему не хочется близости с женщиной, которая напоминает ему мать. Муж вам может этого и не сказать, но почувствует обязательно.

Муж не скажет, что ваши постоянные придирки и советы его унижают, что ваш тон вызывает в нем те же чувства, что и в детстве, когда он подростком мечтал забиться куда-нибудь в угол, где его никто не потревожит. И уж точно он не скажет, что вы для него столь же сексуально непривлекательны, как и его мать.

Между вами начнется холодная война.

Когда вы даете мужу понять, что не считаете его способным принимать правильные решения, он возвращается к детскому поведению и в определенном смысле сдается. Он понимает, что никогда не будет соответствовать вашим стандартам. Он может даже подсознательно с вами согласиться и полностью устранился от любой деятельности.

Разве можно его в этом винить?

Чувствуя неуважение, мужчины уходят в себя. До того как я «сдалась», мой муж очень много смотрел телевизор. Ваши мужья могут играть в гольф, задерживаться на работе или часами торчать в гараже, ремонтируя старые машины. Все эти занятия привлекают их больше, чем общение с вами. Конечно, можно ощутить определенное удовлетворение, высказав мужу все, что вы на самом деле думаете. Но у этого удовлетворения высокая цена: вы отдаляетесь от мужа, окружая себя «пузырем» одиночества.

Когда вы относитесь к мужу с уважением, ему хочется больше времени проводить рядом с вами, больше с вами разговаривать, делиться сокровенным и страстно заниматься любовью. Не вредно напомнить ему (и себе), за какого умного и способного мужчину вы вышли замуж.

«Есть только один тип мужей, который хуже мужа, не замечающего, что вы готовите и что носите. Это муж, который всегда замечает, что вы готовите и во что вы одеты».

Сандра Литофф

Средство для прекращения холодной войны

Если вы похожи на меня, то наверняка были готовы с большим уважением относиться к своему мужу – но только если бы он стал более ответственным человеком. Проблема в том, что вы никогда не сможете оценить уровень его ответственности, если не дадите ему эту ответственность проявить.

Возможно, вы забыли о необходимости уважать своего партнера и доверять ему, потому что привыкли командовать на работе. Эта привычка стала для вас второй натурой, от которой и дома отказаться не получается. Может быть, вашу веру в него поколебало небольшое ДТП, когда он въехал сзади в другую машину, и с тех пор вы считаете необходимым давать ему советы во время вождения. А возможно, вы с разочарованием узнали, что он не покрывает вовремя задолженность по кредитной карте и платит проценты, хотя это кажется вам бессмысленным. Каковы бы ни были причины вашего раздражения поведением мужа (а они действительно могут быть весьма основательными), ваши слова его оскорбляют, и за это приходится расплачиваться потерей близости. Что для вас важнее: бдительно следить за всем происходящим или наслаждаться теплотой истинной близости? Выбор за вами.

Приняв решение относиться к мужу с уважением, вы со-

вершаете крутой поворот к трансформации своего брака. По новой дороге придется двигаться по новым правилам. Этот процесс можно сравнить с обучением вождению автомобиля. Вам нужно следовать правилам дорожного движения – останавливаться на красный свет и включать поворотники. Это необходимо, чтобы на дороге царил порядок. Если же вы будете останавливаться на красный свет, только когда вам захочется, катастрофа неизбежна. То же самое относится и к вашему браку: вы должны следовать установленным правилам в любой ситуации. Только так можно избежать конфликтов.

Когда вы чувствуете, что муж ведет себя незрело или упрямо, прикусить язык бывает очень трудно. В такой момент напомните себе, что вы движетесь по очень важной дороге. Конечно, легко поругаться с мужем, но постарайтесь найти в себе силы быть щедрой. Вы можете это сделать. Вспомните моменты, когда муж проявлял заботу, вдумчивость, смелость и готовность к самопожертвованию. Вспоминайте их всегда, чтобы преодолеть соблазн критики.

Поскольку я не могу контролировать мужа (я контролирую только себя), то если я не возьму себя в руки, плохо будет нам обоим. Мы оба не обречем истинной близости. Если же я справлюсь с собой, то это пойдет на пользу всем и мои шансы обрести близость вырастут.

«Проглатывание слов никогда еще не вызывало у

меня несварения».

Уинстон Черчилль

Проглотив слова, несварения не заработаешь

Все мы иногда проскакиваем на красный свет – так и в семейной жизни порой проскальзывают нотки неуважения. Люди несовершенны. Но, поняв, что вы допустили промашку, постарайтесь сразу же извиниться. Учась уважению к мужу, очень важно ловить себя на промахах и показывать, что вы о них сожалеете.

Поначалу вам наверняка придется извиняться очень часто: каждый раз, когда вы закатываете глаза, услышав о его новой идее, делаете непрошеное замечание относительно его одежды или учите его, что сказать по телефону. Извинения раздражают нас, но они очень важны, потому что тем самым вы даете понять мужу, что уважаете его. Даже если вы на самом деле не сожалеете о сказанном, постарайтесь извиняться каждый раз, когда говорили критическим или начальственным тоном, пилили мужа или отпускали унижительные замечания. Сперва ваши извинения будут звучать странно, даже неискренне. И все же я настаиваю, чтобы вы сделали этот шаг и вели себя так, словно действительно уважаете мужа. Это очень полезное упражнение, потому что оно переключает вас с того, чего вы не цените в нем, на то, что вызывает ваше восхищение. А потом ваше уважение станет ис-

кренним.

Обязательно уточняйте, за что вы извиняетесь. Например, можно сказать: «Извини меня, что я неуважительно отозвалась о том, как ты помогал Тейлор делать уроки». Дайте мужу возможность ответить. После этого вам наверняка захочется снова высказаться по поводу той же ситуации.

Не делайте этого.

Вам захочется растянуть разговор, добавив: «Тебе нужно быть терпеливее, когда ты занимаешься с шестилетней девочкой». Но знаете, что тогда произойдет? Вы снова проявите неуважение! И потом вам придется опять извиняться, то есть вы окажетесь в той же ситуации, что и в начале разговора. Очень важно выслушать реакцию мужа на ваши извинения и продемонстрировать, что вы действительно его слышали. Иногда я повторяю его слова. Вы можете добавить: «Да, я действительно об этом сожалею», но ни в коем случае не затрагивайте основную тему.

В некоторых случаях, чтобы промолчать, нужно просто заклеить себе рот. Но это невысокая цена за достигнутый результат.

Когда я предложила Эмили извиняться за проявление неуважения к мужу, она со мной не согласилась. Он вешал новый светильник на кухне, и все его действия страшно раздражали жену. «Он все делал неправильно, – объясняла она мне. – Он встал на слишком низкий стул и поставил ногу на новый кухонный стол, который мы только что покрыли

лаком. Ему нужно было всего лишь сходить в гараж и взять стремянку! Из-за своей лени он мог испортить наш новый стол! За что, спрашивается, я должна извиняться?»

Эмили по-своему права.

Но, критикуя Тима, да еще снисходительным тоном, она лишь испортила себе субботу. Тим отказался брать стремянку, потому что не хотел, чтобы им командовали. Любви к жене эти указания ему тоже не прибавили. Неудивительно, что потом ему не хотелось смеяться, вести долгие разговоры или уютно устроиться в обнимку с ней на диване – а ведь такие мелочи очень укрепляют близость.

Я посоветовала Эмили извиниться за свое неуважительное поведение. Она рассказывала мне, как неловко чувствовала себя, когда произносила эти ужасные слова: «Прости, что я проявила неуважение к тебе, когда ты вешал светильник». Но тон Эмили не имел никакого значения. Муж нежно улыбнулся и ответил: «Как мне нравится, когда ты такая!»

Муж Кэти повесил половичок сушиться, прибавив его гвоздями. «Теперь в моем половичке дырки, – жаловалась мне Кэти. – И вы говорите, что я не имею права даже высказать свое мнения об этом?» Но уважительного способа сказать мужу, что он совершил большую глупость (по вашему мнению), не существует, поэтому «капитулировавшая» жена просто ничего не говорит. Она вспоминает, что этот мужчина много работает, чтобы содержать семью, приносит ей стакан воды, играет с ребенком, чтобы она могла понежиться в

ванне с пеной, и часто ее смешит. На это фоне пара дырочек в коврике – сущая мелочь.

Колетт попала в аналогичную ситуацию, когда муж случайно выбросил одну из любимых игрушек ее малыша. «Мне пришлось расплачиваться за его промах, – рассказала она мне. – Сын устроил настоящую истерику, а муж был на работе. Я была так зла на него! Я бы его просто убила!»

Но муж, которого ей хотелось убить, обладал и хорошими качествами. Он согласился воспитывать ребенка в ее вере, а не в своей, старательно пытался наладить отношения с ее родными и много работал, чтобы она могла сидеть дома с малышом. Здравомыслием, Колетт поняла, что не стоит устраивать скандала из-за выброшенной игрушки, а лучше выплеснуть свое недовольство в разговоре с подругами. В результате они с мужем не поссорились в тот вечер и не дулись друг на друга ночью. И знаете, чего им еще удалось избежать? Несостоявшаяся ссора не напугала ребенка, он не плакал и спокойно спал всю ночь рядом с матерью. Так что воздержаться от критики – не такая уж большая жертва с вашей стороны.

Поначалу я никак не могла научиться относиться к мужу с уважением, потому что была абсолютно убеждена в своем превосходстве. Но первые же усилия принесли такие плоды, что новое поведение быстро вошло в привычку. Я обрела достоинство и уважение к себе, а также семейную гармонию, истинную близость и мужа, который меня обожает. Знако-

мы женщины, которые тоже решили измениться, обнаружили, что этот прием работает и для них. Если мы смогли это сделать, то и вы тоже справитесь.

И муж будет обожать вас за это.

Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти

«Когда мужчина не чувствует, что вы любите его таким, каков он есть, он сознательно или бессознательно повторяет неприемлемое для вас поведение. Он будет повторять те же поступки, пока не почувствует себя любимым и полностью принятым».

Джон Грей

Прекратите указывать мужу, что делать, что носить, что говорить и как действовать, даже если вам кажется, что вы ему помогаете. По возможности занимайтесь собственными делами. Помните, что желание контролировать мужа – это страх, который не помогает разрешить ситуацию.

Опишите пять недавних ситуаций, в которых вы контролировали своего мужа. Обдумайте их. Спросите себя: чего вы боялись? Что могло случиться? Был ли ваш страх оправданным? Каким могло бы быть худшее развитие событий? Учитесь осознавать свой страх и откажитесь от контроля над мужем ради истинной близости. Это поможет вам стать лучше.

Под любой попыткой контроля скрывается большой

страх. Я даже не побоюсь назвать его ужасом. Но чего же мы так боимся?

Многие женщины испытывают ужас от того, что их мужья не умеют справляться с повседневными обязанностями и, будучи предоставлены сами себе, непременно совершат ошибку. Эти женщины убеждены, что бестолковость их мужей создает угрозу благополучию всей семьи, поэтому святая обязанность жены – вмешаться и защитить семью. Каждый день я вижу измученных, обессиленных женщин, которые утверждают, что если они не будут контролировать каждый шаг своих мужей – будь то родительские обязанности, управление финансами, работа или даже чистка зубов, – все рухнет.

Некоторые женщины боятся оставлять детей с отцом, уходя по делам. Они уверены, что муж не сможет нормально накормить ребенка, вовремя уложить его спать и проверить, сделал ли он домашнее задание. Другие сомневаются в способности мужей спланировать вечер отдыха вне дома или выторговать хорошую скидку на новую машину. Когда женщины говорят об этом, я лишь улыбаюсь, потому что сама не так давно думала точно так же. Теперь же я просто спрашиваю: «Вы думаете, он позволит детям голодать? Вы думаете, что обанкротитесь, купив минивэн?»

Как ни странно, но ответ на этот вопрос: «Да!»

Женщины стремятся все контролировать, потому что боятся: если не взять дело в свои руки, их потребности оста-

нутся неудовлетворенными.

Возможно, ваш муж действительно легкомыслен или неумел, но вы не можете быть в этом уверены, пока не наградите его полным доверием в течение достаточно долгого периода времени. Скорее всего, он – отличный парень, которому приходится тратить большую часть своего времени на защиту от вашей критики. Пока вы не оставите попыток управлять его жизнью, вы не узнаете, каково это – быть мужем за вашим мужем.

Я *не* говорю, что причина недостатков вашего мужа – это вы. Ваш муж несет полную ответственность за свои поступки. Если он плохой отец или пренебрегает своей семьей, это не вина его жены. Но в то же время, если вы постоянно пилите, унижаете, критикуете и не уважаете его, то тем самым разрушаете его уверенность, губите интеллект и потенциал – и эмоциональный, и финансовый.

«Я не перестала бояться, но перестала позволять страху управлять мной. Я приняла страх как часть жизни – особенно страх перемен и неизвестности. Я двигаюсь вперед, несмотря на внутренний голос, который твердит: «Поверни назад! Поверни назад! Ты погибнешь, если зайдешь слишком далеко!»

Эрика Йонг

«Свидание без контроля»

Мой ужас был так силен, что мне трудно было общаться с мужем на так называемых «свиданиях без контроля». Психолог посоветовал мне попробовать довериться мужу полностью, устроив свидание, на котором все решения в течение вечера будет принимать только он. Он должен сказать, как мне одеться и к какому времени быть готовой. Он поведет машину, выберет ресторан, сделает за меня заказ, возьмет у официанта счет и спланирует все наши занятия на этот вечер. Я должна расслабиться и полностью положиться на него – хотя бы для разнообразия.

Такое свидание показало бы, что, несмотря на мой комплекс превосходства, муж способен дать мне все необходимое – и даже заказать мое любимое блюдо на ужин. Согласившись на это упражнение, я сознательно проявила бы свою уязвимость – состояние, которое я обычно всеми силами старалась скрывать.

Давая мне такое задание, психолог хорошо понимал, с какими сложностями я столкнусь. Мне будет трудно справиться со своим страхом и отказаться от привычки все и всегда делать самой – даже на один вечер. Я так плохо выполнила это задание, что к моменту, когда мы выехали из дома, уже успела сказать Джону, где меня забрать и каким путем лучше ехать. У ресторана я указала ему место для парковки и

нервно ерзала в кресле, пока он заказывал блюдо, о котором я успела заранее его предупредить.

Сервис в тот вечер был ужасным. Еду готовили слишком долго, и официантка не обращала на нас никакого внимания. Я сказала мужу, что хочу поговорить с управляющим, чтобы нам подали ужин бесплатно, потому что мы слишком долго ждем. Джон заверил меня, что мы никуда не спешим и он будет рад заплатить за ужин. И вообще – ему так приятно сидеть и разговаривать со мной!

Я была вне себя от страха и дискомфорта. Когда мы наконец вышли из ресторана, я упростила его отвезти меня домой (вместо того, чтобы пойти в кино, как он хотел). Я была совершенно без сил. Но почему я так боялась свидания с собственным мужем? Это же бессмыслица!

За весь вечер я ни разу не подвергалась опасности – меня не обижали, не смущали, ничего не лишили, мне не было скучно и даже не пришлось есть то, что мне не нравится. Но по моему поведению можно было подумать, что меня ждет расстрельная команда – так велик был мой страх. В действительности же он не имел под собой никаких оснований. Я была с мужчиной, который хорошо меня знал и желал мне только добра. Просто я начала бояться потерять контроль задолго до того, как познакомилась с ним.

Доминируя в любой ситуации, даже если это выходило неловко, я чувствовала себя спокойно и уверенно. Я не боялась непредсказуемого мира. Когда же я попыталась отка-

заться от этого неприятного поведения, то мне удалось копнуть немного глубже. Я поняла, что мое стремление к контролю продиктовано страхом. К сожалению, это мало улучшило наши отношения и почти не укрепило нашу близость. Пока я не обнаружила свои «мышцы доверия» и не начала их тренировать, мне не удалось добиться той близости, о которой я всегда мечтала.

Эми объясняла, что стремится контролировать своего мужа по веским причинам. Он должен есть меньше красного мяса, потому что оно не件лезно для здоровья. Ездить в город лучше по определенной дороге, потому что это экономит время и нервы. Вешать шторы так, как хочет она, более эффективно. Но истинная причина заключалась в страхе. Эми боялась, что если откажется от контроля хотя бы на минутку, то утратит нечто драгоценное для себя. Она боялась потерять мужа из-за болезни сердца, боялась слишком долго ждать его, потому что он выбрал не самую близкую дорогу с работы, боялась испортить свой дом. Как и большинство тех, кто стремится к контролю, Эми была очень яркой женщиной и имела четкие представления о том, что и как должно делаться.

Руководя мужем, она обретала иллюзию безопасности. Но ее слова и действия показывали мужу, что она ему не доверяет.

«Если отношения развиваются, им приходится

проходить через целый ряд развязок».

Лайза Морияма

Семь привычек высокоэффективной мегеры

Существует огромное множество способов контроля, и я, по-моему, испробовала их все.

Как-то раз муж рассказал мне историю, которая прекрасно демонстрирует, насколько сильно я стремлюсь к контролю. Он встретил в парикмахерской супружескую пару. Пока мастер стриг мужчину, жена стояла рядом и давала четкие указания. «Сзади не слишком коротко, – твердила она. – И чтобы волосы не стояли торчком на макушке!»

В парикмахерской ждали стрижки еще несколько мужчин. Когда пара ушла, все вздохнули с облегчением. Мой муж сел в кресло следующим и сказал мастеру: «Моя жена сегодня со мной не пришла, так что действуйте по своему усмотрению».

Хоть я и узнала в этой истории себя, избавиться от семи привычек мне удалось не сразу. Я никак не могла отвыкнуть (1) говорить от имени мужа и принимать решения за него. Я твердила себе, что иначе он просто пропадет. Иногда мне удавалось воздерживаться от критики, но не от (2) укоризненного взгляда на мужа. Такое поведение казалось менее оскорбительным – мне, но не ему! Когда я отказывалась от «взглядов», то начинала (3) задавать вопросы, вроде бы совершенно нейтральные, но выдающие мое неодобрение (на-

пример: «Ты собираешься надеть *это?*»). Я могла (4) объяснить мужу, что сделала бы на его месте, надеясь, что именно так он и поступит. Я давала (5) бесчисленные непрошенные советы, (6) ахала в машине, когда он был за рулем, и (7) хмурилась при виде купленного им латука – и все это было тщетной попыткой изменить его поведение.

Все эти приемы отдаляли нас друг от друга и раздражали мужа. Казалось, Джон постоянно ждет, чтобы я решила, что нам нужно делать, а потом мирится с моим решением. Кое-что действительно происходило по-моему, но Джон стал полностью зависим от меня. Я устала делать все одна. Я чувствовала себя одинокой, потому что брала все на себя.

Если муж не дает указаний парикмахеру по поводу стрижки или не обращает внимания на дорогу, он делает это только потому, что ждет указаний от вас. Когда вы вскакиваете и указываете ему, что делать, считая, что он не способен решить это сам, то лишь усиливаете его инертность. Он утрачивает (если уже не утратил) все стимулы к самостоятельности, потому что знает, что жена-костыль всегда под рукой.

Вы можете сказать, что это дорога с двусторонним движением: мол, если муж перестанет лениться и жить бездумно, вам не придется следить за ним и «помогать».

Возможно, кто-то должен написать для мужчин книгу и разъяснить им, как быть более ответственными мужьями.

Может быть, это справедливо.

Но вы не заставите мужа прочитать эту книгу или посту-

пать так, как в ней написано. Единственный шанс улучшить ваш брак – это изменить ваше собственное поведение. Я все время вспоминаю старинную молитву о душевном покое:

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить [то есть моего мужа], мужество изменить то, что могу [то есть меня саму], и мудрость отличить одно от другого [то есть мужа от себя самой].

Как реагировать на его безумные идеи

В борьбе с желанием контроля есть очень трудный момент. Мы не всегда замечаем, когда начинаем управлять мужчиной.

Самая опасная и незаметная форма контроля – стремление дать понять мужу, что вы совершенно не цените его идеи и предложения. Тем самым вы показываете, что не доверяете ему, а без доверия нет близости. Следовательно, один из путей к отказу от контроля – уважение к мыслям мужа.

Его предложение может показаться вам глупым. Он – обычный человек, и у него есть право мыслить по-своему, придумывать безумные схемы и совершать ошибки. Те же права есть и у вас. Всем нам нужна свобода высказывать свои мысли вслух. Первый шаг к уважению мыслей и чувств мужа – внимательное выслушивание его предложений. Вы не должны ни критиковать, ни высмеивать, ни отвергать их. И

уж конечно, нельзя оскорблять мужа.

Когда муж рассказывает вам о своих идеях, отвечайте (с максимальной добротой и искренностью): «Как ты считаешь нужным». Если он говорит, что, по его мнению, детям стоит научиться кататься на лыжах, а вам эта затея кажется опасной, скажите: «Как ты считаешь нужным». Если он предлагает пойти в ресторан, а вы предпочли бы сэкономить деньги и поесть дома, скажите: «Как ты считаешь нужным».

Даже если предложение мужа кажется вам абсолютной чепухой, напомните ему, что вы уважаете его мнение. Старайтесь повторять это почаще, потому что порой такие слова бывает очень трудно произнести. Повторяйте их именно в этой форме. Я слышала немало вариантов: «Это твое дело», «Решать тебе», «Делай что хочешь», – но все они не выражают доверия к образу мыслей мужчины и здорового отстранения от его проблем.

Вам придется согласиться со многим из того, с чем вы никогда не согласились бы прежде. Это не так опасно, как кажется, – вы лишь позволяете своему мужчине быть самим собой. Иногда планы мужа осуществляются, иногда нет. Но если вы ему доверяете и уважаете его идеи, а не пытаетесь контролировать результаты, могу с полной уверенностью сказать: вы делаете шаг к полной близости.

Да, муж может потерять деньги. Из-за него вы рискуете опоздать. Дети вернутся домой в синяках. Он устроит беспорядок, потеряет работу или просрочит оплату счетов на-

столько, что вам отключат воду. Но эти ситуации не угрожают вашей жизни. Все это лишь часть наших будней. Конечно, они создадут определенные проблемы для семьи, но и это не обязательно. Вы можете ругаться несколько дней – а можете годами смеяться над этим.

Многие из нас пребывают в опасном заблуждении. Нам кажется, что, когда мы отвергаем неприемлемые мысли и идеи, они исчезают и никогда не воплощаются в жизнь вместе со своими неприятными последствиями. Мы внушим мужу, что менять работу – плохая идея, и это избавит нас от финансовой неопределенности. Мы запретим ему учить детей кататься на лыжах и убереем их от травм. Нам не придется смотреть, как муж мучается и чертыхается, занимаясь ремонтом сантехники, если мы «правильно» посмотрим на него и он поймет, что на это не способен.

Проблема в том, что, отвергая идеи мужа, вы губите его дух. Ваше неуважение к его мыслям заставляет мужчину чувствовать себя отвергнутым. Вы не оставляете ему выбора: ему приходится верить, что вы знаете лучше и обладаете правом вето. Вы даете ему понять, кто в доме хозяин – вы. Поэтому он может не напрягаться. А вы остаетесь измученной и несчастной, потому что вся ответственность ложится на ваши плечи.

Но этот порочный круг можно разорвать. Если вы будете реагировать на идеи мужа полным доверием, он ощутит совершенно иную ответственность. Когда он говорит, что сам

починит кран, а вы отвечаете «Как ты считаешь нужным», он чувствует, что должен добиться результата. Возможно, он даже ощутит страх и более серьезно обдумает стоящую перед ним задачу, прежде чем решить, готов ли за нее браться.

«Старайтесь хотеть то, что у вас есть, а не тратить силы, стараясь получить то, чего вы хотите».

Абрахам Л. Фейнберг

Магия благодарности

«Но что делать, если он говорит или делает полные глупости?»

«Но что делать, если я с ним совершенно не согласна?»

«Что делать, если я точно знаю, что я права, а он нет?»

Если вы похожи на меня, то наверняка считаете, что эти ситуации – исключения, когда нельзя отказываться от контроля.

Ответ неправильный.

Именно в такие моменты вы должны идти на уступки.

Почувствовав острое желание остановить мужа, подумайте вот о чем: вы можете либо прикусить язык и сохранить семейную гармонию, либо высказать свое недовольство, породив обиду и сопротивление. Как только вы выскажетесь, муж тут же дистанцируется от вас. Критика сразу вызывает раздражение и создает дистанцию между супругами. Когда

вы унижаете мужа (а диктуя, как он должен поступать, вы его унижаете), то тем самым обрекаете себя на его обиду и отстраненность.

Если же вы сохраните спокойствие и напомните себе, что и это тоже пройдет, то проблем не возникнет. Хотя бы одного стресса удастся избежать. Какое облегчение!

Когда муж вызывает у вас неприятие и отвращение, вспомните, что вы выходили замуж за способного, верного, трудолюбивого и надежного мужчину. Если в результате его действий что-то пошло не так, признайте, что он учится. В следующий раз он подумает лучше – купит детям наколенники или отправит их к профессиональному тренеру. Если вы не будете устраивать скандалы из-за его ошибок, он начнет брать на себя инициативу и в других сферах.

Разве не этого вы всегда хотели? Разве вам не нужен мужчина, воплощающий в жизнь свои идеи?

«Вернее всего можно проспать сигнал будильника, если думаешь, что способен контролировать все будильники».

Энни Диллард

Испытание потрясением

Единственная ситуация, в которой можно возразить мужу, – когда он требует, чтобы вы пожертвовали своим эмоциональным или физическим благополучием. Если он хочет

взять вас с собой в поход по пустыне, а вы знаете, что это вам повредит, можете просто ответить: «Я не могу». Если врач прописал вам лекарства, а муж предлагает отказаться от них в пользу гомеопатии, скажите ему, что вам это не подходит. Если муж уверен, что вы должны работать полный день, а для вас невыносима мысль оставлять так надолго детей, не делайте этого. И, наоборот, если муж считает, что вы должны сидеть дома с детьми, а вы знаете, что от этого просто озвереее, – не следуйте его совету.

Чтобы понять, относится ли ситуация к данной категории, задумайтесь, чем грозит ваше согласие. Допустим, муж зовет вас наблюдать за китами в Гренландию, а вам эта идея отпуска не нравится. Но все же лучше согласиться, потому что эта поездка не влечет за собой серьезных эмоциональных или физических последствий. Чувствуете разницу? Отпуск не идеальный, но он не угрожает вашему благополучию. Нужно просто оценить пределы собственных возможностей.

Обычно, когда жена «сдается», муж не настаивает на том, что ей не понравится или сделает ее несчастной. «Капитулировавшей» жене достаточно просто сказать, чего она хочет или не хочет, и он согласится с ней, потому что мужчины с уважением и любовью относятся к женщинам, которые их уважают. Поняв, что вы верите и доверяете ему, муж не станет портить вам жизнь. Он захочет соответствовать вашим ожиданиям и, скорее всего, передумает ехать в Гренландию, если вы предпочитаете понежиться на солнышке в бикини.

Чем решительнее вы отказываетесь от контроля и чем чаще проявляете уважение к идеям и предложениям мужа, тем более сильным и мужественным он себя почувствует. Ваша вера придаст ему сил и напомнит, что он – мужчина. Ему захочется заботиться о вас и доставлять вам радость.

Когда мужчина чувствует, что его не уважают, естественный инстинкт обеспечивать, защищать и обожать жену пропадает. Когда жена уважительно относится к мужу, он обретает истинную уверенность в себе и испытывает к ней благодарность. Он начинает выше ее ценить, проводить с ней больше времени и запоминает все, что делает ее счастливой.

Будьте ВИП-персоной, а не шофером

Многие женщины, думая о необходимости уступать мужьям, опасаются, что им никогда больше не удастся настоять на своем. В действительности все наоборот.

Когда вы отказываетесь от *ненужного* контроля над действиями мужа – перестаете критиковать его манеру вождения, одежду, работу, даже загрузку посудомоечной машины, – вы обретаете истинную власть над вашими отношениями и над своей жизнью. Выполняя всю работу самостоятельно, вы лишь устаете сверх меры. Все происходит иначе, когда вы расслабляетесь и наслаждаетесь жизнью, а обо всем заботится кто-то другой. ВИП-персона в лимузине обладает большей властью, чем шофер, который ведет машину. Вот

две ситуации, которые иллюстрируют эту мысль.

Тони безумно устала от того, что ей приходится заниматься хозяйством, работать в офисе, заботиться о детях и думать о семейном бюджете, оплачивая счета. Она постоянно пилила мужа, чтобы заставить его хоть что-то сделать. Но когда он забывал о ее поручениях, она часто делала это за него. Тони все подробно объясняла мужу, но он никогда ничего не делал правильно. Она не подозревала, что он собирается завести роман с коллегой, которая всегда восхищалась им.

Барбара сидела дома с детьми, а муж зарабатывал деньги и оплачивал счета, поэтому она об этом даже не задумывалась. Она часто просила мужа о помощи и поручала ему дела, которые были тяжелы для нее. Однажды он пошел на родительское собрание в школу, где учится их сын, чтобы избавить Барбару от общения с неприятной для нее учительницей. Барбара редко говорила мужу, как поступать, но он всегда сам думал о том, что могло бы ее порадовать. Без всякой просьбы он купил ей кольцо с бриллиантом на годовщину их свадьбы.

Тони стремилась контролировать все и вся, чтобы не стать жертвой. Барбара отказалась от контроля над мужем и смогла по-настоящему расслабиться. У кого из них двоих больше власти? На чьем месте вам хотелось бы оказаться?

«Хуже мужчины, которым невозможно управлять, может быть только мужчина, управлять которым

МОЖНО».

Марго Кауфман

Переговоры до уступок

Вот какие разговоры мы вели, прежде чем я стала «капитулировавшей» женой. Чаще всего они происходили в гостиной, где мы могли отдыхать вместе, читать газеты или играть.

Пример 1: Подарок для друга

Он: Мне нужно купить подарок Стиву на Рождество.

Я: Правда? В прошлом году он тебе ничего не подарил.

Он: Я хочу сделать ему подарок.

Я: Сейчас у нас маловато денег, так что не трать больше 20 долларов. Ты уже что-то присмотрел?

Он: Ну... думаю, какую-нибудь мелочь...

Я: А что, если я испеку печенье и мы подарим ему небольшую коробку?

Он: Да, неплохо.

Я: Давай так и поступим.

Пример 2: Покраска дома

Я: Нам нужно покрасить дом. Думаю, стоит начать сегодня.

Он: Вряд ли. Я не готов, и у меня сегодня есть дела. Может быть, займемся этим в следующие выходные.

Я: Со следующей недели начнутся дожди. Ты никогда не хочешь красить дом! Что скажут соседи? Дом выглядит ужасно!

Он: До следующей недели ничего не случится. Сейчас неподходящее время.

Я: Почему?

Он: Потому что у нас есть другие дела!

Я: Я покрашу дом сама. Я и так все всегда делаю сама!

Он: Ну почему ты не можешь подождать?!

Я: Потому что ты никогда не захочешь!

Он: Оооооооо!!!!

Пример 3: Ремонт машины

Он: Тормоза в машине что-то барахлят. На следующей неделе собираюсь заехать в сервис.

Я: На следующей неделе?! Тормоза – это очень серьезно, Джон! Тебе не кажется, что лучше заняться этим немедленно? Нельзя ездить без тормозов.

Он: Сейчас у меня нет времени. До следующей недели тормоза потерпят – они еще в рабочем состоянии.

Я: Гммм... Я думаю, тебе нужно заняться этим немедленно. Зачем ждать?

Он: Сейчас у меня нет времени.

Я: На такие вещи нужно находить время!

Он: Это не так серьезно. Потерпит до следующей недели.

Я: Ты действительно собираешься отложить такое важное

дело?

Он: Только до следующей недели!

Я: Может быть, мне сделать это за тебя?

Он: Почему бы тебе просто не задавить меня? Всем будет проще!

У меня было право вето практически по всем вопросам. Но одновременно это означало, что я за все отвечаю. Ответственность, сопровождающая контроль, вызывала у меня стресс. Я безумно уставала. А муж, защищаясь, спокойно сидел у телевизора.

Беседы после уступок

Если сегодня у нас с мужем возникают подобные проблемы, наши беседы проходят по-другому.

Пример 1: Подарок другу

Он: Я хочу сделать Стиву подарок на Рождество.

Я: Хорошо.

Поскольку я не занимаюсь семейными финансами, мне не нужно думать, что мы можем себе позволить, а что нет. У меня есть свои деньги, так что эта покупка на меня не повлияет. Вместо того чтобы унижать друзей Джона, как я делала это раньше, я отношусь к ним с уважением, потому что

знаю, что они дают ему то, чего не могу дать я. У меня тоже есть нечто такое, чем я могу поделиться только с подругами. Джону нравится делать мне подарки. Точно так же ему приятно делать подарки друзьям. И наконец, разве не ужасно, что я пыталась выбрать подарок для *его* друга? Не хочу даже слышать ответ!

Пример 2: Покраска дома

Я: Я бы хотела, чтобы наш дом смотрелся получше. Я хочу его покрасить. Что скажешь?

Он: Думаю, нам стоит поехать в магазин, купить краску и приступить.

Это пример из реальной жизни! Обратите внимание: я сказала, чего хочу, а не как это нужно сделать. Муж мог бы ответить: «Давай найдем кого-нибудь». Или: «Думаю, нам следует подождать до весны, а потом мы его покрасим».

Я бы приняла любой сценарий, потому что предпочитаю не тратить силы на то, чтобы заставить Джона сделать то, чего ему делать не хочется. Если мы покрасим дом против его желания, я получу свое, но это будет стоить мне столь драгоценной близости. Гармония и отношения гораздо важнее свежепокрашенного дома, вызывающего восхищение соседей.

Пример 3: Ремонт машины

Он: Тормоза в машине что-то барахлят, и на следующей неделе я поеду в сервис.

Я: Спасибо, что ты следишь за этим.

И снова мне не нужно беспокоиться из-за действий мужа, потому что я ему доверяю. Я знаю, что он способен починить машину без моего участия. В конце концов, он ведь занимался этим до знакомства со мной и все у него было хорошо. Может быть, он сделает это не так, как хочется мне, но это не означает, что он – безответственный человек.

Путь к близости, страсти и покою

Некоторые женщины опасаются, что мужья сочтут их неискренними притворщицами. Но большинство мужей счастливы, что им начинают доверять, и не хотят все испортить глупыми вопросами. Даже если вы думаете, что муж может усомниться в искренности вашего нового поведения, не подавайте виду и не обсуждайте с ним этот вопрос. Долгие дискуссии ни к чему хорошему не приводят. Лучше подкрепляйте свои сигналы дополнительными репликами, например: «Уверена, ты с этим справишься» или «Какое облегчение, что мне не нужно об этом думать».

На пути уважения вы обретете покой, облегчение, радость и страсть, которых не достичь никаким другим способом.

Глава 3. Ваша «сдача» – это тайна

«Мудрость состоит из двух частей: (а) вам есть что сказать; (б) вы этого не говорите».

Неизвестный автор

Пообещайте себе вести себя по-новому не меньше шести месяцев. Только после этого сообщите мужу, что вы стали «капитулировавшей» женой. Неверяйте ему своих секретов, лучше поделитесь ими с подругами, которые выслушают и поддержат вас на этом пути.

Если вы похожи на меня, то инстинкт заставит вас сразу же рассказать мужу обо всем, что вы узнали о поведении «капитулировавшей» жены. Кому-то даже захочется вручить мужу эту книгу. Я же советую вам *держат* эту информацию *при себе*. На первый взгляд кажется, что секреты от мужа противоречат самой идее близости. Разве можно по-настоящему быть близкими и понимать друг друга, если не делиться всеми чувствами?

Но вот что яркие, умные женщины порой говорят мужьям, переходя к тактике «капитулировавшей» жены. Поверьте, это чистая правда! Я ничего не придумывала!

«Я очень боюсь, что ты с этим не справишься, но в книге

написано, что я должна передать тебе контроль над бюджетом».

«В этой книге говорится, что я должна больше уважать тебя – я так и сделаю!»

«Я пойду на уступки, потому что чертовски устала все делать сама! Теперь ты поймешь, каково это – за все отвечать».

«В этой книге написано, что я должна молчать, когда ты неправильно загружаешь посудомоечную машину, по-дурацки одеваешься и неправильно меняешь ребенку подгузники».

«С этого момента я буду ценить твои маленькие подарки».

«Я буду притворяться, что уважаю тебя и верю в тебя, даже когда это не так».

В каждой такой фразе скрыта внутренняя критика и попытка контроля. Вот почему они проскальзывают: сначала ваши гнев, одиночество, усталость и обида слишком сильны и почти невозможно удержаться от их проявления в разговоре. Но таким образом вы еще сильнее разрушаете близость в ваших отношениях. Это очень плохо для начала трансформации.

Я не вижу никаких плюсов в подобной откровенности. Это все равно что, сев на новую диету, тут же отправиться в кондитерскую. Если вы еще не привыкли к ограничению сладкого, вам наверняка захочется съесть шоколадный эклер, и это отбросит вас назад, хотя начало было таким хоро-

шим. Когда же у вас выработается *привычка* к отказу от сладостей, посещение кондитерской не станет серьезным испытанием, потому что вы уже привыкли противостоять искушению. Вы получили импульс, и он сделал вас сильнее.

Я обращаю ваше особое внимание на сдержанность в этом вопросе, потому что давно заметила, что многие жены никак не могут устоять перед искушением. Женщины знают, что не нужно говорить мужу о своей новой стратегии, но при этом считают своих мужей или себя исключением. А кто-то просто привык всегда и всем делиться с мужем. Я слышу об этом сплошь и рядом.

Одна женщина рассказала мужу о своем новом поведении, потому что хотела, чтобы он знал, как ей трудно ему доверять – ведь в прошлом он так часто ее огорчал и обманывал. Ну, надо же! А потом она сказала, что почувствовала себя лучше после этого разговора, хотя я не советовала ей этого делать. Да, наверное, на короткое время ей стало легче. Но, напомнив мужу, что он часто ее огорчал, и не попытавшись сначала укрепить доверие и близость, она в буквальном смысле слова съела большой кусок торта, напрочь погубив свою новую диету!

«Я часто сожалею о сказанном, но никогда не жалею о молчании».

Публий Сир

Фанфары не зазвучат

Женщины часто спрашивают меня: «Разве муж сам не поймет, что происходит?» Конечно, поймет. Большинство мужей очень чутко улавливают настроения и привычки жен (даже самые невнимательные). Муж не только будет приятно удивлен тем, что жена относится к нему с уважением, что она стала более жизнерадостной и счастливой, но еще и почувствует огромное облегчение. Его повседневная жизнь изменится. Рядом с вами станет легче жить, потому что вы будете относиться к мужу с большим уважением и симпатией. Да и вам будет легче жить рядом с мужем, ведь он перестанет остро реагировать на напряженность и конфликты, которые раньше всегда присутствовали в вашей семейной жизни.

И все же муж вряд ли подойдет и спросит, что с вами происходит. Ему не придет в голову вручать вам золотую медаль, голубую ленту или ожерелье. Перемены произойдут постепенно – так мы поправляемся после тяжелой простуды. Мы уже здоровы, но изменились не так кардинально, чтобы те, кто приходит нас навестить, сразу же восторгались нашей красотой без красного носа и опухших глаз. Мы всего лишь вернулись к нашему прежнему, приличному облику.

Хотя вам может казаться, что вы сильно изменились, муж вряд ли это заметит. Привычки меняются постепенно, со временем. Порой такую перемену вообще не замечают, пока

не начинают сравнивать прошлое с настоящим. Ваш муж тоже заметит ее лишь спустя какое-то время. Сначала он будет ждать, что старое поведение вернется, и только со временем начнет доверять вам новой.

Муж не будет спрашивать, почему вы ведете себя иначе, еще по одной причине. Если он привык ждать от вас приказов, ему нужно время, чтобы вернуть себе собственный голос. Именно этот голос заставил его когда-то потянуться к вам, полюбить вас и жениться на вас. Впервые услышав его после долгого перерыва, он придет в такой восторг, что на какое-то время вообще перестанет замечать ваши слова и поступки.

Если вы решили стать «капитулировавшей» женой, вам придется изменить всю свою жизнь – и жизнь своего мужа тоже. Но говорить и делать – это разные вещи.

«Вы должны стать той переменной, которую хотите увидеть в этом мире».

Махатма Ганди

Новая вы – настоящая вы

Когда Пола захотела стать «капитулировавшей» женой, ей было очень тяжело хранить этот «секрет» от мужа, хотя сама она уже видела большие перемены в своей семейной жизни. Я предложила ей рассказать мужу о том, что она делает, но

только через шесть месяцев. Пола согласилась. Когда шесть месяцев прошли, она совершенно изменилась. Она перестала сурово судить своего мужа и поняла, что у нее больше нет секрета, которым нужно делиться. Муж видел, что она изменилась, но не чувствовал себя преданным или оскорбленным из-за того, что она не сказала ему о своих планах сразу же. Он знал, что ей было нелегко и что она делилась своими мыслями и чувствами с подругами.

Вам, возможно, захочется спросить мужа, нравится ли ему ваш «новый имидж», заметил ли он какие-нибудь перемены. Людям нужна поддержка. Вы заслужили одобрение за ту смелость, с какой пустились в этот трудный путь. Многие женщины никогда не находят сил сделать то, что делаете вы. Ваше упорство достойно восхищения.

Но муж – не тот человек, от которого можно ждать такого одобрения. Хотя вы проделали трудную работу, не просите его восхищаться тем, что вы перестали его контролировать или грубить ему.

Ваша награда – то, что вы сами стали лучше. Вы стали хорошим, добрым человеком, с которым легко и приятно жить. Вы чаще смеетесь и научились слушать. Вы по-настоящему любите и наслаждаетесь любовью мужчины своей мечты.

Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе

«Чтобы навести порядок в мире, мы должны сначала навести порядок в государстве. Чтобы навести порядок в государстве, мы должны сначала навести порядок в семье. Чтобы навести порядок в семье, мы должны сначала навести порядок в собственной жизни. Сначала нужно привести в порядок собственное сердце».

Конфуций

Уступки требуют терпения и концентрации, но обрести эти качества невозможно, если вы постоянно измучены и обозлены. Есть самая непосредственная связь между заботой о себе и уровнем терпимости к мужу.

Составьте список из 10 дел, которыми вы любите заниматься, потому что это весело. Затем составьте второй список из 10 дел, которые вы делаете, потому что вам становится приятно после них. Возьмите за правило каждый день делать одно-два дела из обоих списков. Каждый день сознательно делайте три дела, связанные с заботой о себе. Это лучший способ борьбы с нервным истощением.

Когда вам хочется убить мужа, подумайте, не связано ли это с тем, что вы недостаточно внимания и времени уделяете самой себе.

Самый быстрый способ открыть свое истинное «я» – качественная забота о себе. Без постоянного внимания к собственным желаниям и удовольствиям жизнь становится довольно мрачной и каждый прожитый спокойно день уже кажется большим достижением. Когда вы все силы тратите на простое выживание, у вас ничего не остается на близкие, страстные отношения, которые сами по себе требуют определенных усилий. И если вам нечего дать, то вы не оставляете своему браку никаких шансов на успех.

Представьте, что вы летите в самолете и вдруг давление в салоне резко падает. Сверху выпадают кислородные маски. Чтобы остаться в сознании, вам нужно надеть маску. Но вы летите с ребенком.

На кого вы наденете маску первым?

Если вы наденете маску на ребенка, а потом отключитесь, ребенок вряд ли сможет помочь вам. Поэтому важно, чтобы вы сначала позаботились о себе, а уж потом помогли ребенку.

То же самое относится и к семейной жизни. Всегда сначала заботьтесь о себе. Когда женщина постоянно злится на раздражающие привычки мужа, причина чаще всего в отсутствии внимания и заботы о себе. Минута сна, которого вы себя лишили, голод, усталость или простое огорчение – все это делает вас бесполезной для окружающих, включая и себя саму. Как только вы выходите за пределы возможного, вам уже

не «сдаться» мужу. «Капитулировавшая» жена полна сочувствия и понимания, а для этого требуется терпение и концентрация. Но эти качества исчезают, когда мы подавлены или испытываем тревогу. Чем лучше вы отдохнете, чем лучше станете питаться, чем лучше сбалансированы в вашей жизни работа, отдых и игра, тем увереннее вы пойдете по дороге, ведущей к семейному счастью.

«Не забывай, что земля страстно жаждет ощутить твои босые ноги, а ветер мечтает играть твоими волосами».

Халил Джебран

Простые удовольствия помогут вам на этом пути

Что означает – сначала заботиться о себе? Никогда не работать до полного изнеможения. Находить время для прогулки, теплой ванны или короткого дневного отдыха, даже у вас очень много дел и совсем мало времени. Ценить простые наслаждения – например, любимую телепередачу. Без этого мир теряет краски, и все – в том числе и семейная жизнь – становится скучным и тяжелым. Проще говоря, вы должны уважать свою женскую природу.

Помните, что семейная жизнь – это не работа, где нам постоянно нужно что-то делать к определенному сроку. Жен-

щина вовсе не должна добиваться в семье каких-то результатов. Ей достаточно просто «быть» и вовсе не обязательно «делать». Она может получить радость, поболтав с подругами, взяв на руки ребенка или устроившись в кресле с хорошей книгой и стаканом лимонада.

В жизни Софи не было ничего, кроме работы, уборки дома, развозки детей по кружкам и секциям и планирования большой вечеринки, которую она устраивала в субботу. В конце недели собака подралась со скунсом, и это стало последней каплей, переполнившей чашу терпения. Софи пришла ко мне с кучей жалоб на своего мужа Джастина. Он не вызвал уборщицу, хотя пообещал это сделать. Машина у него страшно грязная. Он снова включил факс вместо автоответчика.

Джастин и Софи были нашими давними друзьями. Я знала, что она работающая, добрая женщина, а Джастин – прекрасный муж, который обожает свою жену, хотя он и не лишен обычных человеческих недостатков. По нетерпимости к этим недостаткам, которую проявляла Софи, я поняла, что она мало заботится о себе, и сказала ей об этом.

«Да, – ответила она, – наверное, это правда. Я так давно не делала ничего приятного для себя, что уже и не помню, каково это».

Неудивительно, что Джастин постоянно был на нервах! Софи просто не хватало сил на все.

На следующий день, во время обеда, она пошла на пляж

с книгой, купила новый половичок под дверь и сходила на педикюр. В последующие дни она твердо решила делать три дела только для себя, чтобы восстановить ощущение благополучия. Утренние встречи она стала назначать на 10 часов, а не на 9, как раньше. Она дала себе слово каждый день гулять, чтобы иметь возможность все обдумывать. Она стала иногда устраивать ужины вне дома, чтобы не думать целыми днями, что и как приготовить, а потом не мыть кучу посуды. Она решила по субботам вставать позже, хотя раньше поднималась очень рано, чтобы закончить рабочие дела.

Позволив себе эти небольшие радости, Софи почувствовала себя отдохнувшей и расслабившейся. Она стала лучше выглядеть и лучше относиться ко всем, включая Джастина. Теперь его несовершенства не так раздражали ее.

«Ты, как и любой во Вселенной, заслуживаешь собственной любви и привязанности».

Будда

Находите время для веселья и удовольствий

Как же проверить, достаточно ли вы заботитесь о себе? Вам необходимо подумать:

- Делаете ли вы то, что вас развлекает, и
- Делаете ли вы то, после чего чувствуете себя лучше.

Лично я к первой категории отношу посещения книжных магазинов, просмотр любимых телепрограмм и встречи с друзьями. Это для меня забота о себе. С другой стороны, поход в спортивный зал укрепляет мое здоровье, а вымыв окна, я чувствую, что Марта Стюарт⁴ гордилась бы мной. Собрать по шкафам вещи для благотворительной распродажи не очень приятно – приходится копаться в старой пыльной одежде. Но когда я выбрасываю хлам из дома, у меня всегда улучшается настроение. А еще я горжусь тем, что мои старые вещи могут доставить кому-то радость, потому что человек может обнаружить в них не замеченные мною сокровища.

Многие из нас слишком заняты. Мы уже не помним, что такое просто веселиться. Мы не понимаем, что простые вещи дадут нам ощущение великого достижения и повысят нашу самооценку. Поэтому я советую вам составить список из десяти дел, которые вам нравятся, потому что это весело. Второй список составьте из десяти дел, после завершения которых (даже если они требуют усилий!) вы испытываете истинное удовлетворение. Постарайтесь каждый день делать три дела из этих списков. Тогда вы можете быть уверены, что достаточно заботитесь о себе. Со временем это войдет у вас в привычку и станет второй натурой.

Когда я предлагаю женщинам каждый день делать три дела только для себя, они часто отвечают, что у них нет време-

⁴ Марта Стюарт (род. 1941) – американская телезвезда, писательница и бизнесумен, известная своими книгами и программами по домоводству.

ни. Если вам кажется так же, спросите себя, от чего можно отказаться, чтобы найти время для *себя*.

Когда Софи начала выделять время для себя, она поняла, что не может все делать сама: работать с полной занятостью, следить за домом, делать покупки и ухаживать за собакой. Ей пришлось решиться на трудный выбор: продолжать работать и падать от усталости – или сократить нагрузку до четырех дней в неделю. Вариант был вполне логичным, но сначала ей казалось, что она пренебрегает своими служебными обязанностями. Впрочем, когда она задумалась, что для нее важнее – крупная корпорация или она сама и ее брак, – ответ оказался очевидным.

Софи знала, что ее начальник будет не в восторге от этой идеи, и все же она достаточно опытный работник и все равно будет хорошо справляться с делами. Сокращение рабочей недели поможет ей сосредоточиться и даже повысить эффективность. Такое часто случается с работающими женщинами, хотя об этом мало кто знает. Большинство людей способны справляться со своей работой за более короткое время. Подумайте, может, вам тоже подходит такой вариант. Кто сказал, что мы должны посвящать пять дней в неделю кому-то постороннему?

Если вы уверены: «Это подошло Софи, но не годится для *моей* работы», обдумайте все еще раз. То, что вы первой в своей компании попросите о таком графике, еще не означает, что компания не пойдет вам навстречу. Просить страш-

но, но этот шаг поможет вам восстановить силы.

Если ваша жизнь организована таким образом, что у вас не остается времени на заботу о себе, а сократить рабочее время невозможно, – я от вас все равно не отстану. Займитесь организацией. Наймите уборщицу, попросите няню оставаться у вас дольше. Если ваш сын-подросток уже получил водительские права, отправляйте его за покупками. Помните: пока вы не начнете заботиться о себе, жить рядом с вами будет тяжело. У вас просто не останется сил, необходимых «капитулировавшей» жене. Стоит начать – и вам станет намного проще справляться с жизненными проблемами, а в отношениях с мужем возникнет настоящая близость.

«Когда все вокруг не соответствуют тебе, пора проверить свое мерило».

Билл Лемли

Не ворчите и не мешайте мужу заботиться о себе

У Фейт заболела дочь, и ей стало трудно находить время для заботы о себе. Днем она была буквально заперта в четырех стенах и не могла строить планов на вечер. Ее муж по-прежнему два вечера в неделю занимался в спортивном зале, и Фейт стала обижаться на то, что он все же находит время для *себя*. К счастью, она быстро поняла, что корень

проблемы – в ее пренебрежении своими интересами, а вовсе не в стремлении мужа поддерживать себя в хорошей форме и заниматься спортом. На следующий день Фейт договорилась поужинать с подругой, оставив мужа с детьми. И знаете что? Ее домашние заказали пиццу и прекрасно провели время. Фейт вернулась домой другим человеком, с позитивным взглядом на жизнь.

Помните: нельзя ворчать и обижаться на мужа, когда он заботится о себе. Он тоже заслуживает душевного покоя и близости, а эти чувства возникают тогда, когда человек расслабляется и любит себя. Дело не в том, что бесчувственный муж Фейт не пожертвовал своими интересами в сложной ситуации. Важно, что Фейт настолько пренебрегла собственными интересами, что ничего для себя не сделала. В трудные минуты легко винить того, кому живется легче, чем нам.

«Некоторые женщины так стараются сделать своих мужей хорошими, что у них просто не остается сил стать хорошими женами».

Неизвестный автор

Вы – не единственный ответственный взрослый человек в семье

Когда речь заходит о заботе о себе, никогда не просите разрешения. Просто объявляйте о своих планах: «Сегодня

вечером я встречаюсь с подругами». Если у вас есть дети, оставьте их на мужа или пригласите няню. Не спрашивайте: «Ты не присмотришь за детьми, пока я буду встречаться с подругами?» Просто уходите и доверьте мужу все заботы. Если ему что-то нужно, он сам об этом скажет.

Конечно, если вы знаете, что у мужа есть свои планы, заявлять, что вы уходите на вечер, нельзя. Это нечутко и некрасиво. Цель не в том, чтобы создать мужу неудобства или поставить его перед фактом: мол, раз у него есть возможность отдыхать, то и у вас она должна быть. В то же время не считайте, что дети – это только ваша ответственность. В вашей семье есть взрослый мужчина, который в состоянии разделить ее с вами.

Когда Донна начала заботиться о себе и каждый день делать что-то приятное из своего списка, ее поразило, что никто в семье не возражал. «Сначала я считала себя эгоисткой», – призналась она мне. Со временем она привыкла развлекаться и прекрасно себя чувствовала каждый день. При этом она заметила позитивные перемены дома. В состоянии счастья и покоя ей было легче вести хозяйство именно так, как ей всегда хотелось. То, что Донна вначале считала «эгоизмом», оказалось прекрасным подарком для самых любимых людей.

Глава 5. Говорите о своих желаниях

«Самый главный и первый шаг к тому, чтобы получить то, чего вы хотите от жизни, таков: определите, чего вы хотите».

Бен Стейн

Сразу же говорите мужу о своих желаниях – идет ли речь об отпуске, новой мебели, уроках музыки для детей, времени на себя или даже о желании завести ребенка. Но при этом называйте конечный результат, а не путь к нему.

Когда вы рассказываете мужу, чего хотите, не уточняя, когда, почему и как он должен исполнить ваше желание, то есть не контролируя его, вы даете ему возможность совершить подвиг. Он будет гордиться тем, какой счастливой вас сделал. Позвольте мужу выполнить ваше желание – и вы почувствуете себя любимой, а в ваших отношениях возникнет настоящая близость.

Не забывая заботиться о себе, вы тем самым подталкиваете других относиться к вам хорошо – в том числе и мужа. Пойдите дальше: чем лучше вы осознаете свои желания и чем смелее о них говорите, тем выше шансы, что они будут исполнены.

Высказывая свое желание четко и откровенно, вы проявляете уважение к самой себе и открываете мужу широкие возможности. А вот когда вы жалуетесь, что вам чего-то не хватает, то внушаете ему чувство вины и сами выглядите непривлекательно.

Прежде чем стать «капитулировавшей» женой, я жаловалась и требовала, пытаюсь заставить мужа помыть посуду. Это никогда не срабатывало. Примерно год назад я сказала: «Мне хочется приготовить вкусный ужин, но после этого придется мыть столько посуды...» Муж сразу же предложил помыть посуду после ужина! В течение недели он мыл посуду несколько раз. Теперь он делает это постоянно, а я к посуде не прикасаюсь. Как-то раз я сделала это, и муж сказал: «Спасибо, что помыла за меня посуду».

Некоторые из нас напрочь забыли фразу «я хочу». Кого-то учили не быть эгоистом, думать о тех, у кого ничего нет, быть более практичной. Например, женщина в парке говорит своей маленькой дочке, что пора идти домой, а малышка заявляет: «Я не хочу идти с тобой». Тогда мать замечает: «Это нехорошо. Разве тебе не нравится быть с мамой?» Мать воспринимает слова дочери как выпад против себя. Печально, но эта девочка наверняка со временем забудет слова «я хочу».

Многим из нас, как той девочке в парке, твердят, что говорить о своих желаниях невежливо и нехорошо. Но это совершенно не так. Понимание своих желаний и готовность

их высказать – вернейший способ быть собой. Это привлекательное качество в любом человеке. Альтернативой такой честности становится манипуляция – очень некрасивая манера поведения. Можно просто игнорировать свои желания, то есть жить без того, что делает нас счастливыми, лишая себя сил, энергии и удовлетворения.

Высказывая свои желания, вы осознаете собственные чувства и стремления и проявляете готовность уважать их. Вы знаете, что многого заслуживаете. Вы имеете право покупать новые вещи, которые вам нравятся. Вы не должны придумывать способы, как получить желаемое, и пытаться представить свои желания так, словно они служат высокой и благородной цели. Вы – не мученица, и никто не должен гадать, что доставит вам удовольствие. Женщина, которая понимает и уважает себя, просто говорит мужу: «Я хочу».

«Если бы в мире не было женщин, мы бы и сегодня сидели на корточках в пещерах и питались сырым мясом, потому что цивилизацию мы создали только для того, чтобы произвести впечатление на своих подружек».

Орсон Уэллс

Почему мужчины ходят в магазин за тампонами

Вы не поверите, но вашему мужу хочется осыпать вас тем, что вы любите. Если он знает, что вы его уважаете, вам до-

статочно лишь сказать ему, чего вы хотите или не хотите: «Я хочу завести кошку», «Я хочу отправить детей в летний лагерь», «Я не хочу переезжать». Муж «капитулировавшей» жены с радостью откликнется на эти слова, потому что главная цель его жизни – сделать ее счастливой. Если не верите мне, спросите любого женатого мужчину, важно ли ему счастье жены. Я задавала этот вопрос сотням мужчин, и все они отвечали одно и то же: «Жизненно важно!», «Абсолютно необходимо!», «Это главное!».

Думая о знакомых мужчинах, которые держат сумочки жен, пока те примеряют новые платья в магазинах, отдают им свои пиджаки, чтобы те не замерзли, или бегут в магазин за упаковкой тампонов, я понимаю, на что мужчины способны ради нашего счастья. Вспомните, как они переезжают на другой конец страны, чтобы жена могла жить поближе к родителям, каждый день ездят на работу, чтобы обеспечить ей большой дом, и водят старую машину, чтобы купить новую жене. Разве их приоритеты не очевидны?

И все же мы почему-то не говорим о своих желаниях. Порой мы пытаемся заставить мужчин догадываться, чего хотим, лишь бы не высказывать это вслух. Выглядит это очень странно. Представьте, что вы приходите в ресторан и говорите официанту: «Думаю, вы сами знаете, чего мне хочется» или «Разве вы не видите, что я голодна?». В лучшем случае официант предположит, что вы заказываете фирменное блюдо, в худшем – принесет вам первое попавшееся. Вряд

ли вы получите то, что хотели.

Заставляя мужа догадываться о ваших желаниях, вы избегаете возможности говорить о них вслух. Мы воспитаны так, что считаем неприличным сознаваться в своих желаниях. У нас есть и другие вредные привычки, которые не позволяют высказываться откровенно.

Не объясняйте мужу, как исполнить ваше желание

Как я уже говорила, объяснять мужу, как он должен что-то сделать, совершенно бесполезно. Женщины часто пытаются получить желаемое, подробно рассказывая мужьям, где это достать, – словно он сам не знает, что существуют цветочные магазины и торговые центры.

Муж, чувствуя контроль и неуважение, опускает руки и впадает в апатию. Он раздражается и отдаляется от жены, потому что теряет мотивацию к щедрости. Если вам кажется, что муж злится, то это объясняется очень просто. Он так занят защитой от вашей критики, что у него просто нет сил на то, чтобы сделать вам что-то приятное. Если вы позволяете себе не уважать мужа, потому что он злобный эгоист, то он таким и останется и вы оба будете обречены на постоянные ссоры и скандалы.

Давайте снова вернемся в ресторан, и я объясню, что имею в виду. Официант хочет принять у вас заказ, но вы не го-

ворите ему, что хотите заказать – например, свинину в кисло-сладком соусе, – а начинаете объяснять, как это блюдо приготовить. Вы описываете, как разделать свинину, чем ее приправить, каково должно быть соотношение компонентов. Вы рассказываете, как долго нужно готовить блюдо и с чем подать, чтобы оно выглядело аппетитно. Естественно, официант начнет злиться. Даже если кухня выполнит ваш заказ, повара и официанты устроят себе долгий перекур, прежде чем подать вам еду, потому что никому не нравится, когда ему объясняют, как делать его работу.

К счастью, мы ходим в ресторан и делаем выбор по меню, не объясняя официанту, как готовить наш заказ. Официант передает заказ повару, тот готовит блюдо, и нам его подают. Все счастливы.

Хоть я и не считаю мужа официантом, единственная задача которого – исполнять мои заказы, но в нашей семье эта система работает очень хорошо. Когда я говорю мужу, что чего-то хочу, он обязательно постарается исполнить мое желание.

Если вам кажется, что ваше счастье не является главным приоритетом мужа, вы глубоко ошибаетесь. Возможно, он всего лишь реагирует на ваше поведение – вы подробно объясняете ему, как исполнить ваше желание. Когда вы начнете уважать его по-настоящему, то сразу почувствуете его благодарность и стремление отплатить вам добром. Начните говорить ему о своих желаниях. Делайте это уважительно по

отношению к нему и к себе. Ни в коем случае не объясняйте (даже не намекайте!), *как* сделать то, чего вы от него ждете.

Просто высказитесь, а затем предоставьте ему все остальное. Когда вы говорите мужу: «Я хочу новое платье», «Я хочу еще одного ребенка» или «Я хочу жить в большом доме», то даете ему новую возможность добиться чего-то и ощутить гордость за то, что он сделал вас счастливой. А вы действительно почувствуете себя счастливой и любимой. Вы оба это оцените.

Обратите внимание на то, что эти примеры связаны с конечным результатом. Сказать, что вы хотите новое платье, – это совсем не то же самое, что объяснить мужу, чтобы он поехал в универмаг и купил вам голубое платье на день рождения. Сказать, что вы хотите еще одного ребенка, это совсем не то, что посоветовать ему носить свободные трусы для улучшения качества спермы. Сказать, что вы хотите жить в большом доме, совсем не то, что потребовать от мужа попросить повышение на работе, чтобы хватило денег. Чувствуете разницу? Я предлагаю говорить о конечном результате, но ни в коем случае не уточнять, *как* этого результата достичь.

Не объясняйте ему, почему он должен исполнять ваши желания

Есть еще один прием, с помощью которого женщины пытаются подтолкнуть мужей к исполнению их желаний.

Они пускаются в пространные доказательства справедливости своих просьб. Как вы уже догадались, прием этот весьма неэффективен.

В ресторане не нужно рассказывать официанту, как вы голодны, потому что целый день ничего не ели. Достаточно просто выбрать блюдо из меню и назвать его. Так и мужу не нужно объяснять, почему вы чего-то хотите.

Не нужно говорить: «Я хочу цыпленка с курагой, потому что курица не такая жирная, как говядина, и мне нравится цыпленок со сладким соусом, я уже брала здесь это блюдо, и оно было не слишком сухим». Точно так же не следует объяснять свои желания: «Я хочу новое платье, потому что старые уже сносились и я уже три года ничего себе не покупала, а в прошлом месяце сэкономила 40 долларов на купонах в супермаркете». Ваши объяснения опасно напоминают жалобы. Мужчине тут же хочется защититься – или вообще отключиться от ваших слов, подтекст которых звучит так: «Ты никогда не считал, что я заслуживаю лучшего, но я скажу тебе, в чем ты ошибаешься».

Говоря мужу о своих желаниях, вы не боретесь с ним за власть и не проводите испытаний, насколько охотно он реагирует на ваши запросы. Ваши слова – это способ почувствовать себя хорошо. Причем так почувствуете себя и вы, и ваш муж. Сказать «Я хочу большой дом» – совсем не то же самое, что сказать «Я хочу новый дом, потому что этот слишком тесный и я буквально с ума схожу! Я устала жить в

такой тесноте. Кроме того, район у нас неважный...»

Перестаньте требовать

Многие жены предъявляют мужьям требования, и это вызывает у мужчин чувство глубокой обиды. «Ты должен купить мне то кольцо, которое мы видели в витрине Tiffany»... Любое предложение, которое начинается со слов «ты должен», «почему бы тебе не...» и «я хочу, чтобы ты...», автоматически превращается в требование человека, который держит в руках власть.

Когда вы чего-то требуете от мужа, то продолжаете его контролировать и ведете себя, как его мать. Поэтому он сопротивляется вам. Требования всегда вызывают раздражение и желание поступить наоборот.

Прежде чем сказать о своих желаниях, все тщательно обдумайте и четко сформулируйте конечный результат. Высказавшись, вы даёте мужу понять, что вам нужно и что нравится. Это вполне разумно. Вы делитесь информацией о себе – но не применяете костыли контроля. Не нужно просить, поскольку просьбы часто превращаются в требования. Ваш муж и так захочет дать вам то, чего вы хотите. Ему достаточно узнать об этом.

В фильме «Феномен» герой Джона Траволты навещает женщину, которая живет на окраине города, и подвозит двоих ее детей. Когда он добирается до места, женщина спра-

шивает, не рассчитывает ли он на ужин. Траволта отвечает: «Не рассчитываю, но надеюсь».

И она угощает его ужином.

Высказывая свои желания, вы должны не рассчитывать, но надеяться. И тогда вы сможете желать чего угодно! Большинство женщин так и делают. Не бойтесь высказать свое искреннее желание, даже если боитесь, что муж не может себе этого позволить. Вы не требуете, но даете ему возможность сделать вам приятный сюрприз.

Не просите разрешения и не договаривайтесь

Иногда возникает соблазн смягчить свои желания, *попросив* мужа о чем-то, а не просто сказав, что вы чего-то хотите. Я замечала, что женщины постоянно разговаривают вопросами. Недавно я была в гостях у подруги. Окна в гостиной были открыты. Я поднялась, чтобы закрыть, и, вместо того чтобы сказать: «Мне холодно», сказала: «Ты не замерзла? Я хочу закрыть окна». Оказалось, что подруге не холодно. Она не возражала против закрытых окон, но это не имело отношения к ее желаниям. Это я хотела согреться, но почему-то решила договориться с ней, чтобы выглядеть не такой эгоистичной.

Одна женщина была очень разочарована, когда муж отказал ей. Она спросила: «Может быть, сходим сегодня вечером в пиццерию с детьми?» Она не смогла четко выразить свое

желание, хотя ей казалось, что она именно так и поступила. На самом деле она обратилась к мужу с просьбой, словно он Санта-Клаус или ее отец. Он ответил «Нет, не сегодня». И это не сделало его плохим парнем.

А вот если бы эта женщина сказала: «Я хочу сегодня вечером сходить с детьми в пиццерию», она не предъявила бы мужу никаких требований, но дала бы ему возможность доставить ей удовольствие.

Говорите о своих желаниях откровенно, не превращая их в вопросы. Прямо говорите «я хочу» или «я не хочу».

Не проецируйте на мужа свои желания

Иногда мы пытаемся проецировать свои желания на наших мужей, чтобы не казалось, что мы хотим слишком много. Вам знакомы фразы: «Ты не хотел бы летом посмотреть Большой Каньон?» или «Ты не думаешь, что было бы здорово завести бассейн?». Мне – да. Когда муж отвечал, что ему вовсе не хочется ехать в Большой Каньон или устраивать бассейн, я ссорилась с ним. В конце концов, он сдавался и соглашался со мной, чтобы сохранить мир в семье. Но этого мне было мало: я хотела, чтобы он чувствовал так же, как и я.

Гораздо проще высказывать собственные желания: «Я хочу летом увидеть Большой Каньон» или «Я хочу иметь бассейн».

Порой женщины пользуются словом «мы» вместо «я». За-

метив в своей речи это слово, вы поймете, что пытаетесь дистанцироваться от своего желания.

Когда мой муж слышит, что «мы» должны сделать то или другое, он сразу же чувствует, что я пытаюсь его контролировать. Но ему нет дела до того, чего хотим «мы». Ему важно, чего хочу я.

Не нужно говорить «Нам нужно записать детей на уроки музыки» или «Нам нужны новые шторы». Просто скажите «Я хочу, чтобы дети занимались музыкой» или «Я хочу повесить новые шторы».

«Стоическая схема удовлетворения потребностей путем урезания желаний подобна отрубанию себе ног, когда нам нужны туфли».

Джонатан Свифт

Если вы не скажете, чего хотите, то никогда этого не получите

Примерно шесть лет назад я страшно хотела купить новый дом, но считала, что мы не можем себе этого позволить. У нас была плохая кредитная история, кондоминиум, который стоил дешевле, чем мы за него заплатили, и никаких сбережений. И все же я сказала мужу о своем желании. Мы все выходные осматривали разные дома. Я надеялась, что мы все же найдем способ что-то купить.

Как-то дождливым вечером мы приехали смотреть дом, о котором в рекламе говорилось «Продается собственником». Район оказался очень симпатичным, но дом – довольно заброшенным. Во дворе мы увидели сухие деревья, а на всех окнах стояли решетки. Я была уверена, что мы не станем покупать этот дом, но мой муж тут же в него влюбился. Через несколько месяцев мы продали наш кондоминиум и купили мрачный дом у собственника, взяв на себя его кредит. Мы въехали туда без лишних расходов, потому что продали свое жилье за ту же сумму, какую сами за него заплатили. А ведь это казалось мне невозможным! Мы сняли решетки, убрали сухие деревья, и даже спустя шесть лет я счастлива, что живу в нашем красивом доме с четырьмя спальнями.

Если бы Джон не знал, чего я хочу, он не настаивал бы на покупке дома, хотя его потенциал был ему ясен. Ведь я сама готова была повернуться и уйти! Часто получаешь желаемое совсем не так, как себе представлял.

То же самое случилось с моей подругой, которая хотела постелить ковер в гараже, где постоянно играл ее малыш. Она знала, что это не вписывается в семейный бюджет, но все же рассказала об этом мужу. На следующей неделе он привез домой кусок коврового покрытия нужного размера. Его клиент купил новое покрытие, и у него остался лишний кусок, который он отдал мужу моей подруги бесплатно.

Один риелтор рассказал мне, как приценивался к дому за миллион долларов по поручению клиента. Ради шутки он до-

бавил: «В эту цену должен войти и «Мерседес» в гараже!» Продавцы не поняли, что он шутит. Приняв предложение, они согласились с тем, что «Мерседес» станет частью сделки.

Если бы я не сказала мужу, что хочу новый дом, он бы не стал убеждать меня купить тот дом, в котором мы живем и сегодня. Если бы подруга не сказала мужу, что ей нужен ковер, он бы не спросил о ковре у клиента или даже отказался бы от подарка. Если бы риелтор не сказал, что покупатели хотят еще и «Мерседес», они никогда бы его не получили.

Видите, как важно говорить о своих желаниях?

Здесь есть и еще одно преимущество: женщина, которая точно знает, чего хочет, делает мужу большой подарок. Муж может быть уверен в том, что она хочет его.

Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами

«В этой жизни нет определенности. Есть только возможности».

Дуглас Макартур

Чтобы обрести истинную близость и избавиться от стрессов, позвольте мужу самому распоряжаться финансами. Прежде чем поговорить с ним об этом, внимательно прочтите эту главу, а потом вернитесь к началу и пройдите каждый шаг. Для достижения наилучших результатов в точности следуйте инструкциям.

Если вам кажется, что вы готовы «сдаться» во всех сферах, кроме финансовой, подумайте дважды. Вы упустите одно из главных преимуществ нового подхода, если откажетесь от этой возможности.

В семейной жизни есть одна сфера, в которой высказывание желаний порой приводит к конфликтам. Сфера эта – финансы. Вот почему эта тема настолько чувствительна.

Деньги – это власть. Как привыкшая все контролировать жена, я считала, что наш совместный бюджет нуждается в полном контроле. Если вы отвечаете за оплату счетов, зна-

чит, можете тратить деньги в соответствии с вашими – то есть правильными – приоритетами. Ваш муж не имеет власти над денежными расходами собственной семьи. Не думайте, что это не влияет на его самооценку и восприятие самого себя.

Деньги – это цена. Не цена в долларах, но истинная ценность. Деньги определяют нашу самооценку. Если муж руководит семейным бюджетом, его самооценка повышается. Он начинает гордиться своей ролью добытчика в семье, потому что видит прямую связь между своим заработком и тем, что он может обеспечить своим близким.

Деньги – это близость. Для мужчины нет ничего более важного для близости, чем чувства гордости и мужественности. Эти чувства возникают, когда он защищает и обеспечивает свою семью (если у вас нет детей, то его семья – это вы), тратя, сберегая и инвестируя. Когда вы передаете мужу контроль над финансами, то тем самым укрепляете близость в отношениях.

Напоминаю, что не стоит этого делать, если у мужчины есть болезненная зависимость от алкоголя, наркотиков или азартных игр, он хронический изменник или склонен к насилию. Пока вы не можете с уверенностью сказать, что ваш муж не относится к одной из этих категорий, *даже не думайте о «капитуляции»*. Обратитесь за помощью к психологу или в группу поддержки. Вы должны понять, безопасно ли для вас продолжать жить с таким мужчиной.

Если ваш муж уже занимается всеми финансовыми делами, могу только поаплодировать вашей способности доверять своему мужчине. Вы точно знаете, что он сможет о вас позаботиться. Уверена, в ваших отношениях царит близость, о которой многим женщинам остается только мечтать. И все же я советую вам прочесть эту главу, чтобы узнать, как можно незаметно контролировать денежные вопросы.

Это не финансовое самоубийство

Передать мужу контроль над финансами очень важно для близости, даже если:

- у вас на протяжении многих лет были отдельные счета, и это вас вполне устраивало;
- вы зарабатываете больше, чем он;
- вы боитесь, что он будет забывать о счетах или расходовать деньги неразумно;
- вы думаете, что у вас останется меньше денег для себя.

Если вам уже захотелось выбросить эту книгу, сделайте глубокий вдох и продолжайте читать. Вы боитесь утратить контроль над своими средствами, но вспомните, что контроль и власть – не одно и то же. Вы по-прежнему сохраните власть над расходами – но вам не придется заниматься семейной бухгалтерией. Вы просто будете говорить мужу, что

вам нужно, вместо того чтобы звонить в банк, подводить баланс или тревожиться из-за неожиданных расходов. Меньше стрессов – а власть та же.

Поначалу отказ от контроля над финансами казался мне форменным самоубийством. Я считала, что, если перестану следить за деньгами, которые приходят и уходят с нашего банковского счета, муж все потратит – и сделает это неправильно. Он каждый месяц будет покупать себе новые гитары, забывая про пенсионный фонд. А может быть, он скажет, что я слишком много трачу на одежду. Я боялась, что мне придется просить у него деньги на карманные расходы.

Заикленность на деньгах мучила меня. Я вела семейный бюджет, вносила все доходы и расходы в компьютер, но почему-то все шло не так, как я планировала. Мы постоянно зарабатывали меньше, чем хотели, тратили больше, чем собирались, или просто тратили слишком много. Хоть я и контролировала поступления и расходы, но вечно ругалась с Джоном и обижалась, что мне приходится брать на себя неблагодарную работу по оплате счетов.

Наконец, настал день, когда я почувствовала, что больше не могу. Финансовые программы и груда счетов вызывали у меня тошноту. Сил заниматься этой ужасной работой не осталось, поэтому я просто все бросила. Я сказала Джону, что больше не могу оплачивать наши счета. Я уже *угрожала* этим прежде, но дальше слов никогда не шла. Не думаю, что он сразу мне поверил, но в тот раз я говорила серьезно. Я

решила все бросить.

Когда перестаешь управлять финансами, ощущаешь невероятную легкость. словно тяжкий груз упал с моих плеч. оплачивать счета, подводить банковский баланс и думать о том, где взять деньги, чтобы оплатить кредит – или просто ужин в ресторане, – очень утомительно. Когда переключается эту ответственность на мужа, сразу избавляешься от тревоги и беспокойства, свойственных семейному банкиру.

Самое трудное в отказе от контроля над финансами – ощущение собственной уязвимости. Но я напомнила себе, что уязвимость способствует укреплению близости.

Отказаться от контроля над финансами страшно, потому что мы часто связываем деньги с ощущением безопасности. Если денег достаточно, то нам кажется, что мы всегда будем жить в комфорте, справимся с любой экстренной ситуацией, сможем оплатить все услуги – от парикмахера до адвоката по разводам.

А что происходит, когда отказываешься от контроля? Сразу становишься очень уязвимой, потому что теперь твоя безопасность и комфорт зависят от мужа. Каков же результат? Приходится довериться ему целиком и полностью.

«Богатства не существует – есть только жизнь».

Джон Рескин

Вас ждут три чуда

Неромантичная динамика мать/сын (когда вы диктуете мужу, сколько он может потратить и что купить) – вот что первым исчезнет из ваших отношений, как только вы передадите управление финансами в руки мужа. Помните: мужчины не испытывают влечения к матерям. Другие перемены, которые произошли, когда я стала «сдавшейся» женой в финансовой области, оказались еще более поразительными. Перестав постоянно пилить мужа и беспокоиться о деньгах, я ощутила невероятный прилив сил. Кроме того, в моей жизни начались такие чудеса, каких я не помнила с тех счастливых времен, когда мы с Джоном только начали встречаться.

1. Чудо непрерывных свиданий. Вы помните время, когда только начали встречаться со своим будущим мужем? Помните, какую теплоту и заботу вы чувствовали каждый раз, когда он платил в ресторане, покупал билеты в кино или оплачивал вашу поездку? Куда делись эти теплые чувства после долгих лет брака? Когда финансами распорядится муж, вы можете почувствовать себя уязвимой – но в то же время защищенной. Вы понимаете, что о вас заботятся.

Непрерывные свидания – это возвращение к тем ролям, которые вы играли в период ухаживания. Помните, как весело тогда было? Позволяйте мужу открывать для вас дверь.

Заказывайте то, что вам нравится, не пытайтесь уменьшить сумму счета. Не ворчите на мужа за то, что он потратил деньги на газировку. Благодарите его за ужин. Говорите, как приятно вам было провести с ним время. Позволяйте ему приглашать вас туда, где ему нравится. А если он раньше никуда вас не приглашал, пускай начнет делать это сейчас. Вы это заслужили.

2. Чудо нарастающей щедрости. Когда финансами распоряжается муж, он более щедр к вам, чем были вы сами. Возможно, это объясняется тем, что мы стараемся быть практичными, меньше тратить и больше сберегать, чтобы выплачивать кредиты или платить за уроки музыки для детей. Мы знаем, что в старых туфлях еще можно походить. Но наши мужья испытывают радость, давая нам больше, чем необходимо. Получив в свое распоряжение семейные финансы, они начинают удивлять и баловать нас.

Когда мы раскладываем семейный бюджет по полочкам, то тем самым лишаем мужей радости дарения. Сколь бы успешным ни был мужчина, он чувствует себя мелкой рабочей пчелой, пассивно добывающей пропитание для семьи. Он не может осыпать жену подарками, а просто обеспечивает ее крышей над головой, пищей на столе и одеждой. Когда же финансами распоряжается муж, он может делать вам подарки хоть каждый день. Если вас беспокоит, что он забудет или вдруг лишит вас этих подарков, не волнуйтесь. Мужчи-

на никогда не перестанет думать о человеке, который значит для него больше всех в мире. Приятнее всего для него та гордость, которую он испытывает, балуя свою жену. Восхитительное чувство собственной значимости делает его настоящим мужчиной – а отсюда рукой подать до истинной близости.

3. Чудо настоящего процветания. Когда семейным бюджетом занимаетесь вы, муж теряет связь с зарабатываемыми им деньгами. Он лишен стимулов к увеличению своих доходов, потому что почти не влияет на расходы. Когда же мужья непосредственно связаны с финансами, им хочется наполнять семейную казну, больше зарабатывать и лучше обеспечивать свою семью. Мужчины начинают понимать, как расходуются деньги и сколько остается после оплаты счетов (или не остается ничего). Понять это можно лишь после того, как семейный бюджет оказывается в их руках.

Более того, если мужчина привык к тому, что вы стремитесь контролировать все и вся – от посещений врачей и дантистов до его карманных денег, – он не может не чувствовать себя низведенным до определенного уровня. Если вы давно подозревали, что ваш муж мог бы зарабатывать больше или продвинуться благодаря своим талантам, то, скорее всего, были правы. Когда мужчина чувствует, что его уважают дома, его самооценка возрастает, а вместе с ней возрастает и его работоспособность. Если женщина, которая знает

его лучше всех, считает, что он способен разумно управлять финансами семьи, и благодарит его за эту важную работу, он начинает верить в собственный ум и способности.

Подумайте об этом. Чем более достойным вы считаете своего мужа, тем выше вероятность процветания вашей семьи. Приведу несколько примеров.

- Муж Терезы, Стив, получил прибавку в 20 тысяч долларов в год всего через несколько месяцев после того, как она начала жить по принципам «капитулировавшей» жены.

- Джина даже не представляет, сколько ее муж сейчас зарабатывает, но в ее распоряжении гораздо больше денег, чем было до того, как она стала «капитулировавшей» женой.

- Муж Элизабет стал лучшим продавцом, получил большую премию и отпуск с оплатой всех расходов всего через месяц после того, как она превратилась в «сдавшуюся» жену. Такого отпуска в жизни этой пары еще не было.

«На прошлой неделе я сделала пластическую операцию. Я разрешила свои кредитные карточки».

Хенни Янгмен

Ослабьте хватку

Даже если мысль об отказе от контроля над финансами заставляет вас нервничать, ведите себя так, словно абсолют-

но уверены в себе. Следуйте моим инструкциям. Считайте это экспериментом, если вам так больше нравится. А если вам нужна дополнительная мотивация, подумайте о том, как вы устали и измучились. Я знаю, это нелегко, но вы *можете* это сделать. Не забывайте сосредоточиваться на полученных преимуществах – больше свободного времени, больше подарков, восхитительное ощущение того, что о вас заботятся, меньше стрессов, процветание семьи и истинная близость с мужем.

Вот как всего этого можно добиться.

Шаг 1: Объедините свои деньги

Близости без уязвимости не бывает. Жены стараются преодолеть свою уязвимость (а вместе с ней и близость!) путем контроля семейных финансов. Пр продемонстрируйте свою веру в способность мужа хорошо зарабатывать, разумно тратить и распоряжаться деньгами. Отдайте ему все заработанные или полученные из других источников деньги. Такое доверие не означает, что вы должны остаться совсем без средств. Нет, он сам будет давать вам деньги на нужные покупки – ведь именно это вы сами делали раньше.

Не впадайте в панику. На втором шаге вы обнаружите, что живете на том же уровне (если не лучше), как и в те времена, когда сами заботились о себе. Конечно, если вы в семье – главный добытчик, мысль о том, чтобы отдать кому-то все свои деньги, кажется безумной. Но если вы одиночно рас-

поряжаетесь семейным бюджетом, куда входят и деньги мужа, то это он находится в таком подчиненном положении. Он был готов к этому, так почему бы и вам не поступить так же?

Если каждый из вас сам распоряжается своими деньгами, я настоятельно советую вам объединить счета и передать их в руки мужа. Возможно, вы поступали так, потому что это казалось более удобным, а кроме того, проявляли осторожность. Но если вы хотите истинной близости, об осторожности следует забыть.

Пока вы не решитесь объединить финансы, вам не преодолеть пропасть, которая мешает вашему эмоциональному соединению. Ваше сердце забилося от этих слов? Добро пожаловать в клуб. Вы можете придумать массу возражений. Легионы феминисток, бухгалтеров и семейных психологов скажут вам, что отдавать все деньги мужу – ужасная идея. Но я ни разу не видела, чтобы этот шаг не делал мужей и жен более счастливыми, а семьи – более процветающими.

Вспомните, что вы всегда можете отыграть все назад и вернуться к прежнему состоянию. Будьте сильной и ведите себя абсолютно уверенно. Вы знаете, что ваш муж способен распорядиться финансами так же хорошо (если не лучше), как и вы.

Шаг 2: Составьте план расходов

Когда я на своих семинарах учу женщин составлять план расходов, кто-нибудь обязательно спрашивает, почему я за-

нимаюсь бюджетом. Слово «бюджет», как и слово «диета», заставляет людей страдать, поскольку вызывает мысли о неприятных ограничениях. Сразу вспоминаются вырезанные купоны и гадкие сэндвичи с тунцом. Но план расходов – это нечто другое. Такой план позволяет вам жить комфортной жизнью, к которой вы давно привыкли. Он не направлен на экономию. Это всего лишь список того, что вам понадобится, и составлять такой план нужно каждый месяц.

Свои потребности можете определить только вы сами. Вот несколько советов, которые помогут вам легко и точно составить свой план расходов.

1. Определяйте расходы по обычному уровню трат. Не забудьте проявить к себе щедрость – особенно в первый месяц. Реалистично оцените свои потребности, проанализировав свои траты в течение месяца. Для этого составьте список того, что вы покупаете для семьи. Например, в моем плане есть деньги на одежду, косметику, бензин для моей машины, встречи с подругами, уход за собой, книги, диски, подарки, массаж, продукты и домашние расходы. Некоторые домашние расходы в мой план не входят – например, плата за аренду или выплата кредита за дом, домашняя утварь, списания по кредитной карте и другие ежемесячные выплаты. Я не включаю в свой план выплаты за мою машину, расходы на уборщицу, возврат студенческих кредитов и стоимость свиданий с собственным мужем. Этим занимается он сам.

Мои подруги, имеющие детей, включают в свои планы расходы на игрушки, подгузники, одежду, услуги няни, развлечения, дни рождения и все то, что необходимо для здоровья и счастья детей.

Хотя мой план расходов довольно стабилен, каждый месяц я составляю новый, чтобы не ограничивать себя. Например, я хочу купить новую мебель для спальни, и в этом месяце мои расходы окажутся необычно большими. Но в следующем месяце я не собираюсь покупать новой мебели, и они снизятся до обычного уровня.

2. Скажите мужу, что вы хотите получать деньги, согласно плану расходов, наличными. Он может выделять вам определенную сумму еженедельно, ежемесячно или в дни зарплаты. В этом есть два преимущества. Во-первых, вам не придется пользоваться кредитной или дебетовой картой или чековой книжкой, чтобы за что-то заплатить. Без этих так называемых «удобств» трудно потратить больше, чем у вас есть, и гораздо легче следить за уровнем расходов. Во-вторых, иметь в своем распоряжении реальные деньги очень приятно.

Имея наличные, вы можете потратить столько, сколько захотите и когда захотите. Вам не придется проверять, есть ли у вас деньги на счету.

3. Не беспокойтесь о том, может ли муж выделить вам такую сумму. Это не ваша забота. Передавая мужу план рас-

ходов, вы предоставляете ему право это решать. Помните, что иногда вы будете получать больше, а иногда придется довольствоваться меньшим. Но ведь когда семейными финансами распоряжались вы, было точно так же. В любом случае поблагодарите мужа за деньги, понимая, что это максимум того, что он может себе позволить, учитывая прочие интересы семьи. Как только вы начнете жаловаться, ваше очарование мгновенно исчезнет.

4. Составив щедрый план расходов для самой себя, вы должны жить в соответствии с ним.

Очень важно, чтобы муж мог точно предвидеть семейные расходы и не беспокоиться, что в середине месяца вы выйдете за рамки. Вы должны оставаться надежным партнером. Если вы будете придерживаться плана, муж поймет: выделив вам определенную сумму, он может больше думать об этой статье расходов. Не жертвуйте своими интересами. Ваша цель – не сэкономить деньги, хотя если это вам удастся, что вполне возможно, будет очень хорошо. Сейчас неподходящий момент для борьбы со старыми привычками – например, завтракать в Starbucks, – ради экономии денег. Не вычеркивайте из своего плана роскошь. Балуйте себя и обязательно демонстрируйте мужу, как вы благодарны за эту чашку кофе каждое утро.

Шаг 3: Забудьте о бюджете и больше о нем не вспо-

минайте

Здесь есть определенная хитрость. Мне встречались женщины, которые, якобы «сдаваясь» в финансовой сфере, губили идею на корню, говоря мужьям: «Бюджет в твоём распоряжении, но ты будешь выдавать мне деньги согласно моему плану расходов».

То есть они диктовали мужьям, что те должны делать. Это не может способствовать улучшению ситуации в семье.

Когда Линда спросила у мужа, хочет ли он управлять семейным бюджетом, он ответил: «Нет. Меня и так все устраивает». Она позвонила мне и сказала, что не может выполнить эту часть плана, потому что этого не хочет ее муж. Ничего удивительного. Линда не отказалась от контроля. Наоборот, она попросила разрешения сохранить контроль и получила его.

Даже если вам кажется, что муж с радостью возьмет в свои руки контроль финансов, помните, что тем самым вы меняете сложившееся положение вещей, а это всегда очень тяжело. Ваш разговор с мужем должен проходить в духе смирения. Вам придется сказать ему, что вы больше не в состоянии распоряжаться финансами, потому что это слишком тяжело. И это правда – вы действительно не можете заниматься бюджетом и одновременно сохранять в семье атмосферу близости, романтики, страсти и эмоционального родства, о которой так мечтаете.

Некоторые женщины просто не в силах сказать, что боль-

ше не могут контролировать финансы. Поэтому они говорят, что *не хотят* этого делать, чего я категорически не рекомендую. Большинство мужей слышат в подобных словах жалобу, а не просьбу о помощи. Точно так же вы могли бы сказать «Я не хочу сегодня заниматься стиркой».

Я понимаю, что фраза «я не могу» вам не нравится. Я знаю женщин, которые последние 35 лет доказывали, что мы можем все. Хороший психолог посоветует вам сказать не «я не могу», а «я бы предпочла этого не делать».

Но если вы исключите фразу «я не могу» из своего лексикона, вам будет очень трудно установить границы. «Я не могу» – прекрасная замена фразы «Это дело не стоит затраченных на него трудов». Это напоминание нашему собеседнику (а также себе самим), что мы – обычные смертные женщины, а не супергерои. Сказав «я не могу», вы демонстрируете свою уязвимость самым привлекательным способом. Вы не жалуетесь, а просто обозначаете свои границы и признаете, что вам необходима помощь. Любящий муж всегда оценит такую просьбу.

Если, например, к вам подходит ребенок и говорит: «Мама, я не хочу делать уроки», вы наверняка скажете, что все понимаете, но уроки все равно делать нужно. А вот если ребенок скажет: «Мама, я не могу сделать уроки», вы сразу же предложите ему помощь. Чувствуете разницу?

Бог не назначал вас ответственной за счета

Иногда женщины, привыкшие оплачивать счета, воспринимают эту обязанность как свою работу. Отказываясь от ведения бюджета, они начинают считать себя безответственными лентяйками. Если вы думаете так же, спросите себя, почему вы решили, что управление финансами – ваша задача. Это не бог возложил ее на вас. Вы сами много лет назад взяли за эту работу, и теперь вам нужно от нее отказаться. Вам не придется заставлять мужа ею заниматься, вы просто откажетесь от нее.

Я не говорю, что это легко, но если вы держите что-то, чего держать больше не можете, то вы просто бросаете это.

Хороший способ снять с себя финансовую ответственность – сказать: «Я больше не могу оплачивать счета. Это для меня слишком тяжело и мучительно». Если хотите, можете добавить, что, по вашему мнению, муж лучше справится с управлением финансами. Вот и все. Сказав это один раз, **БОЛЬШЕ НЕ ПОВТОРЯЙТЕ**. Положите бухгалтерскую книгу на стол, стойку или в другое нейтральное место. Не прикасайтесь к ней, даже если через несколько дней она будет лежать там же.

Не объясняйте мужу, как подводить баланс.

Не напоминайте, какие счета нужно оплатить.

Не предлагайте свою помощь, пока он сам вас об этом не

попросит. А он наверняка не попросит.

Вам, наверное, интересно, что произойдет, когда муж возьмет книгу и спокойно начнет заполнять графы и оплачивать счета без напоминаний и скандалов. Не думайте об этом. С этого момента вы не обязаны все контролировать. Сосредоточьтесь на заботе о себе – вы ведь уже начали это делать. Возможно, вы не дождетесь от мужа радостного согласия, но вы должны переложить эту ответственность на него. Единственное, что вам нужно сделать, – передать ему свой план расходов.

Когда женщины заводят с мужьями такой разговор, мужчины обычно ворчат или даже отказываются. Не ввязывайтесь в споры. Не заглазывайте наживку, если муж напрашивается на ссору. Именно так поступил Грег, когда Лиз попыталась переложить на него ответственность за семейные финансы. Он сразу обиделся. «Я думал, мы – команда, – ворчал он. – У меня нет на это времени, потому что я слишком много работаю. Тебе гораздо проще всем этим заниматься».

Просто выслушайте мужа. Не предлагайте ему что-то делать иначе. Например, если муж говорит: «У меня нет времени оплачивать счета», просто подтвердите, что вы его услышали: «Я тебя слышу». Это не означает, что вы вновь взвалите на себя тот же груз. Не пытайтесь решать проблемы в тот же момент, потому что это вернет вас к тому, с чего вы начали. Не отступайте от своих слов – вы уже сказали, что просто не можете этого делать. Никаких объяснений больше

не требуется.

К счастью, Лиз устояла и не заглотила наживку. Она промолчала. Грег взял на себя заботу о бюджете, а потом даже стал вести бухгалтерию бизнеса Лиз. Спустя несколько месяцев я спросила у него, нравится ли ему заниматься семейными финансами.

«Я даже не представляю, почему я раньше за это не взялся!» – ответил он с широкой улыбкой.

Теперь он чувствует себя сильным и ответственным мужчиной, заботящимся о своей семье. Конечно, отчасти это объясняется тем, что Лиз твердо придерживается своего плана расходов.

«Никто не выбрасывает золото, потому что кошелек испачкался».

Будда

Откройте для себя его щедрую натуру

Все жены, которым я предлагал этот план, выдвигали безумно длинный список возражений. Некоторые беспокоились о том, что управление семейными финансами станет непосильной нагрузкой для мужа, а он и без того много работает, болеет или не силен в математике. Подумайте: каковы бы ни были ваши возражения, все они сводятся к одному – вы считаете мужа неспособным. Вы просто боитесь поло-

житься на него.

Начните верить в своего мужа. Вспомните, ведь вы вышли за него замуж, потому что увидели в нем умного и способного человека. Почему же вы теперь в нем сомневаетесь? Он все тот же надежный парень. Притворитесь, что верите в него, даже если сейчас так не думаете. Он обязательно оправдает ваши ожидания. Я вижу это сплошь и рядом.

Вера в мужа означает, что вы не вскрываете конверты, чтобы убедиться, что он оплатил счета вовремя. Вы не пересчитываете баланс семейного бюджета, чтобы проверить, все ли в порядке. Вы не впадаете в панику, когда он совершает ошибку, за которую приходится платить. Пока ваши потребности удовлетворяются – то есть у вас есть крыша над головой, бензин в машине, еда в холодильнике, одежда в шкафу и деньги в кошельке, – старайтесь не впадать в панику. Дайте мужчине возможность поработать на вас.

Некоторые женщины боятся, что мужья проявят скупость и лишат их приятных мелочей вроде похода в парикмахерскую, педикюра или приглашения няни. Скупые мужья бьются у чрезмерно контролирующих жен. Каждый раз я вижу, как скупость исчезает, стоит жене отказаться от контроля. Вы никогда не узнаете, насколько щедр ваш муж, пока не передадите в его руки управление семейными финансами. А если вы все еще сомневаетесь, вспомните, был ли он скуп во время ухаживания. Тот мужчина, который вас очаровал тогда, вернется... если вы ему позволите.

Поразитесь вашему идеальному сходству

Конечно, не следует считать, что мужчина, приняв бразды правления семейным бюджетом, никогда не совершит ошибки. Бэт «сдалась» несколько месяцев назад. И тут телефон в доме отключили за неуплату. Бэт была в ужасе. Ей пришлось идти к соседям, чтобы позвонить мужу на работу. Но вместо того чтобы ругать его и возмущаться его ошибкой, она просто сказала, что телефон отключен и ей это не нравится. Телефон включили еще до наступления вечера, и Бэт успела рассказать подругам о своем огорчении. Когда муж вернулся с работы, она поблагодарила его за оплаченный счет. Ей удалось не поддаваться соблазну устроить скандал. Я восхищена ее зрелостью.

Возможно, Бэт и имела право накричать на мужа, потому что неработающий телефон – это безобразие. Она могла бы пожаловаться на причиненные ей неудобства, на то, что она глупо выглядела в глазах соседей. После этого она почувствовала бы себя лучше. Но как это сказалось бы на их семейной жизни в целом? Ничто так не убивает близость, как чувство стыда. Бэт знала, что главное для нее – близость с мужем. Выбор был за ней. Только от нее зависело, станет ли отключенный телефон небольшим неудобством или серьезной травмой. Бэт выбрала первое, и хотя вечером она была расстроена из-за этого происшествия, но зато она не поссо-

рилась с мужем и ей не пришлось пожинать плоды этой ссоры.

В следующем месяце в нашем доме за неуплату отключили электричество. Я вспомнила Бэт и ее здравомыслие, поэтому ситуация меня даже насмешила. Я сижу и пишу книгу, в которой учу других женщин доверять своим мужьям оплате счетов, и вдруг компьютер мой отключается, и я оказываюсь совершенно беспомощной!

Погода в тот день выдалась прекрасной, и я хотела бы рассказать вам, что я воспользовалась возможностью, вышла на двор и посидела на солнышке. Мне хотелось бы добавить, что мы заказали ужин из ресторана, зажгли вечером свечи, и я спокойно предоставила мужу позаботиться обо всем.

К сожалению, я не скажу вам этого, потому что не хочу врать.

Вместо того чтобы расслабиться, я тут же перешла в режим выживания, нашла бухгалтерские книги и отправилась в ближайший офис оплаты. Я заполнила чек, хотя не представляла, в каком состоянии наш счет. Электричество включили через пару часов, но я упустила возможность довериться и расслабиться. Когда я позвонила Бэт, чтобы рассказать ей, что она не единственная, кому пришлось через это пройти, я поняла, что мне нужно пережить такой же инцидент снова, чтобы в следующий раз все сделать правильно.

Конечно, я могла бы сосредоточиться на том, как я доверяла Джону и как он обманул мое доверие. Я могла бы ре-

шить, что с этого момента вновь приму на себя ответственность за оплату счетов. Соблазн был очень велик. Но, как образец «капитулировавшей» жены, я не могла отказаться от того, чему учу других женщин. Я была вынуждена вспомнить, что тоже совершала ошибки, когда управление семейным бюджетом было моей обязанностью.

Да, я всегда оплачивала счета за коммунальные услуги, но совершала другие дорогостоящие ошибки. Например, я начала небольшой бизнес, который был убыточным с самого начала и до конца – я закрыла свое дело через шесть месяцев. Я покупала в кредит вещи, которых мы не могли себе позволить. Я даже купила маленький кондоминиум, в котором мы прожили четыре ужасных года. Собственные действия не казались мне безответственными, потому что это были *мои* ошибки. Но, если быть справедливой, я не могла обвинять мужа, не признав собственных промахов.

Мы с Джоном были сообщающимися сосудами – каждый по-своему проявлял безответственность в финансовой сфере.

Но я не смогла вспомнить ни одного случая, когда Джон критиковал бы или унижал меня из-за моих денежных ошибок. И я решила отплатить ему тем же, ведь он выполнял работу, с которой я уже не справлялась. К счастью, муж мой быстро учится на своих ошибках. Больше он никогда не пропускал сроки оплаты счетов за коммунальные услуги.

Как я уже говорила раньше, вы с мужем идеально подхо-

дите друг другу. То, что он – транжира, а вы относитесь к деньгам консервативно, еще не означает, что пора звонить адвокату. «Совпадать» можно по-разному. Например, его мотовство может быть оборотной стороной вашей склонности к накоплению, поскольку обе тенденции нельзя назвать здоровыми. А может, ваш страх потерять деньги – это оборотная сторона его стремления к агрессивным инвестициям ради получения прибыли. Возможно, у вас всегда есть деньги в банке, зато именно он знает, как потратить их с толком.

Одно из преимуществ брака в том, что партнеры развиваются и подстраиваются друг под друга. Вы заметите, что ваш страх перед финансовой неопределенностью ослабел, когда вы поняли, что доверили свой семейный корабль ответственному и преданному вам человеку. А он сократит свои импульсивные расходы, поняв, что никто больше не диктует ему, что покупать, а что нет. Вы оба обретете мудрость и зрелость. И этот сложный волшебный танец пробудит в вас обоих лучшие качества.

Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью

«Искусство принятия – это искусство вселять в человека, который только что оказал вам небольшую услугу, желание сделать для вас нечто большее».

Расселл Лайнс

Научитесь с благодарностью принимать все, что предлагает вам муж – будь то помощь с детьми, колье или неожиданный массаж плеч. Принимайте знаки внимания со стороны мужа с теплотой и любовью. Поймите, что ваша благодарность – это акт полного отказа от контроля.

Даже если вы не уверены, что хотите получить такой подарок, или думаете, что муж не может себе этого позволить, принимайте его с распростертыми объятиями и с чувством юмора. Замечайте подарки, которых раньше могли бы не заметить. Пусть вашей мантрой станут слова «принимать, принимать, принимать».

Когда муж возьмет на себя ответственность за финансы, вы наверняка заметите, что стали получать больше подарков. Вам захочется развить в себе навыки принятия, чтобы не охладить его энтузиазм.

Кажется, что принимать подарки очень легко, но многим из нас это дается непросто. Подарок может быть материальной вещью в коробке – например, новый свитер или колье. Подарком можно считать время и силы, потраченные на то, чтобы избавить вас от труда, – например, приготовленный для вас ужин или вымытая машина. Знак любви и восхищения – это тоже подарок, и вы должны именно так воспринимать комплименты или массаж плеч.

Порой мы неумело принимаем подарки по двум причинам. Во-первых, многим из нас тяжело поверить, что мы *заслуживаем* подарка и не обязаны чем-то за него платить. Во-вторых, мы часто отказываемся от подарков (особенно от комплиментов), чтобы казаться скромнее.

Я много лет считала, что недостойна подарков мужа. В наши первые встречи продавцы на уличных ярмарках приходили в восторг, когда Джон объявлял, что купит мне любое украшение, какое мне понравится. Я благодарила его, но отказывалась от предложения. Я мысленно подсчитывала, сколько он потратил на обед, прогулку на лодочке и кино, и считала, что мне никогда с ним не «расплатиться». В то время я не понимала, что лишаю нас обоих истинной радости.

Я привыкла отказываться от комплиментов, чтобы окружающие не считали меня самодовольной. Когда мне говорили, что у меня прекрасные волосы, я тут же жаловалась, какие они непослушные. Если мне говорили, что у меня хорошая речь, я сразу же возражала, что говорю слишком быст-

ро, да еще и заикаюсь. Услышав высокую оценку моего поступка, я спешила сообщить, что мне было совсем не трудно. Иногда я относилась к комплиментам с подозрением. Добрые слова казались мне неискренними. Я предполагала, что этот человек хочет мной манипулировать. Но на самом деле я не хотела принимать комплименты, поскольку это делало меня уязвимой.

Принятие подарков тоже делает вас уязвимыми, поскольку вы не можете контролировать ситуацию. Вы не *говорили* мужу, как он может вам помочь, не *выбирали*, что именно хотите получить, и не *решали*, куда и когда идти. Получение – принятие того, что вам предлагают, – выводит вас из зоны комфорта. Принятие – это по определению акт пассивный.

На моих семинарах женщины наглядно демонстрировали заниженную самооценку. Я просила каждую придумать и сказать комплимент своей соседке справа. Многие женщины, услышав комплименты, не могли сдержать слез. Кто-то пытался все перевести в шутку и отмахнуться от услышанного. Женщинам было очень трудно сохранить визуальный контакт, выслушать добрые слова и искренне поблагодарить.

Никто не может лишить вас независимости

Я избегала материальных подарков и помощи еще по одной причине. Мне казалось, что это угроза моей независимости. Например, когда коллега платил за мой обед, я дума-

ла: «Он не должен был делать это» или «Я в состоянии позаботиться о себе сама». Мне были близки идеи феминизма, и я превратила их в убежденность в том, что все и всегда должна делать сама.

Я считаю, что у женщины должен быть очень широкий выбор – образование, успешная карьера, материнство, семья – причем в любом сочетании. Главная цель феминизма – предоставить всем женщинам возможность такого выбора. Я решила поступить в колледж и сделать карьеру. Довольно рано выходя замуж, я чувствовала себя убежденной феминисткой. Неудивительно, что я не стала брать фамилию мужа. Я была настолько независима и умна, что твердо верила: я способна все сделать сама. Мне было очень трудно признать, что мне нужна чья-то помощь. И когда другие люди щедро пытались мне помочь, я видела в этом угрозу своей независимости. А ведь это было совсем не так!

К несчастью для меня, я совершенно не владела тонким искусством принятия – подарков или помощи.

«С радостью принимай то, что приходит к тебе, но не желай ничего большего».

Андре Жид

Улыбнитесь и скажите «спасибо!»

Вы заслуживаете того, чтобы иметь все прекрасное, кра-

сивое и роскошное, а ваш мужчина заслуживает удовольствия дарить вам все это. Начните принимать подарки с благодарностью, и они многократно умножатся. Муж начнет с восторгом осыпать вас ими. Если вы не ожидали подарка, если он кажется вам странным или просто бесполезным, вам наверняка захочется сказать: «Мне это не нужно!» или «Ты не должен был так утруждаться!». Реагируя на подарок такими словами, вы обижаете дарителя. Вы словно говорите: «Я не ценю того, что занимаю в твоей жизни особое место». Слышать это больно. Отвечая улыбкой и благодарностью, вы делаете мужу встречный подарок.

Даже если вы получили не то, что хотели, примите подарок с благодарностью. Цените, что человек думал о вас и хотел сделать вам приятное.

Готовность во всем видеть подтекст

Чтобы принять подарок искренне и открыто, вы должны понять: людям приятно, когда вы позволяете им что-то вам дарить. Вы можете спокойно принимать подарки, приготовленные специально для вас. Проявите мягкость, не бойтесь показать свою уязвимость – эти качества служат ключом к близости. Отвергая подарок или косвенно критикуя его, вы демонстрируете свою холодность и отстраненность. О какой близости тут может идти речь?

Когда муж предлагает уложить ребенка спать, приглашает

вас в театр или пододвигает вам кресло на вечеринке, нужно всего лишь улыбнуться и искренне его поблагодарить.

Просто, правда? Но многие женщины абсолютно не способны принять то, что хотят подарить им их мужья. Они во всем видят подтекст.

«Если он будет укладывать ребенка, то снова наденет ему пижаму задом наперед».

«Ему нужно отдохнуть после работы, так что лучше я сама уложу ребенка».

«Мы не можем позволить себе пойти в театр».

«Если фильм будет выбирать он, мне наверняка не понравится».

«Невежливо занимать единственное кресло, так что лучше я постою».

«Я не хочу сидеть рядом с этой ужасной женщиной, так что, если он предложит мне сесть, я откажусь».

Все это резонно, но подобные мысли мешают принятию подарков – то есть близости. Отвергая предложения мужа даже по самой веской причине, вы закрываете дверь для истинной близости, которая возникает, когда вы позволяете ему заботиться о вас. Вы не даете ему ощутить гордость за проявление щедрости и галантности. Каждый раз, когда вы отвергаете подарок мужа, вы упускаете возможность сблизиться с той частью его души, которая хочет любить вас, заботиться о вас и обожать вас.

Принимать, принимать, принимать!

Ваше мнение очень важно, и у вас есть право его высказывать. Но прежде чем вы это сделаете, оцените последствия. Ребенок переживет, если пижама будет надета неправильно. Но, отругав мужа за неправильно надетую пижаму, вы убьете близость между вами. Поход в театр не поставит вашу семью на грань банкротства. Но если вы откажетесь пойти с мужем или обвините его в финансовой безответственности, то ему вряд ли захочется куда-то приглашать вас в будущем. Вы можете отказаться от предложенного стула и почувствуете себя более независимой. В то же время вы лишите мужа радости сделать вам приятное, а себя – радости это приятное ощутить. Когда вы так поступаете, то сознательно приносите близость в жертву желанию поступить по-своему.

Представьте, что в конце свидания, вместо того чтобы ждать поцелуя, вы скрестите руки на груди и сурово устанетесь на партнера. Лишь очень смелый или очень безрассудный мужчина решится поцеловать вас в такой ситуации. Когда вы произносите: «Не стоит беспокоиться! Я сделаю это сама!» или, что еще хуже, демонстрируете то же самое действием, то в метафорическом смысле вы стоите, сжав кулаки, хотя должны спокойно ожидать поцелуя. Вы сами лишаете себя подарков, которые могли бы получить.

Когда муж предлагает помочь вам, говорит комплимент

или что-то дарит, вам стоит с благодарностью принять подарок и обойтись без критических замечаний. Это никоим образом не повредит вашей самостоятельности, политической и социальной, за которую женщины так долго боролись. Зато в вашей семейной жизни возникнет атмосфера близости и душевного комфорта.

Я поняла, что умение с благодарностью принимать подарки требует больше смелости и зрелости, чем отказ от них ради демонстрации ложного чувства независимости и скромности. Сегодня у меня появилась новая мантра, которая напоминает о необходимости принимать то, что предлагают мне от чистого сердца. И я твержу себе: «Принимай, принимай, принимай!»

«Хвалю я громко, упрекаю же тихо».

Екатерина Великая

Неожиданный подарок

Если вам кажется, что вы были бы счастливы принимать подарки мужа, если бы он их делал, то, скорее всего, вы просто их не замечали. Женщины часто отвергают подарки мужей, если это не то, чего они ждали. Ожидая одного, они не замечают другого. Из-за этого женщины чувствуют себя нелюбимыми и ненужными, словно им ничего не дарили.

Эти чувства порой заставляют жен манипулировать му-

жьями, подталкивая их к нужным подаркам. Мы пишем списки дел, устанавливаем границы, говорим, как нам больно, когда нам не дарят подарков на день рождения или не приносят цветы. Обычно мужчины реагируют на подобные намеки без радости. Они дают понять, что им трудно обо всем помнить, потому что у них и без того много дел. Это окончательно убеждает женщин в том, что их мужья – люди нечуткие и ленивые. Даже если муж делает то, чего от него ждет жена, она все равно несчастна, потому что хотела не просто получить подарок – ей нужно было, чтобы муж *захотел* делать ей подарки.

Я расскажу вам про Роксанну и Рича. Роксанна жаловалась мне, что муж и пальцем не шевельнет, чтобы сделать что-то для нее. Заставить его помочь искупать детей перед сном или принести подгузник можно только со скандалом. Роксанна говорила, что Рич начинает ворчать, услышав даже самую мелкую просьбу. Но когда мы разговорились, выяснилось, что на День матери Рич подарил ей два купальника. Потом она добавила, что он звал ее провести выходные в отеле, чтобы она могла отдохнуть и как следует выспаться. К тому моменту, когда Роксанна начала жаловаться на то, что муж мыл ее машину и оставил грязные пятна на стеклах, мне уже все стало ясно. Эта женщина не замечала подарков мужа, потому что ждала от него совершенно другого!

На самом деле Рич – щедрый мужчина, который хочет радовать жену. Поскольку он не выполнял просьбы и приказа-

ния Роксанны (то есть не реагировал на ее попытки контроля), она считала, что он никогда не делал для нее ничего полезного и достойного. С его же точки зрения, он прикладывал все силы, чтобы она была счастлива. Какая путаница!

Когда Роксанна начала принимать подарки Рича с благодарностью и перестала диктовать ему, что делать, она обнаружила, что ее муж – прекрасный, отзывчивый человек. Рич с радостью ухаживал за детьми и баловал жену, обнаружив, что она замечает и ценит его помощь.

Чтобы лучше понять, что чувствует муж, когда вы отвергаете его подарки, представьте, что вы приготовили подарок близкой подруге. Вы долго думали и изо всех сил старались найти то, что ей понравится. Вы любовно упаковали подарок и отправились в гости. И вот вы вручаете подарок, ожидая радостной реакции. Но вместо того чтобы улыбнуться и поблагодарить вас, подруга закатывает глаза. Вы спрашиваете, что не так, а она отвечает, что это не то, чего она хотела и вы должны были подарить ей что-то другое. Естественно, это вас обижает. В следующий раз вы дважды подумаете, прежде чем дарить этой подруге хоть что-то. Возможно, вы вообще перестанете делать ей подарки. Подобные ситуации могут серьезно повредить вашим отношениям.

Если вы точно так же отвергаете мужа – проявляете недовольство, когда он что-то вам дарит или неожиданно делает что-то по дому, – то настало время измениться. Начните

исправлять нанесенный ущерб прямо сейчас. Большинство мужей продолжают делать женам хотя бы небольшие подарки даже после долгих лет отказов. Это часть их мужской натуры. Стремление сделать приятное жене никогда не умирает в любом муже. Как только он видит возможность вас порадовать (но без контроля с вашей стороны), он тут же ее использует.

Вспомните, что в последнее время сделал для вас муж, и вы поймете, о чем я говорю. Составьте список того, за что вы благодарны. Это поможет вам взглянуть на ситуацию под другим углом. Станьте оптимисткой, которая видит стакан наполовину полным, а не наполовину пустым. Старайтесь замечать подарки мужа, а не его недостатки. Не пренебрегайте этими подарками, воспринимая их как должное.

Когда я прошу женщин по-другому взглянуть на мужей и перечислить их последние подарки, некоторые жены утверждают, что их мужья ничего для них не делали. Но, подумав, они признаются, что иногда мужья готовят ужин или стригут газон без напоминания, или бегут в магазин, если дома кончилось молоко. Кроме того, зарабатывание денег для семьи (независимо от того, работает ли только мужчина или оба супруга) – это большой вклад, о котором многие женщины даже не вспоминают. Конечно, вы вполне можете сами следить за домом и зарабатывать на жизнь. Но это не означает, что вы должны воспринимать работу мужа как должное.

«Высшее счастье жизни – это уверенность в том, что

Подарки в коробках с бантиками

Как правильно принять от мужа материальный подарок, который вам вовсе не нравится? Поскольку мы говорим о вашем спутнике жизни, то ему нужно сказать правду, верно? Он же все равно поймет по вашему лицу, что вы чувствуете.

Все зависит от вас. Принятие подарка можно разделить на две части: во-первых, вы принимаете знак любви и заботы; во-вторых – сделанный дарителем выбор. Да, материальный подарок – это, прежде всего, символ любви, но обе его стороны так тесно связаны, что невозможно принять одно, отвергнув другое.

Я осознала символическую ценность материального подарка, когда одна женщина показала мне свои кольца. На правой руке у нее красовались два дорогих перстня с роскошными камнями, а на левой – скромное золотое колечко без всяких украшений. Она объяснила мне, что хотя теперь они могут позволить себе многое, скромное колечко ей очень дорого, потому что именно его подарил ей любимый муж, делая предложение много лет назад.

Для этой женщины был драгоценен предмет, который символизировал любовь мужа, а не самое красивое кольцо в ее шкатулке. Как следует подумайте, прежде чем отверг-

нуть материальный подарок только потому, что он не соответствует вашим представлениям о красоте и стиле. Поверьте, отвергая подарок, вы отвергаете нечто большее.

Я не говорю, что вы не имеете права поменять пеньюар на подходящий по размеру или должны каждый день носить ненавистный шарф, чтобы муж думал, что он вам нравится. Я лишь предлагаю все взвесить, прежде чем отвергнуть подарок. Муж выбрал для вас эту вещь, потому что думал, что она вам понравится. Он хорошо вас знает. Дайте ему шанс. Конечно, это не то, что выбрали бы вы сами. Но вы всегда можете купить себе то, что вам нравится.

Получив то, что мы не купили бы себе сами, мы часто отвергаем подарок. Коррин сказала Рэю, что ей очень нравится роскошная сумочка, подаренная им на Рождество, но она совершенно не сочетается с ее гардеробом. Она быстро вернула ее в магазин, поменяв на более подходящую, но никто ни разу не сказал комплимента этой практичной сумке. В итоге Коррин сказала мужу, что пожалела о своем поступке. Она оценила его хороший вкус, но было поздно. После этого разговора муж не раз делал ей подарки, не опасаясь быть отвергнутым. Это очень сблизило супругов.

Робин восхищалась одним кольцом, и ее муж Пол решил подарить ей копию на годовщину свадьбы. Но он по ошибке скопировал не то кольцо – и жена сразу же сказала ему об этом в довольно резких выражениях. Естественно, годовщина прошла не так романтично, как планировал Пол. Робин

упустила возможность принять любовь мужа, вложенную в его подарок. Пол был смущен и почувствовал себя отвергнутым. Гордиться ему было нечем, и возможность для укрепления близости супругов была упущена.

Умение красиво и с благодарностью принимать подарки дает приятный побочный эффект. Оно позволяет вам отключиться от повседневных мелочей – например, от поиска носков мужа на полу. Когда вы принимаете подарок, благодарность заполняет то место, которое иначе было бы занято мыслями об оплате счетов, стирке белья и неправильно спетых мужем словах в песне. Приняв подарок, вы становитесь намного счастливее.

Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами

«Почувствовав себя обессиленным, я закрываю глаза и понимаю, что моя сила – это мои друзья».
Неизвестный автор

Чтобы ощутить истинную близость с мужем, вам нужны друзья, которые хорошо вас знают и с которыми вы можете поделиться любым секретом. Без этого вы наверняка станете слишком навязчивой в отношениях с мужем.

Вспомните своих ближайших друзей. Есть ли среди них две-три, которые выслушают и поддержат вас на этом пути? Если нет, вам нужно их найти. Займитесь активной деятельностью в церкви, в родительском комитете, в благотворительной организации или в кружке «капитулировавших» жен. Новых друзей можно найти везде. Вы можете присоединиться к группе людей, с которыми вас объединяют общие интересы.

Общение с женщинами, которые вам дороги, сделает ваш путь легче и поможет сохранить сосредоточенность на позитивных результатах.

Ваш муж – не единственный человек, чьи подарки вам нужно научиться принимать. Иногда дружеская поддержка

или готовность выслушать становятся потрясающим подарком – но принять его бывает так же трудно. И все же принятие – это важная часть дружбы, а дружба – важная часть процесса превращения в «капитулировавшую» жену. На этом пути вам непременно понадобится поддержка подруг, потому что попросить ее у мужа вы не сможете. И вот почему.

Вы станете спрашивать у начальника, заметил ли он, что в последнее время вы приходите на работу каждый день? Нет, потому что это минимальное требование на любой работе. Точно так же вы не будете спрашивать мужа, заметил ли он, что вы отказались от контроля и критики. Вы и так обязаны относиться к нему с достоинством и уважением – это минимальное требование к любому из супругов. Вы поймете, что изменились, когда напряженность в семье спадет, у вас появится больше сил и вы станете с теплотой относиться к мужу.

Но если вы похожи на меня, то наверняка захотите, чтобы муж все заметил и дал вам это понять. Я знаю, как соблазнительно спросить: «Тебе понравилось, что я не велела тебе вытереть ноги?» Но вы же не просите награды за то, что едите вилкой, а не руками? Так и мужу подобных вопросов задавать не следует. Помните, что главная ваша награда – чувство близости и радость семейной жизни.

«Друг – это тот, кто тебя знает и любит таким, каков ты есть».

Элберт Хаббард

Близкие подруги – это жизненно важно

Когда мы решаемся на перемены, нам нужна поддержка. Вот почему я советую вам рассказывать другим женщинам о пути, по которому вы идете. Такие отношения очень важны по ряду причин. Во-первых, вам понадобится поддержка. Во-вторых, присутствие людей, которые поддерживают и разделяют ваши цели в достижении семейного счастья, будет вас вдохновлять и мотивировать. В-третьих, подруги могут дать вам то, чего не даст муж.

Подруги будут без умолку болтать и сравнивать вашу ситуацию со своими семьями. Кроме того, женщины с большей готовностью говорят о чувствах, чем мужчины. Они умеют проявлять сочувствие гораздо ярче. Конечно, муж будет вас поддерживать – но не бесконечно и не в каждой ситуации. Вот почему вам нужны те, кто выслушает и посочувствует, но кого ваши слова не затронут лично. Настоящие подруги не будут возражать, когда вам захочется излить им душу. А это значит, что вам не придется постоянно терзать мужа – вам будет где выпустить пар, а потом вы вспомните, что вышли замуж за человека, которого уважаете. Выберите подругу, которая сможет вас выслушать, а потом напомнить о главном.

Никто – даже ваш муж – не сможет полностью удовлетворить все ваши потребности в человеческом общении. Де-

лать мужа единственной поддержкой – плохая идея, потому что вам нужно больше, чем может дать один человек. Без нескольких подруг вы будете вести себя с мужем слишком навязчиво. Он начнет отдаляться, чтобы вы не задушили его своими излияниями, но в то же время будет страдать, потому что не сможет соответствовать вашим ожиданиям, а это вредно для истинной близости.

Чтобы вы лучше поняли эту динамику, представьте себя в одной из ситуаций.

- Вы злитесь на то, что муж снова вернулся с работы поздно. Вам хочется сказать ему, что вы по горло сыты его задержками. Вам нужно взглянуть на ситуацию под другим углом, но в общении с мужем это невозможно.

- Мама снова вывела вас из себя, и вам, естественно, нужно поговорить об этом. Муж говорит, что вы должны сказать маме о своем раздражении. Может быть, это и хороший совет, но вас он не утешает. Вам хочется и дальше об этом говорить, но у мужа вовсе нет такого желания.

Возможно, вам нужно поговорить о маме с тремя подругами *и* с мужем – только тогда вы сможете разобраться в своих чувствах. Для женщин это очень характерно. Мужчине не под силу заменить трех подруг, умеющих слушать. Если он станет единственным человеком, которому вы рассказываете о своей печали или гневе, он долго не выдержит.

Как же понять, что вы требуете от мужа слишком многого, что его способность поддерживать и слушать не бесконечна? Затронув важный для себя вопрос, вы сразу заметите, что мужу это совсем не интересно. Он уткнется в газету, попытается сменить тему, начнет чем-то заниматься. Хуже того, он может сказать, что вы все преувеличиваетесь и это сущие мелочи, не стоящие внимания. Вам захочется накричать на него, но крик никогда не укреплял близость между супругами. Я это проходила и могу на личном опыте сказать, что негодование вам не поможет. В такие моменты нужна подруга – женщина, которая вас поймет и посочувствует вам.

У других женщин есть печальный или удивительный опыт семейной жизни – как и у вас. Они прекрасно понимают ваши переживания и сознают их ценность. Да, мужчины порой кажутся странными. Да, у них другие потребности и ценности, которые трудно понять. Сознание того, что есть человек, который чувствует то же, что и вы, приносит утешение.

Еще одно преимущество общения с другими женщинами в том, что среди них вы почувствуете себя по-настоящему женственной. Когда я была маленькой, мама жила на Лонг-Айленде с бабушкой и дедушкой, тетей, дядей и двоюродными братьями и сестрами. Меня всегда завораживали ее истории о том, как ей нравилось сидеть на кухне с женщинами и девочками. В этом кругу о жизни говорили исключительно с женской точки зрения. Даже если вы не живете с мамой или тетушками, простой звонок подруге или родственнице

заставит вас почувствовать себя настоящей женщиной.

В повседневной жизни, когда вы заняты домашними хлопотами или работой, женственность кажется не слишком важной, но это не так. Вспомните, как прекрасно вы себя чувствовали после девичника. Чтобы сохранить близость с мужем, нужно всегда помнить, кто вы и что значит быть настоящей женщиной. На работе вам об этом вряд ли напомнят. Для этого есть подруги.

«Единственный способ найти друга – стать другом самому».

Ральф Уолдо Эмерсон

Девичьи разговоры очень полезны

Я слышала, что в некоторых индейских племенах женщин перед менструацией отделяли от мужчин и они могли общаться только с женщинами. Я думаю, это блестящая идея, потому что в такие дни мужу со мной очень нелегко, а общество женщин кажется мне особенно приятным.

Однажды, когда я была совершенно несносной, позвонила моя подруга. Я призналась ей, что превратилась в настоящую мегеру. Мы немного поболтали, посмеялись, а потом она пригласила меня в гости.

– Ты уверена, что хочешь провести время с мегерой? – спросила я, чувствуя себя недостойной в таком состоянии

общаться с кем бы то ни было.

– Ты вовсе не мегера, – возразила она.

Мне пришлось признать, что за время 20-минутно-го телефонного разговора я вела себя вполне прилично. Может быть, я вежлива только с ней? А вдруг при личном общении все замашки мегеры снова выйдут наружу?

Я приехала к подруге, и мы провели вместе весь день и весь вечер. Мы хохотали, болтали, загорали, а потом готовили ужин и смотрели кино. Удивительно, но и домой к Джону я вернулась в прекрасном настроении.

Теперь я понимаю, что общество родственной женской души было лучшим лекарством от моей раздражительности. Это лишь один пример того, как общение с друзьями возвращало мне силы и способствовало улучшению семейной атмосферы.

Пообщавшись с подругами, мы начинаем лучше относиться к мужьям. Точно так же укреплению близости способствует хороший отдых или вкусный обед.

Глава 9. Не хватайте наживку

«Спорю я очень хорошо. Спросите любого из еще оставшихся у меня друзей. Я могу победить любого оппонента в споре на любую тему. Люди знают об этом и сторонятся меня на вечеринках. А часто, в знак особого уважения, они меня вовсе не приглашают».

Дейв Барри

Муж может поначалу сопротивляться переменам, происходящим в вашем браке, и пытаться с помощью наживки вернуть вас к прежнему образу жизни.

Если муж спрашивает, что ему делать, отклоните этот вопрос. Предложите ему сделать то, что он считает нужным.

Старайтесь не давать ему советов, даже если он их просит. Он начнет ныть и жаловаться, но со временем привыкнет. Каждый раз, когда вам удастся не «схватить наживку», поздравляйте себя с достигнутым прогрессом.

Поддержка подруг поможет вам избавиться от давних привычек, хотя сделать это нелегко. Вам понадобятся все силы, потому что муж будет пытаться вернуть вас на прежний путь. Ваше новое поведение нарушает привычный ход вещей – как в вашей жизни, так и в жизни мужа, и он начнет со-

противляться переменам.

Например, если он привык, что вы командуете, когда он ведет машину, а вы решили отказаться от этой привычки, он наверняка спросит вас, в каком месте сворачивать. Если вы годами подбирали ему галстук к костюму, а теперь вдру не сделали этого, он обязательно громко спросит, какой галстук надеть. Он бессознательно будет пытаться вернуть вас к привычному сценарию. Главным его оружием станет Очень Большая Наживка.

Очень Большая Наживка – это все, что может втянуть вас в знакомый разговор или ссору. Это вопрос, который требует ответа. Муж говорит: «Тук-тук», и вы автоматически отвечаете: «Кто там?»

Предположим, теперь муж занимается оплатой счетов. Он может ворваться в комнату с важным заявлением: «Не представляю, как нам в этом месяце оплатить ипотеку!»

Не совершайте ошибки. Это заявление – замаскированное приглашение. Муж рассчитывает, что вы вскочите и присоединитесь к старому танцу, который вы танцевали вместе много лет. Он пытается заставить вас снова взять все на себя. Он хочет избавиться от груза, потому что возникла проблема, а он не привык такие проблемы решать – ведь это всегда делали вы.

Вам наверняка захочется сказать: «Дай мне взглянуть», или «Сколько нам не хватает?», или «Деньги можно снять со сберегательного счета». Что бы вы ни ответили, вы сразу

даете мужу понять: «Я вовсе не собиралась отказываться от ведения бюджета. Забудь все, я снова главная. Я избавляю себя от тревог, а ты почувствуешь себя более комфортно».

Не давайте советов. Скажите: «Я очень рада, что ты заботаешься о нашей семье». Напомните мужу, что теперь он главный и вы очень благодарны ему за принятую на себя ответственность. Позвольте ему самому принимать решения и не наказывайте его, если решения эти окажутся «неправильными». Избавьте себя от тревог и беспокойства и позвольте мужу вернуть себе ощущение власти и мужественности – но только в том случае, если вы способны устоять перед соблазном снова все взять в свои руки.

«Наше счастье или несчастье зависит от нашего настроения, а не от обстоятельств. Мы несем семена того и другого в собственном разуме, куда бы мы ни отправились».

Марта Вашингтон

Он предпочтет ваше благословение вашему мнению

Муж может спросить вас, стоит ли ему возвращаться в колледж, или идти в поход на плотях, или как справиться с ситуацией на работе. Во всех этих случаях он должен поступить так, как считает нужным, даже если вас пугает то, что вы не будете видеть его в течение учебного года, что он пло-

хо плавает или может потерять работу.

Конечно, всем нам нравится, когда кто-то интересуется нашим мнением. Но вы должны сдержаться и не высказывать его по двум причинам.

1. Ваш муж уже решил, что делать, а ваше мнение может оказаться противоположным. Как бы он ни хотел знать, что вы думаете, куда *больше* он хочет получить ваше благословение. Если решения не совпадают, возникнет трение, чувство вины, обида или все вместе.

Если муж спрашивает, какую работу ему выбрать, на самом деле он хочет сказать: «Как ты думаешь, я принял правильное решение?» Если он спрашивает, что вы думаете о его желании купить какие-то акции, вопрос заключается не в том, правильное ли решение он принял. Он хочет знать, доверяете ли вы ему принять это решение. Я знаю, вам кажется, что его интересует ваше мнение. Но на самом деле он спрашивает: «Что ты думаешь о моей способности справиться с этой ситуацией?»

2. Пока вы беспокоитесь по поводу принятых мужем решений, он считает, что ему можно не думать о последствиях. Если же вы отмахиваетесь от его беспокойства (или, по крайней мере, делаете вид, что отмахиваетесь), ему придется самому задуматься об этом. Он почувствует себя хозяином своей жизни, потому что именно это и происходит, когда вы

перестаете его контролировать. Вы сохраните свои силы для себя, вместо того чтобы тратить их на тревогу о тех вещах, за которые теперь отвечает муж.

Чтобы не заглотив наживку, просто скажите: «Делай, как считаешь нужным». Поверьте, что муж примет правильное решение.

«Не бывает более надежной обороны, чем изысканная вежливость».

Э. В. Лукас

Малая наживка тоже соблазнительна

Конечно, не все наживки так серьезны. Некоторые из них очень маленькие, но не менее соблазнительные. Муж может спросить у вас номер телефона, который вы не помните наизусть. Не поддавайтесь соблазну заглянуть в телефонную книгу или сказать, что существует телефонный справочник. Просто скажите: «Я не знаю». Пользуйтесь этой фразой или риторическим ответом вроде «Хороший вопрос!». Не заглатывайте наживку, если муж спрашивает:

Когда нужно страховать машину?

На какой сковороде жарить мясо?

Что нужно заказать на завтрак?

Где майонез?

Где лучше припарковать машину?
Сколько нужно оставить чаевых?

Когда вы не говорите мужу, сколько чаевых оставить, какую сковородку взять и чем нужно завтракать, то поначалу чувствуете, что теряете контроль. Страх мгновенно поднимет свою безобразную голову. Вы беспокоитесь, что чаевые слишком велики, что муж поцарапает вашу тефлоновую сковороду, а после яичницы с беконом у него поднимется уровень холестерина.

Чтобы отмахнуться от наживки и напомнить мужу, что старые танцы вас не интересуют, скажите, что вы согласитесь с любым его решением. Заставляйте его отвечать на новые вызовы, идет ли речь об уходе за автомобилем, заполнении документов или обучении правилам жарки мяса путем проб и ошибок. Он со всем справится.

Проигнорированная наживка сделает вас более уязвимой – вы неожиданно утратите контроль над тем, что привыкли контролировать. Но доверие к мужу несет в себе награду гораздо более ценную, чем полный контроль. Муж обретет уверенность в себе, станет настоящим мужчиной. Его уверенность и ваше облегчение от того, что больше не нужно взваливать на себя абсолютно все, будут способствовать вашей близости.

«Лучшее лекарство от гнева – промедление».

Сенека, 63 г. н. э.

Соблазн мощной молчаливой наживки

Муж попытается соблазнить вас, даже не произнося ни слова. Он может складывать счета в коробку, не вскрывая их, и игнорировать оставленные на автоответчике сообщения кредиторов. Он может бросить работу и не пытаться найти новую. Он даст ребенку плакать дольше, чем вы способны вынести. Вы готовы вскочить и все спасти, но как только вы это сделаете, мужу больше не нужно будет думать о кредиторах, работе и детях, потому что, слава богу, вы уже позаботились обо всем за него. Он снова поймет, что вы вовсе не ждете от него решительных действий, и вы вернетесь к тому же, с чего начали. Все снова окажется на ваших плечах.

В случае молчаливой наживки даже простое упоминание о ситуации опасно. Не нужно делать никаких заявлений или вступать в споры с мужем о том, что вы не собираетесь реагировать на его действия. Такой разговор будет контрпродуктивным и оскорбительным, потому что вы обвиняете его в том, что он хочет все переложить на вас. Кроме того, вы даете ему понять, что следите за ситуацией, опасаясь, что у него ничего не выйдет.

На молчаливую наживку отвечайте молчанием. Поверьте, что муж справится с ситуацией и вам не о чем беспокоиться. Это его дело. Чем быстрее вы это поймете, тем быстрее он подхватит мяч и побежит.

Когда нужно высказывать свое мнение

Бывают случаи, когда вам можно высказать свое мнение, не опасаясь вернуться к прежней ситуации. Например, муж предлагает вам выбор, основанный на ваших желаниях: где вы хотите поужинать, какой цвет машины вам больше нравится, в какой квартире вы предпочли бы поселиться. В таких случаях можете смело говорить о своих предпочтениях. Если же он спрашивает, какой компьютер *ему* купить, как одеть ребенка для прогулки и стоит ли рефинансировать ипотеку, отделайтесь фразой: «Поступай, как считаешь нужным».

Если муж просит оценить его действия, не путайте это с наживкой. Дайте ему позитивное подкрепление. Например, когда он спрашивает: «Тебе нравится, как я подстриг кусты?» или «Тебе нравится, как я обработал воском машину?», всегда отвечайте утвердительно. Скажите: «Кусты смотрятся гораздо аккуратнее» или «Машина никогда еще так не блестела». Здесь муж не спрашивает вашего совета. Ему нужна лишь поддержка, и вы можете ее оказать. Время от времени это нужно всем нам.

«Оглядываясь на свою жизнь, понимаешь, что по-настоящему жил в те моменты, когда делал что-то во имя любви».

Генри Драммонд

Ваша мантра: «Не вмешиваться!»

Когда муж снова и снова спрашивает вашего совета, это начинает раздражать. Первые восемь раз вы не заглоти́ли наживку, но когда он спросил то же самое в девятый, вы не выдержали. К счастью, принципы «капитулировавшей» жены не требуют от вас совершенства. Вскоре ваш муж научится не спрашивать вас о том, в чем он способен разобраться самостоятельно. Продолжайте тренировать «мышцы уступок», и вы быстро научитесь не вмешиваться.

Вы умеете распознавать наживку и чувствуете, когда муж пытается заставить вас вмешаться. Теперь вы можете противостоять любому давлению и возвращение к прежним привычкам контроля вам не грозит. Но замеченная наживка вас раздражает. Вы думаете: «Если бы он перестал ко мне приставать, я бы не говорила ему, что делать!»

Плохо здесь то, что так не бывает. Вам нужно сначала изменить собственные привычки. Хорошо то, что стоит вам отказатьс я реагировать на наживку, как муж перестанет ее вам подбрасывать. Поняв, что это бесполезно, он не будет попусту тратить время. Он начнет самостоятельно думать и проявлять инициативу – именно этого вы от него и хотели!

Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий

«Относись к людям так, словно они таковы, какими должны быть, и помогай им стать такими, какими они могут быть».

Гете

Прежде чем что-то сказать, тщательно подбирайте слова, чтобы не создавать у мужа негативных ожиданий. Помните, что ваше восприятие влияет на то, каким он видит себя. Относитесь к нему так, словно он пунктуальный, терпеливый, аккуратный и успешный мужчина, и он постарается оправдать ваши ожидания.

Чем увереннее вы ведете себя, как будто все хорошо, тем чаще все действительно так и оказывается. Мы воплощаем в жизнь то, на чем сосредоточиваемся. Когда поступки мужа (или его бездействие) заставляют вас нервничать, держитесь спокойно, словно вы абсолютно уверены в том, что все будет в порядке.

Постоянно контролируя своего мужа, я часто бессознательно создавала у него негативные ожидания. Я косвенно, но достаточно ясно давала ему понять, что он не справится без моей помощи. Неудивительно, что мое пророчество тут

же исполнялось. Муж жил в соответствии с моими ожиданиями. К сожалению, поведение мое весьма типично. Многие жены ведут себя точно так же.

Интересно, что мужчины часто воспринимают себя так, как их воспринимают жены. Если жена говорит мужу, что он все время опаздывает, не умеет экономить или плохо одевается, он свято в это верит. Он понимает, что жена знает его лучше, чем кто бы то ни было, а следовательно, она права.

Мой друг Натан рассказал мне историю, которая прекрасно иллюстрирует сказанное. Когда он делал блендером смузи, его жена вспомнила случай, произошедший несколько лет назад. Она повернулась к своей подруге и сказала: «Следи за ним! Он вечно засовывает в блендер деревянные ложки, а потом нам попадаются щепки». Естественно, Натан тут же поднес ложку к лезвию, и в смузи попали щепки. Ему даже показалось, что жена «заставила» его сделать это. Конечно, это не так, но он чувствовал, что его ошибка была уже *fait accompli* (свершившимся фактом).

Вы не отвечаете за поведение мужа, но влияете на него. Если вы твердите, что он не умеет обращаться с деньгами, не может заботиться о детях и ему не стоит менять карьеру в его возрасте, то тем самым укрепляете в нем это убеждение. Я критиковала и поправляла Джона, потому что видела его таким, каким боялась видеть, а не каким он был на самом деле. В отношении мужа я всегда была пессимисткой. Лишь когда я перестала высказывать свои сомнения, мое мнение

о нем кардинально изменилось. Он стал сильнее, увереннее и многого добился. Произошло ли это потому, что я отказалась от негативного восприятия или потому, что он стал видеть во мне свое более позитивное отражение? Я никогда не узнаю. Но я точно знаю: эта перемена действительно произошла с нами обоими.

«Если вы постоянно твердите, что все будет плохо, то, скорее всего, окажетесь пророком».

Исаак Башевис Зингер

Если вы твердите ему, что он ошибется, так оно и будет

Во многих наших фразах изначально заложены негативные ожидания:

«Тебе не кажется, что нужно немного притормозить?» (Ожидание: Ты разобьешь машину.)

«Нужно споласкивать тарелки, прежде чем ставить их в посудомоечную машину». (Ожидание: Ты не способен справиться с работой.)

«Почему бы тебе просто не вызвать сантехника?» (Ожидание: Ты не сможешь починить это сам.)

«Положи бумажник туда, где ты его не потеряешь» (Ожидание: Ты обязательно потеряешь бумажник.)

«На твоём месте я не стала бы откладывать разговор с начальником ни на минуту!». (Ожидание: Ты не умеешь постоять за себя.)

Что же слышат наши мужья? «Я не рассчитываю на то, что ты сумеешь справиться с этой ситуацией». Каждое такое предложение говорит о том, что мы ожидаем от них ошибки. Им остается лишь доказать нашу правоту.

Рекламщики давно поняли силу внушения и постоянно используют ее в своих интересах: «Как насчет бутылочки ледяной, освежающей «кока-колы»?» Если бы вы были плакатом, который ваш муж видит по пути на работу, что вы написали бы на себе: «Ты ведь снова забудешь зайти на почту, правда?» или «Ты надежен, как всегда! Спасибо, что зашел на почту!»?

Демонстрировать мужу негативные ожидания не только вредно – это еще и пустая трата сил. Если вы честно посмотрите на ваши отношения, то поймете, что никогда ничего не добивались негативными замечаниями. Вряд ли муж станет больше времени проводить с детьми, чаще ходить к врачу или питаться лучше, чем раньше, если вы будете постоянно указывать ему на его недостатки. Когда вы подчеркиваете негативное поведение, человек не стремится его исправить. В лучшем случае он сделает вялую попытку. В худшем – станет поступать вам назло. В конце концов, когда вы ведете себя как негативно настроенная мать, муж превращается во

вздорного бунтаря.

А вот на позитивное подкрепление, доверие и уважение все реагируют прекрасно.

«Уверенность заражительна. Как и отсутствие уверенности».

Майкл О'Брайен

Ведите себя так, словно верите в него. Особенно когда не верите

«А что делать, если я просто в него не верю? – спрашивают меня женщины. – Что, если я действительно боюсь, что он ошибется?»

Когда нас затягивает трясина семейного одиночества, будущее кажется унылым и не вызывает оптимизма. Но вы должны *действовать* так, словно верите, что ваш брак улучшится. Один из ключей к успеху на поприще «капитулировавшей» жены – умение притворяться, что вы верите. Как гласит старая поговорка: «Играй роль, пока роль не станет тобой».

Иногда вы чувствуете себя актрисой. Вы произносите слова, в которых сами не уверены, делаете хорошую мину при плохой игре и благодарите мужа за то, чего пока явно недостаточно. Но я обещаю, ваша игра заслужит номинацию на «Оскар», когда вы по-настоящему «сдадитесь».

Чем больше вы притворяетесь, что уважаете мужа, доверяете ему и цените его, тем тверже становится ваша вера в то, что он действительно этого заслуживает. Вместе с тем слабеют ваше беспокойство и попытки управлять его жизнью. Когда вы верите в мужа, даже притворно, вы вселяете в него желание соответствовать вашим ожиданиям и будите в нем нежность. Вы помните, почему решили выйти замуж за этого мужчину, а он изо всех сил старается сделать вам приятно и побаловать вас.

Вера – это обратная сторона негативных ожиданий. Мужчина не хочет разочаровать женщину, которая верит, что он добьется успеха в работе, накормит детей вкусным ужином и разумно распорядится инвестициями. Вера означает, что если в плохой день у вас мелькнет мысль позвонить адвокату по разводам, вы быстро прогоните ее. Если вы верите в то, что ваш брак может быть счастливым и благополучным, вы вряд ли будете всерьез думать о разводе.

«Всегда помните о возможностях! Какой бы мрачной ни казалась или реально ни была ваша жизнь, поднимите глаза и постарайтесь увидеть возможности! Всегда ищите возможности, потому что они всегда рядом!»

Норман Винсент Пил

Если не можете сказать ничего хорошего...

Вера и благодарность вовсе не означают, что вы должны лгать или поступаться принципами. Просто нужно искать хорошее в любой ситуации, даже если плохое раз в десять заметнее.

Моему мужу нужно было представить презентацию для служебного собеседования. Он знал, что слабоват в этой области, но был преисполнен энтузиазма. Хотя у него было несколько дней на подготовку, писать текст для презентации он начал всего за несколько часов до собеседования. Я согласилась посмотреть его репетицию. Мой обычно красноречивый муж запинаясь на каждом слове! Я была в ужасе, но притворилась, что восхищена. «Ты столько раз это делал, Джон, – сказала я. – Конечно, у тебя все получится». Я не стала говорить: «Потрясающая презентация! Ты действительно хорошо подготовился!» Это было бы неправдой.

Когда муж ушел на собеседование, я позвонила подруге. Я сказала, что очень боюсь, как бы Джон не провалил презентацию. Но оказалось, что правильной была моя вера, а не мой страх. Джон вернулся домой улыбаясь. Презентация прошла превосходно, и ему предложили интересную работу.

«Сначала люди отказываются верить, что нечто странное и новое возможно. Потом они начинают надеяться, что это можно сделать. Потом они понимают,

что это действительно можно сделать. А потом это делается, и весь мир изумляется, почему это не было сделано давным-давно».

Фрэнсис Ходжсон Бернетт

Стать пророком

Поверьте в то, что муж – мужчина вашей мечты. Вы же так и считали, когда выходили за него замуж. Эта вера поможет вам сосредоточиться на том, чего вы хотите, а не на том, чего боитесь. Допустим, он хочет встретиться с вами за обедом в двенадцать, а вы боитесь, что он опоздает, потому что раньше всегда опаздывал. Действуйте так, словно твердо верите: он сдержит свое слово и придет к двенадцати. Если он говорит, что поможет сыну сделать домашнее задание, а вы боитесь, что он забудет, – не контролируйте его, постоянно спрашивая у сына, как дела. Если он говорит, что сможет содержать всю семью на свою зарплату, а вы боитесь, что это ему не по силам, – поверьте: все будет хорошо.

Напомню: вам совершенно не обязательно *чувствовать* эту веру. Вам достаточно ее изображать. В фильме «Король и я» английская учительница страшно нервничает из-за того, что оказывается в новой стране с новыми учениками. Она говорит, что смелость возвращается к ней, когда в минуты страха она начинает насвистывать веселый мотивчик. Ей удается не только убедить всех окружающих в своей уве-

ренности, но и действительно собраться с духом!

Героиня фильма принимает решение не поддаваться страху. Она не остается на родине, где жизнь ее спокойна и безопасна, а отправляется на корабле в Сиам. Там она не прячется под кроватью, а отправляется учить детей короля. Она преисполнена веры, что не просто выживет, но еще и получит ценный и интересный опыт. Так и происходит.

Вы тоже можете принять решение, что близость в браке гораздо важнее страха и стыда. Амброуз Редмун писал: «Смелость – это не отсутствие страха, а решение о том, что есть нечто более важное, чем страх». «Капитулировавшая» жена, которая стремится к истинной близости, верит, что близость важнее любых страхов.

Глава 11. Перестаньте читать его мысли

«Лучше задавать вопросы, чем иметь все ответы».

Джеймс Тербер

Прекратите строить предположения о том, что думает ваш муж. Дайте ему возможность высказаться. Помните, что вы никогда не сможете прочесть его мысли и сделать выводы, прежде чем услышите его собственные слова.

Если вам все еще кажется, что вы знаете наперед поступки и слова вашего мужа, запишите свои ожидания, а потом сравните их с реальностью. Запишите, что, по-вашему, скажет или сделает ваш муж, если вы предложите сходить в кино. А потом скажите, что хотите в кино, и сравните свои записи с его реальными действиями и словами.

Однажды моя подруга Тереза сказала, что знает: муж сердит на нее – ведь он нахмурился, когда она вошла в комнату.

– Он объяснил, почему злится на тебя? – спросила я.

– Да это и не нужно, – ответила Тереза. – Я знаю: он считает, что я слишком много денег трачу на психотерапевта.

– Откуда ты знаешь? – удивилась я.

– Просто знаю – и все!

Слушая Терезу, я решила, что она читает мысли мужа. Я тоже часто считаю, будто знаю, что думает муж, основываясь на его ворчании, отсутствии интереса и других невербальных сигналах. Когда Джон строит гримасу, не говоря ни слова, я вижу в этом недовольство тем, что я сделала или сказала.

Когда муж несколько недель забывает поменять перегоревшую лампочку, я решаю, что он нечуткий и забывчивый. Когда он смотрит неинтересные для меня передачи, я считаю, что у него плохой вкус. Мне даже кажется, что он делает (или не делает) это только для того, чтобы позлить меня.

Но став «капитулировавшей» женой, я поняла, что многие мои предположения и толкования основывались на моем страхе. Мне было страшно не оправдать ожиданий Джона, жить самой по себе. Мне казалось, что Джон невербально «наказывает меня».

Но мои телепатические способности оказались не такими уж точными. Когда я стала внимательнее прислушиваться к словам мужа, а не предполагать, что он чувствует, меня ждали приятные сюрпризы.

Однажды я оторвалась от чтения журнала и увидела, как Джон раздраженно постукивает сложенной газетой по столу. Я решила, что он разозлился, но все же спросила, в чем дело. Оказалось, он просто убил муху!

«У каждого из нас есть внутреннее убеждение в собственной правоте. А Утопия, о которой мы все мечтаем, – это место, где все люди наконец-то поймут ошибочность своих убеждений и согласятся с нами».

С. И. Хаякава

Если это не любовный взгляд, даже не пытайтесь понять его смысл

Вместо того чтобы воспринимать непонятное выражение лица как призыв к бою, я решила ничего не делать, пока муж сам со мной не заговорит. Если мужа что-то тревожит, он вполне в состоянии прямо сказать мне об этом. Угадывать гнев, подавленность, голод и усталость по лицу можно только с маленькими детьми. Если Джону что-то от меня нужно, он сам мне скажет. А пока я считаю, что он в состоянии разобраться со всем самостоятельно, и продолжаю спокойно жить своей жизнью. Я же верю в своего мужа!

Такой подход оказался очень эффективным.

Когда я приняла решение больше не делать выводов на основании собственных предположений, оказалось, что угрюмая гримаса мужа, которую я отнесла на свой счет, относилась к его сестре! Перегоревшая лампочка показывала, что приоритеты мужа отличаются от моих. Пошлые телевизионные передачи увлекают не только моего мужа, но и многих других уважаемых мной мужчин, хотя я в жизни об этом бы

не подумала!

Важная роль клейкой ленты в счастливом браке

Надо признать, что я не добилась совершенства в деле избавления от телепатических привычек. Сначала я просто их перенаправила. Я привыкла «переводить» мужа для других людей. Он что-то говорил, а я объясняла им, что он имел в виду. Я искренне считала, что помогаю, но на самом деле перебивала мужа, прежде чем он успевал закончить предложение. Когда мы обратились к семейному психологу, я пыталась объяснить его слова даже специалисту! Естественно, я никому ничего подобного не рекомендую. Гораздо лучше воспользоваться клейкой лентой, а при необходимости – особо клейкой!

У меня была привычка читать мысли мужа, даже когда он говорил нечто недвусмысленное. Например, он уверял, что ему нравится новая работа, но я ему не верила. Я замечала, что по вечерам он выглядит усталым и ему не хочется общаться. Я тут же решила, что он скрывает от меня правду. Подруга спросила меня, нравится ли Джону новая работа, и я ответила: «Он *говорит*, что нравится». С тем же успехом я могла сказать: «Я сомневаюсь в муже и не уважаю его, поэтому не стоит придавать значение его словам». Почему мне захотелось создать у подруги такое впечатление? Как это некрасиво, оскорбительно и вредно для истинной близости!

Сегодня я всегда стараюсь прислушиваться к словам мужа, даже если они звучат не слишком убедительно. Уверена, что порой он «играет роль, пока роль не становится им». Но я не хочу ему мешать. Да, Джону *действительно* не нравились эта работа, и вскоре он ее бросил. И все же я уважаю его за то, что он старался сохранить к ней позитивное отношение. Я же твердила, что он несчастлив на этой работе, и не поддерживала его. Из-за этого ему было гораздо труднее сохранять самообладание в этот трудный период.

Если муж чего-то не говорит вам прямо, не стройте предположений. Даже если вы настоящая ясновидящая, чтение его мыслей не укрепит ваши отношения, потому что это никому не нравится. Его огорчение может быть никак с вами не связано. Как бы ни хотелось нам *думать*, что мы понимаем, что творится в душе и на сердце мужа, это не так. Такие мысли – пустая трата энергии, которую можно было бы направить на заботу о себе.

«Страх – это маленькая темная комнатка, где проявляют негативы».

Майкл Притчард

Когда муж подавлен, оставьте его в покое

Когда вам нужна поддержка, вспомните, каким внимательным и милым был ваш муж совсем недавно. Достаньте

свадебные фотографии – посмотрите, какой счастливой вы тогда были. Составьте список того, за что вы можете быть благодарны мужу, но не просите его демонстрировать свою любовь, когда он пребывает в мрачном настроении. Просто оставьте его в покое.

Я советую вам заняться своими делами и не пытаться докопаться до причин, испортивших ему настроение. Уйдите из дома, навестите подругу, посмотрите телевизор или почитайте книгу. Мрачное настроение со временем пройдет. Единственное, что вы можете сделать, – дождаться этого, не заставляя мужа обсуждать с вами свои проблемы: вы же не его мать и не психотерапевт.

Конечно, если муж сам рассказывает, что с ним происходит, следует внимательно выслушать его и проявить доверие и уважение. Не нужно уклоняться от этого разговора – не стоит лишь инициировать его.

Помните: пусть муж сам разбирается со своими проблемами, а вам не следует добиваться от него нежности, когда он в плохом настроении.

«Не живи прошлым, не мечтай о будущем, полностью сосредоточься на настоящем».

Будда

Живите настоящим

Я заметила, что многие женщины гордятся тем, что «знают», как их мужья отреагируют на ту или иную ситуацию. Порой приходится слышать подобные выражения:

- Я прекрасно знаю все, что он скажет, еще до разговора.
- Мне не нравится то, что он сказал бы, если бы я с ним заговорила.
- Муж злит и разочаровывает меня, потому что он не сказал того, что должен был, когда я с ним *не* разговаривала.

Бывает, что предполагаемый ответ мужа вас бы устроил, но вам уже смертельно *скучно*, потому что вы всегда знаете, что он скажет, и поэтому никогда его не спрашиваете. Это выглядит так:

- Я прекрасно знаю все, что он скажет, еще до разговора.
- Одно и то же, одно и то же... Как скучно! Хоть бы раз сказал что-то другое.
- С мужем мне скучно, потому что, *если* я с ним разговариваю, он вечно говорит одно и то же.

В этих примерах видно, что жены злятся на мужей даже тогда, когда те молчат. Предвосхищение реакции мужа – это

то же самое, что чтение мыслей. Вы не можете знать, что он *думает*, и точно так же не можете знать, что он собирается *сделать*. Каждая секунда, потраченная на мысли о том, что он собирается сделать или сказать, пропадает впустую. А ведь вы могли бы потратить ее на реальное общение! Секунды складываются в минуты, а потом в часы и дни. Некоторые женщины всю жизнь предвосхищают, вместо того чтобы общаться, и это лишает их шансов на близость. Руководствуйтесь золотым правилом: откажитесь от мыслей, которые начинаются со слова «если», потому что они не связаны с настоящим. Вы не можете одновременно и предвидеть сказанное или сделанное, и наслаждаться истинной близостью.

Джессика получила на работе солидную премию и тут же стала жаловаться, что муж наверняка потратит ее на акции, вместо того чтобы поехать в отпуск, о котором она так мечтала. Я напомнила ей, что она не может точно сказать, что муж сделает с деньгами. Нужно просто получить удовольствие от возможностей, которые перед ней открываются. Ведь она всегда может сказать мужу, чего хочет.

Сначала Джессика сопротивлялась, но потом согласилась, что ей не доставляет удовольствия жаловаться на действия мужа еще до того, как он их предпримет. По моему совету она сосредоточилась на гордости за то, что ее премия может многое дать всей семье – хотя она и не представляет, что именно. Вскоре она призналась, что радость и удовлетворение значительно перевесили раздражение от мыслей о том,

как она себя почувствует, *если* муж сделает то, что ей не понравится. Мысли о предстоящем разочаровании так же вредны, как и само разочарование.

Предвосхищение – это своеобразная форма негативных ожиданий. Если вы предвосхищаете враждебность или саркастичность, опираясь на реакции мужа в прошлом, когда вы еще не стали «сдавшейся» женой, то тем самым создаете негативное ожидание. Для укрепления близости слушайте мужа, а не готовьте аргументы для воображаемого спора. Научитесь внимательно слушать и понимать его слова. Откажитесь от попыток истолковать его тон и выражение лица.

Только когда вы по-настоящему его услышите, можно будет сказать, что вы знаете, что он думает.

Глава 12. Не мешайте принимавшему

«Немногое может помочь человеку больше, чем возложенная на него ответственность. Человек должен знать, что ему доверяют».

Букер Т. Вашингтон

Дайте мужу свободу. Если он должен о чем-то позаботиться – пусть заботится. Даже если вы думаете, что ему будет трудно или он вообще не сможет этого сделать, занимайтесь своими делами.

Помните, что мужчина в состоянии ответить на любые вызовы и усвоить все необходимые уроки. Пытаясь все исправить, вы лишаете его пространства, выражаете сомнения в его способностях и уязвляете его мужское начало.

Я люблю играть в волейбол и люблю быть принимающим – принимать мяч от подающего и отбивать его вверх, чтобы нападающий мог послать его через сетку. Как правило, принимающий всегда берет мяч, если только не просит о помощи. Это правило позволяет игрокам не сталкиваться друг с другом, а мяч не падает на землю.

Неопытные игроки порой опасаются, что принимающий не сможет взять мяч вовремя. Они пытаются «помочь», ста-

новясь под мяч, чтобы отбить его в случае необходимости. Но тем самым они только мешают. Я такое просто ненавижу. Терпеть не могу, когда у меня кто-то путается под ногами, мешая отбить мяч. Порой я даже пропускаю мячи, потому что мне мешают товарищи по команде. Неопытный игрок часто оборачивается и спрашивает: «Почему ты не попросила помощи? Я мог взять этот мяч!»

И правда, почему?

Если бы новичок держался в стороне, я прекрасно отбила бы мяч и испытывала глубокое удовлетворение. Но он слишком занят тем, чтобы помешать мне, – из самых добрых побуждений! Он волнуется, что я не справлюсь, а когда так и происходит, меня же в этом и упрекает!

Я уже говорила, что *ненавижу* такие ситуации?

«Указывая пальцем на другого, нужно вспомнить, что оставшиеся четыре пальца указывают на тебя».

Луи Низер

Одной тревогой меньше

Как волейбол связан с психологией «капитулировавшей» жены? Неопытные игроки мешают принимающему выполнять его работу. Вам не кажется, что вы на них похожи? Вы считаете, что муж может не справиться с ситуацией или проблемой, и встаете на его пути. Когда вы бродите вокруг, по-

казывая, что готовы помочь, вы лишь осложняете ему жизнь. Вы мешаете слаженной работе семейной команды, а потом вините во всем совсем не того, кто виноват.

Подобное поведение – еще одна форма контроля. Когда вы пытаетесь заставить мужа сделать что-то вовремя – напоминаете, чтобы он вызвал сантехника или заплатил, пока не стали начислять пени, – вы ему мешаете.

Я не чувствую командного духа в игроке, который оказался на моем пути. Так и вы не ждите близости от мужчины, в пространство которого вы вторглись.

«Сотня врагов за стенами дома лучше одного в собственных стенах».

Арабская пословица

Ему не нужна страховка

Даже если вы ничего не говорите мужу, все равно вы ему мешаете, тратя силы на то, что делает он. Именно это происходит, когда вы проверяете стопку счетов, чтобы узнать, какие из них он оплатил. Это плохо, даже если вы делаете это в его отсутствие. А еще вы прислушиваетесь к телефонному разговору, когда муж говорит с клиентом, настораживаетесь в том месте, где он может спросить, как лучше поехать, и вздрагиваете, потому что он чего-то не должен был говорить. Все это не способствует близости.

Вам даже не нужно ничего говорить мужу, потому что он умеет читать вас как книгу. Ему так знакомы выражения вашего лица и сигналы телодвижений, что он прекрасно чувствует, когда вся ваша энергия направлена на его дела. Он слышит, что вы стоите за его спиной. Если вы рылись в его бумагах, он узнает об этом по тому, как вы сдвинули стул или неосторожно выровняли обычно неровную стопку бумаг.

Вы должны тратить силы на себя, а мужу дать свободу действовать так, как он считает нужным. Чтобы быть независимым, ему нужно пространство. Это справедливо для всех, и в особенности для мужчин.

Хотя Кен и Келли давно договорились, что детей в школу по утрам отвозит он, Келли часто встает пораньше и одевается – «на всякий случай». Кен действительно иногда опаздывает или прямо перед отъездом жалуется, что он слишком занят, чтобы везти детей. Он просит Келли сделать это за него, и она уже привыкла быть наготове. Однажды она поняла, что муж уваливает от ответственности просто потому, что знает, что она всегда его страхует. Она мешала ему принимать мяч, будучи всегда готовой взять его обязанности на себя.

В конце концов Келли решила положить этому конец. Она стала оставаться в постели подольше, твердо зная, что все будет хорошо. Удивительно, но когда Кен понял, что страховки больше нет, утренняя занятость неожиданно исчезла. Он каждый день спокойно отвозил детей в школу, не пыта-

ясь увильнуть от этой обязанности.

Всеми силами старайтесь держаться вне пространства мужа. Напоминайте себе, что не следует всегда ожидать чего-то плохого. Помните, что муж все держит под контролем. Это поможет вам перестать контролировать все и вся.

Дайте своему принимающему достаточно пространства, чтобы он отбил мяч высоко в воздух, а нападающий смог перекинуть его через сетку.

Я уже говорила, что страшно *люблю*, когда такое случается?

Глава 13. Забудьте миф о равенстве

«Природа несправедлива? И к лучшему, потому что неравенство – это единственное, что можно вынести. Монотонность равенства ведет нас исключительно к скуке».

Фрэнсис Пикабия

Вместо того чтобы отказываться от традиционных гендерных ролей, попробуйте вернуть их в свою жизнь. Возможно, в них есть определенная ценность, которая будет вам полезна. Они помогут вам почувствовать себя защищенной и женственной, а в вашей семье воцарится атмосфера истинной близости.

Попробуйте «сменить шляпу», уходя с работы. «Капитулировавшая» жена может быть сильной и энергичной на службе и мягкой и нежной в браке. Для этого достаточно всего лишь «сдаваться», приходя домой.

Я – современная женщина. Я рассчитывала на то, что мы с мужем будем делить семейные обязанности поровну по мере своих сил. Я считала, что мы вступаем в отношения как личности, не ограничивая себя устаревшими гендерными стереотипами. Я полагала, что мы должны поровну поделить ра-

боту по дому и вместе решать, как инвестировать наши сбережения. Может быть, муж будет сидеть дома с детьми, пока я управляю крупной корпорацией. Все должно обсуждаться рационально, чтобы вместе нам удалось построить для себя самую лучшую жизнь. Мы создадим настоящее партнерство.

Нам так и не удалось реализовать мою эгалитарную идею. Мы к ней даже не приблизились. Но я все еще думаю, что, если бы мы лучше старались, у нас все получилось бы. Пол не имеет значения! Я точно это знала, потому что так говорилось во всех источниках, на которых я выросла, от песни Марло Томас «Свобода быть тобой и мной» до книги Бетти Фриден «Тайна женственности». И я старалась, хотя у нас постоянно возникали серьезные проблемы. Мне не приходило в голову, что жить в придуманной модели невозможно.

Проблемы начались, когда оказалось, что я более практична, чем он. Веселая, жизнерадостная натура Джона не делала проще выплату ипотеки и кредита за машины. Мне нравилось, как он поет и играет на гитаре, но это не помогало каждый вечер готовить ужин. Его легкое отношение к жизни стало казаться мне ленью – ведь он не хотел заниматься ремонтом дома.

Все его поступки стали меня раздражать, потому что он действовал не так, как считала нужным и разумным я, женщина. Когда он занимался финансами, я приходила в ужас, потому что он никогда не планировал ничего заранее. Я хотела, чтобы он следил за домом и чинил все, как только по-

являются первые тревожные признаки. Джон поступал по-другому – как все мужчины. Он много раз пытался поступать по-моему – в меру своих сил. И, конечно же, у него ничего не получалось, потому что он шел против своей природы. Я пыталась превратить Джона в Лору, но он, естественно, так и не смог стать мной. Вместо того чтобы перехватить инициативу и поступать по-своему, Джон предпочитал сохранять мир в семье. Поэтому в доме он просто устранился от любой работы, а я жаловалась, что он не выполняет своей доли обязанностей.

У нас были и другие проблемы. Каждый раз, когда я начинала работать в крупной корпорации, длинный ненормированный рабочий день изматывал меня. Джон работал удаленно. Я завидовала его гибкому графику, который позволял вздремнуть после обеда или поздно встать. Зарабатывая больше, чем он, я обижалась, потому что основные расходы ложились на *мои* плечи. Меня раздражало, что Джон не так аккуратен, как мне хотелось бы.

В конце концов, я задумалась, почему я так несчастна, и всплыли глубоко похороненные ожидания. Не то чтобы я мечтала, чтобы Джон внес в наш брак то же, что вносил в свою семью мой отец. Нет, я хотела, чтобы вклад Джона в наш брак был таким же, как и мой, – в отношении денег, порядка, социального планирования, обустройства... словом, во всех отношениях, которые так важны для женщин. Я ждала от него этого, несмотря на то, что полюбила *мужчину* и

вышла за него замуж.

Поскольку мне казалось, что я все делаю лучше, я взвалила на себя 99 процентов ответственности. Хотя мы продолжали все обсуждать, наш вклад не был равным. Когда Джон что-то делал или высказывал свои предложения, я языком тела, голосом и выражением лица давала понять, что он не прав.

В моем представлении наш брак был равным партнерством. В действительности же я была главной. Уверяю вас, это совсем *не* равенство.

«Женщина – это основа нации. Женщина – родительница жизни. Нация хороша в той степени, в какой хороши ее женщины».

Мохаммед Али

Одна юбка и одни брюки

Разделение труда в нашей семье провалилось, потому что я пыталась сделать вид, что гендерных различий не существует. Конечно, это было не так, поэтому мой подход не мог сделать нас счастливыми.

Мы, феминистки, никак не хотели признать (и даже отрицали), что женщины хотят, чтобы их защищали, баловали, обожали, добивались, ценили и ласкали. Конечно, мы можем разбить стеклянную клетку и позаботиться о себе сами, но что тогда? Честно говоря, мне и сейчас нравится слышать,

что у меня красивые волосы. И мне хочется, чтобы после рабочего дня муж согревал мне ноги.

Мужская защита позволяет нам расслабиться. Мужские подарки дают возможность чувствовать себя особенными. Мужское желание помогает нам чувствовать себя привлекательными. А когда мужчины делают нам приятное и замечают наше восхищение, они становятся гордыми, сексуальными и сильными.

Так устроены мужчины и женщины, и естественные гендерные роли не делают нас более слабыми или менее энергичными. Мужчины тоже не становятся из-за них жесткими и доминирующими. Мы обойдемся без того, чтобы мужчина открывал для нас дверь, но нам нравится чувствовать себя женщинами, когда он так делает.

Оказалось, что придуманное нами с Джоном разделение труда опирается на сильные стороны каждого из нас *как представителей своего пола*. Например, меня зарабатывание денег в крупной корпорации напрягало и обижало, а Джон был счастлив и горд, когда становился главным добытчиком в семье. Я измучилась, подыскивая идеальную мебель и шторы для гостиной, Джону же не было дела до того, как выглядит наш дом, – лишь бы я была довольна. Я поняла, что нет смысла показывать ему диваны и спрашивать: «Какой тебе больше нравится?» Диваны были важнее для меня, чем для него, поэтому я просто говорила: «Мне нравится этот». Управление финансами сводило меня с ума, Джон же зани-

мался этими вопросами совершенно спокойно, и это позволяло ему принимать взвешенные решения. Общением с друзьями руководила я. Я приглашала к нам гостей. Джону нравилось общение, но он редко бывал инициатором этих вечеринок.

Я была поражена, обнаружив, что традиционные гендерные роли полезны нам куда больше так называемого «равенства». Но и здесь нам подходило не все. Например, я представить себе не могла, что придется оставить работу и стать домохозяйкой. Я не люблю убираться, поэтому мы приглашаем уборщицу. Мой муж сам покупает себе одежду, моет посуду и рассылает поздравительные открытки на праздники.

Вы можете сказать, что мы делим работу в соответствии со склонностями и желаниями друг друга, а не по гендерному признаку. В определенной степени это правда. Но понимание уникальных особенностей полов и осознание того, что мы не одинаковы, помогло мне создать семейную гармонию.

«Мы часто путаем близость с одинаковостью и воспринимаем близость как слияние двух отдельных «я» в единое восприятие мира».

Гарриет Лернер

Вынимание круглых затычек из квадратных отверстий

Как же я, феминистка, могу призывать женщин «сдаваться» своим мужьям?

Я убеждена, что феминизм дает мне все необходимое для работы, но не могу сказать того же про семейную жизнь. На работе я никогда не соглашусь ни на что, кроме равной оплаты, равных возможностей и равного права голоса. Но дома эти качества никак не способствуют романтическим, близким отношениям, которые мне нужны. С Джоном я становлюсь более мягкой и гибкой, во мне просыпается истинное женское начало.

Меня иногда спрашивают, почему нельзя поменять роли в браке. Почему муж не может подчиниться жене и говорить ей, чего он хочет? Я допускаю, что это возможно, но мне это не подходит, как и многим женщинам, которые строят семейную жизнь на основе принципов «капитулировавшей» жены. Джон Грей писал, почему это так.

В книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Грей прекрасно сформулировал эту идею: мужчины и женщины разные. И это настоящее облегчение, ведь много лет женщины изо всех сил пытались доказать, что ничем не отличаются от мужчин. Грей назвал женщин венерианками, а мужчин – марсианами. Иначе говоря, женщины – это круглые за-

тычки, а мужчины – затычки квадратные. Поэтому женщины лучше себя чувствуют в круглых отверстиях, а мужчины – в квадратных. Когда женщина принимает в семейной жизни женскую роль, а мужчина – мужскую, всем становится более комфортно.

Да, конечно, можно загнать квадратную затычку в круглое отверстие и наоборот, но все мы знаем, как это неудобно и непрактично.

В восточной философии та же идея передана через символы инь и ян. Инь – это женское начало, ян – мужское. Эти формы в точности совпадают и образуют идеальный круг.

«Общение – это постоянный процесс балансирования, примирения противоположных потребностей ради близости и независимости».

Дебора Таннен

Сейчас лучшее время в истории для гармоничного брака

Я не хочу сказать, что в 50-е годы, когда женщины среднего класса имели весьма ограниченные возможности на рынке труда, браки были гармоничнее, чем сейчас. Работа женщины вне дома никак не влияет на близость и гармонию брака. Возможно, моим бабушкам, чуждым феминизма, было легче, чем мне, признаться, что им нравится, когда о них за-

ботятся. Но мне кажется, они знали об истинной близости ненамного больше, чем я. Поведение, которое ведет к близости, основывается на добродетели, понимании самой себя и зрелости, а не на социальных условностях или исторической эпохе. Я не знаю такого периода в истории, к которому стоило бы вернуться, чтобы обрести истинную эмоциональную и духовную близость в браке. Сейчас для этого лучшее время.

Мы с вами наслаждаемся преимуществами мира и процветания. Кроме того, возможностей для достижения истинной близости в браке сейчас больше, чем когда бы то ни было. Наши матери и бабушки эмигрировали в чужие страны, испытывали лишения во время войн, им приходилось с трудом добывать себе пропитание во время Великой депрессии, они заботились о многочисленных детях. У них просто не было времени размышлять о том, что способствует романтике и страсти в семейных отношениях. Мы же находимся в значительно более выгодном положении. У нас есть возможность пойти дальше своих предков. Мы можем создавать гармоничные семьи, поддерживать романтические отношения, не отказываясь при этом от своей личности.

Феминизм в какой-то степени позволил нам лучше понять смысл близости. Теперь мы можем *сознательно выбирать* уязвимость и доверие. Нас не вынуждают к этому экономические или социальные факторы. Мы знаем, что способны жить сами по себе, но выбираем иную жизнь. Это делает брак более значимым, поскольку мы создаем семьи не для того,

чтобы мужчина заботился о наших детях, которых мы сами не в состоянии прокормить. Раз мы сохраняем брак и продолжаем доверять нашим мужчинам и уважать их, несмотря на то, что располагаем личной собственностью, банковским счетом и возможностью развестись, то делаем это лишь по своему желанию. Спасибо вам, Сьюзен Б. Энтони, Маргарет Зангер и Кэти Элизабет Стэнтон⁵, за то, что вы завоевали для нас эту свободу.

Поскольку я вынесла свои семейные отношения на всеобщее обозрение, те, с кем я сотрудничаю профессионально (мой литературный агент, редактор и сотрудники средств массовой информации), знают, что я настоящая феминистка. Их уважение ко мне нисколько не пошатнулось, когда они узнали, что я предпочитаю, чтобы после работы меня любили, баловали, защищали и оберегали. Требование равного отношения на работе прекрасно поддерживает мою теорию о том, что рабочая и домашняя сферы различны и разделены. Да, женщина может позаботиться о себе и своей семье. Она в состоянии защитить себя и своих близких. Конечно, мужчинам тоже нравится, когда о них заботятся. Я не считаю, что гендерные роли – это единственно правильный образ жизни, но попытка отрицать влияние пола на мою природу в свое время пробудила во мне худшие качества и весьма пагубно сказалась на моем браке.

⁵ Американские активистки, боровшиеся за гражданские права женщин (прим. ред.).

Глава 14. Скажите «Я не могу»

*«Познание сущности – мать всякого познания!
Мне надлежит познать собственную сущность, и я
познаю ее до конца. Я познаю ее во всех деталях и
свойствах, все ее тонкости, все ее частички!»*

Халил Джебран

Если муж (или кто-то еще) просит вас сделать то, что вас обижает, утомляет, лишает чувства собственного достоинства или мешает заботиться о себе, просто отвечайте: «Я не могу».

Пока вы не осознаете собственные ограничения и не начнете их уважать, о покое и гармонии в браке придется только мечтать. Вы никогда не поймете, как сильно муж хочет вам помочь, пока не признаете, что вам нужна помощь.

Прежде чем стать «капитулировавшей» женой, я все делала сама по одной очень простой причине: я хотела, чтобы все было по-моему. Мне нравилось, чтобы стаканы в шкафах стояли доньшком вверх, а тарелки я замачивала только в правой части раковины. Я хотела ехать в наш любимый ресторан по шоссе, потому что это быстрее, чем по городским улицам. Я сама записала сообщение для автоответчика, чтобы быть уверенной, что у всех звонящих сложится «правильное» впечатление о нашем браке и доме.

Я не давала Джону возможности ничего делать – ни выбрать новый компьютер, ни договориться о встрече с нашим налоговым консультантом. Почему? Потому что я знала, что он не сделает этого так, как хочу я. Каждый раз, когда он пытался помочь, я отказывала ему по той или иной причине. В конце концов он перестал предлагать мне помощь – и это легко понять.

Обнаружив это, я решила, что он не помогает мне из-за лени и нечуткости. Я обижалась, что все ложится на мои плечи. В то время я не понимала очевидного: я прокладываю дорогу к несчастью, причем для нас обоих.

«Я не могу сказать, станет ли нам лучше, если мы изменимся. Могу сказать только одно: если мы хотим, чтобы стало лучше, нам нужно меняться».

Дж. С. Лихтенберг

Предавать себя – это очень печально

Честно говоря, я вовсе не хотела, чтобы Джон снова мне помогал – по крайней мере, диктовать мне хотелось гораздо сильнее. Но принятие каждого решения давалось мне дорогой ценой. Выслушав столько отказов, Джон отдалился от меня. Я променяла близость на возможность всегда поступать по-своему. Сегодня я уже не хочу платить так дорого.

Я показывала, что все держу под контролем – под *своим* контролем. Мне даже в голову не приходило, что это стало

для меня навязчивой идеей, а не стремлением к эффективности. Я оскорбляла мужа, а не демонстрировала свою любовь к нему. Я вела себя так, словно помощь мне не нужна, но это была только часть меня. Другая же часть отчаянно хотела рухнуть от усталости и понять, что мир не погибнет, если я немного отдохну. Я предавала свою одинокую и несчастную половину, окружив себя аурой непроницаемости.

Даже когда муж благодарил меня за что-то, его благодарность не могла избавить меня от обиды за то, что мне приходится все делать самой. Одних комплиментов мне уже не хватало. Добрые слова мужа я воспринимала как манипуляцию, как попытки заставить меня делать еще больше.

Вырваться из такого круга очень трудно – особенно если человек не понимает, что происходит. Вот как это выглядит.

1. Жена переутомляется и пытается добиться от мужа помощи, поручая ему задания или отдавая приказы.

2. Муж выполняет поручения, но не из любви к жене, а чтобы избежать конфликтов. При такой мотивации он вряд ли выйдет за рамки минимума и будет стремиться отделаться от вас побыстрее. Он может даже встать в позу и отказаться что-то делать, чтобы доказать, что никто не может диктовать ему.

3. Жена, недовольная его стараниями (или их отсутствием), злится и решает, что легче браться за все самой. Она чувствует себя еще более одинокой и ругает мужа за лень,

безответственность и т. п.

4. Муж понимает, что женщина, которая знает его лучше всех в мире, считает его ленивым и безответственным.

Он возвращается в прежнее отстраненное, защитное состояние, напоминая кому. Это не идет на пользу никому из супругов.

«Всем нам в определенные моменты жизни нужны советы и помощь других людей».

Алексис Каррелл

Готовность делать все самой обходится дорого

Если вы постоянно чувствуете себя уставшей и подавленной, я дам вам революционный рецепт – научитесь говорить волшебную фразу: «Я не могу».

Сейчас вам кажется, что произнести такие слова попросту невозможно. И в этом вы не одиноки. Обычно жена, стремящаяся к контролю, привыкла все делать, проверять и перепроверять любой ценой. Она энергична и умна, ей не нужна помощь, она не привыкла сознаваться в своей слабости. Но когда она просит мужа помочь ей, он получает возможность стать героем, рыцарем и завоевать ее вечное обожание и благодарность. Желание мужчины ощутить гордость и героизм гораздо сильнее, чем противоположная мотивация, когда он помогает, только чтобы от вас отделаться. Он про-

явит истинную заботу и вдумчивость, он горы свернет, чтобы заслужить вашу любовь. А вот ради того, чтобы избежать вашего гнева, ему не захочется так стараться.

«Капитулировавшая» жена не боится просить о помощи, причем делает это так, что мужчина сразу ощущает себя нужным. Такой подход резко отличается от приказов и списков заданий. Приведу примеры.

Контроль: Почему бы тебе не принести детскую коляску в дом?

Уступка: Я не могу поднять коляску. Мне нужна помощь сильного мужчины.

Контроль: Попробуй оплатить эти счета. Это нелегко!

Уступка: У меня голова кругом идет от этих счетов! Я больше не могу этим заниматься!

Контроль: Лучше найди телефон и вызови сантехника.

Уступка: Что-то вода у нас совсем не греется. Я просто не знаю, что делать. Что ты думаешь?

Вы можете возразить, что вы и сами в состоянии справиться с этими ситуациями.

Но прежде чем свернуть на старую проселочную дорогу, подумайте о цене. Вы *можете* и дальше все делать самостоятельно и оставаться усталой и раздраженной. Если же вы

хотите ощутить истинную близость и иметь больше свободного времени для отдыха, то вы *не можете* все делать сама. С этого момента обращайтесь особое внимание на то, что выводит вас из себя, и начните признавать, что это вам не по плечу. К сожалению, вы наверняка делали все это годами и теперь расплачиваетесь.

Филиппе нужно было в выходные вывезти из старой квартиры мебель, чтобы в понедельник туда мог въехать новый жилец. В субботу она взяла телефонный справочник и начала обзванивать транспортные компании. Кто-то ей сразу отказывал, а кто-то соглашался, но поскольку заказ был срочный, то и платить за его выполнение предлагалось вдвое. Муж спросил Филиппу, долго ли она еще будет болтать по телефону – вообще-то пора обедать. Раздраженная его невниманием и полным пренебрежением к ее усилиям, она объяснила срочность ситуации – в очередной раз. Когда муж повторил, что хочет есть, Филиппа взорвалась. Она заявила, что он ведет себя как ребенок, вместо того чтобы ей помочь. Конечно, муж и не собирался ей помогать, потому что она уже все взяла в свои руки.

Теперь женщина страдала и из-за нерешенной проблемы, и из-за того, что муж вел себя совершенно безответственно. Она позвонила в несколько компаний, но так и не смогла найти грузчиков, которые вывезли бы мебель в тот же день.

На следующее утро Филиппа проснулась несчастной и злой. Она пожаловалась мужу, что просто не знает, что де-

лать. Она не в состоянии найти грузчиков, которые вывезут мебель за один день. Выслушав ее, муж позвонил своим друзьям и попросил их помочь. К обеду квартира была готова к появлению нового жильца.

Филиппа поняла, что зря взвалила на себя этот груз. Муж прекрасно знал, что мебель нужно вывезти срочно. Он даже знал, как это сделать. Филиппа обижалась, что ей в одиночку приходится решать сложную проблему. Но она могла просто предоставить все мужу, и тот прекрасно справился бы.

Когда Гэри спросил, не может ли его жена Шона присмотреть за соседскими детьми, чтобы он и сосед смогли поиграть в гольф, она ответила просто: «Не могу». Реакция жены его удивила, и он спросил: «А почему?» И Шона честно ответила, что не хочет брать на себя ответственность за чужих детей, когда у нее и без того много дел.

Гэри понял жену и нашел другое решение проблемы. Он нашел девушку, которая подрабатывала няней, и оплатил ей несколько часов работы.

Муж Андреа собирался в деловую командировку. Перед отъездом он сказал, что у него нет времени оплатить счета, и спросил, не сделает ли она это за него.

Андреа произнесла волшебную фразу: «Я не могу». Инстинкт пришел ей на помощь. Она гордилась тем, что осталась верна своим принципам и не бросилась на спасение мужа. Естественно, муж нашел время: он вернулся домой по-

раньше и оплатил счета еще от отъезда. А Ан-дреа не испытала обиды, которая лишила бы ее столь драгоценного чувства истинной близости.

Ищите в своем муже героя

Вы наверняка уже задумались, сработает ли такой прием с вашим мужем. Помните: мужчины обычно хотят помогать женам и дарить им подарки. Им нравится быть героями – если мы даем им шанс.

Приведу пример из телевизионной передачи «Скрытая камера». По улице, сильно хромая, идет женщина в одной туфле. Она подходит к ничего не подозревающим мужчинам и просит их помочь ей добраться до места. Ключевая фраза, которую она произносит: «Я не могу идти».

Один из мужчин просто взял ее на руки и донес до места. А ведь это был совершенно посторонний человек! Затем женщина обратилась к другому мужчине, и тот повел себя так же. К концу эпизода так поступили пятнадцать мужчин! Все они были разного возраста, роста, физической формы и расы. Но все отреагировали одинаково – пришли на помощь женщине.

Неужели ваш муж так отличается от мужчин, снятых скрытой камерой?

Вы никогда не узнаете этого, пока не признаетесь, что вам нужна помощь.

«Если женщине удается добиться успеха, только подражая мужчинам, мне кажется, она терпит полный крах. Цель женщины – не только успех, но и сохранение своей женственности. Она должна позволить своей женственности влиять на общество».

Сюзанна Броггер

Не поддавайтесь соблазнам мира

Последний совет: постарайтесь не тратить силы и энергию на конфликты, происходящие *вне* вашего дома.

Если домовладелец, директор школы, продавец в магазине или городской совет заставляют вас нервничать, не ввязывайтесь в бой. Храните и сберегайте силы для себя и своей семьи. Пусть муж узнает, что вам нужна помощь для взаимодействия с этими неприятными людьми.

Когда у сына Стефани возникли проблемы в школе, она отправилась прямо к директору – и быстро впала в настоящую депрессию. Директор школы, учитель и школьный психолог оказались людьми неприятными и совершенно бездушными.

Она ушла из школы, так и не решив возникшей проблемы. И тут она вспомнила, что ее муж, Джо, всегда готов защищать сына. Достаточно лишь попросить его! На следующую встречу Стефани и Джо отправились вместе. Говорил преимущественно Джо. Стефани отметила, что его поза и

скрещенные руки невольно внушали собеседникам уважение. Стефани испытала глубокое облегчение, а Джо был горд собой. Учитель стал относиться к их сыну более вежливо. Все были довольны. Но главный плюс этой ситуации оказался в том, что Джо преисполнился гордости. Он защитил жену и сына, обрел уважение к себе, а его любовь к семье еще больше укрепилась. Раздражение сменилось истинной близостью, и у Стефани остались силы, чтобы в полной мере этой близостью насладиться.

Ваш муж тоже будет горд и рад защитить вас, если вы ему позволите. Уверяю, вам это понравится. Признав свои ограниченные возможности и сказав: «Я не могу», вы обретете семейную гармонию, чувство безопасности, покоя и истинной близости.

Позвольте мужу разрешать конфликты за вас. Поверьте, у него это прекрасно получится. Обычно мужчины относятся к подобным ситуациям не так эмоционально, как женщины. Выбросьте свои доспехи и предоставьте мужу вести сражения, а сами стойте за его спиной. Он вас защитит, а вы обеспечите ему необходимую поддержку.

С другой стороны, муж способен спустить всю ситуацию на тормозах, потому что он воспринимает ее не так эмоционально, как вы. Он может счесть конфликт малозначимым и просто устраниться. Если он так и поступит, последуйте его совету. Попробуйте относиться ко всему более философски.

Спросите себя: «Ну и что?»

Вы не обязаны исправлять мир, добиваясь, чтобы директора школы наказали за плохую работу, а телефонная компания улучшила обслуживание клиентов. Решение подобных проблем не так важно, как ощущение легкости и покоя. Старайтесь направлять свою энергию на создание атмосферы истинной семейной близости.

Заботьтесь о себе и своих детях, а не обо всем мире. Чтобы исправить мир, сначала исправьтесь сами. Сосредоточьтесь на своих чувствах и потребностях. Помните: перевоспитать телефонную компанию или директора школы вы не можете, но исцелиться самой вам вполне по силам.

Глава 15. Стремитесь к уязвимости

«Хотите услышать от меня нечто провокационное? Любовь – это то, что может быть разрушено. Вот почему люди так цинично относятся к любви. За нее стоит бороться, ради нее стоит быть смелым, рискуя абсолютно всем. А главное, если всем не рискнуть, то рискуешь еще больше».

Эрика Йонг

Стремитесь быть уязвимой рядом с мужем, обнажая самые нежные чувства и признавая свою боль, а не пытайтесь скрывать ее за гневом. Ощувив страх быть брошенной или отверженной, найдите в себе смелость. Напомните себе, что рядом с мужем вы в безопасности.

Истинная близость в семейных отношениях возможна лишь тогда, когда вы готовы продемонстрировать мужу свое «мягкое подбрюшье». Уязвимость – это та часть человеческой природы, которая объединяет нас с другими людьми. Уязвимость – это не слабость. Эмоциональный риск требует больше силы и смелости, чем оборона.

«Капитулировавшая» жена сознательно делает себя уязвимой. Придется пойти на риск, чтобы обрести такую семью, о какой вы всегда мечтали.

Решив более не скрывать своей уязвимости, я перестала прятать слезы и боль за гневом. Даже когда на меня нападали, я опускала кулаки и давала мужу понять, что я уязвима и хрупка. Я оставалась твердой, понимая, что меня могут отвергнуть или бросить в тот момент, когда я буду к этому совершенно не готова.

Но зачем я все это делала? Зачем шла на такой риск?

Я поняла: истинная близость с мужем возможна лишь в той степени, в какой я позволяю себе быть уязвимой рядом с ним. Стремление к уязвимости в глазах мужа – важнейшее качество «капитулировавшей» жены.

Когда рядом с мужем вы снимаете все свои щиты, то демонстрируете те черты, которые обеспечивают связь с другим человеком. Вы напоминаете мужу о своей (и его!) человечности, и это будит в нем мужской инстинкт – стремление защищать и поддерживать вас (вспомните эксперимент со скрытой камерой).

Когда вы снимаете щиты, проявляется истина, а вы ощущаете невероятное наслаждение и радость от того, что вас любят такой, какая вы есть, а не такой, какой вы должны быть, по вашему мнению. Истинная близость возникает из облегчения – вы можете смело признать, что не идеальны, но все равно любимы. Когда вы комфортно чувствуете себя в собственном теле, не ощущаете потребности постоянно сохранять бдительность, потому что находитесь в полной безопасности, тогда и возникает близость.

«Близость требует смелости, потому что риск неизбежен. Мы не можем знать, как отношения повлияют на нас».

Ролло Мэй

Победите инстинкты выживания

Когда вы начнете жить по принципам «капитулировавшей» жены, инстинкты выживания будут вопить, что уязвимость в браке – это безумие. Открывая свои истинные желания и чувства, не скрывая их под маской гнева или контроля, вы рискуете пережить разочарование и сердечную боль. Но этот риск сулит вам и награду. Ваш муж получит возможность отвечать вам нежностью. Он перестанет постоянно обороняться от вас. Когда железный занавес рухнет, он сможет спокойно открыть свое сердце. Он не станет разбивать ваше сердце, а примет его с нежностью и любовью.

Кто-то скажет вам, что подобные принципы отвратительны, что это проявление сексизма, противоречащее духу феминизма. Они скажут, что мои предложения отбрасывают нас в 50-е годы, что вам придется отказаться от равенства и независимости, завоеванных женщинами.

Эти люди будут твердить: «Не позволяй себе стать слишком уязвимой!»

Я прекрасно понимаю эту точку зрения, потому что когда-то тоже боялась уязвимости как огня. Я думала, что лю-

ди, которые проявляют свою уязвимость, слабы, а слабость – это отвратительное качество, недостойное сильной, мыслящей женщины. Сегодня я больше не считаю свою уязвимость отвратительной, напротив, она кажется мне очень привлекательной.

Самое привлекательное в ней – тот свет, который исходит от вас, когда вы понимаете, что вас нежно и страстно любят, а вы любите мужа с той же нежностью и страстью. Истинная близость позволяет узнать друг в друге то, что вы никогда не показываете остальному миру. И это делает вас еще более привлекательными и прекрасными. Вы точно знаете, что муж никогда не использует то, что ему известно, против вас, потому что вы испытываете к нему абсолютное доверие. Вы твердо уверены, что он – человек чести, и рядом с ним вы в полной безопасности. Естественно, что в такой ситуации любые защитные барьеры снимаются.

Подобная близость открывает путь привязанности и любви, потому что защитных барьеров больше нет. Страсть жила в вас постоянно, но вы не ощущали ее из-за расстояния, разделяющего вас с партнером. Теперь в вас пробуждается тот же импульс, который в свое время толкнул вас друг к другу. Создав нужные условия, вы почувствуете его снова.

Это первобытное духовное состояние пронизывает здоровую сексуальную жизнь, готовность вместе преодолевать трудные времена, делает самый обычный день прекрасным и удивительным. Такую любовь порой замечаешь в супругах,

которые прожили вместе много лет.

Говорите, что скучаете по нему

Раньше я часто говорила мужу, чтобы он перестал смотреть телевизор. Я требовала, чтобы он не задерживался после работы, твердила, что мне нужна помощь во дворе. На самом деле я просто хотела, чтобы он обращал на меня больше внимания. Естественно, подобная стратегия была бесполезной – и это еще мягко сказано.

Теперь я знаю более нежный и эффективный подход и сейчас расскажу вам о нем.

Предположим, вы хотите получать больше внимания и сделать ваш брак более романтичным. Предположим также, что ваш муж часто отсутствует дома, потому что слишком много работает или играет в гольф. Вам кажется, что если бы он меньше работал или меньше играл в гольф, у него было бы больше времени для вас. Вы считаете, что любое занятие, отнимающее у него время, мешает вашим душевным разговорам, ужинам при свечах и пенным ваннам на двоих. Вы начинаете обижаться на все, что мешает ему быть дома, потому что, как вам кажется, вам приходится соперничать с этими занятиями за время и внимание мужа.

Меган чувствовала себя в браке именно так. Ее муж Стив работал в высокотехнологичной компании и часто задержи-

вался на работе допоздна. Она говорила ему, что ей не нравятся его задержки и ей нужна помощь по хозяйству. Конечно, это никак не помогало тому, чтобы муж стремился больше времени проводить дома. Он чувствовал себя нелюбимым и недооцененным. Я часто слышала от мужчин: «Разве она не понимает, что я так много работаю только ради нее?» Просьбы Меган Стив воспринимал как давление, а ведь он честно старался как-то сбалансировать потребности работы и семьи.

Став «капитулировавшей» женой, Меган поняла, что за ее гневом скрывается чувство более тонкое и уязвимое: одиночество. Когда мужа долго не было дома, она скучала по нему. Упрашивая его что-то сделать или давая ему задания, она пыталась удержать его рядом с собой. Но вела себя она совершенно неправильно. Мужу казалось, что жена постоянно пилит его, и это было ему неприятно.

Поворотным моментом в жизни Меган и Стива стал день, когда она набралась смелости и сказала ему правду – что скучает по нему!

Как вы уже догадались, это принесло результат. Стив промолчал, но улыбнулся и с любовью посмотрел на жену. К ее удивлению, на той же неделе он дважды пришел с работы довольно рано. Меган продолжала говорить, как скучает по нему, и это вызвало в муже естественное желание сделать ей приятное и защитить. Меган ощутила истинную близость с мужем и поняла, что романтика из семейной жизни никуда

не делась.

Дав мужу понять, что ей хочется быть с ним рядом, Меган добилась своего, хотя раньше безуспешно пыталась достичь той же цели занудством и требованиями. Он почувствовал свою значимость и понял, что нужен жене на эмоциональном уровне, а не только на утилитарном.

Когда вам в следующий раз захочется, чтобы муж отложил книгу, выключил телевизор, пораньше вернулся с работы или пореже играл в гольф, скажите, что скучаете. Говорите это каждый раз, когда вас охватывает это чувство, даже если вам самой неприятно слышать от себя эти слова.

Неважно, чего вам недостает, смысл всегда один

Некоторые женщины не хотят говорить мужьям, что скучают по ним, потому что чувствуют нечто другое. «Я просто устала тащить на своих плечах всю заботу о детях», – объясняют они мне. Но на самом деле эти женщины скучают по мужьям. Недостает ли вам помощи в воспитании детей, мужского внимания или любовной ласки – смысл остается тем же: вы скучаете по мужу!

Я знаю, что признаться в этом нелегко. Придется набраться смелости. Но, поверьте, мужу понравится ваша нежность. Подумайте, как возрастет ваша самооценка, когда вы пере-

станете кричать и жаловаться, как ваша мать в свои самые тяжелые дни. Представьте, сколько сил вы сэкономите, какая гармония воцарится в вашей семье, когда вы перестанете скрывать за жалобами и гневом свои истинные чувства. Если вы жаждете романтики, то риск будет оправданным.

Глава 16. Не скрывайте своей боли

«Настоящие супруги – люди, которые пошли на огромный риск близости и, рискнув, поняли, что жизнь без такой близости невозможна».

Кэролайн Хейлбрун

Все мужья время от времени говорят своим женам неприятные вещи. Всегда силен соблазн ответить на удар ударом. К сожалению, это приведет только к серьезной ссоре, в которой пострадаете вы оба.

Если же вы сдержитесь, то избавите друг друга от боли и укрепите близость в своей семейной жизни. Когда муж говорит вам что-то неприятное, покажите, что вы его услышали, и просто выйдите из комнаты (если это возможно). Если вы не станете наказывать мужа за его слова ответным ударом, то сохраните собственное достоинство – и возможность для истинной близости и семейного покоя.

Ваш муж порой говорит то, что ранит ваши чувства. Я точно это знаю, потому что со мной такое тоже было. Если вы похожи на меня, то вам сразу хотелось указать мужу на его нечуткость, ответив какой-то резкостью. И тут же началась ссора. Как ни прискорбно признавать, но мне порой хотелось по-настоящему поругаться с Джоном. Может быть, я склонна к драматическим эффектам или мне просто нуж-

но было выплеснуть эмоции.

Несмотря на мою извращенную тягу к скандалам, мне надоело платить высокую цену за такие инциденты, и я постаралась полностью исключить их из своей жизни. Удивительно, но теперь мы почти не ссоримся. Я поняла, что секрет избегания конфликтов кроется в способности устоять перед соблазном нанести ответный удар. В третьем классе, когда кто-то дергал меня за косички, я не могла не дать сдачи. Это и сейчас нелегко, но вполне возможно. Я научилась этому, когда стала жить по принципам «капитулировавшей» жены.

Самый эффективный способ – показать, что вы почувствовали вербальный удар мужа, и выйти из комнаты, чтобы преодолеть соблазн ответить на удар ударом. Хотя едкий ответ уже готов сорваться с вашего языка, возьмите себя в руки и уйдите. Просто уйдите. Не нужно объяснять, чем его слова вас обидели, требовать извинений или что-то говорить.

Он все поймет.

Некоторые женщины возражают, что такое поведение кажется им глупым. Но за их словами я вижу страх продемонстрировать свою уязвимость, дать понять мужу, что он ударил их прямо под дых. Инстинкт заставляет их скрывать свои слабые места, делать их незаметными. Если муж не узнает, что нам больно, то больно не будет?

Неправильно!

Ваш муж уже знает, как найти вашу ахиллесову пяту. Своим поведением вы не откроете ему ничего нового. Хотя в

пылу сражения он кажется вам врагом, это не так. Вы на одной стороне. Покажите ему свое «мягкое подбрюшье» – это лучший способ напомнить ему о его любви и нежности.

«Молчание – один из самых убедительных аргументов. Его невозможно опровергнуть».

Джош Биллингс

Воздержитесь от едких замечаний

Когда вы не кричите и не жалуетесь на слова мужа, он слышит только себя самого. Его охватывает раскаяние. Как он мог обидеть женщину, которая ему даже не отвечает?

Предположим, он говорит: «Ты никогда не умела распоряжаться деньгами!» Вместо того чтобы кричать в ответ: «Да ты сам не лучше!», просто скажите «угу» и выйдите из комнаты. Если вы начнете огрызаться, муж сможет оправдать свое поведение: вы подтвердили, что жизнь с вами – не сахар. А раз вы воздержались от едких замечаний, у него нет причин оправдываться или защищаться от вас. Вы создали пространство, в котором ему придется осознать всю безобразность своего поведения – ведь он только что обидел женщину, которую любит больше всего на свете.

«Не зажигай фонарь в лунную ночь».

Японская пословица

Избегайте ссоры, чтобы сохранить свое достоинство

Я советую вам не осыпать друг друга оскорблениями, а сохранять спокойствие и достоинство. Вы явно выразили свое неудовольствие, и для этого не пришлось кричать: «Ты вечно опаздываешь! Никогда не делаешь того, что обещал! Ты думаешь только о себе! Сама не знаю, почему еще продолжаю тебе верить!»

Бренда решила испробовать мой подход, когда у нее разгорелась ссора с мужем. Она не добилась от него извинений и была очень разочарована. Чтобы стать «капитулировавшей» женой, ей нужно было продемонстрировать свою уязвимость. Бренда запаниковала и была готова отказаться от нового подхода, как только первая попытка окончилась неудачей. Я напомнила ей, что она показывает свою боль не ради извинений, а чтобы избежать эмоционального кровопролития и сохранить истинную близость в отношениях.

Бренда все еще не привыкла к этому подходу, но она оказалась достаточно разумной женщиной, чтобы найти другой выход негативным чувствам. Я говорила это раньше и повторю снова: чтобы добиться истинной близости с мужем, вам нужны другие источники поддержки. Неплохо будет позвонить подруге и рассказать ей, как обидел вас муж. Пусть

это будет женщина, которая умеет слушать и поддерживает вас на пути «капитулировавшей» жены. Если не можете обсудить проблему с подругой, опишите все в дневнике. Иначе обида все же найдет выход, и вы не сможете удержаться от едкого замечания.

«Когда мы были детьми, мы привыкли думать, что, став взрослыми, перестанем быть уязвимыми. Но взросление – это готовность принять свою уязвимость».

Мадлен Л'Англ

Ищите за гневом боль

Иногда удар оказывается таким сильным и неожиданным, что вы забываете обо всем.

Вы безумно злитесь на мужа. Под вашим гневом скрывается печаль и боль. Возможно, с тех пор, как вы стали взрослой и сильной, вы не сталкивались с этими чувствами, но они никуда не делись. Гневная реакция кажется самым надежным решением, но она не избавит вас от боли. Чтобы достичь истинной близости, нужно показать свою уязвимость. Это более смелый шаг, чем оборона и гнев.

Мой совет поможет вам сохранить близость и эмоциональную честность в семейной жизни. Когда вам это удастся, вы сможете поздравить себя с тем, что не пошли по деструктивному пути. Кроме того, вполне возможно, что позже вы услышите извинения.

Помните о законах кармы

Когда вы отпускаете едкое замечание, муж наверняка ответит тем же, чтобы причинить вам такую же боль. Даже если первым начал он, каждым своим обидным словом вы даете ему повод нанести ответный удар. Нет, вы не управляете поведением мужа. Но самый надежный способ избежать синяков – держаться в стороне от драки. Как только вы ввяжетесь в конфликт с партнером, в действие вступит закон кармы.

Промолчав и выйдя из комнаты, вы сохраните свое достоинство и верность себе, проявите уважение к собственным чувствам, никого не оскорбив. Ваш поступок быстро восстановит мир в доме. Такой подход требует зрелости. Со временем такое поведение станет вашей второй натурой, а в семье воцарится атмосфера спокойствия и гармонии.

Самое главное – вы покажете мужу, как полезно относиться к вам с нежностью. Уверена, он быстро все поймет и в будущем станет более внимательным и заботливым.

Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом

«Дети – подражатели от природы. Они всегда ведут себя как их родители, как бы вы ни старались привить им хорошие манеры».

Неизвестный автор

Вашему мужу не всегда удается быть идеальным отцом, но уважение и поддержка его решений помогут избежать ненужных конфликтов. Мать и отец одинаково нужны детям, поэтому постарайтесь не вмешиваться в отцовское воспитание.

Если ваш муж слишком резок с детьми, посмотрите на себя. Всегда ли вы относитесь к нему с уважением? Лучший способ восстановить семейную гармонию – извиниться за проявление неуважения.

Составьте список родительских действий мужа, которые отличаются от ваших. В чем его методы лучше? (Мы уже знаем, что вы считаете свои действия единственно правильными, но задуматься все же стоит.)

Идея присмотреть за своей двухлетней дочерью и двумя соседскими мальчиками не понравилась мужу Кэролайн, Кевину, но он ничем этого не показал.

Во время дежурства Кевина у одного из мальчиков случился понос – со всеми вытекающими из этого последствиями. Кевин быстро вынес его на задний двор и вымыл его из шланга под теплым июльским солнышком. Мальчику это страшно понравилось. Проблема была решена. Однако Кэролайн и мать ребенка не поняли, почему взрослый мужчина не додумался помыть мальчика в ванне.

Джин ожидало не меньшее удивление. В субботу она пришла домой к обеду и обнаружила, что ее сыновья, которых она оставила с отцом, смотрят мультфильмы – все еще в пижамах. По пустой коробке из-под печенья Джин поняла, что это и был их завтрак.

Клер всегда с ужасом смотрит, как муж подбрасывает в воздух своих дочерей. Конечно, он всегда их ловит. Но она бы никогда ничего подобного не делала.

Матери обычно нервничают, когда отцы поступают по-своему. Но «капитулировавшая» жена понимает, что отличия в поведении еще не делают мужа плохим отцом. Муж Кэролайн все же помыл мальчика. Может быть, печенье – не самый лучший способ начать день, но не намного хуже хлопьев с сахаром, да и дети не остались голодными. Девочки Клер визжат от восторга в сильных отцовских руках. Даже если мужчины поступают не так, как мы, они все равно справляются со своей задачей.

«Уорд, ты не мог бы поговорить с Бивером?»

Джун Кливер

Даже самая лучшая мать не заменит хорошего отца

Только женщина знает, как быть хорошей матерью. Только мужчина знает, как быть настоящим отцом. Когда женщина учит мужа быть отцом, она вторгается на чужую территорию, где нельзя все контролировать. Поскольку у меня детей нет, я не представляю, каково это – быть родителем. Мне не стоит вас поучать, особенно если практики у вас гораздо больше, чем у меня. Поэтому я просто расскажу о том, что видела в других семьях, где мне было позволено наблюдать за динамикой до и после того, как жена решила жить по принципам «капитулировавшей» жены.

Пока Кэндис не стала «капитулировавшей женой, она постоянно беспокоилась, что муж мало времени проводит с мальчиками и позволяет им слишком много смотреть телевизор. Ей хотелось, чтобы Джоэл был нежнее с малышами. Свое недовольство она выражала в постоянных ссорах и скандалах, и Джоэл охотно в них участвовал.

Но когда Кэндис стала «капитулировавшей» женой, она поняла, что вредит семейной гармонии, вмешиваясь в отношения мужа с детьми. Она критиковала родительское пове-

дение Джоэла и пыталась на него повлиять, а он в ответ начинал ворчать и злиться. Теперь же у детей появились счастливые и спокойные родители.

«Отцовство – это умение притворяться, что больше всего тебе хотелось бы получить в подарок мыло и веревку».

Билл Косби

Кое-что, на что способен только отец

Как же «сдаться» мужчине в сфере родительства? Не возмущайтесь, если ваш муж надел на дочку розовую блузку и красную юбку, а на сына – брюки, из которых тот вырос еще прошлым летом. Здесь нужно действовать по тем же правилам: не критикуй, не давай советы, не поправляй, не приказывай. Это окажет позитивное влияние на всю семью.

Кроме того, почаще говорите с мужем о детях, спрашивая разрешения или прося помощи, – особенно если именно вам приходится большую часть времени проводить с ними. Например, когда в магазине ребенок спрашивает вас, можно ли ему что-то купить, вы можете отправить его к отцу со словами: «Как скажет папа». Если папа сказал «нет», значит, и вы должны сказать «нет». Оспаривая решение мужа, вы подрываете его авторитет в глазах ребенка. А мужчины это просто *ненавидят!*

Когда девочки Тины заметили, что она стала относиться к

их отцу с большим уважением, они последовали ее примеру. Через несколько недель после того, как Тина стала жить по принципам «капитулировавшей» жены, 13-летняя Бриттани листала журнал и наткнулась на анкету «Стал ли ваш муж взрослым человеком?» Бриттани стала задавать Тине вопросы из журнала, но мать остановила ее, заметив, что ее отец, конечно же, совершенно взрослый человек, а эта анкета абсолютно неуважительна.

Вечером за ужином Бриттани поблагодарила отца – он дал ей деньги на посещение книжной ярмарки. Тина поняла, что атмосфера в их семье изменилась, когда девочки стали чаще обращаться к отцу с просьбами и вопросами. Тина перестала постоянно выражать сомнение в решениях и поступках Грега, и дети сразу почувствовали его авторитет. Раньше главным авторитетом для них была Тина. Они буквально засыпали ее вопросами. Теперь же она смогла немного расслабиться, перестав чувствовать себя единственным родителем в семье.

Тина и Кэндис всегда считали, что их мужья уделяют слишком мало внимания детям. Но мужья устранились от родительских обязанностей из чувства самосохранения, потому что прекрасно понимали: все их действия будут подвергнуты резкой критике. Я не хочу сказать, что в плохих отношениях отца и детей виновата мать. Совсем нет. Но мужчина, который чувствует, что его уважают и ценят, с большей вероятностью становится хорошим отцом, чем тот, кому по-

стоянно приходится защищаться от критики.

Помните старое телевизионное шоу «Папа лучше знает»? Так и ваш муж лучше вас знает, что значит быть отцом. Только отцы могут научить мальчиков быть мужчинами, а дочерей – тому, чего следует ожидать от мужчин. Только матери могут научить девочек быть женщинами и привить мальчикам правильное отношение к женщинам. Отцы воспитывают детей не так, как матери, а матери заботятся о детях не так, как отцы. Они дополняют друг друга. В идеале детям нужно ощущать влияние обоих родителей. Иногда отцы кажутся слишком суровыми, ворчливыми и нечуткими. Но даже в этом случае нужно оставить им отцовские обязанности. Это пойдет на пользу и вам, и детям. Поймав себя на том, что вы снова критикуете действия мужа, задайте себе вопрос: что может случиться с детьми? Чего вы боитесь? Может быть, он защищает их не идеально, но ведь и вы тоже.

Одна женщина жаловалась мне, что боится оставлять детей с отцом, потому что, возвращаясь, находит их в синяках и царапинах. Другие женщины, услышав это, сочувственно закивали. Я не знала, что сказать, потому что ситуация показалась мне довольно серьезной. К счастью, мне на помощь пришла моя мудрая подруга Анита, мать троих родных детей и двух приемных. Она спокойно ответила: «Когда дети со мной, у них тоже иногда появляются синяки и царапины». Я поняла, что порой женщины ставят для мужей слишком высокую планку, рассчитывая на абсолютную безопасность

для детей. Но каким бы ответственным и внимательным ни был отец, соответствовать таким ожиданиям невозможно.

Если вам трудно прощать мужу ошибки, когда дело касается детей, вспомните свои родительские промахи. Представьте, что бы вы чувствовали, если бы муж каждый раз ругал вас за них.

«Если твой разум закрыт, то и рот открывать не стоит».

Сью Графтон

Дети уважают тех, кого уважаете вы

Дети в любом возрасте очень точно чувствуют, кто из родителей обладает авторитетом в семье. Если мама не уважает папу, то и дети не станут этого делать. Особенно остро ощущают это подростки. Например, я заметила, что старшие дети порой ищут у матерей поддержки, считая, что отцы относятся к ним несправедливо.

Если ребенок жалуется на отца, вы должны его выслушать. Но при этом нужно вести разговор в духе уважения к спутнику вашей жизни. Дочь Марианны, студентка первого курса, была расстроена тем, что отец перестал уделять ей достаточно внимания – особенно после появления у него первого внука. Марианна и ее дочь долго переживали из-за этого, пока Марианна не решила стать «капитулировавшей» же-

ной.

Когда дочь пожаловалась в очередной раз, мать терпеливо ее выслушала, но не поддержала. Вместо этого Марианна мягко напомнила ей обо всем, что сделал отец: оплатил ее учебу в колледже, дал хороший совет относительно работы летом, помогал следить за машиной... Все это было проявлением отцовской заботы о счастье и безопасности обожаемой дочери.

Ваше уважение и благодарность становятся для детей образцом для подражания. Ведя себя подобным образом, вы помогаете детям осознать, как им повезло.

Поступай так, как сказал папа

Если вы поддерживаете мужа, ему легче сохранять свой авторитет.

Келли было нелегко доверить сына своему мужу Джерри, когда они все вместе отправились в парк развлечений. Обычно она одна ездила с мальчиком в парк и всегда покупала ему леденец. Пытаясь вернуть себе хоть какой-то контроль, Келли спросила у мужа, можно ли купить мальчику леденец, и он категорически отказал. Келли сочла его слишком суровым и страшно расстроилась. И все же она прикусила язык, чтобы сохранить верность принципам «капитулировавшей» жены и проявить уважение к решению мужа. В тот день их сын не получил леденца. К счастью, ребенок был еще мал и

быстро отвлекся на аттракционы и развлечения.

Выслушав Келли, я решила, что Джерри поступил неразумно. Почему бы ему было не купить конфетку и не сохранить ритуал – ведь это так важно для детей? А вот поведение Келли произвело на меня впечатление – она промолчала и весь день не перечила мужу. Эта мелочь говорит о многом: Келли была готова поступиться собственным авторитетом, чтобы продемонстрировать свое уважение к мужу, отцу мальчика. Леденец был забыт на фоне других замечательных развлечений. А представьте, какую цену Келли пришлось бы заплатить, если бы она не проявила уважения к мужу в этой «мелочи»? Джерри почувствовал бы себя униженным и наверняка рассердился бы. Позже он мог направить свой несправедливый гнев на того, кто слабее его.

Когда семья в следующий раз пошла в парк развлечений, Джерри уже привык к уважению жены. Все члены семьи наслаждались обретенной близостью и гармонией. На этот раз Джерри с радостью купил сынишке леденец. Впоследствии он покупал леденцы даже без напоминаний.

Естественно, когда муж начал проявлять щедрость, Келли стало легче его уважать. Но они никогда не пришли бы к этому состоянию, если бы она не подчинилась его решению в первый раз.

Минимум конфликтов, максимум уважения

Почувствовав уважение со стороны жены, мужчина-отец совершенно меняется. Надежда на восстановление семейной гармонии сохраняется, даже когда мужчина прибегает к вербальному насилию в отношениях с детьми (конечно, если не присутствует физическое или сексуальное насилие или болезненная зависимость). Детей реже наказывают без повода. Отец чаще проявляет щедрость. И все это потому, что он чувствует уважение жены.

Дети часто становятся легкой целью несправедливого гнева. Например, если мужчина злится, что женщина им командует и доминирует в семье, он может попытаться сохранить мир, ничего ей не отвечая. Но раздражение, не нашедшее выхода, порой выплескивается в неподходящий момент – и чаще всего его жертвами становятся дети. Это очень несправедливо, но вполне по-человечески.

Поскольку вы уже решили, что муж ваш – хороший человек, постарайтесь не вмешиваться. Это еще один способ позитивного ожидания. Муж поймет, что вы хотите видеть его хорошим отцом, и постарается соответствовать.

Я искренне восхищаюсь матерями, которые сумели «сдаться». Несмотря на материнский инстинкт, который велит им защищать детей любой ценой, они не забывают, что и их мужья тоже стремятся защитить свое потомство. Эти

женщины проявляли чудеса смелости, преодолевая свой инстинкт ради уважения к мужу – к тому, как он играет с детьми, справляется со сложными ситуациями и собственным гневом. В награду эти женщины получали прекрасных мужей, которые сумели стать преданными и вдумчивыми отцами, а также страстными романтическими любовниками. Не знаю, смогла бы так поступить я, если бы у меня были дети, но перед женщинами, которые позволили мужьям стать настоящими отцами, я снимаю шляпу.

Глава 18. Прислушивайтесь к голосу сердца

«Любовь нужна людям больше всего тогда, когда они меньше всего ее заслуживают».
Джон Харриган

Потратьте один вечер на то, чтобы внимательно слушать мужа. Даже если ни он, ни вы не будете много говорить, постарайтесь вслушаться в то, что он скажет. Улыбайтесь, приглашайте его к разговору. Склоняйте голову и говорите: «Правда?» или «О?» – и СЛУШАЙТЕ. Покажите, как вам интересно то, что говорит муж (неважно, согласны вы с ним или нет), сказав: «Я тебя слушаю».

Когда несколько лет назад мой муж получил хорошую работу с высокой зарплатой, он с саркастической улыбкой сказал: «Надеюсь, теперь тебе денег хватит».

Его слова меня удивили и обидели, но реагировать я не стала. Через несколько минут я ответила, что горжусь им – он нашел новую работу и теперь я могу жить спокойно и счастливо. В тот раз мне повезло, потому что я смогла услышать то, что на самом деле хотел сказать муж. Я не обратила внимания на слова и тон, зато поняла: он хочет услышать от меня, что я ценю его усилия.

Как только я отреагировала на «голос сердца», муж тут же изменился. Я больше не слышала от него ничего подобного.

«Голос сердца» – это слова, которые на слух кажутся одним, но, если копнуть глубже, означают совсем другое. Ваш муж может быть сдержанным в выражении эмоций, но прислушайтесь – и вы услышите его уязвимость и истинные чувства. Вам нужно понять, что скрывается за словами мужа.

Я часто не понимала этого, пока не заговорила о его словах с подругой. Порой «голос сердца» звучит как жалоба. Для сохранения романтической атмосферы нужно реагировать не на жалобу, а на ее истинный смысл. Вот несколько примеров «голоса сердца»

Сказано вслух: «Перестань давать детям все, что они захотят!»

Истинный смысл: Я хочу, чтобы ты обратила внимание на меня.

Сказано вслух: «Что бы я ни делал, тебе всегда мало!»

Истинный смысл: Я надеюсь, ты меня оценишь. Я хочу, чтобы ты замечала, что я для тебя делаю.

Сказано вслух: «Тебе это не нравится, я вижу!»

Истинный смысл: Я боюсь, что не могу сделать тебя счастливой. Надеюсь, я нормальный муж.

Как видите, понять истинный смысл сказанного нелегко. Для этого нужно слушать по-настоящему. Для того чтобы услышать эти сигналы, мне пришлось приглушить собственную громкость. Сейчас я объясню, что это значит.

Долгое время мне казалось, что Джон должен стать более инициативным. Нельзя позволять людям помыкать собой! Я уговаривала, умоляла, манипулировала, упрашивала... Но ведь в нашей семье я всегда принимала все решения и огорчалась, что Джон не высказывает собственных идей и не хочет общаться со мной. Я задавала ему вопрос, отвечала на него сама, а потом жаловалась, что никогда не знаю, что он думает, и вообще – нельзя быть таким безразличным...

Но как только я сознательно прекратила высказываться обо всем, Джон тут же начал делиться со мной своими мыслями и желаниями. Представьте мое изумление, когда я поняла: проблема вовсе не в его апатии, а в том, что из-за своей непрерывной болтовни я просто не могла его услышать – да и он сам порой себя не слышал.

Я просто заглушала Джона. Поняв, что я к нему глуха, Джон перестал что-то мне предлагать. Какой смысл что-то говорить, если я абсолютно уверена, что моя идея лучше, и ясно даю понять, что не собираюсь его слушать?

«Мужчина уже на полпути к влюбленности в любую женщину, которая его слушает».

Брендан Фрэнсис

Лучшие собеседники – те, кто умеет слушать

Как же приглушить громкость? Я бы воспользовалась клейкой лентой, лишь бы не говорить то, о чем я впоследствии сожалела.

Приведу пример. Как-то вечером мы с мужем сидели дома и читали. Я отвлеклась от книги и спросила Джона, как он думает, сколько лет нам еще осталось до пенсии. Он резко ответил, что сейчас для таких разговоров неподходящее время. Реакция мужа меня удивила. Несколько минут я сидела молча, пытаясь придумать остроумный, едкий ответ. Но прежде чем я успела что-то сказать, муж посмотрел на меня и сказал: «Извини за резкость, но меня беспокоит то, что я долгое время ничего не откладывал на наш пенсионный счет. Мне не хочется сейчас думать о том, как это повлияет на нашу пенсию».

Какое счастье, что я промолчала! Я бы упустила возможность выслушать извинения и начала третью мировую войну! В тот раз мне повезло. Мое молчание дало мужу возможность высказаться, прежде чем я вцеплюсь ему в горло. Мне стало ясно: когда я не спешу заполнить паузу, то могу получить драгоценные и неожиданные подарки.

Хотя бы несколько раз в день прикусывайте язычок, когда хочется что-то сказать, чтобы создать вакуум (пустоту, которую человеку всегда хочется заполнить разговором). За-

чем? Подумайте, есть ли в вашей гостиной место для новой мебели. Если она целиком заставлена, вам придется сначала выбросить старый диван, прежде чем появится место для нового. Так на месте старого дивана возникнет вакуум, который можно заполнить. Ваше молчание – все равно что выброшенный диван. Промолчав, вы создаете пространство для чего-то интересного и неожиданного.

Другими словами, молчите и слушайте.

Слушайте, что говорит муж, когда вы молчите. Умение слушать – ключ к эмоциональной близости, который женщины часто недооценивают. Если вам кажется, что вашему мужу нечего сказать, что у него нет собственных идей и он просто плывет по течению, возможно, все дело в том, что у него не было возможности высказаться. Если вам кажется, что семейные нужды мужа не интересуют, может быть, вы просто были слишком заняты собственным разговором, чтобы услышать его.

«Иногда величайшая радость – просто послушать того, с кем мы любим разговаривать».

Винсент Макнабб

Человек, умеющий слушать, дает понять, что он вас слышит

Люди по большей части любят говорить. Но чтобы услы-

шать их, следует научиться слушать. Во время разговора нужно показывать, что вас действительно интересует услышанное, а не только думать, что сказать самому. Первый шаг к развитию этого навыка – умение делать частые паузы. Поощряйте собеседника к разговору, устанавливая визуальный контакт, делая паузы и задавая уместные вопросы. Но вопросы действительно должны быть уместными, чтобы вы не показались собеседнику слишком навязчивым и бестактным.

Человек, умеющий слушать, подтверждает, что он услышал слова собеседника, и делает это, не рассказывая собственной сходной истории и не давая советов. Лично я предпочитаю периодически произносить: «Я тебя слушаю». Мне необязательно комментировать слова мужа или давать советы.

Когда вы не перебиваете мужа, то уже становитесь хорошим слушателем. Дождитесь, пока он закончит говорить, а потом мысленно досчитайте до трех, прежде чем ответить. Это прекрасный способ показать, что вы слушали, а не придумывали собственный ответ.

Моя подруга Лия много лет работала в сфере продаж. Она рассказывает, что люди с радостью раскрываются, если правильно использовать язык телодвижений. Она просто немного склоняет голову набок, слегка поднимает брови и почти ничего не произносит, кроме междометий, подталкивающих собеседника к разговору. Я не перестаю удивляться тому, как откровенны люди в беседе с Лией.

Еще одна моя знакомая пыталась разговорить своего сына-подростка, чтобы узнать, что происходит в его жизни. Чем больше вопросов она задавала, тем сильнее он замыкался в себе. В конце концов она решила дать ему возможность высказаться, не допрашивая его. Когда сын вернулся из школы, она молча готовила обед на кухне. Вскоре сын пришел на кухню, уселся за стол и стал рассказывать о своих друзьях и о том, что произошло за день. Моя мудрая подруга просто слушала, не делая критических замечаний и не задавая неуместных вопросов. Так она смогла получить представление о жизни сына.

Тот же подход можете использовать и вы, чтобы разговорить мужа. Дайте ему пространство. Не нужно задавать много вопросов. Возможно, он и не станет открывать вам свои чувства, но наверняка расскажет нечто важное для себя. Когда вы научитесь понимать истинный смысл сказанного, между вами возникнет настоящая близость. Невозможно не сблизиться с человеком, которого так хорошо знаешь. Ваш муж тоже не сможет не почувствовать теплой близости с женщиной, которая слушает и понимает его.

«Главный долг любви – слушать».

Пол Тиллич

Подарите мужу возможность высказаться

Во многих разговорах слова «я тебя слушаю» могут стать замечательным подарком. Приведу пример. Муж Шэннон заговорил о том, как ему хочется уйти на пенсию и поселиться на ранчо. Раньше Шэннон постоянно отговаривала мужа от покупки столь крупной недвижимости, поэтому он сразу сказал, словно защищаясь: «Это всего лишь идея!»

Чтобы показать, что она никоим образом не осуждает сказанное, Шэннон улыбнулась и ответила: «Я тебя слушаю». И тогда муж очень подробно рассказал ей о своей мечте. Она ощутила с ним такую эмоциональную близость, какой не испытывала уже давно. Он раскрылся ей с новой стороны – раньше она просто не позволяла ему этого. Шэннон слушала, как он мечтает тренировать лошадей и завести собаку, которая будет повсюду следовать за ним, и вспоминала, чем так очаровал ее этот мужчина, когда она согласилась стать его женой. После двенадцати лет брака она увидела мужа в новом свете и поняла, что он мечтает о простой, тихой жизни.

Одна женщина жаловалась мне, что когда она чем-то занимается, муж постоянно ходит за ней по дому. Другая заметила, что она каждые несколько минут перебивает мужа – вскакивает, когда выключается стиральная машина, начинает ворковать с малышом или отвечает на телефонный звонок. Еще одна жена поймала себя на том, что задает мужу

вопрос, а когда он отвечает, тут же отключается. Обращайте внимание, как часто муж пытается поговорить с вами – и как вы реагируете. Осознание своих реакций поможет вам лучше понять его.

В качестве эксперимента я как-то раз решила пойти ужинать с мужем и попробовать весь вечер слушать его, не говоря о себе. Это было нелегко. У мужа было много интересных тем, но я постоянно отвлекалась, думая, что могла бы сказать ему. Я искренне старалась слушать. Мне казалось, что он должен спросить, почему я такая молчаливая, но он этого не сделал. По-моему, ему не хотелось лишиться единственного шанса выйти в эфир!

Глава 19. Станьте женственной в сексе

«Ты – Джейн. Я – Тарзан».
Тарзан

Воспринимайте различия между мужчиной и женщиной как гендерный контраст. Противоположности всегда притягиваются, поэтому чем резче контраст, тем сильнее магнетизм между партнерами. Чем вы женственнее, тем более мужественным становится ваш муж. Для усиления притяжения старайтесь довести контраст до максимума.

Будьте рядом с мужем максимально женственной – мягкой, нежной, деликатной и восприимчивой. Чем более женственно вы будете себя вести, тем сексуальнее себя почувствуете и тем более привлекательной станете для мужа.

Не говорите «Давай займемся сексом» или «У нас не было секса уже две недели». Соблазняйте мужа своим поведением, ароматом, телом и голосом. Есть много способов дать мужчине понять ваши желания, ничего не требуя. Найдите те, что подходят вам, и используйте их, когда будете в настроении.

Сильный гендерный контраст в браке делает атмосферу в спальне просто волшебной. Вместо того чтобы стремить-

ся к согласию и сродству, вы подчеркиваете и цените уникальные особенности друг друга. Мы не можем увидеть звезды, пока не стемнеет. Все величие мужественности невозможно разглядеть без нежного фона женственности. Становясь женственными, мы делаем мужественными наших мужей. Не бывает инь без ян, а вместе оба эти начала образуют идеальную форму – особенно когда речь идет о сексе.

Контролирующие жены обычно сами управляют кнопками контраста. Мы переняли столько мужских черт, что наши гендерные различия почти сгладились. Муж реагирует на это снижением контраста со своей стороны, чтобы соответствовать вам. Он становится более женственным и менее привлекательным для вас. Нам вечно хочется, чтобы мужчины были чуткими, но как только они начинают говорить о своих чувствах, мы теряем к ним интерес. Я советую мужчинам не попадаться в эту ловушку, потому что на самом деле женщинам нужны мужественные мужчины. Конечно, лучший путь к этому – корректировка собственных настроек, тогда мужчина тут же подкорректирует свои.

Большинство пар начинают отношения с резкого гендерного контраста – вот почему в самом начале секс так хорош. Но потом новизна проходит, а вместе с ней ослабевают и контраст: жена начинает все контролировать (мужская характеристика), а муж теряет инициативу (женская характеристика). И тогда даже очередной просмотр «Острова Гиллигана»⁶

⁶ «Остров Гиллигана» – американский комедийный сериал, вышедший в

кажется более привлекательным, чем секс.

Чем сильнее гендерный контраст, тем ярче и драматичнее ваш физический союз. Наши тела самой природой созданы для того, чтобы сливаться воедино и дарить друг другу наслаждение. Женское и мужское начало идеально дополняют друг друга. Вы – женщина, и в спальню вы должны приходиться настоящей женщиной, мягкой, деликатной, восприимчивой. Что-нибудь женственное из одежды никогда не повредит. Неплохо будет притвориться, что вы не знаете, что такое честолюбие, агрессивность и... контроль. В сексе не стоит быть агрессором, лучше выбрать роль соблазнительницы.

Помните, что наиболее привлекательны мы для мужчин, когда становимся нежными, мягкими, уязвимыми и восприимчивыми, поскольку эти качества заложила в женской природе сама натура. Ваш муж женился на женщине, потому что именно женщины – телом, духом и разумом – его заводят.

Требование всегда остается требованием

В браке редко бывает, чтобы оба партнера были полностью удовлетворены частотой секса. В фильме «Энни Холл» герой Вуди Аллена жалуется психотерапевту, что у них с женой почти не бывает секса – всего два-три раза в неделю. А жена его недовольна, что они постоянно занимаются сексом

– целых два, а то и три раза в неделю!

Лично я сделала ошибку, сказав мужу, что, по-моему, секса у нас недостаточно и мне хотелось бы, чтобы он чаще был инициатором. Джон не сдержался и ответил, что добавит пункт «заняться сексом с Лорой» в список дел – между «выбросить мусор» и «прополоть сад». Он почувствовал, что я требую от него секса, и ему это не понравилось. Естественно, он ничего не сделал, чтобы активизировать нашу сексуальную жизнь.

Тогда я решила взять дело в свои руки. В нужный момент я стала говорить: «Давай займемся сексом». Снова ничего не вышло. Джон воспринял мою стратегию, как и следовало: он увидел в ней еще одну попытку контроля наших отношений. Неудивительно, что он все чаще стал мне отказывать.

Я думала, что напоминание о сексе (ведь все мужчины хотят секса, верно?) – это не то же самое, что указание застелить постель или присмотреть за моим племянником, пока мы с сестрой пообедаем в ресторанчике. Но оказалось, что любое требование – это в первую очередь требование.

Мое заявление запускало в действие негативный эффект домино. Я предпочитала быть агрессивной, чтобы сохранять контроль. Но моя агрессивность сразу же отталкивала Джона. Он не проявлял энтузиазма, я обижалась и не могла понять, почему он мной больше не интересуется. Обида не позволяла мне флиртовать, быть игривой и сексуально соблазнительной. Истинная близость неуклонно исчезала из наших

отношений.

В конце концов, от полного отчаяния я решила больше не спрашивать о сексе и целиком положиться на мужа. Кроме того, мне действительно больше нравилось, когда инициатива исходила от Джона – в такие моменты я чувствовала себя неотразимой. Поэтому я решила больше не предъявлять мужу требований, а просто соблазнять его.

Чем дольше я применяла женственный подход, тем сильнее менялись наши отношения. Со временем муж заметил, что я перестала явно или неявно требовать секса. Теперь инициатором становился он сам, и мне стало ясно, почему я так стремилась контролировать нашу сексуальную жизнь. Я боялась потерять свою изысканную красоту, реагируя на спонтанные первобытные наслаждения. Я задрожала, поняв, что теперь никак не контролирую, когда и как мы будем заниматься любовью. Сосредоточившись только на принятии и на своих инстинктах, я утратила контроль и почувствовала себя уязвимой.

Мужу хотелось добиваться меня и видеть то, что я пыталась скрыть с помощью контроля, то есть мою уязвимость. Я стала в его глазах более привлекательной, превратившись в желанную цель и сексуальную добычу. Это до сих пор вызывает во мне страх и возбуждение. Теперь я понимаю, чего лишала себя, когда пыталась становиться инициатором секса и диктовала время и способы.

Семь способов поймать катящийся мяч

С теми же проблемами сталкивались и другие женщины из кружка «капитулировавших» жен. Никто из нас не готов был сидеть и ждать, когда муж соизволит к нам прийти. Нам хотелось секса, когда мы этого хотели. Мы стали придумывать другие способы поймать мяч, когда мы в настроении... но при этом обходиться без требований и просьб. Как? Показывать мужьям свою сексуальную доступность. Сделать это можно самыми разными способами – и с разной степенью риска. Вот лишь несколько примеров:

- 1) Сожмите руку мужа и скажите: «До чего же ты сильный!»
- 2) Наденьте красивое белье и прилягте на кровать с книгой.
- 3) Скажите, как сексуально он выглядит в этих джинсах, и погладьте его ягодицу.
- 4) Долго и нежно целуйте мужа, обнимая его.
- 5) Прижмитесь к нему в постели.
- 6) Скажите, что сегодня у вас какое-то эротическое настроение.
- 7) Снимите с себя всю одежду и ложитесь с мужем в постель или отправляйтесь с ним в душ.

Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать

Сказать мужу о том, что, по вашему мнению, пора заняться сексом, не так страшно, как продемонстрировать свою доступность. Когда вы говорите, то риск быть отвергнутой значительно меньше. Даже если он откажется, вы не будете страдать – ведь ваши доспехи на вас.

А вот когда вы лежите в постели в кружевном белье и ваши намерения ясны без слов, отсутствие энтузиазма у мужа вызывает глубокое огорчение. Вы абсолютно уязвимы в такой ситуации, поскольку инициатива должна исходить не от вас. Из-за этого риска всегда хочется углубиться в старинный английский роман XVIII века или засесть за компьютер в поисках скидок на витамины. Что угодно, лишь бы не продемонстрировать свою доступность.

Когда я стала применять принципы «капитулировавшей» жены в сексе, я изо всех сил старалась держать себя в руках. Я напоминала себе, что рядом со мной мужчина, который любит меня и хочет, чтобы я была счастлива. Я твердила, что я в безопасности, что быть желанной очень приятно. Скажу честно, все это давалось очень нелегко, но могу с гордостью сказать, что мое новое поведение принесло плоды.

Если муж с восторгом отреагирует на вашу доступность, вы получите то, чего и хотели, то есть сексуальную близость. Но и это пугает, потому что истинная физическая близость

делает обоих партнеров очень уязвимыми. И все же чем более вы уязвимы, тем сильнее разгорается страсть, а это приближает вас к желанной цели – истинной близости и удовлетворению.

«Как приятно работать с человеком, который хочет
все делать по-другому».

Кит Беллоуз

Ухаживайте за собой

Но что, если ваш муж все же не обращает на вас того внимания, которого вы так ждете? История Пэтти прекрасно показывает, как важно женщине в такой ситуации думать о себе, не пытаясь предъявлять требования или манипулировать.

Как-то вечером, когда муж Пэтти вернулся с работы, ей страшно захотелось заняться с ним любовью. Но она слишком устала, чтобы тратить силы на соблазнения. Она спросила себя, что ей сейчас нужнее всего, – и поняла, что хочет спать. Поэтому Пэтти сказала мужу, что хочет ненадолго прилечь. Через два часа она проснулась. За это время муж уже уложил детей и вымыл посуду. Пэтти была ему очень благодарна. После отдыха она чувствовала себя новым человеком. Неудивительно, что мужу захотелось заняться с ней сексом, и все уснуло счастливыми.

Если бы Пэтти не вздремнула, она была бы уставшей и не такой доступной. А если бы она потребовала секса, то муж почувствовал бы, что она его контролирует, и обиделся. Мораль истории очень проста: «капитулировавшая» жена всегда ставит на первое место свои потребности и таким образом добивается нужных результатов.

Глава 20. Скажите сексу «Да!»

«Этого достаточно, а достаточного слишком много!»

Панай

Ваш брачный контракт включает условие взаимной эксклюзивности сексуальных отношений. Вы обязаны исполнять свои обязательства и идти на физическую близость. Вы должны быть доступны хотя бы раз в неделю – хочется вам этого или нет.

Если секс вызывает у вас досаду, если вы пытаетесь от него уклониться, спросите себя, что может привести вас в соответствующее настроение. Не забывайте высказывать свои желания мужу в духе «капитулировавшей» жены. Это означает, что вы должны исполнять свою роль в здоровых сексуальных отношениях, регулярно демонстрируя свою доступность для этого приятного опыта.

Секс в браке – это один из самых духовных способов напомнить себе, кто мы. Когда супруги объединяют энергию и сливаются физически, происходит нечто мистическое и необъяснимое.

Принципы «капитулировавшей» жены в браке оказывают потрясающее воздействие на атмосферу спальни, а проис-

ходящее в спальне оказывает колоссальное влияние на ваш брак. На это есть несколько причин. С одной стороны, мужчины не хотят заниматься сексом с матерью, а когда мы стремимся к контролю, то начинаем напоминать им матерей. С другой стороны, когда женщина отказывается от контроля в сексуальной сфере и более не диктует, когда, как и где заниматься сексом, она может сосредоточиться на принятии и собственной уязвимости. Подобное поведение пробуждает в мужчине мужское начало, и ему еще сильнее хочется быть нежным и щедрым с женой. Чем больше внимания он ей уделяет, тем более благодарной и удовлетворенной она себя чувствует. А если женщина выражает свою благодарность, мужчина испытывает гордость, и ему хочется давать жене больше и больше.

Если мои слова кажутся вам пустым теоретизированием, не имеющим ничего общего с реальностью, не падайте духом. Страстные, приносящие взаимное удовлетворение сексуальные отношения не столь недостижимы, как вам кажется.

Поскольку здоровая реакция взрослого человека включает желание заняться сексом, то если секс с мужем не доставляет вам удовольствия и вы к нему не стремитесь, значит, в вашей семье что-то не так. Потеря аппетита – это признак болезни. Вам нужно что-то сделать, чтобы исцелиться. Вы почувствуете, что вам стало лучше, когда сексуальное жела-

ние вернется в полной мере.

Возможно, ваше сопротивление связано с обидой или гневом. Возможно, вас отталкивает какой-то физический фактор. Может быть, вы пережили эмоциональную травму, которая мешает вашим естественным желаниям. В чем бы ни был корень проблемы, для достижения истинной близости ее нужно решить. Вот несколько причин, по которым женщины теряют интерес к сексу.

Самые распространенные жалобы

«Я не в настроении»

Я часто слышу, как женщины говорят, что они «не в настроении». Это *неуважительная причина* отказывать мужу в постели. Вы прекрасно знаете, что настроение приходит и уходит. То, что вы не хотите секса в начале, вовсе не означает, что вы не воспламенитесь потом. У вас всегда есть выбор, что делать со своим телом. Но если вы стремитесь к истинной близости, соглашайтесь на секс хотя бы раз в неделю, когда ваш муж этого хочет. Не думайте о своем настроении. В конце концов, зачем упускать шанс, если физические отношения – важнейшая часть истинной близости? Соглашайтесь на авансы мужа, и он почувствует себя любимым.

Но я вовсе не предлагаю вам становиться тряпкой. Согласие на секс не означает, что вы сначала не должны попросить о том, чего хотите сами. Например, я могу ответить на аван-

сы мужа: «Но для настроения мне не помешал бы хороший массаж» или «Я готова, если ты сначала меня поймаешь». Я могу пожелать свечи и ароматические масла, определенную позицию или любимую музыку. И муж счастлив дать мне то, чего я хочу, потому что, как всегда, он хочет сделать меня счастливой.

«Я не ощущаю с ним эмоциональной связи»

Если вы утратили тягу к сексу, потому что чувствуете себя нелюбимой или слишком перегружены ответственностью, значит, вы слишком много на себя взяли. Вы не можете найти время для романтических отношений после целого дня, потраченного на работу и уход за детьми. Попробуйте переложить часть ответственности на мужа, и у вас сразу появятся силы. Живите по принципам «капитулировавшей» жены – проявляйте уважение, принимайте с благодарностью, откажитесь от контроля и (а это, пожалуй, самое главное!) больше внимания уделяйте себе. Регулярный физический контакт начнет приносить вам больше наслаждения, потому что ту энергию, которую раньше вы направляли на отказ от секса, теперь можно будет использовать на то, что сделает секс приятным. Кто знает? Может быть, секс займет первое место в списке ваших любимых занятий.

Если вы думаете: «Он ни в чем мне не помогает, так почему я должна делать то, чего он хочет?», то вспомните что долгое воздержание не идет на пользу никому. Ваше отно-

шение никак не приближает вас к восстановлению гармонии. Кроме того, если вы будете использовать секс в качестве награды за «хорошее» поведение, а не для взаимного удовольствия, то подорвете свою власть и свои здоровые желания. Говорите «да» при любой возможности – так вы избавите себя от охлаждения, возникающего из-за сексуальной борьбы самолюбий.

«Я не могу достичь возбуждения»

Порой отсутствие желания не связано с раздражением или отчуждением в отношениях с мужем. Посоветуйтесь с доктором – возможно, эта причина носит чисто физиологический характер. Некоторые лекарства снижают либидо. Кормление ребенка или менопауза также вызывают временное ослабление сексуального влечения. Порой такие проблемы имеют очень простые решения – можно, к примеру, перейти на другие лекарства или попробовать гормональную терапию.

Если врач не рекомендует никаких действий, а лишь ожидание (например, прекращения кормления, завершения курса приема лекарства или перехода на иную стадию менопаузы), то вы должны откликаться на желания мужа хотя бы раз в неделю. Если вас не мучает боль, то такое состояние мало чем отличается от первой причины – «нет настроения». Отказываясь от секса, вы лишаете себя (и своего мужа) истинной физической близости. А если вы не откажетесь, то кто знает, чем все закончится? Возможно, вы тоже получите на-

слаждение. Не забывайте говорить о том, что доставляет вам удовольствие.

«Идеальная любовь – большая редкость. Чтобы быть хорошим любовником, нужно постоянно обладать проницательностью мудреца, гибкостью ребенка, чуткостью художника, пониманием философа, всепрощением святого, терпимостью ученого и силой гиганта».

Лео Бускалья

Выявление и исцеление сексуальной травмы

Если эта глава вызвала у вас страх, то, возможно, вы избегаете секса, чтобы защититься от боли сексуальной травмы, полученной в прошлом. В этом случае вы не одиноки.

У меня тоже было двойственное отношение к сексу с мужем. Я всегда хотела наслаждаться физической любовью, но, с другой стороны, вообще не хотела секса. Когда я честно рассказала об этой двойственности другим женщинам, то поняла, что у нас много общего: многие женщины страдали от той же эмоциональной травмы, связанной с сексом, и многих мучило тягостное чувство беспомощности и насилия.

Некоторые женщины вступали в сексуальные отношения в слишком юном возрасте, другие были жертвами насилия, инцеста или домогательств. Какой бы ни была травма, суть оставалась одинаковой: мы порой связываем сексуальный

опыт с пережитыми ранее травмами и ощущаем мучительную тревогу даже во время здоровых сексуальных отношений по взаимному согласию.

Проще говоря, мы боимся потерять контроль над собственным телом.

Мы хотим сами определять, когда, где и как заниматься любовью, потому что такой контроль вселяет в нас чувство безопасности и избавляет от страха. Мы все говорим, что хотим, чтобы нас желали и преследовали. Но когда такое случается, мы часто отвергаем собственных мужей и радость спонтанного секса. Прочная защита, возведенная когда-то, не дает ощутить истинную близость и вызывает в нас чувство одиночества.

Если вы порой уступаете желанию мужа из чувства долга или под давлением, это может стать причиной сексуальной травмы. Если вам кажется, что вы *всегда* уступаете под давлением, постарайтесь осознать свой страх. Этот страх и чувство долга проявляются в сопротивлении любому физическому контакту. Женщины начинают думать:

- 1) Если я его поцелую, он может возбудиться.
- 2) Если он возбудится, то захочет секса.
- 3) Если он захочет секса, мне придется ему уступить, потому что я сама его возбудила.
- 4) А я, может быть, этого и не захочу, поэтому, чтобы не оказаться в глупом положении...

5) Я вообще не буду его целовать – по крайней мере, страстно!

Проблема заключается в том, что подобный образ мыслей лишает нас всех других чувственных удовольствий, которые могут и не вести к оргазму. Эротические наслаждения – массаж спины, совместный душ или обычные игры – кажутся нам слишком опасными, и мы отказываемся от них.

Если вы пережили сексуальную травму, вам понадобится мягкий и спокойный советчик, который поддержит вас в процессе анализа пережитого опыта и поможет исцелиться. Возможно, стоит воздержаться от секса с мужем в период исцеления нанесенных в прошлом ран.

Но разве я не сказала, что вы всегда должны соглашаться на секс?

Да, сказала. Но из любого правила есть исключения. Если вы проходите курс психотерапии или другого лечения, то вам стоит на время воздержаться.

Объясните мужу, что есть ряд проблем, которые не позволяют получать удовольствие от секса, и вам нужно их решить, но при этом установите временной лимит – например, три месяца. Пообещайте, что сразу же скажете, когда все придет в норму. Поблагодарите мужа за терпение. Убедите в том, что по-прежнему считаете его привлекательным, что ваши травмы никак с ним не связаны. Возможно, он будет

продолжать предлагать вам секс в это время, и каждый раз только вы должны решать, стоит вам соглашаться или нет.

Откровенный разговор об отсутствии влечения помогает вернуть дух истинной близости. Муж перестанет гадать, станете ли вы когда-нибудь страстной любовницей, а будет надеяться на будущее. Попросите мужа поддержать вас в этой ситуации – так вы пробудите в нем мужской инстинкт истинного защитника.

Чтобы вам не казалось, что муж не сможет вас поддержать, я расскажу вам историю Джины.

Джина сказала мужу, что борется с сексуальными травмами, пережитыми в юности, и несколько месяцев, пока будет продолжаться курс терапии, не сможет заниматься сексом. Говоря об этом, Джина так нервничала, что могла смотреть только в пол, с трудом сдерживая дрожь. Но как только все было сказано, она ощутила невероятное облегчение – и поддержку. Ее муж повел себя, как нежный, добрый мужчина, каким он и был в действительности. Он сказал, что любит ее, несмотря ни на что, и хочет защитить. Когда Джина спросила, не будет ли ему слишком тяжело воздерживаться от секса, он ответил: «Я готов с этим справиться».

Возможно, вы тоже будете приятно удивлены. Говоря мужу о своих страхах, вы показываете свою уязвимость, и это делает вас исключительно сексуальной. Вы демонстрируете доверие и веру в мужа, что не может не вызвать в нем уважения. Когда вы говорите откровенно, ему сразу хочется за-

щитить вас, и вы в его глазах становитесь невероятно привлекательной.

Заручившись поддержкой мужа, ищите хорошего психотерапевта, группу поддержки или книгу – например «Смелость для исцеления» Лоры Дэвис. Сделайте все, чтобы обрести сексуальную цельность. Когда простуда проходит, возвращается аппетит. Так и сексуальное желание вернется, когда вы исцелитесь. Нужно лишь быть нежной и верной себе – и вы снова ощутите это волшебное чувство.

«О, я боюсь постоянно! Просто я веду себя так, словно совсем не боюсь!»

Кэтрин Хепберн

Семь сексуальных мифов

Пережили вы сексуальную травму или нет, но, возможно, вы находитесь под влиянием заблуждений. Я расскажу вам о самых распространенных мифах (и малоизвестных фактах), о которых мне рассказывали разные женщины.

Миф 1: Если я не стану заниматься с ним сексом, он найдет себе другую.

Факт: Если ваш муж – хороший парень, вам не о чем беспокоиться. Другими словами, если он не трахает все, что

движется, если он нормальный человек, то из-за временного перерыва в сексуальных отношениях не станет искать секса в других местах. (А если он хронический изменник, то вернитесь к вступлению к этой книге и перечитайте раздел «Когда нужно прекратить уступки».)

Если муж изменял вам и раньше, трудно поверить, что он сохранит верность, когда вы будете недоступны – пусть и временно. Но если он способен на верность, то наверняка не станет искать секса с другими женщинами. А вот без уважения и восхищения мужчина жить не может. Постоянный контроль и критика гораздо более опасны для моногамии, чем сексуальное воздержание.

Если сейчас вы не можете заниматься с мужем сексом, пообещайте ему секс в будущем. Скажите, что вам нужно пройти курс терапии, чтобы залечить раны прошлого. Три месяца вам будет слишком тяжело заниматься сексом. Если вы откровенно объясните это и обозначите временные границы, то муж вряд ли начнет искать удовлетворение у других женщин.

Порой мужчины изменяют женам от злости или из-за одиночества. Однако обычно они делают это лишь для того, чтобы вернуть себе мужественность и близость, утраченные в атмосфере постоянной критики и контроля. Еще одна причина для измены – ощущение того, что мужчина *никогда* не сможет удовлетворить свои сексуальные потребности в браке. Все это не делает вас виноватой в измене мужа (он

сам несет ответственность за свои брачные обеты), но вы не должны унижать его мужское начало и воздерживаться от секса бесконечно.

Когда вы показываете, что здоровая сексуальная жизнь важна для вас, что вы собираетесь вернуться к ней сразу же, как только сможете, в вашем браке возникает атмосфера близости и доверия. Вы не должны просто игнорировать желания мужа, не стремясь к каким-либо улучшениям в будущем.

Возможно, мужу нужно больше секса, чем вы можете ему дать, особенно в такой сложный период. К счастью, мужчины способны удовлетворять себя сами, когда мы недоступны. Ваш муж наверняка прожил много месяцев, а то и лет без секса до встречи с вами. Перерыв в ваших отношениях не толкнет его в постель другой женщины. Вспоминайте об этом, когда вас будет охватывать страх.

Некоторые женщины видят в мужской мастурбации угрозу для семейного счастья, но для мужчин это всего лишь физическая функция, а не потрясающий сексуальный опыт. Есть старая шутка: 98 процентов мужчин мастурбируют, а 2 процента врут. Ваш муж наверняка принадлежит к большинству. Возможно, во время мастурбации он даже смотрит порнографию. Но то, что он читает или смотрит, остается на его совести. Вас это не касается. Девушка на глянцевого развороте – это не женщина из плоти и крови, так что не обращайтесь на это внимания.

Мои рассуждения о мастурбации и порнографии могут показаться вам отвратительными, но согласитесь: вы не можете контролировать своего мужа в этой сфере. Любые попытки остановить его – это форма контроля, то есть пустая трата времени и помеха достижению истинной близости. Помните, что мужчину потянуло к вам, потому что мужчин вообще тянет к женщинам. Так они устроены, и ваш муж – не исключение.

Миф 2: «Если у нас будет секс, мне тяжело будет скрыть от него, какая я толстая/веснушчатая/морщинистая/потная».

Факт: Мы привыкли считать себя некрасивыми без души, прически, макияжа, духов, красивой одежды и украшений. Мы, женщины, особенно суровы к себе в смысле внешности. Но, как бы вы ни выглядели, у вас женское тело и запах, и женственная душа – и все это очень привлекательно для мужчины. Вот почему он от вас без ума. Используйте эту возможность для достижения настоящей близости.

Старайтесь не уклоняться, когда муж ласкает ваш живот, смотрит на ваши бедра или пробегает пальцами по не совсем чистым волосам. Не стойте между ним и его наслаждением. Не думайте о своем запахе и телесных выделениях. Если ему нет до этого дела, то почему вы должны об этом думать? Чрезмерный самоконтроль мешает близости. Когда вы начнете принимать себя такой, как есть, то будете считать се-

бя привлекательной в самые невероятные моменты – раньше вам такая мысль никогда не пришла бы в голову.

Отказывая мужу из-за того, что вы считаете себя непривлекательной, вы словно говорите, что у него плохой вкус. Но на самом деле вкус у него превосходный – ведь он женился на вас. Своим отказом вы критикуете его образ мыслей, а это проявление неуважения.

Когда вы упускаете возможность физической близости с мужем из-за сомнений в своей привлекательности, это неприятно для вас обоих. Вы лишаете мужа шанса доставить вам удовольствие, а себя – возможности принять его ласки и почувствовать себя прекрасной в его объятиях. И виной всему ваше необъективное отношение к собственному телу. Почему бы не воспользоваться возможностью почувствовать себя прекрасно? Скажите себе: «Я его возбуждаю! Он считает меня красивой и сексуальной!» Даже если он не говорит этого вслух, дела говорят сами за себя.

Миф 3: «Если я сейчас ему откажу, он не захочет заниматься со мной сексом в будущем».

Факт: Хотя постоянные отказы расстроят кого угодно, но ваш муж вряд ли оставит свои попытки. Вспомните игровые автоматы. Игроки продолжают дергать за рычаг игрового автомата в надежде выиграть джекпот, и ваш муж от них ничем не отличается. Это особенно справедливо в те моменты, когда вы заранее сказали ему, что какое-то время буде-

те воздерживаться от секса, но с ним это никак не связано. В такой ситуации он не станет воспринимать ваш отказ на личном уровне. Кроме того, он не оставит своих попыток, потому что к этому будет понуждать его природа. Инстинкт заставляет мужчину сеять свое семя.

Если муж сам не просит секса, то, скорее всего, у вас возникла более серьезная проблема – отказ вне спальни. Старайтесь проявлять уважение и заботу. И, конечно же, по возможности соглашайтесь на предложение секса.

Миф 4: «Если я не буду заниматься с мужем сексом, когда он этого хочет, он перестанет любить меня».

Факт: Любовь мужа не зависит от секса. Он любит вас и в постели, и вне ее. Если вам кажется, что это не так, вам нужно серьезно поработать над самооценкой.

Не следует недооценивать те уникальные качества, которые заставили мужа влюбиться в вас. Он любит вас по самым разным причинам – как мать его детей, как хозяйку его дома, как женщину, которая смеется его шуткам, помнит названия всех созвездий, восхищается его мускулами... А еще за вашу восхитительную прическу, когда вы собираетесь на пляж! Помните, что вы ценны для мужа как человек, а не только как сексуальный партнер. Муж не женился бы на вас только ради этого. Сексом он мог заниматься и без столь значительных усилий.

Разумный мужчина не станет требовать секса, если вы

этого не хотите. Он будет жаловаться, но не перестанет любить вас. Помните: он хочет, чтобы вы были счастливы, и если для этого придется какое-то время удовлетворять себя самостоятельно, он это сделает.

Миф 5: «Если я займусь с ним сексом и это получится не слишком хорошо, он будет жаловаться, что раньше ему было лучше».

Факт: Потрясающий секс может случиться тогда, когда вы меньше всего этого ожидаете. Помните: цель секса – духовная и физическая близость, и это отличает брак от других отношений. Секс не всегда бывает потрясающим, так что не стоит стремиться к невозможному.

Миф 6: «Если я не стану заниматься с ним сексом, он рассердится, а я буду виновата».

Факт: Это может быть правдой.

Но есть простой рецепт решения этой проблемы. Извинитесь.

Подтвердите, что вы лишаете его секса, и скажите, что вы изо всех сил стараетесь решить проблему и снова стать хорошей сексуальной партнершей.

Вы не можете позволить себе терзаться чувством вины и ругать себя.

Вы можете раскаиваться и стремиться ускорить процесс восстановления близости – в том числе и сексуальной. Но

чувство вины лишит вас сил, необходимых для решения проблем, стоящих между вами и здоровой сексуальной жизнью.

Миф 7: «Если я начну заниматься с ним сексом, мне придется довести его до оргазма».

Факт: Так часто думают женщины, пережившие в прошлом сексуальное насилие. И это совершенно понятно. Если вас изнасиловали или просто домогались, вы можете думать так. Вы знаете, что простого отказа может оказаться недостаточно.

Некоторые жены воспринимают секс чрезмерно упрощенно, в черно-белом свете. Нам кажется, что либо мы должны им заниматься и пройти весь путь до конца, либо им не стоит заниматься вовсе. Когда мы целуемся, раздеваемся или посылаем еще какой-то символический сигнал, пути обратно нет.

Если ваш муж – один из тех хороших парней, о которых мы говорили в первой главе, он не станет вас ни к чему принуждать. Напомните себе, что он никогда так не поступит. Если вы попросите хорошего парня (т. е. своего мужа) остановиться во время секса, он будет недоволен, но не станет насиловать вас. Я просила женщин из нашего кружка провести такой эксперимент, и вам я тоже это советую. Вы поймете, что остаетесь хозяйкой собственного тела. Получив доказательство, мы понимаем, что у нас всегда есть выбор. Это по-

нимание поможет вам почувствовать себя свободной в сексе.

«Я готова жить в мужском мире, если смогу оставаться в нем женщиной».

Мэрилин Монро

Радуйтесь, когда муж вас «домогается»

Я разговаривала с сотнями женщин. Большая часть тех, кто не испытывал сексуального желания, говорили мне об этих семи мифах. У многих в прошлом был опыт сексуального насилия. Другими словами, вы не одиноки. Но вы сами отвечаете за свое исцеление, особенно если вините в отсутствии у себя влечения собственного мужа. Некоторые женщины жаловались мне, что мужья постоянно требуют от них секса – как будто это проблема! Они удивлялись, когда я говорила, что это замечательно. В моем представлении действия мужчины доказывают, что он обладает здоровым мужским началом, не воспринимает жену как собственную мать, ощущает к ней физическое влечение. И все это очень хорошо.

Муж Жанин, Карл, постоянно хотел секса. Она это чувствовала и тратила массу сил на то, чтобы уклониться. Начав жить по принципам «капитулировавшей» жены, она дала себе слово заниматься с мужем сексом хотя бы раз в неделю – вне зависимости от своего настроения. Она уподобила секс

стирке и другой домашней работе. «Возможно, сейчас мне этого не хочется, зато потом одежда чистая», – объясняла она мне. Про себя Жанин стала называть эту ночь «ночью стирки».

Стоило ей преодолеть внутреннее сопротивление и следовать принятому решению, давление со стороны мужа ослабло, и Жанин стала получать истинное удовольствие в постели. Кроме того, Карл перестал постоянно требовать секса, а она больше не видела угрозы в его объятиях и поцелуях. Решение женщины может показаться чрезмерно рациональным, но это помогло Жанин по-настоящему сблизиться с мужем и вспомнить, как приятно заниматься любовью.

Я знаю, что вы надеетесь на большее, чем регулярные «ночи стирки» с собственным мужем, и это совершенно правильно. Поверьте, принципы «капитулировавшей» жены помогут вам вернуть физическую близость – то есть то, что отличает ваши отношения от любых других. Уверена, что к вам вернется и страсть, и влечение – так же, как они вернулись к Жанин. Попробуйте регулярно соглашаться на секс – и это произойдет.

Залечить сексуальные раны нелегко. Но если женщины из первого кружка «капитулировавших» жен это сумели, значит, вы тоже найдете в себе смелость. Вы заслуживаете наслаждения собственной сексуальностью с мужчиной, который связал с вами свою жизнь. Не позволяйте страхам и ранам прошлого стоять на вашем пути. Вам никогда не почув-

ствовать себя более женственной, а вашему мужу – более мужественным, чем в зените физической близости с самым любимым человеком в мире.

Глава 21. Никогда не унижайтесь

*«Как несчастлив тот, кто не может простить
самого себя!»*

Публий Сир

Порой мы начинаем думать о себе в оскорбительном тоне. Нам кажется, что жить с нами слишком трудно, что мы ужасно ведем себя с мужем, что нам не удастся жить по принципам «капитулировавшей» жены. В такие моменты нужно остановиться и вытеснить негативные мысли позитивными. Говорите себе комплименты.

Вы же не станете кричать на упавшего ребенка, который только начинает ходить? Не будьте же строги и к самой себе, когда учитесь принципам «капитулировавшей» жены. Оцените свой прогресс и поддержите себя на сложном пути.

Когда я только начала жить по принципам «капитулировавшей» жены, я поняла, что делаю нечто, чего мне делать не хочется. И все же я не могла остановиться. Я так плохо относилась к себе, что мне хотелось все бросить и наказать себя за это. Я назвала это состояние «синдромом унижения». Если вам не удастся полностью отказаться от контроля над мужем (а это никому не удастся!), при каждой неудаче вы

будете терзаться чувством стыда и тоски.

Давайте проведем аналогию: представьте, что вы не переносите лактозу и молочные продукты вызывают у вас дискомфорт. Узнав об этом, вы решаете отказаться от молока, сыра и мороженого – даже если всю жизнь это безумно любили.

На следующее утро вы просыпаетесь и по привычке заливаете мюсли молоком. Не успеваете вы сделать первый глоток, как вспоминаете, что решили отказаться от молока. Ложка с восхитительным, любимым утренним лакомством застывает в нескольких сантиметрах от рта. Вы вздыхаете и решаете начать со следующего дня. Но с каждым глотком сладкого молока что-то меняется. Вас начинает терзать раскаяние. «Мне будет плохо! И я сама буду в этом виновата!» – думаете вы. Вы твердите себе, что нужно остановиться, остановиться немедленно, но не можете этого сделать. По крайней мере, сейчас.

Вы в отчаянном положении. Вы поддались прежним привычкам в питании, но не получаете от них удовольствия из-за чувства вины. У вас есть новая информация, но вы пока не можете ее применить. Вам не найти покоя, пока вы либо не откажетесь от молочных продуктов, либо не найдете другое решение своей проблемы.

То же самое и с принципами «капитулировавшей» жены. Вы видите дорогу к близости, но не следует думать, что путь этот будет легким, как поездка по автобану. Вы наверняка за-

метите проявления неуважения к мужу и каждый раз станете ругать себя за это недопустимое поведение. Вы же решили это прекратить! Как же можно быть такой забывчивой?!

Никто не справляется с этой задачей идеально – даже хорошо с ней справляться поначалу трудно. Но осознание своего поведения и восприятие новой информации – это уже прогресс. Если у вас болит желудок и вы поняли, что причина в молочных продуктах, то прогресс уже то, что вы связали два явления. Это похоже на пытку: каждый раз, когда вы проявляете неуважение, критикуете, унижаете или пренебрегаете мужем, в вашем мозгу загорается огромный плакат: «Видишь?! Ты опять это делаешь!!!!» Некоторые из нас начинают мысленно осыпать себя оскорблениями:

«Как кому-то пришла в голову мысль на тебе жениться?!»

«Ты – ужасная жена!»

«Жить с тобой невозможно!»»

Услышав подобное в своей голове, вспоминайте, что ваш внутренний голос *ошибается*.

Ваш муж хочет жить с вами – иначе он давно уже ушел бы. Ужасная жена никогда не решила бы жить по принципам «капитулировавшей» жены. Твердя себе, что жить с вами невозможно, вы принижаете все свои достоинства. «Капитулировавшая» жена ценит свои качества жены и женщины, потому что только так можно вернуть истинную близость в семейные отношения. Не позволяйте негативному внутреннему голосу плохо говорить о вас. Это неправда.

Со временем путь уступок станет вашей второй натурой – как любая другая привычка. Потребность в контроле ослабевает. Желание критиковать пропадет. Чувство уважения к мужу станет искренним. Но вы все равно не станете идеальной.

Будут дни, когда муж будет вас бесить и выводить из себя.

Уступки ничем не отличаются от других привычек. Например, вы каждый день вешаете ключи на один и тот же крючок, чтобы не потерять. Но однажды вы забываете это сделать и потом долго их ищете.

Жизнь не идеальна. Нет хороших привычек, в которых не случается срывов. Обычно вы находите свои ключи, потому что чаще всего они висят на своем крючке. То же самое происходит и с принципами «капитулировавшей» жены. Даже если вы не сможете идеально им следовать, ваша жизнь все равно станет лучше и достойнее, а в отношениях с мужем возникнет истинная близость.

«Вы же знаете, всегда есть место для совершенствования, и место это – самое большое во всем доме!»

Луиза Хит Лебер

Включите позитивный внутренний голос

Какие бы ошибки вы ни совершали, не следует себя оскорблять. Многое в вашей жизни начинается с головы, и негативный внутренний диалог становится постоянным. И

все же с ним нужно бороться. Мысленно оскорбив себя, сразу же извинитесь, Можете сказать себе: «Я вовсе не это имела в виду. У тебя масса хороших качеств – например, прекрасное чувство юмора (или то, что справедливо для вас). Ты отлично справляешься с ролью «капитулировавшей» жены! Молодец! Я не жду от тебя совершенства!»

Произносите это вслух, чтобы услышать собственные слова. Конечно, это может показаться вам глупым, но многие считают неумным и принятое вами решение. Поэтому раз уж вы решили быть глупой, то постарайтесь хотя бы хорошо к себе относиться на этом пути.

«Любая перемена, даже к лучшему, всегда сопровождается неудобствами и неприятностями».

Арнольд Беннет

Воздавайте себе по заслугам

Когда я советую женщинам извиняться перед собой, они объясняют, что *действительно* не справляются. Они говорят, что делают один шаг вперед и десять назад. Они называют себя ужасными и неисправимыми.

Если вы хоть раз извинились перед мужем за проявленное неуважение, хоть раз удержались от критики, хоть раз не оспорили его мнение и позволили ему самостоятельно решить свою проблему, хоть раз поблагодарили его – значит,

вы уже начали превращаться в «капитулировавшую» жену. Даже если после этого вы с ним ругались, отвергали его идеи и унижали, вы все равно вступили на путь перемен.

Похвалите себя за то, что вы сделали правильно.

Подтвердите себе, что вы начали менять свою жизнь. Поддержите себя на этом пути, чтобы не оставить своих попыток завтра.

Если вы продолжите меняться и будете поддерживать себя в своих искренних усилиях, завтра все будет иначе. Не ругайте себя за сказанные в запале слова. Извиняйтесь и продолжайте жить в соответствии с новыми принципами. Подумайте, сколько людей попросту игнорирует новую информацию из страха перед переменами или из-за возможных неудобств. Но вы смело ступили в бурные воды перемен. Какая вы храбрая!

Даже если вы ничего другого не сделали, то, что вы взяли в руки эту книгу, – уже прогресс! Погладьте себя по головке и продолжайте читать.

«Если мы не меняемся, то и не растем. А если мы не растем, значит, мы и не живем».

Гейл Шини

Чего еще следует избегать

Вы должны многого остерегаться. Если вы похожи на ме-

ня, то при сравнении нового поведения с прежними привычками вас охватывает чувство глубокой печали. Начав жить в соответствии с принципами «капитулировавшей» жены, даже на первом этапе вы не можете не испытывать ужаса перед той собой, какой вы были прежде.

Такое случилось с Маргарет, когда она со своим мужем Гленном пришла в китайский ресторан частичного самообслуживания. Они сделали заказ у стойки, и официант принес им заказанные блюда, но после ужина нужно было отнести подносы на стойку. В прошлый раз Маргарет отказалась оставлять чаевые при таком сервисе. Но теперь она стала «капитулировавшей» женой. Когда Гленн предложил оставить на чай, она просто пожала плечами и сказала: «Поступай, как знаешь». Гленн положил на стол мелочь. И тут Маргарет поняла, что каждый раз, когда они здесь бывали, мужу хотелось оставить чаевые, но он этого не делал, опасаясь, что это не понравится Маргарет.

– Увидев все в новом свете, я почувствовала себя просто ужасно, – сказала она мне. – Как я могла этого не замечать!

То же самое я почувствовала, когда Джон бросил ненавистную работу и довольно быстро нашел себе интересное и хорошо оплачиваемое занятие, – и все это произошло, когда я стала «капитулировавшей» женой. Я знала, что он не бросает работу, потому что я всегда беспокоилась о семейных финансах. Я мешала ему измениться – из-за *своего* страха.

Конечно, наши мужья могут поступить по-своему, если

действительно этого захотят. Но тогда они пойдут против воли человека, который им очень дорог. А теперь нам стыдно, что мы мешали лучшему другу и любимому человеку реализовывать его мечты, большие и малые. Мы не давали ему стать счастливым. Но как бы ни сожалели вы о своем поведении в прошлом, не терзайтесь чувством вины сегодня. Это пустая трата сил.

Известный художественный критик и одна из мудрейших женщин на планете, сестра Венди Бекетт, во время интервью сказала Биллу Мойерсу: «Я не считаю, что в истинной человечности есть место чувству вины... Раскаянию – да, но вине – нет. Раскаяние означает, что вы говорите Богу: «Мне жаль... Я никогда так больше не поступлю...» И вы начинаете с чистого листа. Весь вред, который вы причинили себе, оставлен в прошлом. Чувство вины заставляет вас жить прошлым, бичевать себя, переживать, бить себя в грудь и полностью сосредоточиваться на себе. Чувство вины – это ловушка. Людям оно нравится: им кажется, что если они достаточно страдают, то искупают совершенное. Но на самом деле они просто сидят в луже и плещутся в ней. Раскаяние – это путь вперед. Все кончено. Все оставлено в прошлом. Вы же идете дальше, преодолев упоение виной».

Когда в следующий раз вам захочется ругать себя последними словами, постарайтесь устоять перед соблазном насладиться чувством вины.

Глава 22. Не берите ложный след

«Мужья – очень неудобная вещь в хозяйстве. Даже если замочить их в кипятке, они не станут мягче».

Мэри Бакли

Пусть ваше стремление к контролю станет сигналом, что необходимо проанализировать свои чувства. Подумав: «Он опять неправильно загружает посудомоечную машину!», спросите себя, что на самом деле тревожит вас в этот момент. Позвоните подруге и поговорите с ней, пока не поймете, в чем дело. Но ни в коем случае не нападайте на мужа.

Если вам хочется сказать мужу, что вас что-то злит или раздражает, сначала подумайте, нельзя ли рассказать об этом подруге. Расскажите о чувстве боли или печали, а не о гневе. Старайтесь говорить о главном, не сворачивая на ложный след, который будет отвлекать вас от реальной проблемы.

В любом детективном романе всегда есть ложный след – информация, которая мешает герою раскрыть истину. Я поняла, что мое стремление во всем контролировать Джона – интересоваться, когда он начнет составлять налоговую декларацию и закончит ли работу вовремя, – это способ от-

влечься от мыслей о том, что тревожит меня в моей собственной жизни.

Порой я нервничала из-за приближающегося срока сдачи работы или злилась на клиента, который мне не перезвонил. Иногда у меня случались ссоры с подругами или я просто уставала. Тогда я пыталась выплеснуть свою тревогу на мужа – начинала его контролировать. Так я отвлекалась от собственных проблем.

Поняв это, я стала вести себя по-другому. Когда поступки мужа начинали меня раздражать, я сразу же заглядывала в себя. Даже если я не могла точно сказать, что меня тревожит, то все равно исключала мужа из списка подозреваемых.

Ощущение беспомощности в собственной жизни часто вызывает желание устроить жизнь другого человека. Недостатки других гораздо заметнее, и решать чужие проблемы намного проще, поскольку они нас не затрагивают. К сожалению, попытки «исправить» мужа не только не способствуют близости, но и раздражают партнера. Кроме того, это никак не приближает вас к решению основной проблемы.

Шэрон пожаловалась, что ее муж слишком мало времени проводит с дочерью, и, на мой взгляд, она взяла ложный след. Я предположила, что в ее собственной жизни что-то не так, и она даже обиделась. И все же, в конце концов, она призналась, что ее пугает разговор с сестрой – недавно они страшно разругались. Эта тема была очень болезненной для Шэрон, и она всеми силами старалась от нее отвлечь-

ся. Недостатки мужа оказались удобным поводом подумать о чем-то другом.

Отвлекаясь от неприятной ситуации в отношениях с сестрой и критикуя мужа, Шэрон создала себе новую проблему. Теперь ему захотелось ограничить общение с женой. Шэрон осталась в одиночестве, несчастная и недовольная. С сестрой ей по-прежнему общаться не хотелось.

Мы поговорили с Шэрон спустя какое-то время, и оказалось, что она совершенно изменилась. Она поняла, что напрасно сосредоточилась на поведении мужа, когда ее главной проблемой были отношения с сестрой. Она поговорила с сестрой и достигла определенного прогресса. Позже она сказала мне, что на самом деле муж проводит с дочерью очень много времени. Ее обида на него в тот день была продиктована беспокойством совсем по другому поводу. Она рассказала мужу о конфликте с сестрой, он внимательно ее выслушал и предложил свою поддержку. Шэрон больше не критиковала мужа и не высказывала недовольства тем, как он воспитывает дочь.

«Если проявишь терпение в минуту гнева, то избежишь ста дней скорби».

Китайская пословица

Выявление реальной проблемы

Иногда у вас есть законные основания жаловаться на мужа. Возможно, он постоянно опаздывает, не отличается аккуратностью, грубит или редко моется. Порой вам хочется просто убить его за эти неприятные и раздражающие привычки. Но как отличить ложный след от ситуации, которая действительно требует разрешения?

Если вы ругаете мужа за то, что на самом деле вас не особенно беспокоит, это, скорее всего, ложный след. Если вы злитесь на что-то мелкое (он не споласкивает чашки после кофе, а потом их тяжело отмыть), это точно ложный след. Подобные привычки вас раздражают, но стоит ли так акцентировать на них внимание, чтобы в результате муж начал вас избегать? Конечно, нет. Спросите себя, в чем истинная причина вашего раздражения. Может быть, вы переутомились, проголодались или совсем не заботитесь о себе? Дайте себе то, что вам необходимо.

Если же что-то мучает вас снова и снова – и это не грязные носки, которые никак не попадут в корзину для белья, – то у вас действительно есть тема для серьезного разговора. Когда вы исключили всех подозреваемых и поняли, что именно в отношениях с мужем возникла серьезная проблема, сначала поговорите об этом с другой женщиной – лучше всего с той, кто поддерживает вашу идею жить по принципам «капиту-

лировавшей» жены. Расскажите подруге, как неприятно для вас то, что муж несколько недель не инициировал сексуальных отношений, что он снова вас унизил, что вам тяжело постоянно страдать и переживать.

Ваши чувства страха, печали, боли и гнева вполне реальны. Не следует их отрицать. Не пытайтесь притворяться, что их не существует. Выскажите эти чувства самой себе, своим подругам или психологу. А если ничего не помогает, опишите их в дневнике.

Чувства так же реальны, как и эта книга, которую вы держите в руках. Прежде чем решиться стать «капитулировавшей» женой, вы без колебаний высказывали их мужу. Обсуждение эмоций необходимо для вашего психического здоровья. Но выплескивать свои чувства, порой резкие или негативные, на мужа – не самая лучшая идея. Это не пойдет на пользу вашему браку. Резкие слова станут причиной конфликта и отдалят вас друг от друга. Поэтому я советую вам искать поддержки в этом вопросе исключительно *за пределами* семьи.

Иными словами, не подавляйте свои чувства. Это вам не поможет. Я пыталась это делать, но постоянно вспоминала, что чувствам нужен выход. От них невозможно отмахнуться, их нельзя отрицать. Чем лучше вы в них разберетесь, тем лучше поймете себя и свой брак.

Если у вас нет знакомых женщин, которые тоже решили стать «капитулировавшими» женами, загляните на сайт

www.surrenderedwife.com. Опишите свою ситуацию и попросите совета. Там вы найдете истинную мудрость и искреннее сочувствие.

«Редко встретишь человека, который, взвешивая недостатки других людей, не придерживал бы весы пальцем».

Байрон Лангфелд

Четкое осознание своих чувств

Конечно, бывают моменты, когда вам нужно откровенно поговорить с мужем. Здесь очень важно четко осознавать свои чувства – это сделает разговор в десять раз полезнее. Для начала отделите реальные проблемы от ложного следа. Поскольку большинство жен, склонных к контролю, обычно затуманивают истинные проблемы, то лучше сначала поговорить с кем-то другим. Отрепетируйте то, что вам нужно сказать мужу, спокойно, сосредоточенно, без упреков и обвинений. Вы же не хотите пойти по ложному следу, оставив реальные проблемы без решения? Если ваши претензии справедливы, они дождутся, пока вы обсудите их с кем-то еще. Очень важно научиться общаться четко и по делу. Мне пришлось серьезно бороться с собой, потому что в раздражении я не хотела ничего ждать. Я должна была сразу же все выложить мужу!

Муж Дженет, Дэнни, постоянно приходил домой позже

обговоренного времени. Из-за этого Дженет вечно опаздывала на занятия хора – ей не с кем было оставить сына. Она так злилась на невнимательность мужа, что ей хотелось обвинить его в том, что он ее никогда не поддерживает. Дженет считала, что он поглощен исключительно собой, а время, проведенное с сыном, не доставляет ему никакой радости.

К счастью, сначала она поговорила с соседкой и поняла, что больше всего ее беспокоят опоздания на занятия хора. Она не могла сказать, что Дэнни не нравятся ее занятия в хоре – ведь он приходил на каждое их выступление. И как ей могло прийти в голову, что мужу не нравится проводить время с сыном: она прекрасно знала, как он ждет их совместных вечеров с пищей!

Разговор с соседкой открыл Дженет глаза, и она решила поговорить с мужем по-другому. Она сказала: «Мне очень не нравится, что ты по вторникам приходишь домой позже, чем обещал. Из-за этого я опаздываю на занятия хора». После этих слов она ушла на репетицию, не вдаваясь в дискуссию.

Вернувшись домой, Дженет чувствовала себя прекрасно. Репетиция прошла замечательно. Дэнни все еще обдумывал ее слова. Он несколько раз подкалывал жену, рассчитывая на привычную перепалку. Но Дженет чувствовала себя так хорошо, что просто не обращала внимания на выпады мужа, который то и дело называл себя «неудачником, который ничего не может сделать правильно». К тому же она сказала, что очень ценит его помощь – иначе она не смогла бы зани-

маться в хоре. Благодарность жены совершенно обезоружила мужа. Они легли спать, не поссорившись. На следующей неделе он приехал домой вовремя, и Дженет не опоздала на занятия. Она искренне поблагодарила мужа за чуткость.

Если бы Дженет сказала: «Ты вечно опаздываешь, и мне это надоело!» или «Почему бы тебе для разнообразия не прийти домой вовремя?!», муж не смог бы понять ее чувств – и уж точно не воспринял бы их всерьез. Началась бы ссора. Они позабыли бы о главной проблеме – опозданиях Дженет на занятия. Короткое и по существу дела замечание Дженет заставило Дэнни задуматься только об одном – о своем поведении. Он понял последствия своих поступков, потому что ему не нужно было ни на что отвлекаться.

У Дженет была серьезная проблема и веский повод для обид. Тщательно подобрав слова, она сумела избежать ссоры и отдаления от мужа. Муж понял ее чувства, как и должен зрелый, справедливый и сильный мужчина. Разве мог он на них не откликнуться? Супруги не отдалились друг от друга, и все остались в выигрыше.

То же самое произойдет и с вами, если до разговора с мужем вы обсудите свои проблемы с мудрой подругой.

Глава 23. Доверьтесь духовной связи

«Если человек не может шагнуть в ногу со своими товарищами, значит, он слышит другие барабаны. Пусть он идет под свою музыку, даже если она отличается от вашей».
Генри Дэвид Торо

К какой бы конфессии вы ни принадлежали, поверьте, что ваш муж – инструмент в руках Высшего существа. Примите решение высоко ценить то, что Он создал для вас. Помните, каким чудом казалась вам ваша встреча, влюбленность и брак? Присутствие мужа в вашей жизни и сегодня остается таким же чудом, поэтому не следует воспринимать его как должное. Высшая сила соединила вас по очень важной причине – чтобы вы оба могли развиваться и становиться лучше. Помните, что те вызовы, что бросает вам муж, могут быть уроками, которые вы должны усвоить.

Веря в Божественный промысел, вы точно знаете, что о вас кто-то заботится. Когда вы «сдаетесь» своему мужу, то понимаете, что Высшее существо присматривает за вами обоими, и это дает вам силы продолжать жить по принципам

«капитулировавшей» жены, даже когда вам страшно до ужаса. Веря в Высшее существо, вы признаете: все то, что вне *ваших* сил, таково, каким и должно быть. Вы учитесь подчинять свою волю, наслаждаться жизнью и жить в полной гармонии не только с мужем, но и со всеми другими обстоятельствами.

«Нам нужно найти Бога, но в шуме и суете Его не найти. Бог – друг тишины. Смотрите, как растет в тишине природа – деревья, цветы, трава. Смотрите, как движутся в тишине звезды, луна и солнце... Нам нужна тишина, чтобы постичь собственную душу».

Мать Тереза

Путь «капитулировавшей» жены – это духовная метафора

Я поняла, что путь «капитулировавшей» жены – это готовность уступить силе, которая выше моей. Мысль о том, что можно контролировать другого человека, – это иллюзия, столь же бесплодная, как вера в то, что вы можете управлять волнами в океане, и столь же тягостная. Избавление от этой иллюзии – духовное странствие. Это процесс обретения уважения к Божественному порядку Вселенной и мудрости смирения. Этот путь требует веры в непостижимое и смирения с тем, что в мире есть нечто, чего вы не можете изменить.

Если над вами нет Высшей силы или вы не верите в нее,

«сдаться» мужу будет очень трудно. Без веры вы и дальше будете пытаться контролировать все и вся вокруг себя. В конце концов, если вы отвечаете за себя только сами, то вполне можно предположить, что вам нужно максимально контролировать обстоятельства собственной жизни.

Когда вы точно знаете, что все в жизни вам дает Высшая сила, то, доверяя финансовые вопросы мужу, можете напомнить себе, что за всем следит Творец и все будет устроено по идеальному Божественному промыслу. Если вам кажется, что муж неправильно обращается с детьми, и хочется его поправить, вспомните, что Бог создал вашего мужа отцом ваших детей не просто так. Вы не должны сомневаться ни в муже, ни в Боге. Когда вам хочется ругать мужа или чему-то его учить, напомните себе, что над ним есть своя Высшая сила, и это не вы. Признав это, вы больше не будете пытаться контролировать собственного мужа.

Любые попытки контролировать другого человека так же бессмысленны и тщетны, как попытки контролировать океан. Но давайте предположим, что вы все же попробуете это сделать. Вы можете приказать волнам успокоиться, а воде – отступить, но, конечно же, этого не произойдет. Вы будете бесноваться на берегу, требуя, чтобы океан подчинился вашим требованиям, но ничего не изменится. Вы можете даже толкать волны назад, но лишь промокнете. Злитесь, мучайтесь, но вам ни за что не заставить океан слушаться ваших приказов. (Это не напоминает вам попытки контролировать

мужа?) И покоя вам никогда не обрести.

Вы точно знаете, что не можете управлять силами природы. Я уверена, что вы даже не пытаетесь это сделать. Когда вы *не* собираетесь управлять волнами, то можете восхищаться их колоссальной силой и красотой. Вы расслабляетесь и наслаждаетесь жизнью. Глядя на океан, вы отдыхаете душой и набираетесь новых сил. Попытки контроля над этой стихией наполняли бы вас только тоской и ощущением бессилия. И это должно напомнить вам, что Творец гораздо сильнее вас.

Утешайтесь тем, что Бог со всем справился безукоризненно – и без вашей помощи. Любуйтесь, как вода спокойно набегаёт на песок. Вы не видите Творца, но можете наслаждаться его дарами. Эти мысли приблизят вас к Высшей силе, и вы сможете в полной мере восхититься и оценить ее творения. Я называю это духовным опытом – ощущением безопасности, мира и абсолютного спокойствия в осознании, что вы не одиноки. Разве есть на свете человек, который любовался бы океаном и не думал бы об этом?

«Я иду, и холмы высятся надо мной, гряда за грядой, одна за другой. Я не понимаю, где начинается одна и кончается другая. Но когда я говорю с Богом, Он поднимает меня туда, откуда я четко вижу, что все вокруг имеет определенные очертания».

Мадам Чан Кайши

Какое чудо природы – человек!

Если восхищение (а не попытки изменить) творением Господа (то есть вашим мужем) помогает вам ощутить Божественное присутствие, то вы уже начинаете понимать, как принципы «капитулировавшей» жены приближают вас к Богу. Чем сильнее вы восхищаетесь своим мужем, чем тверже верите, что все в нем такое, каким и должно быть, тем больше ощущаете присутствие Бога, тем теснее и реальнее становится ваша связь с Ним. Вера и близость с мужем – это воплощение веры и близости к Богу.

Как найти Высшую силу

А если вы не верите в Высшую силу?

Вам придется ее найти.

Оглядитесь вокруг в поисках того, что сильнее вас. Пойдите к океану и попытайтесь успокоить его. Встаньте в центре пшеничного поля и попробуйте заставить колосья замереть. Та же сила, которая управляет природой, следит за вами, вашим мужем и детьми.

Когда четырнадцать лет назад я только начинала свое духовное путешествие, мне приходилось действовать так, словно я верю в Высшую силу, хотя я вовсе не была убеждена

в ее существовании. В детстве я отвергла Бога – Он казался мне слишком жестоким, бесчувственным и холодным. Я не ощущала Его сочувствия. Оглядываясь назад, я понимаю, что переносила на этого Бога качества, которые мне не нравились в собственных родителях. И все же я призвала Бога, написала, чего я хочу от Высшей силы, и решила, что Он для меня существует. Я поверила, что Он укажет мне дорогу. И это сработало.

Вот во что я поверила. Моя Высшая сила – это творческое начало, Дух, обладающий чувством юмора и сочувствием. Этот Дух приходит в мою жизнь через других людей и мой внутренний голос. Я получила от него много щедрых даров – прекрасного мужа, великолепный дом, писательское вдохновение, дружбу замечательных женщин. Я выбираю свой путь, и Дух уважает мои решения, даже когда они не служат моим интересам. Иногда я сталкиваюсь с неприятными последствиями своих решений, но Дух всегда подсказывает мне, что делать дальше. Дух понимает мою печаль и утешает, когда я плачу.

Легче всего мне услышать Дух, когда я спокойна и расслаблена. Страх будущего мешает общению с Духом. Когда же у меня есть время для одиночества и медитации, для ухода за собой, благодарности и веры в то, что Дух обо мне позаботится, все проходит легко и просто. Ощувив связь с Духом, я замечаю, что жизнь становится более счастливой и радостной. Дух часто говорит мне, что приготовил этот день

для меня и хочет, чтобы я насладилась им в полной мере. Я знаю, что драгоценна для Духа, и от этого чувствую себя в безопасности.

Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы

«Мы редко признаем в людях здравый смысл – разве что в тех, кто согласен с нами».
Ларошфуко

Какие проблемы есть в вашей жизни? Спросите мужа, что, по его мнению, вам нужно сделать, и будьте готовы последовать его предложениям. Не спорьте, просто скажите, чего вы хотите, а чего не хотите, что вы чувствуете и каковы для вас пределы возможного.

Зачем одной нести все тяготы жизни, когда рядом с вами есть мужчина, который способен решать проблемы за вас? Признайте, что вы не всегда знаете, что делать. Его помощь не сделает вас слабой, наоборот – вы впитаете в себя его силу и мудрость.

Метод дрессировки – одна из самых провокационных (и все же неэффективных) моих стратегий по контролю над мужем. Я (ошибочно) полагала, что смогу *выдрессировать* Джона давать правильный (нужный мне) ответ и формулировала вопрос так, что ему оставалось лишь заполнить пробел. Конечно, такой подход порождал трения и ссоры. Когда он давал «неверный» ответ (то есть отличающийся от моего), я подсказывала ему «правильный», надеясь, что со временем

он начнет думать так же, как и я.

Он не начал. Он лишь раздражался.

Приведу пример.

Я: Ты не думаешь, что нам нужно купить новый нагреватель для воды? (Я формулирую вопрос так, чтобы муж просто заполнил пробел.)

Он: Нет, старый вполне нормально работает. Его можно заменить, когда он сломается. (Он говорит то, что думает, и невольно дает «неправильный» ответ.)

Я: Я думаю, что нужно его заменить сейчас. Мы оба знаем, что он на последнем издыхании. Так мы избежим проблем. (Я оспариваю то, что думает мой муж.)

Он: Это сейчас не главное. Такие устройства могут работать очень долго. (Он защищает свою позицию.)

Я: Думаю, ты просто ждешь, пока все рассыплется. Он зальет нам ковры и надолго оставит без горячей воды. Почему ты не хочешь ничего делать вовремя? (Я уже перехожу к оскорблениям.)

Он: Я не думаю, что нагреватель вдруг сломается. (Он защищается.)

Я: А надо бы подумать! (Я продолжаю его критиковать.)

Зачем я к нему пристала?

Я спрашивала у Джона, что нужно сделать, но на самом деле хотела не узнать *его* мнение, а подтвердить собствен-

ное. Я ошибочно полагала, что если мы оба будем думать одинаково – это и есть близость. Я надеялась, что он предложит взять инициативу на себя (позвонит в компанию, договорится о доставке и проследит за установкой) и мне ничего не придется делать. Я думала, что наш брак – это партнерство, а обсуждение решений, больших и малых, способствует укреплению близости. Но эти разговоры лишь доказывали, как мало я уважаю своего мужа.

Джон – мужчина, следовательно, он не может думать как я. И слава богу, потому что жить с собой мне было бы безумно скучно. Но потребовалось время, прежде чем я перестала его «дрессировать» и оценила мудрость его ответов. Сначала же, когда он говорил то, с чем я не соглашалась, мне казалось, что он – не тот человек, на которого я могу положиться. Мне следовало выйти замуж за саму себя и избавиться нас от массы проблем.

«Вся жизнь – это эксперимент».

Ральф Уолдо Эмерсон

Идеи, которые спасли меня от стресса

Сегодня я не только прислушиваюсь к идеям мужа, но и при любой возможности стараюсь следовать его советам. Так, именно Джон предложил мне зарегистрировать доменное имя surrenderedwife.com. Когда он первый раз заговорил

об этом, я не придавала его словам значения, потому что была занята работой над этой книгой и не собиралась создавать интернет-сайт. Но все же я это запомнила. Позже, когда журналист The Los Angeles Times приехал брать у меня интервью о нашем кружке «капитулировавших» жен, мне захотелось помочь как можно большему количеству женщин. Но я понимала, что телефон меня не спасет. Я спросила у мужа, что мне делать, и он сказал: «Думаю, нам нужно создать сайт и попросить газету упомянуть его в статье. Тогда все, кому нужна будет информация, смогут получить ее в Сети».

Неожиданно его идея о доменном имени обрела смысл. Может быть, со временем я и сама додумалась бы до этого, но своим предложением он позволил мне сберечь силы для чего-то другого. Джон был рад, что помог мне (честно говоря, просто спас!). Он гордится моим сайтом, потому что участвовал в его создании.

«Лучшее доказательство любви – доверие».

Братья Джойс

Источник элегантных решений

Конечно, я не прошу мужа решать все мои проблемы. Многие трудности, с которыми я сталкиваюсь, вполне мне по силам, и я справляюсь с ними сама. Но порой, когда я в тупике, Джон оказывает мне огромную помощь. Пока я не

начала жить по принципам «капитулировавшей» жены, я и не догадывалась об этом.

Тем из нас, кто давно контролирует собственных мужей, трудно совершить такой переход. Мы привыкли заботиться обо всем сами, и нам в голову не приходит обратиться за помощью к мужу. Кроме того, мы не хотим, чтобы что-то делалось не по-нашему. Мы – сильные и независимые женщины, и неважно, что мы вышли замуж за умных и способных мужчин. Мы не просим о помощи, потому что не хотим показывать свою уязвимость: мы боимся риска, боимся, что муж совершит ошибку, которая дорого нам обойдется, а еще больше боимся того, что он не захочет или не сможет помочь.

Пока я не стала «капитулировавшей» женой, я не понимала, что отказываюсь от того, что раньше высоко ценила: от его идей. Я решила прислушиваться к ним, даже если они мне не нравятся. Иногда идеи Джона пугали меня, но, четко высказывая свои желания и чувства, а также веря в него, я научилась достигать компромисса и не разрушать атмосферы близости. То же самое происходило и с другими женщинами.

Например, моя подруга Фиби переживала, что дворик ее нового дома вымощен плиткой, а ей хотелось иметь газон. Убирать плитку было очень дорого, сама она с этой задачей не справилась бы. Поэтому Фиби сказала мужу, что мечтает о газоне, и спросила, что, по его мнению, нужно сделать с этой плиткой.

Фиби хотела нанять кого-то с грузовиком и вывезти всю плитку и надеялась, что муж так и сделает. Но он предложил дать объявление в газету о том, что они отдадут плитку даром любому, кто приедет и заберет ее. Эта идея Фиби совсем не понравилась. Она была уверена, что плитка никому не нужна. И все же она не стала спорить с мужем.

Люди выстроились в очередь – оказалось, что бесплатная плитка нужна очень многим.

Через неделю у Фиби был чистый двор, где можно было устроить газон. Ей не пришлось ничего делать, ни за что платить. Она по достоинству оценила предложение мужа – разумное и экологичное. Кроме того, она вспомнила, почему восхищалась этим мужчиной и согласилась стать его женой.

Если вы просите у мужа советов, будьте готовы принять их к сведению. Не руководствуйтесь своими предубеждениями, не отвергайте его идеи только потому, что они не совпадают с вашими. В конце концов, раз вы хотите знать его мнение, значит, нужно к нему прислушаться. Иначе следовало просто сказать ему, что он должен для вас сделать, не тратя времени на вопросы. Будьте открыты для предложений, не отвергайте их сразу же. Научитесь по-настоящему слушать.

«Никогда не ложитесь в постель раздраженной.
Деритесь до конца».

Филлис Диллер

Переговоры по правилам

Может быть, вы раньше отвергали предложения мужа, потому что боялись, что он ошибается, или хотели сохранить контроль. Возможно, вы проверяли его (как это делала я), чтобы понять, знает ли он «правильный» ответ. Вероятно, вы считали себя умнее. Готовность принимать его предложения требует той же смелости, что и доверие к нему.

Уважение к мыслям и идеям мужа не означает, что их нельзя обсуждать – но именно обсуждать, а не отвергать с ходу. Научитесь говорить мужу о своих чувствах и желаниях. Будьте откровенны. (См. главу 5 «Говорите о своих желаниях».) Помните, что вы влияете на мужа, а его мысли окрашивают ваши чувства. Если он считает, что новый ковер не стоит покупать, пока все стены не будут покрашены, а вы хотите поступить иначе, просто скажите ему об этом. Если он все еще настаивает на своем, значит, лучше подождать.

Вы не умрете, если еще пару месяцев проживете со старым ковром. Но неуважение к мнению мужа может разрушить атмосферу близости в вашем браке. Разве оно того стоит? Узнав о ваших желаниях, муж может изменить свое мнение, так что не бойтесь делиться с ним.

Но в конце разговора согласитесь с его позицией. Помните, что вы хотите вернуть близость в отношения и вырваться из ловушки одиночества. Ваша цель *не* в том, что-

бы всегда быть правой или получить желаемое любой ценой. Споря с мужем, вы движетесь к неверной цели.

Подчиниться решениям мужа было для меня труднее всего. Я знала, что я – умная женщина, и не понимала, почему должна соглашаться с ним только для того, чтобы избежать ссоры. Почему *он* не может согласиться с моими предложениями ради сохранения близости в браке? Мне долго была ненавистна сама мысль делать то, с чем я не согласна, только потому, что так считает правильным муж. Но потом я начала воспринимать этот новый подход как форму переговоров. И это было приятнее, чем давить и настаивать на своем.

Приведу пример. Меня пригласили быть гостем на ток-шоу на радио в Лос-Анджелесе. Накануне мы с Джоном устроили переговоры.

Он: Может быть, тебе стоит выехать не в половине девятого, а в восемь? Так ты точно приедешь на радио вовремя. (Он высказывает свое предложение.)

Я: Мне не хочется выезжать так рано. (Я говорю о том, чего хочу или не хочу.)

Он: Никогда не знаешь, какие пробки могут возникнуть по дороге в ЛА. Будет обидно упустить такую возможность из-за опоздания. Лучше перестраховаться, чем потом жалеть. (Его мнение.)

Я: Да, это так, но мне кажется, что полутора часов вполне хватит. (Мои чувства и желания.)

Он: Может, ты и права, но я считаю, что лучше приехать раньше, чем опаздывать. (Его аргументы.)

Я: Ну хорошо, хуже не будет. Я выеду в восемь часов. (Мое согласие.)

На этот раз я согласилась с его предложением, но наш разговор был настоящими переговорами. Иными словами, я не просто с ходу отвергала его мнение, противоречила ему и критиковала. Мы оба высказали свои позиции, и мне не пришлось спорить, потому что я знала, что он принимает во внимание мои желания и чувства. Прежде наш разговор (не переговоры, а борьба за контроль) выглядел бы так:

Он: Может быть, тебе выехать не в половине девятого, а в восемь? Тогда ты точно доберешься до места вовремя. (Он высказывает свое мнение.)

Я: Не говори глупостей! До ЛА рукой подать. (Я отвергаю его мнение.)

Он: Это не глупости! Порой на дороге случаются ужасные пробки. (Он защищается.)

Я: Но не два же часа туда ехать! (Я ему противоречу.)

Он: Откуда ты знаешь? (Он готов к оскорблениям.)

Я: У меня все под контролем. Это мое дело. И оставь меня в покое, пожалуйста! (Я отклоняю его помощь – и в будущем тоже.)

Теперь я перестала принимать все решения самостоятельно и дала Джону возможность высказывать свое мнение, не опасаясь моих нападков. Мне приятно знать, что муж хочет облегчить мою жизнь и сделать ее более приятной. Когда Джон мне помогает, я чувствую его любовь и заботу. Я не пытаюсь контролировать ситуацию, потому что не сомневаюсь, что мои интересы для него очень важны. Теперь я чувствую, как растет моя любовь к Джону. Я больше не отвергаю его «глупые» идеи, даже не выслушав. Я помню, что мы – команда и идем по жизни вместе.

Вот она – истинная близость!

Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин

«Говорить, что мужчины разговаривают о бейсболе, чтобы не обсуждать свои чувства, это то же самое, что сказать, что женщины говорят о своих чувствах, чтобы не обсуждать бейсбол».
Дебора Таннен «Ты просто не понимаешь»

Забудьте о том, что ключ к истинной близости в браке – «большие общения». Кое-что из того, что мы привыкли обсуждать с женщинами, совершенно неприемлемо для мужчин – в том числе разговоры о чувствах. Будьте деликатны, не спрашивайте мужчину о его чувствах, просто продолжайте делиться своими. Мужчины вообще разговаривают меньше женщин, поэтому не ожидайте, что муж будет говорить с вами столько же, сколько вы с ним.

Чем меньше критики вы высказываете в его адрес, тем сильнее укрепится ваша близость и тем крепче станет ваш брак. Возможно, утаивание информации от мужа кажется вам обманом, но на самом деле это проявление зрелости и деликатности.

Приезжая в Японию, наш президент кланяется так, как там принято. Вам тоже стоит усвоить несколько обычаев, которые будут социальным фоном вашего брака. Став

дипломатом в стране мужчин, вы сможете улучшить свои семейные отношения.

Возможно, вам, как и мне, говорили, что ключ к счастливому браку – общение. Я думала, что муж должен делиться со мной всеми своими чувствами, а я – рассказывать ему о своих мыслях и чувствах. Например, о том, в чем он не прав – по моему мнению, о том, что мне не нравится его костюм, его грубость, его нечуткость и нежелание думать о нашем будущем.

Я просто честно говорила обо всем. Если общение полезно для укрепления брака, то чем больше общения – тем лучше, правда?

Неправда!

Вспомните пары, которые постоянно общаются – до того дня, когда они идут в суд общаться через своих адвокатов. Вспомните свои разговоры с партнером, когда под конец вы оба были готовы убить друг друга. Хотя я дипломированный психолог, но годы «общения» с мужем так и не дали мне той близости, о какой я мечтала.

Репортер: Что вы думаете о западной цивилизации?

Ганди: Я думаю, что это прекрасная идея.

Уважайте местные обычаи

Удивительно – нам гораздо проще уважать обычаи других стран, чем дипломатично вести себя с собственным мужем. Но если вы хотите обрести семейную гармонию, то я предлагаю с уважением отнестись к мужской культуре.

Самое главное – помнить, что мужская культура отличается от женской. Женщины постоянно говорят о своих чувствах, делятся секретами и тайнами, печальями и промахами. Отношения мужчин с приятелями более сдержанны. Они предпочитают говорить не о чувствах, а о действиях. Когда мы душим мужей общением и умоляем их сказать, что они *чувствуют*, им кажется, что они оказались на вражеской территории, где их допрашивают и вот-вот начнут пытать.

Если вы проявляете уважение к обычаям другой страны, ваше пребывание в ней проходит спокойно и приятно. Наши отношения с мужем тоже значительно улучшились, когда я научилась уважать мужскую культуру. Дипломатия – это умение не высмеивать чужие привычки и не заставлять мужчину делать или говорить то, что ему неприятно.

«О Боже, пожалуйста, наполни рот мой достойными словами и останови меня, когда я скажу достаточно!»

Неизвестный автор

Никогда не задавайте мужчине этого вопроса

Многие женщины считают, что близость с мужчиной ничем не отличается от близости с женщиной – достаточно лишь попросить его поделиться своими чувствами. Этот прием обычно ведет к полному поражению, потому что спросить об этом у мужчины – все равно что спросить у женщины, сколько она весит. В лучшем случае такой вопрос вызовет дискомфорт, в худшем – приведет к полному разрыву.

Вы никогда не должны спрашивать у мужчины: «Что ты чувствуешь?»

До того, как я стала жить по принципам «капитулировавшей» жены, я часто пыталась заставить Джона рассказать о своих чувствах. Он начинал: «Я думаю...», а я тут же поправляла его: «Ты хочешь сказать – чувствую!» Он закатывал глаза и снова отчаянно пытался найти верный ответ, чтобы положить конец этой пытке. Он говорил: «Я чувствую, что я...», а я снова перебивала: «Когда ты чувствуешь «что», это не чувство». Неудивительно, что мне не удавалось добиться от него нежной откровенности, на которую я надеялась.

Близость возникла, когда я меньше всего этого ожидала. Он захотел показать мне лунное затмение и обнял меня, чтобы я не замерзла, пока объяснял, какая часть Луны окажется в тени. Джон не говорил, что он чувствует, но близость меж-

ду нами была просто потрясающей. Мы оба были счастливы.

Не считайте, что для истинной близости муж обязательно должен рассказывать вам о своих чувствах. Ищите и наслаждайтесь близостью во всем. Сдерживайте своего внутреннего критика, чтобы отношения были ровными и дружескими. Возможно, вы никогда не будете в мужской культуре «как дома», поскольку это не родная для вас среда. Но вы можете научиться уживаться с ней.

Выражайте свое истинное «я» через чувства

То, что мужу не хочется говорить о его чувствах, вовсе не означает, что вы не должны высказывать свои. Их осознание и выражение поможет вам четко вести переговоры, сохранять эмоциональную связь и не терять женственности. Это подарок для мужа, потому что в мужской культуре чувствам отводится второстепенное место. Вместо того чтобы говорить: «Собака наших соседей кажется мне агрессивной. Я думаю, что она может покусать детей», скажите: «Я боюсь соседскую собаку». Муж лучше поймет вас, если будет знать, что вы чувствуете. Тогда ему не придется спорить с вами о ваших мыслях.

«Капитулировавшая» жена может сказать мужу следующее:

1. «Я боюсь соседа» (вместо «Сосед кажется мне нехорошим человеком»).

2. «Мне стыдно, что я съела весь шоколад» (вместо «Я знаю, что мне вредно есть так много шоколада. Я не должна была так поступать»).

3. «Так здорово, что мы переезжаем в новый дом» (вместо «Переезд в новый дом – это большой шаг для нас. Это очень хорошо»).

Мужчинам легче общаться с нами, когда мы говорим о чувствах, как в приведенных выше примерах. В такой ситуации им ничего не нужно исправлять и не о чем спорить. Например, в первом примере мужчина мог бы оспорить наше мнение о соседе, и, в конце концов, вы поссорились бы из-за того, хороший человек ваш сосед или плохой. Нужно ли вам это? Гораздо счастливее вы были бы, если бы муж просто узнал, что вы сердиты или боитесь, и посочувствовал вам. Во втором примере он непременно постарался бы вам помочь – посоветовал бы эффективный способ отказаться от шоколада. Это вас обидело бы, и вы бы разозлились. В третьем примере он был бы рад узнать, что вы довольны переездом, но понял бы, что ему не удалось сделать вас по-настоящему счастливой. Видите, как важно сознавать свои чувства и высказывать их?

«Вежливость – это искусство выбора мыслей».

Мадам де Сталь

Как правильно говорить правду

Есть кое-что, о чем мужу лучше не говорить. Чем меньше вы высказываете горьких истин и критики, тем крепче ваш брак и тем ближе вы друг другу. Точно так же вы отнесетесь к подруге, которая набрала вес или сделала неудачную стрижку. Вы не станете говорить ей об этом в лоб, предпочитая обходные маневры.

Женщины часто оправдываются: «Но это же правда! Он очень глупо инвестировал наши деньги! Он действительно поставил себя в неловкое положение на балу у губернатора!»

Поверьте, говорить правду мужу нужно не всегда. Да, чувствовать себя правой и умной приятно. Фраза «Я же тебе говорила» поднимает нашу самооценку. Но по личному опыту могу сказать, что это удовлетворение не стоит той цены, которую за него придется заплатить. Вы лишь увеличите дистанцию между собой и мужем. Если вы любите обниматься и хихикать в постели, вместо того чтобы ссориться допоздна, не говорите мужу такой правды. Он заслуживает той же дипломатичности и вежливости, какую вы проявляете к посторонним людям.

Сегодня я не спрашиваю мужа о его чувствах. Это ему не нравится, и я все равно не получаю того ответа, на который рассчитываю. Я предпочитаю говорить о собственных чувствах, потому что в наших отношениях женщина – я. Одна-

жды я спросила Джона, не будет ли он против, если я перестану выяснять, что он чувствует.

Угадайте, что он ответил?

Глава 26. Оценивайте свой прогресс

«Успех в жизни – это умение переходить от одной ошибки к другой, не теряя энтузиазма».
Уинстон Черчилль

Если вы считаете, что вам никак не удастся стать «капитулировавшей» женой и никакого прогресса вы не добились, ищите признаки перемен в себе. Стал ли ваш муж в последнее время делать что-то необычное? Почувствовали ли вы необычный прилив сил? Стали ли уделять себе больше внимания? Сократился ли круг ваших обязанностей? Выглядит ли ваш муж по-другому? Ощутили ли вы истинную близость с ним? Записывайте все, что отражает ваш прогресс, а не ошибки. Это поддержит вас на выбранном пути.

Вы заметите улучшения примерно через две недели. Если этого не произошло, вернитесь и внимательнее изучите основы. Достаточно ли вы заботитесь о себе? Умеете ли выходить из комнаты, когда муж вас обижает? Говорите ли о своих желаниях? Удалось ли вам отказаться от чрезмерного контроля?

Когда муж ощутит ваше уважение, он почувствует прилив сил. Это заставит его делать то, чего он не делал раньше из

страха перед вашими замечаниями. Вы почувствуете, что теряете контроль над ним, – и это действительно так. Это хорошо, даже если сейчас вам так не кажется.

Первый месяц жизни по принципам «капитулировавшей» жены стал для Ким адом. Она видела, что все становится не лучше, а хуже.

Однажды ее муж Рик рассказал, что был у врача по поводу операции по коррекции зрения. Ким была потрясена тем, что он не сказал ей об этом раньше. Она считала, что такие операции стоят слишком дорого. Рик признался: он опасался вызвать ее гнев, а кроме того, ему не хотелось, чтобы его контролировали. Ким почувствовала себя обманутой. Она жаловалась мне, что новое поведение ни на шаг не приблизило ее к истинной близости с мужем.

Я спросила Ким, как бы она отнеслась к тому, что муж без ее ведома поехал бы присмотреть новую газонокосилку. Она ответила, что до этого ей не было бы дела. *Истинная* причина обиды Ким заключалась не в том, что он ничего ей не сказал. Он просто не позволил ей контролировать себя, как это было в прошлом. Она расстроилась не из-за его скрытности – ей не нравилась стоимость операции и связанный с ней риск. Ким по-прежнему пыталась навязать свои ценности Риду, и это не сработало. Она пыталась замаскировать свой контроль и восстановить собственные правила.

Раньше Рик предпочитал не делать того, что не понравилось бы жене. Он стремился сохранить мир в семье. В новых

же условиях он решился рискнуть – ощутив уважение, он почувствовал в себе новые силы. Но Ким это не понравилось.

Хотя принципы «капитулировавшей» жены быстро приносят позитивные результаты – больше времени для себя, меньше ответственность, укрепление близости, – утрата контроля может показаться серьезным недостатком. По поступкам Рика я поняла, что Ким действительно стала его уважать, но мне было нелегко убедить ее в том, что это прогресс. Уважение со стороны Ким (пусть даже и не идеальное) помогло Рику осознать собственную ценность и сделать то, что он считал правильным для себя. Он никогда этого не сделал бы, если бы Ким не начала жить по принципам «капитулировавшей» жены. Поход к офтальмологу стал способом напомнить обоим супругам: муж может сам распоряжаться собой.

«Вы всегда на пути к чуду».

– Сарк –

Пристегивайтесь на американских горках

А если ситуация меняется не к лучшему, а к худшему? Как понять, что ваши новые принципы действительно работают? Вот общий обзор всего процесса, чтобы вы знали, чего ожидать. Скорее всего, у вас все будет именно так, хотя последовательность может быть иной.

1. Вы услышали или прочитали о принципах «капитулировавшей» жены. Вы думаете: «Это же просто ужасно!» Но внутреннее любопытство заставляет вас собирать информацию. Вы задумываетесь, не слишком ли сильно стремитесь к контролю, а потом со смешанным чувством ужаса и облегчения понимаете, что это правда – но, конечно же, все не так плохо, как у других.

2. Вы начинаете относиться к мужу с уважением, заниматься своими делами и сосредотачиваетесь на уходе за собой – в течение нескольких дней. Все хорошо. Вы чувствуете, что многого добились. Жизнь становится более сбалансированной.

3. Муж замечает ваше новое поведение. Он реагирует на него с недоверием, удивлением или трепетом. Это почти оскорбительно, ведь вы так стараетесь быть милой, да и раньше не были *особо* плохой... Или были?

4. Вам хочется сказать мужу, что вы действительно меняетесь, но вы разумно держите язык за зубами и продолжаете превращаться в «капитулировавшую» жену.

5. В муже неожиданно пробуждается все худшее. Вы ломаете голову, что с ним произошло. Вам особенно обидно, потому что вы относились к нему так хорошо. Вы понимаете, что все изменилось, и муж тоже. Стремление продолжать идти по выбранному пути кажется вам уже каким-то извращением.

6. Неприятный этап проходит, и вы замечаете, что муж

стал другим человеком. Его спрашивают, не похудел ли он, не изменил ли прическу, но вы видите, что он буквально излучает уверенность, и это изменило его внешность. Вы горды и счастливы. Самая решительная перемена заключается в том, что он умело распоряжается семейными финансами без вашей помощи. Так стоит ли волноваться? Вы рассказываете об этом подругам. Те спрашивают, не сошли ли вы с ума. А потом вы беседуете с теми подругами, которые уже живут по принципам «капитулировавшей» жены. Они вас поддерживают и советуют полностью доверять мужу. Хороший совет!

7. Какое-то время вы ощущаете странное беспокойство. Вы очень мало говорите, потому что больше не контролируете мужа. Неужели вам нечего сказать? О чем вообще могут говорить женатые люди? Вы столько лет говорили без умолку, и теперь вам ясно, что вы не могли услышать голос собственного сердца. Вам нужна поддержка других женщин. Вы звоните им и спрашиваете, как разобраться в себе и понять свои желания.

8. Ваш муж все еще сопротивляется новым обстоятельствам. Он спрашивает вас, что ему надеть, пытается вернуть вас в финансовую сферу, подбрасывает разные наживки, которые буквально сводят вас с ума. Вы чувствуете себя на грани и уже готовы сдаться. Вы поверить не можете, что вышли замуж за такого слизняка, не имеющего собственного мнения. Пять раз вам удается устоять, но на шестой раз вы хватаете наживку. Какая ошибка!

9. Прошло две или три недели с начала жизни по принципам «капитулировавшей» жены. Вы замечаете ростки новой близости. Вы становитесь игривыми, словно дети. Муж говорит, что ему хочется снова сделать вам предложение. Вы держитесь за руки, говорите о будущем, ощущаете истинную близость. Жизнь стала спокойной. В душе вы понимаете, что совершили нечто невероятное. Это настоящее чудо!

10. Но с мужем опять что-то неладно. Он укрывается в «своей пещере», по выражению Джона Грея, и дуется. Вам хочется спасти его, но вы не поддаетесь соблазну. Вы уже показали ему, что он замечательный муж, добытчик и отец. Теперь он занимается самоанализом – ведь ему тоже нужно измениться, чтобы соответствовать вам. Вам хочется, чтобы он побыстрее вышел из этого состояния, чтобы у вас не было соблазна спрашивать, что с ним не так.

11. И вдруг муж начинает жить по совершенно новым, высоким стандартам. Его по-настоящему интересуют ваши желания, он считает, что может больше зарабатывать. Ему хочется дать детям духовную основу для жизни. Вы удивлены и поражены. Кто знал, что он может быть таким? Вы преисполняетесь благодарности.

12. Вы решаете прекратить следовать принципам «капитулировавшей» жены и снова диктовать ему все, что он должен делать по-другому. Его поступок стал последней соломинкой. Вы сомневаетесь в собственном рассудке: как можно было «сдаться» такому мужчине? Возможно, кому-то та-

кой метод и подходит, но только не вам. Подруга напоминает, что вы совсем забыли о себе. А, да... Может быть, это поможет вам прийти в себя...

13. Вы возвращаетесь к основам – благодарность, уважение, забота о себе. Семейная атмосфера улучшается, и это вселяет надежду. Может быть, и не стоит подавать документы на развод – по крайней мере, не сегодня. Вы напоминаете себе, что когда муж вас чем-то обижает, следует не вступать в спор, а просто выйти из комнаты. Это на него действует.

14. Да, ситуация явно изменилась к лучшему. Муж получил на работе повышение или премию! Он доволен собой, вы довольны собой и им. Вместе вам не страшны никакие преграды. Ваш союз явно был заключен на небесах. Как вы могли в этом сомневаться?!

15. Вы то «сдаетесь», то отходите от принципов «капитулировавшей» жены. Некоторые дни проходят потрясающе, другие же больше похожи на катастрофу. И все же новые принципы оказывают позитивное влияние на вашу семью. Даже дети ведут себя спокойнее. Теперь вы видите, что муж стал совершенно другим. Вы очень рады этому.

Ну что, похоже это на американские горки? Надеюсь, голова у вас не закружилась. Очень важно понять, что жизнь по принципам «капитулировавшей» жены – это не прямая, а скорее синусоида со взлетами и падениями. Но все же она устремлена вверх. Самое важное для вас – помнить, что любые трагедии на шаге 12 несравнимы с тем, что происходило

на шаге 2, когда вы чувствовали себя превосходно. Шаг 12 – это большой прогресс по сравнению с шагом 2.

«Каждый раз, когда вы останавливаетесь, чтобы взглянуть страху в лицо, вы обретаете силу, смелость и уверенность... Нужно делать то, что кажется вам невозможным».

Элеонора Рузвельт

Забудьте о нормальном

Как же сохранить мотивацию? Со временем вы начнете находить радость и позитивную поддержку в здоровых, близких, романтических отношениях. Но на начальных этапах главной вашей мотивацией (помимо поддержки со стороны других «капитулировавших» жен) станет то, что ваш партнер начнет делать вещи, которых не делал прежде.

Так, например, одна женщина сказала мне, что ее муж позвонил в бюро путешествий, хотя никогда раньше не занимался планированием отпуска. Мой муж начал истово пользоваться ежедневником. Все это нельзя назвать девятым чудом света, но как же эти поступки отличаются от прежних! Это необычное и весьма похвальное поведение хотя бы отчасти можно считать результатом обретения новой свободы. Когда жены перестают критиковать мужей, мужчины начинают отвечать за себя сами.

«Искусство любви – это в значительной степени искусство упорства».

Альберт Элис

Развития без боли не бывает

Поскольку я заметила новое поведение своего мужа, то полагала, что все увидят и перемены во мне самой. Как бы не так!

Когда я только начинала жить по принципам «капитулировавшей» жены, к нам приехал наш близкий друг. Я спросила, не кажется ли ему, что я изменилась. «По-моему, ты всегда была такой, – ответил он, – а вот Джон изменился. Он стал намного более живым».

Я еще не была настоящей «капитулировавшей» женой, и все же знала, что мое поведение уже иное. Но почему-то никто не хлопал в ладоши и не восхищался мной. Это было обидно, потому что я знала, каких нечеловеческих усилий это стоило. Я хотела, чтобы меня оценили! Я хотела, чтобы Джон сказал: «Дорогая, спасибо тебе большое за то, какая ты теперь! Ты проделала отличную работу, и я люблю тебя еще сильнее!»

Но вместо этого мы оба переживали боль развития.

Представьте, что вы вдвоем начали учить французский язык. Первую неделю вы десять часов слушали записи и чи-

тали учебники. К концу недели вы уже выучили несколько фраз. Ваш муж решил не тратить столько времени. Когда вы пытаетесь практиковаться с ним в том, чему научились, он смотрит с недоумением и даже злится – ведь вы говорите с ним на языке, которого он не понимает. Конечно, вы можете перейти на родной язык или продолжать говорить с ним по-французски и ждать, когда же он заглотит наживку. Проблема первого варианта в том, что вы вернетесь к тому, с чего начали, – к одиночеству и неудовлетворенным потребностям. Второй же вариант требует невероятного терпения и веры.

Я особым терпением не отличаюсь. Не так давно муж повел себя безобразно, и я сразу же ему об этом сказала. Я заявила: «Что с тобой происходит? Когда ты не читаешь газету, то смотришь телевизор, слушаешь радио или просто спишь!» Потом я спохватилась и добавила: «Я же по тебе скучаю». Я вовремя вспомнила, что решила жить по принципам «капитулировавшей» жены. Впрочем, я действительно по нему скучала: по его обществу, интересным разговорам, веселым шуткам.

Когда я замолчала, Джон непонимающе посмотрел на меня, пожал плечами и сказал, что он слишком устал, чтобы говорить об этом. Все это время я могла не тратить слов, а просто мычать как корова – результат был бы тем же.

К счастью, я обсудила эту проблему с подругой, и она напомнила мне, что я должна больше внимания уделять себе и

позволить мужу самому решать собственные проблемы. Как только я последовала ее совету, мой муж тут же изменился. Стоило ему ощутить перемены в наших отношениях, как все стало хорошо.

Как бы быстро вы ни менялись, муж будет меняться вслед за вами

Вступая на путь перемен, я больше всего боялась нарушить баланс нашей семьи и остаться в одиночестве. Оказалось, тот же страх мучил и других «капитулировавших» жен. Мы ошибочно полагали, что если будем меняться слишком сильно и быстро, мужья за нами не угонятся. Нам хотелось остаться прежними, даже если это было не слишком комфортно, потому что мы боялись потерять семью.

Рада сообщить, что страхи эти оказались необоснованными. Как бы быстро и радикально мы ни менялись, мужья всегда успевали за нами. Помните: брак – это сообщающиеся сосуды, и вода в них всегда стремится к одному уровню.

Путь «капитулировавшей» жены может быть ухабистым. Сначала вы меняетесь, а он сопротивляется. Но со временем он тоже меняется, чтобы соответствовать вам. Вы начинаете больше ему доверять, и поначалу он впадает в панику. Но, добившись успеха, он ощущает собственную власть и силу. Вы тоже это чувствуете.

Когда муж будет вести себя недостойно, вы наверняка бу-

дете испытывать ностальгию по добрым старым временам. Но вспомните: если бы старые времена были такими уж добрыми, вы никогда не взяли бы в руки эту книгу. Не сходите с избранного пути, и вас ждет великая награда. Если вы боитесь, что ваш брак умирает, то вы, скорее всего, правы. Запаситесь терпением. Скоро на этом месте расцветет прекрасный, крепкий союз.

Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя

«Есть только один уголок Вселенной, который вы реально можете улучшить. И этот уголок – вы сами».

Олдос Хаксли

Если, став «капитулировавшей» женой, вы почувствовали, что вам нечего делать или сказать, это показывает, как много времени вы тратили на Ненужное Эмоциональное Беспокойство. Теперь же у вас появилась масса времени и сил, которые можно потратить на себя. Постарайтесь вспомнить, чем вы всегда хотели заняться. Можно прочесть журнал от корки до корки, посмотреть дурацкое телевизионное шоу или научиться рисовать акварелью.

Осознайте свою страсть и укрепите истинную близость в отношениях, став более привлекательной и живой. Тратьте новые силы на себя – и это будет не просто поддержанием баланса: вы станете такой, какой всегда хотели быть.

Большинство жен, с которыми я встречалась, в прошлом тратили массу времени и сил на Ненужное Эмоциональное Беспокойство (НЭБ) по поводу мужей. Стоит нам избавиться от него, и мы ощутим незнакомый (хотя не всегда приятный)

прилив сил.

Начав жить по принципам «капитулировавшей» жены, Сьюзен не знала, что ей делать с освободившимся временем – ведь она больше не занималась всем сама. Кэрролайн заметила, что когда она прекратила обсуждать семейные финансы, ей стало не о чем говорить с мужем даже в ресторане. Забавно, что эти женщины испытывали ощущение утраты. Они действительно кое-что потеряли: в том месте, которое раньше было занято привычными мыслями и беспокойством, теперь возник вакуум.

Без НЭБ жизнь может показаться удивительно пресной. Вам больше не нужно диктовать мужу, что ему делать, или советовать поступить так, как вам кажется правильным. В семье больше нет ссор и скандалов, а без них жизнь становится смертельно скучной.

Невесомость выживания

Представьте, что вы тащите на спине рюкзак, битком набитый ненужным эмоциональным беспокойством, которое связано с вашим мужем.

Представьте, что вы каждый день взваливаете на спину этот рюкзак – и вдруг сбрасываете его. Сначала вы ощущаете чувство невесомости. Возможно, вас тянет по привычке снова поднять его. Но вы понимаете, что вам больше не хочется целый день таскать его на спине. Да и внутри этого рюкзака

зака нет ничего полезного для вас. Вы решаете оставить его и двигаться дальше. Поначалу вы ощущаете неуверенность и неловкость – но вместе с этим удивительную легкость. В течение дня вас мучают приступы паники – куда делась привычная тяжесть? Вам кажется, что вы забыли что-то важное.

Напомните себе, что вы не обязаны таскать этот груз и вполне можете сбросить его. Подумайте, насколько больше вы можете теперь сделать и насколько быстрее стали двигаться.

Но сбросив рюкзак с ненужным беспокойством, вы заметите появление других тревог. Например, вам может показаться, что у вас с мужем нет ничего общего, потому что вам больше не о чем спорить. Когда вы начнете больше думать о себе, то, возможно, ощутите неудовлетворенность некоторыми сторонами своей жизни. Может быть, вас начнет раздражать поведение детей или вы огорчитесь из-за собственной пассивности в карьере. Кого-то расстроит состояние сада – раньше он был предметом вашей гордости, а теперь весь зарос сорняками.

Когда вы начинаете более придирчиво оценивать те сферы *собственной* жизни, которые нуждаются в улучшении, но не связаны с мужем, это означает, что ваш фокус сместился с него – на себя. Вы перестаете отвлекаться на его проблемы и решаете свои. Если это происходит, можете поздравить себя с отлично выполненной работой «капитулировавшей» жены.

«Взросление – это понимание того, что, хотя

абсолютная близость, власть и всеведение недостижаемы, но собственное развитие, рост и близость с другими людьми все же вполне достижимы».

Сиссела Бок

Радость достижения абсолютного ничто

Закончив с поздравлениями, приступайте к новому проекту. Сшейте лоскутное одеяло или заведите нового друга. Прочитайте роман или напишите свой собственный. Запишитесь в спортивный зал или драмкружок. Пойдите на курсы или съездите на экскурсию. Делайте то, что доставляет вам радость или интересует вас. И неважно, что для этого придется пригласить няню или потратить деньги. Теперь заботу о себе можно перевести на новый уровень.

Не думайте о достижениях. Измеряйте свой успех тем, счастливы ли вы и смогли ли реализовать себя в новом деле. Раньше мне всегда хотелось больше времени проводить со своим четырехлетним племянником Джошем (он напомнил мне, как важно не воспринимать жизнь слишком серьезно) и чаще обедать со своими подружками. Теперь я вижусь с Джошем каждую неделю, встречаюсь с подружками в суши-баре и частенько дремлю после обеда. Это не слишком продуктивно, зато я счастлива.

О чем поговорить за ужином

Какое отношение любимые занятия имеют к близости с мужем? Во-первых, они отвлекают вас от соблазна заглотить Большую Наживку. Но важнее, что новые занятия будят в вас страсть к жизни.

Надо помнить: то, что возвышает ваш дух, может и не увлечь мужа. Занимайтесь своими делами, даже если муж не разделяет вашей страсти. Если вы любите кататься на лыжах, а он – совсем не спортсмен, запишитесь в лыжный клуб и катайтесь при любой возможности. Если вам нравятся зарубежные фильмы, а он терпеть не может субтитры, пойдите в кино с подружкой. Если вам нужна румба, а муж не хочет танцевать, запишитесь на курсы танцев в местном колледже. Когда вы увлечены чем-то, то становитесь более привлекательной и рядом с вами интереснее находиться. Вы в хорошем настроении, вам легче быть благодарной и проявлять уважение к другим, вам не хочется ругаться и кого-то контролировать. Кроме того, у вас в жизни появятся истории, которыми можно поделиться с мужем за ужином.

Вы не только станете счастливой, но и сделаете счастливым любимого человека – своего мужа. Он никогда еще не чувствовал себя так хорошо. Его никогда еще так не тянуло к вам. Ему нравится видеть вас улыбающейся, довольной и счастливой. Он может даже последовать вашему примеру и

заняться своими увлечениями. Тогда у него тоже появятся интересные темы для разговора за ужином.

«Пока вы сами не цените себя, вы не цените и собственное время. Пока вы не цените свое время, вам никогда не сделать с ним ничего толкового».

М. Скотт Пек

Найдите смелость реализовать свои амбиции

Когда Тесс избавилась от ненужного беспокойства, связанного с мужем, ей стало ясно, что она предала свою мечту – писать детские книги. Ощувив новые силы, она погрузилась в тоску. Жизнь стала казаться бессмысленной. Теперь она была только матерью – и никем больше. И тогда Тесс приняла решение – каждый день час или два посвящать написанию новых историй и редактированию старых. Тесс делилась своими историями с друзьями и родственниками и просила их давать ей советы. Всем ее книги нравились, и все советовали отправить их в издательство.

Но тут Тесс охватил ужас. Она привыкла критиковать мужа – это было спокойно и безопасно. Но отправить свои книги издателям и литературным агентам было слишком страшно. Сосредоточившись на своем увлечении, Тесс ощутила страх отказа – и это вполне понятно. Она перестала беспокоиться о муже и контролировать его – и теперь ей пришлось иметь дело с *собственными* проблемами. Но как только она

набралась смелости, муж ее удивил. Тесс не ожидала, что он окажет ей такую поддержку. Он по-настоящему гордился ее писательскими успехами. Только тогда она поняла, как сильно муж хочет видеть ее счастливой.

Муж может удивить вас. Вы и не рассчитывали, что он станет так энергично поддерживать ваши интересы. Одна моя знакомая узнала, что муж совсем не прочь остаться дома с детьми, пока она будет встречаться с подругами. Другая женщина с радостью обнаружила, что муж все выходные вскапывал грядки, чтобы она могла посадить в своем саду цветы и овощи. Я была очень тронута, когда Джон не стал возражать против того, что я субботними вечерами сижу со своим маленьким племянником. Он знал, что милые проделки малыша заметно улучшают мое настроение.

Я пишу о самых обычных мужчинах, которые, скорее всего, ничем не отличаются от вашего мужа. Самое большое удовольствие для них – видеть, как любимые женщины расцветают, открывая в себе новые таланты и интересы.

Так что сложите Ненужное Эмоциональное Беспокойство в рюкзак и оставьте его где-нибудь в темном уголке. Помните: если вам захочется драмы, вы всегда сможете поругаться с мужем. Но когда ваша жизнь наполнится другими страстями, увлечениями и радостями, этот соблазн просто исчезнет.

«Истинная сильная любовь к другому человеку дает тебе силу. Глубокая любовь другого человека дает тебе

СМЕЛОСТЬ».

Лао Цзы (570–490 г. до н. э.)

Что сейчас происходит в моей жизни

Был обычный день, когда я поняла, что принципы «капитулировавшей» жены принесли свои плоды.

Мы с Джоном завтракали в маленьком кафе. Я чувствовала себя совершенно расслабленной. Джон открывал для меня двери – дверь нашего дома, дверцу машины, дверь в кафе. В людном зале ожидания мой стеснительный муж подошел к чужому столику и попросил разрешения взять свободный стул, чтобы я могла сесть. Потом он спросил, не хочу ли я сока. Я улыбнулась и ответила: «Да, пожалуйста». Джон принес мне стакан золотистого свежесжатого сока.

Мы не выиграли миллион долларов и не оказались на седьмом небе. Но в тот день мы оба поняли, что наша жизнь изменилась. Я наконец-то научилась с благодарностью принимать заботу, а Джон ответил готовностью заботиться обо мне. Мы стали инь и ян. Я почувствовала силу наших различий и сходства и поняла, что мы никогда не вернемся к прежнему.

Символ нового брака

Удивительно, но с тех пор, как я начала уважать мужа, он

стал намного больше заслуживать это уважение. В девятую годовщину нашей свадьбы я решила взять фамилию Джона. Раньше я сохраняла свою фамилию – она была для меня символом феминизма. Возможно, в глубине души я боялась и не хотела полностью сливаться с мужем. В нашем *новом браке* мне захотелось сделать что-то, что символизировало бы мое глубокое уважение к нему и подтверждало нашу близость и единство.

Конечно, я не могу сказать, что идеально справляюсь с ролью «капитулировавшей» жены. Но мне безумно нравится быть замужем за моим замечательным, обаятельным, умным и способным мужем. Сегодня у нас есть та семейная близость, о которой я всегда мечтала.

И то же самое произойдет с вами, если вы «сдадитесь» своему мужу.

Честное слово!

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ