

*Евгения Цветкова
Николай Корольков*

Как сохранить любовь

*Книга для женщин, которые состоят в браке,
собираются в него вступить, а также для тех,
кто еще только мечтает найти свою любовь*



Нордмедиздат
Санкт-Петербург
2010

Евгения Цветкова, Николай Корольков. КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ. – Санкт-Петербург: Нордмедиздат, 2010. – 60 с.

© Цветкова Е., Корольков Н., 2010

ISBN 978-5-98306-087-6

Предлагаем взгляд на тему, актуальный для современной женщины.

Авторы смело и убедительно развенчивают стереотипы, бытующие не только в российских семьях, но и в умах многих психологов. Объясняют, как избежать традиционных ошибок. Как строить гармоничные отношения. Дают простые и эффективные советы по искусству общения.

Вы хотите наступать на старые семейные «грабли»? Или вы мечтаете, чтобы у вас было в хорошем смысле не «как у всех»?
ПРИВЫЧКА ИЛИ ЛЮБОВЬ – ВЫБОР ЗА ВАМИ.




Оригинал-макет подготовлен издательством
«НОРДМЕДИЗДАТ»
medizdat@mail.wplus.net
191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56/Г, оф.100.
Тел./факс (812) 764-79-31
Отв. за выпуск Мошко Е.В.,
верстка, дизайн Мошко Е.В., Хабарова А.О.


ТИПОГРАФИЯ «ТУРУСЕЛ»
Петербург, Миллионная ул., д.1, тел. (812) 571-54-74.
Отпечатано с готовых диапозитивов. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Подписано в печать 20.10.10 г.
Тираж 500 экз. Объем 8 п.л. Заказ 12345.

Оглавление

Часть 1. Группы риска	5
Идеальная хозяйка	6
Спасительница-воспитательница	8
Жертва	10
Часть 2. Как построить отношения	15
Где есть обязанность – там нет любви	16
Материальная независимость – ваша подушка безопасности	19
Минимизируем быт	20
Избавляйся от бессмысленного	22
Мужчину-«охотника» поддерживаем в тонусе	24
Кто лидер	26
Никогда не притворяйся душой!	28
О вкусах	31
Любить за двоих нельзя	32
«Поводок» для мужа – удавка для любви	33
Советы окружающих	35
Часть 3. Высший пилотаж	37
Любовь предпочитает равных	38
Что значит быть интересной?	40
Работа и конкуренция	41
Секс и привычка	43
Часть 4. Искусство общения на службе любви	45
Поведение в конфликтной ситуации	46
Учимся убеждать	49
Искусство критики	55
Искусство комплимента	57



*Принято считать, что угасание любви в первые годы брака – неизбежно. Конечно, многие пары при этом живут вместе долго, даже всю жизнь. Но уже скорее по привычке, потому что так удобно. Однако иногда супругам удается сохранить любовь на многие годы и десятилетия. Такие люди как будто светятся, удивляя окружающих своими отношениями.
В чем их секрет?..*



Часть 1.

Группы риска

Второе название этой части – «Когда умирает любовь».

Она посвящена традиционным ситуациям, когда утрата любви в семье становится практически неизбежной. Традиционными мы называем эти ситуации не только потому, что они очень распространены в России. Но и потому, что причиной утраты любви здесь становятся традиции. Патриархальные семейные российские традиции и стереотипы. Те, что мы впитываем еще детьми. Те, что передаются от отца к сыну, от матери к дочери.

Кто-то возмутится: как это мы смеем посягать на традиции? Но оглянитесь: много ли вокруг счастливых семей? Многие ли люди счастливы со своей второй половинкой долгие годы? Не на словах, ради того, чтобы порисоваться перед знакомыми, а по-настоящему?

Вы хотите наступать на те же традиционные грабли, на которых набивали и набивают шишки миллионы российских женщин? Нет? Тогда давайте учиться на их ошибках.

Идеальная хозяйка

Елена вышла замуж, родила ребенка и стала домохозяйкой. Муж, руководитель предприятия малого бизнеса, полностью обеспечивал семью. Жена обустроивала домашний комфорт. Время от времени приглашала подружек поболтать, пока муж был на работе. С друзьями мужа Елене было скучно. Визиты к ним для нее были тягостной обязанностью. В тех компаниях мужчины и женщины говорили о путешествиях, делах, новостях. А единственную тему разговора, которую хотела и могла поддержать Елена, – дети – затрагивали редко.

Когда ребенок вырос и пошел в детский сад, Елена стала подумывать о том, чтобы устроиться на работу. Но всегда находились причины, чтобы отложить это на потом. Тем более, что муж хотел, чтобы жена продолжала посвящать себя дому. Со временем он стал больше пропадать на работе, на рыбалке, с друзьями... И однажды Елена узнала, что у него есть любовница.

Жена подала на развод. Отсудила у мужа квартиру и алименты. Но для нормальной жизни с ребенком этого было недостаточно. А так как за время пребывания в роли домохозяйки свою профессиональную квалификацию Елена утратила, то пришлось ей со своим высшим образованием устраиваться на самую низкоквалифицированную и низкооплачиваемую работу.

Знакомая история? Несправедливая по отношению к женщине. Однако итог этой истории закономерен.

Традиции говорят, что идеальная жена – это прежде всего идеальная хозяйка, для которой обслуживание дома, мужа, семьи на первом месте. Но печальный опыт показывает, что мужья таких жен не любят и не ценят. Ими просто пользуются. Хотя и бросают редко. И если бы героиня данного рассказа сама не подала на развод, то, скорее всего, могла бы прожить с мужем долгие годы. Однако такая жизнь ей претила. Ведь мы хотим любви.

В чем же причина трагедии «идеальных» жен-хозяек?

Почему мужчины не ценят их заботу?

Потому что считают, что женщина ДОЛЖНА обслуживать мужчину. Просто потому, что она женщина. Так нашего мужчину воспитали. Правда, то же воспитание требует, чтобы муж обеспечивал семью.

Но ведь в России всегда трудные времена. Поэтому большинство жен обслуживают мужей. Но немногие мужчины хорошо обеспечивают свои семьи, и это никого не удивляет.

После Великой Отечественной войны появился еще один стереотип, что мужчин всегда не хватает, что с ними надо носиться. Вот мужчина и думает, что жена обязана его обслуживать просто за штамп в паспорте. А он хорош уже потому, что не бьет, или не пьет, или не ходит на рыбалку и тому подобное.

После этого никакой благодарности жене за заботу о доме ждать не приходится. А вот упреки, если мужчине что-то не понравилось, – всегда пожалуйста.

Встречаются, правда, совестливые мужчины, благодарные женам. Но это редкое исключение.

Есть еще одна причина мужской неблагодарности. Об этом не любят говорить. Но женщина, чья жизнь – это замкнутый круг между кухней, стиркой и ребенком, очень быстро утрачивает свою внешнюю привлекательность. Даже если ухаживает за собой. Однообразие ограниченной бытом жизни как будто отпечатывается на всем внешнем облике человека. Теряется легкость, стремительность, загадка. То есть все то, что и делает женщину прекрасной дамой, объектом вожделения сильного пола. Мужчины неосознанно чувствуют это и неосознанно теряют к такой женщине интерес.

Наконец, женщина, посвящающая себя обслуживанию мужчины, превращается в его глазах в служанку. Человека низкого социального статуса. А наши инстинкты заставляют нас стремиться вверх по социальной лестнице, бороться за первенство. Мужчину к этой борьбе толкает еще и воспитание. Соответственно, и партнеров в любви мы стремимся выбирать престижных. Жена-хозяйка, а по сути жена-служанка не способна удовлетворять амбиции мужчины и, соответственно, не может сохранить его любовь. При этом от «служанки» не отказываются. Кто-то же должен делать грязную работу, пока мужчина развлекается с другими. Более свежими, более молодыми, более престижными. Тем более что на неверность мужа традиционная мораль смотрит сквозь пальцы.

Вот почему многие семейные традиции фактически являются ловушкой для представительниц прекрасного пола. Слепо следуя этим традициям, женщина обрекает себя на утрату любви и ту самую несчастливую женскую долю, которая уже стала притчей во языцех.

Спасительница-воспитательница

Вам приходилось слышать о том, что женщина должна сама воспитать себе мужа? Наверняка, и не раз. Особенно из уст представительниц старших поколений. А как часто звучат советы молодым женам, что мужа надо «точить», добиваясь от него нужного поведения.

И вот, милые дамы чуть ли не сразу после свадьбы (а иногда и до) начинают «пилить» и переделывать своих мужчин. Если бы подобные методы воздействия могли заставить мужа выполнять требования жены, то они были бы хоть как-то оправданы. Однако ничего кроме взаимного недовольства супругов добиться таким способом невозможно.

Таким образом, женщины из поколения в поколение «точат» и «пилят» своих мужей. Вновь и вновь удивляются тому, что вместо ожидаемого результата получают скандалы и испорченные отношения. Но при этом вновь и вновь советуют другим женщинам поступать так же. И это уже традиция.

А ведь давно известно, и психологи об этом говорят, что бессмысленно пытаться перевоспитывать супруга, человека давно сложившегося. Если он вам не нравится, то зачем вы с ним живете? А уж если живете, то либо принимайте его таким, какой он есть, либо расходитесь.

С другой стороны, все ли мужчины так уж плохи, и насколько оправданы стремления жен «сделать из мужа человека»?

Жизнь показывает, что наиболее талантливыми, неординарными и в конце концов перспективными мужчинами часто были недовольны их жены. И именно таких мужчин женщины стремятся перевоспитать и даже спасти. Русская жена Ольга «спасала» художника Пабло Пикассо, пока он с ней не расстался, спасаясь от женщины, убивавшей его талант своим «воспитанием». Великого русского писателя графа Льва Толстого жена «запилила» до того, что он отрастил себе бороду и пошел бродяжничать. А сколько подобных историй в семьях людей не столь знаменитых! Действительно ли они нуждались в «спасателях»?

Психологи заметили, что подобным женам-«спасателям» надо не спасение мужа, даже если он в нем действительно нуждается (например, от алкоголизма, болезни, неудач и т. п.). Им нужен сам процесс. В этом процессе «спасительницы» самоутверждаются, находят смысл

своего существования. Потому что ни в каком другом деле состояться они не смогли. А когда человек сам не растет как личность, он начинает испытывать тягу к перевоспитанию окружающих, в первую очередь близких людей. Спасенному мужу, действительно избавившемуся от проблем, такая жена будет не нужна. «Спасительницы» это чувствуют. Поэтому, как это ни парадоксально, «спасают» они мужчину так, чтобы он не был спасен окончательно, на самом деле. Это своеобразная игра. Если она заканчивается, если муж все же избавляется от своих проблем, «спасительнице» рядом с ним не остается места, и семья распадается. Тем более это происходит, если необходимость спасти мужчину, «делать из него человека» выдумана его женой. Чем более цельной личностью он является, тем больше вероятность того, что он сбежит от такой женщины.

Впрочем, история знает немало примеров, когда муж поднялся на высоты творчества, политической деятельности, бизнеса во многом благодаря жене. Но это не те случаи, когда мужа «воспитали». Это были жены, которые, напротив, никого не переделывали, а умели понять устремления мужчины, поверить в него и оказать ему моральную, а нередко и действенную поддержку. И уж по крайней мере не мешали ему. Жены, которые смогли не превратиться в мегер даже в трудные времена неудач и безденежья. Любой человек, который шел к цели по нехоженому пути в полной неизвестности относительно того, что ждет его завтра, знает, что в таких ситуациях труднее всего переносить непонимание и «пиление» самых близких людей. Именно это отнимает силы и сеет безнадежность. Чтобы по-настоящему помочь мужу, сама жена должна быть личностью нетривиальной, постоянно растущей, целеустремленной и успешной. В противном случае она едва ли сможет воздержаться от традиционного поведения и не начать «сыпать соль на раны» мужа в кризисные времена. Вышеописанные жены – «спасительницы» и «воспитательницы» – на такие подвиги не способны.

Навязчивая, и тем более запущенная установка спасать и перевоспитывать мужа – это повод обратиться к врачу. Он поставит диагноз и поможет в лечении. Наша же цель, как авторов данной книги, – предупредить. Чтобы милые дамы знали, чем чревато необдуманное следование традициям воспитывать, «точить» мужчину. Ведь все мы живем в обществе, где подобное поведение жены считается чуть ли не ее священным долгом. И всегда найдутся среди окружающих, и даже родственников, советчики, готовые помочь женщине встать на этот зыб-

кий путь к развалу ее счастья. Поэтому все мы в той или иной мере в зоне риска.

Жертва

Принято считать, что женщина должна жертвовать собой ради мужа. Своей личной самореализацией, карьерой, творчеством. Но попросите-ка мужчину ради вас бросить карьеру. Или даже сменить его любимую работу на нелюбимую, но более оплачиваемую, ради семьи. И вы услышите в ответ целую возмущенно-гневную тираду аргументов против. Ведь он – мужчина. Карьера для него – смысл жизни. И данная работа – сокровенная мечта, ради которой он ничем жертвовать не будет. Скорее наоборот.

Однако ситуации, когда женщина бросает любимую работу, карьеру, ставит крест на своих талантах ради того, чтобы следовать за мужем и обустроить его быт, – сплошь и рядом. А бывают и жертвоприношения собственного здоровья. Например, когда врач запрещает женщине работы на огороде, но муж говорит: «Должна!» И она идет. Или когда жена отказывается от объективно необходимых занятий спортом ради того, чтобы больше хлопотать по хозяйству. А сколько российских женщин вместе с детьми десятилетиями чуть ли не круглосуточно глотают табачный дым только потому, что муж не хочет выходить из дома или квартиры на перекур! И общество воспринимает это как должное.

Откуда это взялось? Чем объясняют это жертвенное назначение женщины? Как ни парадоксально, природой. Мол, женщина предназначена для того, чтобы рожать детей, а значит, обслуживать семью. Сюда же привязывают и якобы слабый по сравнению с мужчиной интеллект женщины, обязывающий ее подчиняться мужу. Ну что ж, обратимся к природе.

Матушка-природа всегда отличалась необыкновенной целесообразностью всех своих творений. И в природе самки действительно часто жертвуют собой. Но не ради самца, а исключительно ради потомства. Защита, кормление, возвращение потомства у большинства видов находится на женских плечах. И для того, чтобы выполнить эту свою миссию, дамы должны обладать не только чувствами, но и недюжин-

ной храбростью, самостоятельностью и умом. И судя по тому, что жизнь на Земле еще не вымерла, всеми этими качествами природа женский пол действительно наделила. Более того, ценность каждой отдельной женской особи несоизмеримо выше по сравнению с ценностью мужской. Потому что для продолжения жизни вида достаточно одного здорового самца на нескольких самок. Кстати, во многих видах так и получается: к размножению допущены лишь немногие самцы, прошедшие отбор. Мужчины гордятся тем, что они охотники, разведчики. Правильно. Именно их природа предназначила на роль первопроходцев для рискованных предприятий. Потому что природа жертвует в первую очередь именно самцами. И только после них на уже разведанное, безопасное место приходят более ценные особи – женщины и дети. Отсюда, жертвовать собой ради мужчины женщина должна только в том случае, если это последний мужчина на Земле, последняя возможность продолжить род. Так нам завещала природа.

Почему же общество переиначило эту природную целесообразность? Философы нашли ответ на этот вопрос уже несколько веков назад. Все му виной собственность, которую мужчины захотели передавать по наследству своему ребенку. Но если мать ребенка известна всегда, и здесь с передачей наследства проблем нет, то с отцом сложнее. Когда возможности провести генетическую экспертизу еще не существовало, гарантировать свое отцовство мужчина мог только одним способом – посадить жену под замок. Полностью лишить ее возможности общаться с другими мужчинами. В течение долгих веков так и поступали. Женщины не выходили из дома мужа годами. Однако посадить в такую тюрьму свободную, независимую личность не так-то просто. Поэтому придумали сказки о женском слабоумии, неконтролируемой эмоциональности и якобы природном предназначении подчиняться и служить мужчине, приносить себя ему в жертву. Эти мифы обслуживали патриархальную семью так долго, что дожили до наших дней. И теперь, когда дискриминация женщин возмущает общество, в этом же обществе хранятся представления о женщине как о жертве. Что является отголоском древней дискриминации.

Насколько на самом деле оправданы и необходимы подобные жертвы? Все, что касается потери здоровья ради прихотей сильного пола, – это просто возмутительная дань традициям, на которой давно пора ставить крест.

Но бывают жертвы, которые, на первый взгляд, действительно необходимы. Например, отказ от карьеры из-за переезда семьи в другой город вслед за мужем. Здесь действительно надо выбирать. Либо каждый держится за свою работу, и семья распадается, либо кто-то должен следовать за своей половинкой. Однако посмотрим на это по-другому. Ведь переезд в другую местность не означает обязательный отказ от самореализации. И если женщина не сможет найти работу, аналогичную прежней, можно выбрать другие варианты личного роста. У каждого из нас, как правило, много талантов. И развивать их можно по-разному. Новая профессия, общественная деятельность, творчество, бизнес... Всегда можно что-то придумать. Особенно в век Интернета и прочих технологий, которые позволяют не только общаться со всем миром, но и работать за многие километры от места жительства. Главное – не замыкаться на семье и не приносить ей себя в жертву. Иначе вместо благодарности вы пожнете собственное недовольство жизнью и супругом и желание рано или поздно предъявить ему счет: «Я потратила на тебя и твоего ребенка (дачу, машину, собаку...) лучшие годы своей жизни!» Утерянные годы вам не вернут, и «спасибо», скорее всего, тоже не скажут.

Еще один распространенный вид жертвы – когда женщина выходит замуж из жалости к мужчине (алкоголику, слабой личности и т. п.). Такая жертва абсолютно бессмысленна. Преодолеть себя человек может только сам, благодаря собственному решению и волевым усилиям. Но опека жалеющей его жены поощряет его слабость и не может помочь в решении проблемы. Скорее, наоборот, усугубляет ее. Когда женщина понимает, что зря потратила время в таком браке, она уходит от мужа. Если этого не происходит, она обычно становится женой-«спасительницей», о которой мы писали в предыдущей главе.

Однако нельзя забывать и о том, что порой женщины симулируют собственную жертвенность. Например, для того, чтобы сесть на шею мужчине в материальном плане (чем это опасно для женщины, мы поговорим в главе «Материальная независимость»). Или просто потому, что лень было заниматься собственным профессиональным ростом, и нужно найти виновного в том, что так и осталась на низкоквалифицированной работе, загубила свой талант. И, найдя «виновных», начинают требовать жертв от окружающих, близких. Такие женщины к старости могут стать настоящими тиранами для мужа и особенно для собственных детей. Но в итоге эти женщины обманывают сами себя: их

загубленную жизнь им никто не компенсирует. Если же они дошли до такой ситуации, следуя чужим советам (мол, «муж должен обеспечивать, а ты сиди дома»), то это тем более печально.

Милые дамы! Не жертвуйте собой! И не принимайте и тем более не требуйте жертв от мужчины! Иначе рано или поздно он тоже обвинит вас в том, что его жизнь не состоялась.

Не живите для других. Живите для себя. Но и другим давайте возможность жить тоже.

Для себя постройте ваши отношения с любимым мужчиной. Для себя создайте семью такой, чтобы вы и все ваши близкие были в ней счастливы. Причем важно не только то, что вы делаете, но и ваше отношение к этому. На одно и то же действие можно смотреть по-разному. Можно посчитать, что забота о муже и детях – это ваша жертва им. А можно счесть, что это внимание к близким вам людям помогает вам состояться как женщине и матери и в итоге хранит ваше же личное счастье. То есть вы делаете это для себя.

И именно для себя раскрывайте свой личный потенциал и в работе, и в любви. Одно другому нисколько не противоречит и не мешает. Напротив, это две стороны, две составляющие вашего счастья.

Часть 2.

Как построить отношения

Эта часть – краткое собрание опыта тех людей, которым удалось построить гармоничные отношения с любимыми. И, конечно, сохранить любовь.

Многое здесь, наверное, покажется вам необычным. Не таким, к чему привыкло большинство наших женщин. Как, например, подход к бытовым вопросам, лидерству в семье, материальной независимости женщины от мужчины. Кое-что идет в разрез с традиционными установками типа: держать мужа на «коротком поводке», притворяться душой и т. д. Но ведь и сохранение любви в браке на долгие годы – тоже, к сожалению, ситуация не такая уж распространенная.

В любом случае, ваше право – выбирать, что вам подходит, а что – нет. Мы лишь предлагаем варианты поведения и стараемся доказать вам их целесообразность.



Где есть обязанность – там нет любви

Любовь – окрыляет, обязанность – подрезает крылья.

Однако все отношения в семье до сих пор, как правило, строятся на обязанностях. Два свободных человека вступают в союз. И с этого момента считается, что каждый другому становится должен. Жена должна превратиться и в кухарку, и в прачку, и в уборщицу... И, как хорошо сказал герой фильма «Москва слезам не верит», мужчина не должен даже хвалить жену за выполнение ее «женских» обязанностей. Обязанность мужчины – тащить в семью деньги, ремонтировать дом и прочее, за что он тоже редко может получить благодарность.

Эта обязаловка имеет ряд последствий.

Во-первых – ссоры. Ведь если кто-то кому-то что-то должен, то неизбежны взаимные претензии. Как мы выше заметили, благодарят за обязанности редко, а недовольство и требования – растут. До сих пор кое-где живет традиция, когда родители жениха экзаменуют невесту. Например, проверяют ее кулинарные навыки. И если отцу жениха стряпня не понравилась, невеста признается неподходящей. При этом отношения молодых людей, любовь никого не интересуют. Забраковали за борщ – и все. При таком подходе к труду хозяйки как к обязанности претензии неизбежны. А повод всегда найдется. С другой стороны, неудивительно, что жены всегда недовольны зарплатой мужа, тем, что он не выносит мусор, не бросает носки в стирку и т. д. Отношения развиваются по стандартной схеме: обязанности – претензии – ссоры. И уже недалеко и до рукоприкладства.

Во-вторых – неоправданное утяжеление домашней работы. Если муж обязан вас содержать, то он воспринимает жену как человека, севшего ему на шею в финансовом плане. В качестве компенсации он садится вам на шею дома. Отсюда для женщины, которая живет с мужчиной, тяжесть быта нередко возрастает многократно. Муж может, по сути, превратиться в беспомощного в быту ребенка, обслуживание которого подчас тяжелее, чем обслуживание женой себя и детей вместе взятых. А ведь если следовать логике, то жить взрослым людям вдвоем должно быть легче, чем одному: объем домашней работы распределяется на двоих. В реальности же семья, даже из двух человек, взваливает на людей непомерный груз забот. А выполнение этих забот по обязанности, а не по желанию, любви, делает работу на благо семьи еще более тягостной.

В-третьих – отношение к семье как к обузе, кабале, ярму, цепям... Что неудивительно, учитывая семейные обязанности. Особенно такое отношение распространено среди мужчин. Женщины более терпимы к тяготам быта, так как общественное мнение лучше относится к замужним. Но парадокс в том, что семейное ярмо, на которое чаще жалуются мужчины, в действительности тяжелее для женщин.

В-четвертых – двойственное положение семейных людей. С одной стороны, семья – общественная ценность. Но с другой – распространено уничижительное отношение к семейным как к несвободным, закабаленным людям по сравнению со свободными – холостыми. Высмеивание мужей-подкаблучников, жен-уродин (в отличие от красавиц-любовниц) сплошь и рядом. Российский юмор рисует супругов людьми заведомо менее привлекательными и менее достойными любви, чем все остальные вокруг. И уже не только обеспечение и обслуживание семьи, но и сама жизнь в семье, с супругом или супругой преподносится как тягостная обязанность.

Что делать?

Надо изначально принять, что ни жена, ни муж ничего друг другу не должны, включая традиционные обязанности. Семья – это союз свободных и равных личностей.

А как же с традиционными обязанностями? Да никак.

В европейских странах, да и во многих российских семьях уже давно перестали делить семейные заботы на «мужские» и «женские» обязанности.

Прежде всего, уход за личными, и особенно интимными вещами – дело их владельца. И многие российские мужчины уже считают неприемлемым унижать жену стиркой мужниного белья, превращая таким образом женщину в служанку. Есть семьи, где самообслуживанию в быту учат мальчиков с детства. И дело не только в том, что мужчина может постирать свое белье. А главное в том, что он осознает, что никто делать это за него не должен. Но если вашего суженого его мама нянчила и убирала за ним грязь до самой женитьбы, это не значит, что вы должны принять эстафету. Запомните: стирка и обслуживание его одежды, и тем более носков, трусов, рубашек – не ваш вопрос.

Что же касается всего остального, то есть простое правило. Все, что вы делаете для другого, вы делаете добровольно, по собственному желанию.

Не бойтесь, ваш дом не превратится в бедлам, по любви люди делают гораздо больше и лучше, чем по обязанности. Но тогда снимаются многие взаимные претензии и отношения строятся иначе. Способом добиться желаемого от своей второй половины становится не скандал, а положительные стимулы: стремление сделать партнеру приятное, отблагодарить за заботу, услугу. Причем эти услуги должны быть взаимными, игра в одни ворота недопустима.

Заметим, что мужчина в России уже давно не является единственным кормильцем в семье. Многие женщины зарабатывают не меньше и даже больше мужа. Поэтому в части материального содержания семьи де-факто традиционное распределение обязанностей давно не работает. И если мужчин не шокирует то, что женщины делают карьеру, то не стоит падать в обморок и от того, что бытовые «женские» обязанности давно должны перестать быть неотъемлемой принадлежностью слабого пола. Тем более, что любовь живет только там, где отношения строятся на основе равенства (мы еще не раз будем об этом говорить).

Кто готовит ужин, покупает продукты, убирает дом и прочее – в каждой паре распределяется по-разному. Иногда супруги функции делят, иногда делают работу по очереди, иногда – вместе... Но каждый знает, что если он выскажет претензии или даже устроит скандал из-за того, что ему, например, не так сварили борщ, то в следующий раз борщ себе он будет варить сам. В таких семьях жена не пилит мужа за то, что он не хочет поменять любимую работу на высокооплачиваемую. Здесь люди вместе думают, как решить свои материальные проблемы. Что кстати, в отличие от пиления, дает положительный эффект. А мужу не придет в голову разбудить жену за несколько часов до будильника только для того, чтобы она приготовила ему завтрак и помыла за ним посуду.

В обычной семье жена с ворчанием собирает по комнате грязные носки мужа, чтобы их постирать. В семье, где царит любовь, а не обязанности, женщина говорит: «Любимый, меня так возбуждает твое чистое белье». После этих слов довольный мужчина оденет чистое, а грязное белье постирает сам. А к ужину муж приносит домой любимое лакомство своей жены, а не упреки и свое плохое настроение.

Устранение обязанностей не меняет семейных забот. Оно меняет принцип взаимоотношений. Исчезают претензии к партнеру за то, что он якобы плохо выполнил свои обязанности. Человек делает вам приятное в благодарность и для того, чтобы вновь получить приятное от вас.

Построить такие отношения не трудно. Ведь все мы общаемся с чужими для нас людьми именно таким образом. Потому что знаем, что, предъявив претензию к человеку, который нам ничего не должен, мы получим в ответ не удовлетворение нашего желания, а, скорее всего, крепкое ругательство. Давно замечено, что люди, по-хамски относящиеся к членам своей семьи, нередко очень приятны в общении с окружающими. Навыки нормального человеческого общения есть практически у всех. Просто надо применять эти навыки не только в отношениях с дальними, чужими, но и в собственной семье.

Отмена взаимных обязанностей супругов в этом помогает.

Материальная независимость – ваша подушка безопасности

О, как живучи стереотипы! Жизнь уже давно доказала, что материальная зависимость от мужа вредна не только для любви, но порой и для здоровья жены. Однако мамы до сих пор учат дочерей, что главное в семье – чтобы муж обеспечивал. Что цель женщины – найти мужчину и, спрятавшись за его кошелек, обустроить быт.

Вроде бы все чинно, благопристойно. Только время от времени мы смотрим по телевизору шокирующие кадры о насилии богатейших людей России над своими женами и удивляемся. А ведь удивляться тут нечему. Насилие до сих пор процветает во многих российских семьях, независимо от их достатка. Только у олигархов больше финансовых возможностей для реализации своих черных дел. В остальном отношения те же, что и в других российских семьях. А когда проблема столь масштабна, понятно, что искать причину надо не в отдельных дурно воспитанных людях, а в массовых стереотипах и традициях.

Как это ни чудовищно, но именно мамы и бабушки, ориентирующие девочек и девушек на материальную зависимость от мужа, воспитывают будущих жертв.

Почему так происходит?

Когда ваше материальное благополучие полностью (или в значительной мере) находится в руках мужа, это рано или поздно меняет его отношение к вам. Он начинает ощущать, что вы ему принадлежите, что он вас

купил, как вещь. И без него вы абсолютно незащищены. Это тестит его самолюбие. Сначала он относится к вам как к любимой игрушке. Потом – как к рабыне. То, что вы тратите свои силы и время на обустройство его комфорта – ничто в глазах мужчины по сравнению с его деньгами. А если муж имеет проблемы в бизнесе, отношениях с другими людьми, неудовлетворен собственной жизнью, да просто является незрелой личностью – рано или поздно он начинает получать садистское удовольствие, издеваясь над тем, кто находится в его власти. То есть, над женой, детьми.

Надо ли говорить, что бытующий в нашем обществе принцип невмешательства в дела семейные – благоприятная почва для насилия. До сих пор люди считают правом и чуть ли не обязанностью мужа «учить» жену. И преступления, совершенные на семейной почве (ревность и проч.), нередко караются правосудием менее жестко, чем те же преступления в отношении свободных граждан, не связанных узами брака с преступником.

Впрочем, зачастую зависима от мужчины жена продолжает любить его долгие годы. Но это любовь, замешанная на страхе за свое будущее в случае потери мужа. Отсюда и готовность прощать его рукоприкладство, уничижительное, хамское отношение. Отсюда и стремление сохранить семью, якобы ради детей. Хотя расти в такой семье – вредно для детской психики.

Вам нужна такая «любовь»?

Нет? Тогда тщательно охраняйте свою материальную независимость от мужчины. Занимайтесь собственной карьерой.

Это отнюдь не значит, что жена и муж должны зарабатывать одинаково. За олигархом угнаться трудно. Но вы должны иметь собственный доход, достаточный для того, чтобы заложить себе (а лучше, если и с детьми) основы достойного уровня жизни на случай расставания с мужем. Даже если вы ничего от него не получите при разводе.

Осознание того, что расставание с мужем не станет финансовым крахом всей вашей жизни, даст вам необходимую уверенность в себе и станет профилактикой многих проблем в отношениях.

Минимизируем быт

Давно подмечено, что корабль любви, уверенно пересекающий океаны невзгод, неминуемо разбивается о камни быта. Продумайте и орга-

низуйте свой быт так, чтобы его обслуживание отнимало у вас с мужем как можно меньше времени и сил.

Сделать это часто мешают стереотипы. Именно они диктуют традиционный набор домашних забот, который на самом деле может быть значительно сокращен.

Так, во многих семьях принято готовить сложный завтрак. И даже на обеденный перерыв в маленьких городах мужья до сих пор приходят к жене. И даже если женщина в данное время не зарабатывает деньги, а ухаживает за ребенком, полноценное трехразовое кормление мужа – тяжелый труд. Считается, что это единственный путь сохранения здоровья желудка. Однако многие семьи нашли способ не готовить завтрак и обед дома и без ущерба для здоровья. Тем более что нервная атмосфера в семье (которую тоже может спровоцировать быт), как правило, гораздо опаснее для здоровья, нежели недомашняя кухня.

Многие считают, что мужчина должен быть мастером на все руки. И все ремонтно-строительные работы в доме должен делать сам. Но в наши дни люди уже приходят к целесообразности пользоваться услугами профессиональных мастеров. И даже для обычного ремонта квартиры вызывают специальные бригады. Предпочитая не тратить свое личное время и нервы в ссорах супругов по поводу оклейки обоев, побелки потолка и проч. Да, работа мастеров стоит денег. Но личное счастье дороже. К тому же миф о том, что своими руками сделано лучше, не так часто оправдывает себя. Вы ведь не профессионалы во всем. И не исключено, что вашему мужу будет легче заработать деньги на ремонт на своей работе, чем сделать этот ремонт самому.

Традиции все в доме и для семьи делать своими руками идут из времен натурального хозяйства. Тогда иначе было невозможно. Не позволял уровень развития экономики. Но в наше время бытовая техника и сервис дают людям возможность сбросить со своих плеч огромное количество бытовых хлопот. И, соответственно, освободить личное время.

Это совсем не значит, что вы должны отказаться от приятных вам хлопот. Нравится готовить – готовьте. Нравится мыть посуду и стирать вручную – мойте и стирайте. Нравится делать ремонт – делайте. Но если какие-то домашние работы вам в тягость – постарайтесь если не переложить их полностью на технику и мастеров, то, по крайней мере, минимизировать.

Настоящий бич многих семей – огороды. Есть люди, которым нравится копать в земле. Есть семьи, для которых это действительно

оптимальное решение личных продовольственных вопросов. Но часто огородное хозяйство не приносит людям ни удовольствия, ни выгоды. Особенно это касается жителей больших городов, которые тратят на дороги до своего участка гораздо больше денег, чем экономят за счет выращенных ягод и овощей. А если один из супругов со скандалами буквально заставляет другого работать на земле, то испорченные нервы не компенсируют никакие витамины. В этом случае стоит обсудить и пересмотреть отношение к личному земельному хозяйству. Иначе такого испытания ваша любовь не выдержит.

Словом, как, за счет чего вы будете минимизировать свой быт – это вопрос индивидуальный. Главное, чтобы это не было формальным перекладыванием всех забот на одного из супругов. Конечно, в большинстве случаев на жену. Стремитесь к тому, чтобы у обоих супругов до предела сократить время, затрачиваемое на бытовую рутину. И по максимуму освободить это время на творчество, отдых, совместные увлечения.

Избавляйся от бессмысленного

Мы все хотим добиться желаемого. В том числе это касается и желаемого поведения нашего партнера, мужчины. Но пути часто выбираем абсолютно бессмысленные с точки зрения достижения цели.

Например, скандалы, пиление мужа. Или демонстрация ревности, когда на вашего мужчину вешаются другие дамочки. Но муж не будет относиться лучше к занудной, скандальной, истеричной жене. И ревнивица с ее «коротким поводком» не удержит от измены мужчину, который твердо решил «пойти налево». Результат в обоих случаях будет, скорее, противоположный. Однако женщины вновь и вновь выбирают едва ли не самые неэффективные способы достичь желаемого. И разрушают любовь вместо того, чтобы укрепить ее. Почему?

Потому что так делали до нас. Мы впитали эти модели поведения с детства. И то, что наши мамы, бабушки, тетушки не смогли сохранить любовь в своих семьях, – ничего для нас не значит. Мы повторяем их ошибки, потому что «всосали их с молоком матери». Нужны порой огромные усилия над собой, чтобы избавиться от этих шаблонов поведения.

Один мужчина рассказал такую историю. Он купил машину. Но не посоветовался с женой. Для него это было естественно: он разбирается

в машинах, она – нет. Однако женщина устроила скандал из-за того, что муж сделал покупку без ее ценных указаний. Пожаловалась родственникам. И, даже не взглянув на машину, потребовала, чтобы она была немедленно продана. Просто из принципа. И пригрозила разводом. Между продажей машины и разводом в этой ситуации муж выбрал развод. Однако жена пошла на попятный, от развода отказалась. А главное, в итоге машина ей понравилась.

Это яркий пример абсолютно бессмысленного поведения женщины. Если, конечно, не считать потраченных нервов обоих супругов. А сколько в других семьях таких скандалов просто из принципа. Требований, которые заведомо обречены быть невыполненными и в итоге отмененными. Причем итог скандала, пиления, нудения обычно можно спрогнозировать заранее. В ответ на ультимативные, грубые требования большинство нормальных людей отвечает протестом, отказом просто из чувства собственного достоинства. А если эти требования глупы и бессмысленны или кажутся человеку таковыми, то тем более. Так поступают и мужчины, и женщины. Несмотря на разницу в психологии, мы все же очень похожи.

Поэтому, чтобы оценить, как себя вести в том или ином случае, постарайтесь поставить себя на место мужчины. Как бы вы отреагировали на ситуацию? Учтите приоритеты супруга. Для мужчин машины, футбол, рыбалка имеют такую же ценность, как для женщин наряды и косметика. Ведь вы не собираетесь, да и не должны из его прихоти отказываться от ухода за собой, своих развлечений. Так же и от него бессмысленно ждать отказа от его любимых игрушек. По крайней мере, без предложения интересной для него альтернативы. Попробуйте спрогнозировать последствия своих требований и скандалов. И сделайте вывод, стоит ли их вообще затевать.

И ни в коем случае нельзя пытаться устанавливать тотальный контроль над другим человеком. Не во всем он должен с вами советоваться. Как и вы с ним. Если вас что-то не устраивает – поговорите с ним спокойно. Объясните причины вашего недовольства. Возможно, вам просто надо разделить зоны ответственности в вопросах совместной жизни. Определить, в чем вы советуетесь друг с другом, а в чем – нет. Или вместе найти выход из конфликтной, проблемной ситуации. Такой путь не только сохранит нервы и отношения. Он, в отличие от скандалов, может дать конкретный результат в решении ваших проблем.

Мужчину-«охотника» поддерживаем в тонусе

Нередко замужние женщины постепенно перестают ухаживать за своей внешностью. По крайней мере, делают это не так тщательно, как будучи в поиске партнера. Объясняют это занятостью, заботой о семье, нежеланием тратить на себя деньги, предназначая их для близких, и так далее. Подлинные причины обычно – лень, уверенность, что муж уже «никуда не денется» (как вариант – «да кому он еще нужен»), а так же распространенное в России мнение, что женщины быстро стареют. А раз быстро стареют, то зачем за собой ухаживать.

Страшное дело – менталитет. В Европе женщина 40 лет считается молодой и достойной мужского внимания. А в России в недалеком прошлом незамужняя в 21 год считалась старой девой, которая уже никому не нужна. И до сих пор в некоторых слоях населения 30-летнюю женщину молодой уже не считают. А за сознанием подтягивается и бытие. Если ты думаешь, что ты старуха, то и выглядеть и вести себя будешь соответственно. Эти стереотипы, конечно, постепенно меняются. И в крупных городах уже немало женщин, активно и успешно поддерживающих себя в прекрасной форме. Но в сравнительно небольших населенных пунктах замужние дамы закливаются на семье и, как правило, действительно внешне быстрее стареют.

В принципе, среди части мужчин бытует мнение, что жена и не должна блистать красотой. Мол, такая жена – непритязательна, лучшая хозяйка, да и никто на нее не позарится. А сам муж может позволять себе развлечения на стороне. Поэтому на «серых мышках» некоторые женятся гораздо охотнее, чем на прекрасных дамах. И такие семьи могут быть очень крепкими.

Однако мы говорим о любви. Внешность – важный фактор привлекательности. Это заложено природой. Порядочный или ленивый мужчина может хранить вам верность. Но даже он не сможет заставить себя любить вас, если вы пренебрегаете заботой о собственной внешности. А ощущение, что жена никуда не денется, потому что никто ею не соблазнится, способствует разрушению любви.

Милые дамы! Любите себя. Заботьтесь о себе.

И, это не менее важно, учитесь легко и уверенно общаться с окружающими вас мужчинами, нравиться им, а не только мужу.

Если женщина не привлекательна для других мужчин, она потеряет ценность и для мужа. Сильный пол, увы, любит постоять в очереди. Охотнику не интересна дичь, на которую больше никто не претендует.

Вы боитесь спровоцировать ревность?

Мужчины некоторых культур традиционно очень ревнивы. И этим же культурам свойственно уничижительное отношение мужей к женам и, как следствие, низкий уровень общественного развития. Хотя в общении с чужими женщинами эти же мужчины подчеркнута галантны и умеют вскружить голову.

Отдельные ревнивцы, в большем или меньшем количестве, причем далеко не всегда галантные, встречаются практически везде. В России даже есть поговорка: «Ревнует – значит любит».

Поэтому стоит разобраться, что такое ревность.

Ревность – не признак любви. Это стремление установить и закрепить свое право собственника на другого человека, часто помноженное на неуверенность в себе. Как правило, ревность мало зависит от поведения партнера. Ревнивец может измучить женщину придирками только из-за того, что рядом с ней в очереди в магазине стояли другие мужчины. Он ревнует просто потому, что не ревновать не может. Ревность свойственна незрелым личностям. Она усложняет жизнь и убивает любовь. Ведь любовь – это чувство равных партнеров. А ревность – это проявление извращенного отношения к человеку как к вещи. И желанья, чтобы эта «вещь» больше никому не досталась. Ревнивцам обоего пола необходимо повышать свою самооценку через личную самореализацию. Однако в реальности они редко это делают. И если мужчина мучает вас ревностью и тем более если он при этом проявляет склонность к рукоприкладству, то утешать себя фразой «Ревнует – значит любит», означает заниматься самообманом. Любви здесь точно нет. И вряд ли она вообще может быть. Более того, вам стоит задуматься о том, насколько безопасна для вас жизнь с таким человеком.

Однако ваше умение нравиться окружающим мужчинам не должно и не может оставлять мужа равнодушным. Иначе в этом не было бы смысла. А ваша цель – возбуждать его, стимулировать его любовь к вам. Если он обеспокоен, объясните ему, что внимание к вам других

мужчин – естественно. Ведь он женился на красивой, обаятельной женщине, и это поднимает его как мужчину в глазах окружающих. Так что ваша привлекательность работает на его личный имидж. При этом нравиться окружающим – не значит флиртовать с другими и изменять супругу.

Обычно уверенный в себе и своей любимой мужчина не ревнив. Напротив, ему нравится, когда при взгляде на его женщину у других «текут слюнки», но выбирает она именно его. Так мужчина как бы вновь и вновь побеждает своих потенциальных соперников. Среди некоторых категорий мужчин даже принято демонстрировать другим, какая у него роскошная женщина. Это помогает сильному полу чувствовать полноту, тонус жизни и поднимать самооценку. Более того, для многих мужчин это элемент саморекламы, необходимый для успешной карьеры.

Одним словом, старайтесь всегда быть объектом вожделений, который будоражит кровь мужчины. Ведь если остывает кровь, охладевает и любовь.

Кто лидер

Выяснения, кто в семье будет главным, начинаются уже на свадьбе. Например, молодоженам предлагают сломать буханку хлеба. У кого ломоть окажется больше, тот и будет командовать партнером. Это шутка. Но шутка, которая настраивает на определенный лад.

В патриархальной культуре принято, чтобы главой семьи был муж. Так мальчика воспитывают с детства. А если во взрослой жизни что-то потом не соответствует данной установке, то возникают комплексы. Психологи даже учат женщин, как успокаивать «главу семьи», если у него зарплата меньше, чем у жены.

Для женщин тоже существует установка на главенство: «Мужчина – голова, а женщина – шея». Вот прекрасный пол и старается крутить мужем, постоянно доказывая свое превосходство. Отсюда и истерики, и скандалы, и уничижительное отношение к супругу, и разрушенные отношения.

Однако взглянем на ситуацию иначе. Семья – не производственный коллектив. Она состоит всего из двух взрослых людей. Зачем вообще нужно, чтобы один был начальником над другим? Ведь в дружбе мужчин или женщин друзья или подруги являются равными. И обща-

ются, делают какие-то совместные дела, развлекаются на равных. Здесь нет начальников и подчиненных. В противном случае – это не дружба. Почему же у двух любящих людей должно быть по-другому?

Да, до сих пор считается, что в семье один должен быть лидером, другой – ведомым. Но это неверно. Вы спросите, как же в совместной жизни без лидера? А лидеры в семье есть. Их как минимум двое. Просто не надо путать лидера и главу-начальника.

В основе лидерства лежит компетентность. Лидерство тесно связано с решаемой задачей. Кто более компетентен в каком-то вопросе, тот и будет лидером на то время, пока коллектив (семья) занимается данным вопросом. Исходя из этого, абсолютного лидерства в семье практически не может быть. Ведь каждый из вас в чем-то более компетентен, чем партнер. И лидерские функции неизбежно будет выполнять то один, то другой, в зависимости от решаемой проблемы. Если вы специалист в области недвижимости, то в вопросе покупки дома лидером, очевидно, будете вы. В совместной заграничной поездке лидером по мере возникновения потребности будет становиться тот, кто лучше знает страну, язык, имеет больший опыт путешествий. Или просто по характеру быстрее осваивается в данной ситуации. Не удивляйтесь, если на кухне время от времени лидером будет муж. Многие мужчины любят готовить и прекрасно это делают. В том, что касается магазинов, лидеры обычно женщины-любительницы шопинга. Да и то все зависит от того, что конкретно вы покупаете. А если ваш новый компьютер первым освоил ваш ребенок, то в работе с этой техникой лидером, скорее всего, окажется он. И это хорошо для его развития.

Единственный вариант, когда муж становится абсолютным лидером, – это полная некомпетентность жены, если она ничего не знает и ничего не умеет. И плюс обладает абсолютно инфантильным характером. Словом, бесцветная личность. Но такая женщина очень быстро наскучит мужчине, потому что будет ему неинтересна.

Лидерство приходит само. А вот заикленность на том, чтобы стать лидером в семье, – признак неуверенности в себе, как и ревность. Такая заикленность, к сожалению, провоцируемая массовой культурой, порождает конфликты и убивает отношения.

Если хотите сохранить любовь, примите для себя, что в вашем союзе не будет ни главы, ни начальника, ни абсолютного лидера. Пусть это будет партнерство равных личностей. Только такая семья может быть по-настоящему счастлива.

Никогда не притворяться душой!

Есть такая поговорка: «Умная женщина должна быть настолько умной, чтобы время от времени притворяться душой». Нередко это преподносят чуть ли не как секрет семейного счастья. Однако на самом деле это всего лишь хороший способ тешить самолюбие глупых, слабых, эгоистичных мужчин. И таким образом поощрять их глупость, слабость и эгоизм.

Допустим, патриархальное воспитание мужчины говорит, что он должен быть умнее женщины. Ну так пусть стремится стать таким. Пусть развивается как личность. А притворившись душой, вы не стимулируете сильный пол к росту, а понижаете планку. Это все равно, что борец вместо того, чтобы бороться, ляжет под соперника. Да, соперник станет чемпионом. Но чего стоит такое чемпионство? Ведь на пьедестал возвели слабака и ничтожество.

Впрочем, если вас устраивает жизнь с ничтожеством, – пожалуйста, можно притворяться душой.

Однако имейте в виду, что слабые, незрелые личности не способны на настоящую любовь. Им просто нужно, чтобы рядом было существо более низшее, чем они. Чтобы на его фоне чувствовать себя большим, сильным и умным. И они даже могут испытывать к такому существу привязанность. Но согласитесь, что даже самая теплая привязанность, например, к собачке и любовь к другому человеку – это не одно и то же.

Любовь – это чувство сильных людей. Людей достаточно уверенных в себе, чтобы радоваться успехам партнера. А не бояться почувствовать себя неполноценным рядом с ним.

Кстати, замечено, что чем талантливее, умнее и успешнее в профессии мужчина, тем больше ему нравятся умные женщины. И тем лучше он относится к тому, что женщины осваивают изначально неженские виды деятельности. Например, управление автомобилем, самолетом, космическим кораблем. Все дело в том, что человеку свойственно сравнивать себя с другими. И когда не очень умный мужчина овладел своим делом с большим трудом и тратит огромные усилия, чтобы соответствовать необходимому уровню, он склонен думать, что женщине то же самое вообще не по силам и уму. А если мужчина талантлив и новое дело дается ему легко и доставляет удовольствие, то, соответственно, он считает, что и для женщины это будет не трудно.

Таким образом, отношение к женскому уму – это еще и показатель мужского ума.

Массовый стереотип, что женщины глупее мужчин, берет свое начало в патриархальных традициях. Как он возник, было описано в главе «Жертва». Однако до сих пор этого стереотипа придерживаются даже многие психологи. И споры о том, дуры женщины или нет, не умолкают. И даже конкретные факты, когда женщины успешно овладевают традиционно мужскими профессиями, многие шовинисты предпочитают «в упор не видеть». Наука же уверенно констатирует только естественные отличия свойств мужского и женского интеллекта, мужской и женской психологии. Но никак не то, что одни умнее, а другие глупее.

Ссылка на то, что у женщины меньше мозг (относительно тела), несостоятельна. Давно известно, что нет прямой зависимости между массой мозга и умом для представителей одного вида. И человек с маленьким мозгом может быть значительно умнее человека с большим. Решающую роль играет развитие коры головного мозга, площадь ее поверхности, а не масса. Кроме того, давно доказано, что мозг человека работает примерно на 3% своего потенциала. Исходя из этого, например, даже не очень одаренная природой женщина, которая сумеет активизировать свой мозг хотя бы на 5%, будет просто гением по сравнению с подавляющим большинством мужчин.

Да, женщин пока меньше, чем мужчин, среди политиков, ученых, шахматистов, космонавтов и т. д. Но это нельзя считать чистым экспериментом. Ведь над слабым полом довлеет воспитание. Большинство девочек до сих пор готовят к тому, чтобы они в первую очередь вышли удачно замуж. То есть, прилепились к какому-нибудь мужчине и «въехали» на нем в жизнь. Это укоренившаяся модель социального роста для женщины. Личный рост, самореализация в профессии, карьере играют здесь второстепенную роль. Если вообще присутствуют. Поэтому большинство женщин до сих пор теряют свое жизненное время на то, чтобы «найти человека» и подстроиться под него, вместо того чтобы найти себя. Именно здесь главный корень социального неравенства женщины и мужчины. Надо дать обоим полам по-настоящему равные условия на старте. То есть с детства сформировать устремленность к саморазвитию, самореализации. Только тогда и можно будет на массовой практике увидеть, чего мы стоим на самом деле. И не только в делах, но и в любви. Потому что женщине тоже надо раскрыться как личности, чтобы быть способной на любовь.

Упомянув об уме, нельзя обойти тему интуиции. Нередко, желая принизить прекрасный пол, говорят, что мужчина доверяет уму, а женщина – интуиции. Очевидно полагая, что интуиция – некое глупое чувство. На самом деле интуиция – очень сложный механизм принятия решений. Он основан на аккумуляции всего опыта человека, всех его знаний и ума с применением очень сложной логики. Более высокой, чем линейная математическая логика. Более того, есть мнение, что механизм интуиции активизирует еще и опыт всех предыдущих поколений, хранящийся в мозге человека. А так же коллективный опыт и разум, сконцентрированный в ноосфере (коллективном разуме, душе планеты, наличие которого даже наука уже считает реальным фактом). Таким образом, интуиция помогает там, где не может помочь математическая, линейная логика, которой так гордятся мужчины. Последняя бессильна при отсутствии достаточного количества фактов и доказательств. Она не может восполнять пробелы в логических цепочках. А развитая интуиция способна достроить картину, заполнить пробелы в логике и почти мгновенно подсказать решение проблемы. По сути, это ум более высокого порядка.

Поэтому, приписывая женщинам интуицию, им на самом деле делают комплимент. Однако в реальности интуицией обладают оба пола. Замечено, что во властных структурах достигали успеха и удерживались надолго именно те мужчины, которые обладали высокоразвитой интуицией.

Наконец, очень важен вопрос, как реагировать на публичные проявления мужского шовинизма. То есть на уничижительные замечания и насмешки по поводу женского ума-слабоумия, женской логики, женского «назначения» «варить щи», подчиняться «главе семьи» и проч.

В России женщины, даже очень самолюбивые и успешные, все это обычно терпят. В Евросоюзе за подобные намеки любой публичный деятель навсегда может распрощаться со своей карьерой. И это правильно.

Все уничижительные в отношении женщин высказывания – не невинные шутки. Это оскорбление личности. Более того, остерегайтесь того, чтобы подобные «шутки» слышали ваши дети. Это фактически промывание мозгов, которое способствует воспитанию из девочек будущих жертв, а из мальчиков – будущих семейных тиранов, социальных неудачников и рабов. Это давно доказано социальной наукой и прак-

тикой. Иными словами, такие «невинные шуточки» способствуют формированию моделей поведения, которые могут сделать ребенка несчастливым в жизни человеком.

Поэтому шовинистические высказывания в вашем присутствии старайтесь пресекать. Если мужчина думает, что все женщины – дуры, он вправе так думать и дальше. Но пусть соизволит об этом молчать.

О вкусах

Принято считать, что любящие люди, мужчина и женщина, должны иметь одинаковые вкусы вплоть до мелочей. Влюбленные парочки очень радуются, когда оказывается, что они любят одинаковую еду, напитки, одинаковые книги, одинаковые телепрограммы... И расстраиваются, когда выявляют несовпадения. Потому что сходство в мелочах считается неким признаком духовного родства.

На самом деле похожесть и различие вкусов не играет никакой роли. Надо просто совместно выработать принцип сосуществования ваших разных вкусов.

Он хочет смотреть футбол, а вы – мелодраму? Договоритесь, кто когда занимает телевизор, или приобретите вторую.

Он любит черный чай, а вы – зеленый? Кто вам мешает заварить оба напитка?

Вы любите фрукты, а он – мясные продукты? Купите и то, и другое. Пусть каждый ест свое и радуется, что на его любимое лакомство больше никто не претендует.

Разные развлечения? Поинтересуйтесь пристрастиями друг друга. И может быть, каждый из вас расширит свой перечень удовольствий за счет удовольствий другого. Или просто распределите время, чтобы его хватало и на совместные развлечения, и на индивидуальные.

Один из вас – «жаворонок», другой – «сова»? Наверняка у вас найдется, чем заполнить свое время, пока другой спит. Мы знаем пример, когда дама, ожидая в выходные по утрам, когда муж проснется, выучила иностранный язык. А муж, в свою очередь, после того, как она рано вечером засыпала, занимался фитнесом. И никаких проблем. Все на пользу.

Гораздо важнее сходства или различия в наиболее общих, мировоззренческих взглядах на жизнь, традиции, ценности общества, семьи и

даже политические взгляды. Обычно им не придают значения. Но именно они могут действительно стать решающими.

Замечено, что если мужчина и женщина придерживаются разных политических взглядов, то они либо со временем выработают единую позицию по этому вопросу, либо отдалятся друг от друга.

А серьезные различия взглядов на семью и традиции могут проложить между вами духовную пропасть. Например, он – убежденный сторонник патриархального домостроя, а вы – свободных отношений. Он уверен, что назначение жены – обслуживание мужа, а вы – активная женщина, стремящаяся к самореализации, творчеству. И домашнее затворничество для вас – как клетка. Конфликт здесь неизбежен. Особенно если он – человек состоятельный, может вас содержать, привык всем приказывать и требует, чтобы вы бросили собственную карьеру. Здесь если не семья, то любовь точно в зоне риска.

Любить за двоих нельзя

Есть расхожая фраза: «Я буду любить за двоих».

Однако любить за двоих невозможно. Если в семье один – любит, а другой – позволяет себя любить, то это мучение. Это безответная, невостребованная любовь одного партнера и пустота в сердце другого. И неудовлетворенность у обоих.

Но даже если любовь изначально взаимна, сохранение ее должно быть целью и предметом заботы двоих: и женщины, и мужчины. По предыдущим главам вы уже, наверное, обратили внимание, что построить отношения в совместной жизни можно только при соответствующих усилиях с обеих сторон. В одиночку добиться победы над обыденностью нельзя.

Вы спросите: «А если он не захочет?»

Понятно, что мужчине удобно, когда, например, жена бросила работу, чтобы обустроить его комфорт. И по дому самому хлопотать не надо, и обслуживают тебя, и накормят, и жену, запертую дома, никто не уведет. А самому можно гулять направо и налево. Существующие традиции и стереотипы не зря называются патриархальными. Они подлажены под интересы сильного пола.

Однако не все безнадежно. Поговорите с мужем, объясните, почему вы хотите построить ваши отношения и быт так, а не иначе. Спросите

его, нужна ли ему жена-мегера? Ведь большинство задавленных бытовой рутинной женщин быстро становятся ведьмами. И в итоге это лишает счастья обоих партнеров.

Практика показывает, что есть немало мужчин, готовых поступиться какими-то своими житейскими выгодами ради того, чтобы у них в жизни было в хорошем смысле «не как у всех». Ведь традиционной патриархальной рутины, злых жен, семейных сцен многие мужчины боятся. Потому и не торопятся вступать в брак. Особенно официальный. Широкое распространение гражданских браков – яркое свидетельство кризиса традиционных отношений, которыми нередко тягостятся и мужчины, и женщины. Ведь штамп в паспорте для многих – это символ семейных цепей, обязательности, а не любви. Однако этот штамп – все же только символ. Есть он, или нет его, – в итоге все определяют сами люди. А люди даже в нашем расчетливом обществе почти все хотят любви. А если она есть, то естественно желание ее сохранить.

Поэтому, если вашему мужчине ценны ваши отношения, он пойдет вам навстречу.

А если нет, то вы по крайней мере поймете, что он за человек. И какую роль в своей жизни он вам отвел.

«Поводок» для мужа – удавка для любви

Уважаемые любительницы держать мужа на «коротком поводке»! Знаете ли вы, что еще наши предки поняли простую истину: если муж хочет изменить супруге, он всегда найдет способ это сделать. То же самое справедливо и в отношении жен.

Поэтому если ваш тотальный контроль еще не получил пробоину, то отнюдь не потому, что он нерушим. Просто ваш муж либо не собирается вам изменять. Не имеет такой потребности. Либо он слишком ленив. Либо на него нет спроса у окружающих женщин.

«Короткие поводки» бессмысленны для обеспечения верности супруга. Однако они оказывают плохое влияние на ваши отношения и не только.

Во-первых, сцены ревности портят психологический климат в семье. Быть с женой-ревнивицей наедине или в компании для мужчины становится неприятно. В памяти мужа ваш образ связывается с отрицательными эмоциями. Какая уж тут радость любви!

Во-вторых, ваш контроль над мужем выдает вашу неуверенность в себе. Вашу низкую самооценку как женщины. Не думайте, что мужчина этого не понимает. Понимает. И если вы низкого мнения о себе, то и он не будет ценить вас высоко. Таким образом, контролируя мужчину, вы уверенно формируете у него ощущение, что вы – женщина второго сорта.

В-третьих, такой тотальный контроль над мужем почти всегда хорошо заметен для окружающих. Даже если вы не устраиваете публичных сцен, а, например, притворяясь больной, уводите мужа из компании, заведя на горизонте потенциальных соперниц. Люди подмечают многое. И их мнение о вас будет меняться не в лучшую сторону. Вы серьезно подпортите свой имидж. Если вообще не станете объектом насмешек. Более того, поняв ваши комплексы и дискомфорт, который вы создаете для своего мужа, кое-кто может посчитать его легкой добычей. И действительно попытается увести вашего мужчину.

В-четвертых, демонстрируя подобные взаимоотношения вашим детям, вы формируете у них соответствующие стереотипы. Став взрослыми, дети с большой степенью вероятности начнут вас копировать, разрушая таким образом собственное семейное счастье.

Дорогие женщины! Выбрасывайте «поводки» и берегите любовь и счастье в ваших отношениях. Только любовь и счастье являются гарантией верности мужчины. А на ограничение личной свободы любой нормальный человек отвечает бунтом. Ваше недоверие и слезка унижат и вас, и мужчину. И если и не подтолкнут его к измене, то вызовут сильное раздражение.

Вы спросите: «А как же быть, когда на мужа на вечеринке откровенно вешаются дамочки?» Либо не обращать внимания. Так вы покажете свою уверенность в себе и муже. Либо свести все это к шутке. Либо начинайте на глазах у супруга флиртовать с другими мужчинами. Естественная реакция мужа в этом случае – «страхнуть» с себя дамочек и озаботиться собственной женой. Главное – ведите себя как ни в чем не бывало. Мол, это же вечеринка, ты заигрываешь с девочками, я, чтобы тебе не мешать, общаюсь с мальчиками. Все веселятся, ничего серьезного. Умный мужчина после этого будет вас больше уважать и ценить как женщину.

Советы окружающих

Очень многие люди любят давать советы. А уж вмешаться в чужую личную жизнь – для иных просто удовольствие.

Но спросите себя, кто из этих советчиков сам построил идеальную семью и сохранил любовь? Скорее всего – немногие. Счастливых семей, по-настоящему, а не напоказ, вообще мало. Только на слова тех, кто создал и сохранил свое счастье, и стоит обращать внимание. Но именно эти люди обычно не дают советов знакомым, не лезут в чужую личную жизнь и не любят афишировать свою.

А навязчивое стремление судить чужую жизнь и лезть ко всем окружающим со своими советами, когда их об этом не просят, часто проявляют те, кто потерпел неудачи в собственной жизни. Это своеобразная компенсация, уродливый способ самореализоваться. Остерегайтесь таких людей. Особенно, если это ваши общие с мужем знакомые. Такие «доброжелатели» в ваших отношениях могут сыграть роль слона в посудной лавке.

Если хотите проконсультироваться, лучше обратиться к специалисту. В крайнем случае – поговорите со сторонним человеком, который не передает содержание разговора вашему супругу или общим знакомым.

Всегда помните: каждый человек и каждая пара индивидуальны. И то, что подходит одним, может совершенно не подойти другим. И даже психолог может только предлагать вам варианты поведения в той или иной ситуации. Окончательное же решение – всегда за вами.

Особый разговор о ваших родителях и их советах.

Родители, конечно, желают добра своим детям. Однако большинство родителей неосознанно ревнуют своих детей к их супругам. И это отражается на том, как наши мамы и папы оценивают наших супругов и наши отношения с ними. Нередко это порождает конфликтные ситуации и очень опасные советы.

Кроме того, старшее поколение дает советы, исходя из распространенных стереотипов и устаревших традиций. Мы уже говорили о них в предыдущих главах. Если бы эти стереотипы помогали сохранять любовь, то счастливые семьи встречались бы гораздо чаще.

Родители склонны давать советы, исходя из собственных неудач и собственных представлений о том, как эти неудачи надо было предуп-

реждать и исправлять. То есть пытаются исправить свои неисправленные ошибки в вашей жизни. Образно говоря, выписывают вам лекарство от собственной болезни. Да еще и лекарство, не проверенное ими на практике.

Помните и о возрасте ваших родителей. Часто они дают советы, которым сами, будучи на вашем месте и в вашем возрасте, не стали бы следовать.

Очень полезным может оказаться удачный опыт отношений ваших родителей, как и родителей вашего супруга. Этот опыт дети перенимают неосознанно. И если вы выросли в счастливой семье, то вам легче будет построить собственное счастье. Однако опыт и советы – не одно и то же. И, наделив вас в детстве хорошим опытом, постаревшие родители могут давать вам весьма неподходящие для вашей жизни советы. Причем советы, которые будут идти в разрез с их же собственным опытом.

Поэтому любовь к родителям не должна мешать вам вашим собственным умом принимать решения, касающиеся вашей семьи.

Часть 3.

Высший пилотаж

В этой части мы поговорим о том, что очень трудно воплотить в реальности. Но, если вам это удастся, ваши отношения с любимым человеком, да и сама жизнь, поднимутся на новую высоту.

Это связано с вашей и его самореализацией как личностей.

Это подвластно каждому. Но выбирают этот путь далеко не все. И впоследствии жалеют об упущенных возможностях.

Поэтому начните строить свою жизнь сейчас, чтобы не жалеть потом.



Любовь предпочитает равных

Знаете ли вы, что наша способность достигать личного счастья напрямую связана с профессиональной, творческой, социальной самореализацией?

В психологии давно известен феномен: хочешь решить проблемы в любви – займись карьерой. И не просто карьерой, а личным ростом. Пусть работа станет увлечением, которое поможет раскрыть вашу индивидуальность. И в то же время повысит ваш социальный статус.

Что это даст для любви?

Во-первых, новый круг общения. Известно, что когда женщины тоскуют без мужского внимания, это далеко не всегда означает полное отсутствие мужчин, им симпатизирующих. Просто это не те мужчины. А чтобы вокруг появились «те мужчины», надо самой попасть в места их обитания.

Где выше вероятность познакомиться с перспективным ученым – на научной конференции или у пивного ларька? У ларька, конечно, тоже можно. Однако, концентрация ученых на конференции выше. А у ларька, даже встретив ученого, вы вряд ли заведете долгое знакомство. Ведь мужчина задастся вопросом: что эта женщина делает в таком месте? И, скорее всего, предпочтет от такого знакомства воздержаться.

Люди, сознательно или неосознанно, стараются подбирать для любви партнеров более высокого социального статуса, более престижных. Принц не пришел искать Золушку в чулан под лестницей. Напротив, Золушке пришлось облачиться принцессой и прийти на бал. Однако, если в сказке девушке хватило одного визита в место обитания принцев, то в жизни надо становиться завсегдатаем таких мест.

Во-вторых, ваш новый статус сделает вас равной в новом круге общения. Золушка не имеет шансов сохранить любовь принца, если сама не станет принцессой. Иначе она будет чужой во дворце. Со временем проявится очень много различий между нею и принцем. Следствие этого – взаимное непонимание и раздражение.

В-третьих, это сделает вас интересной для мужчин. Ведь внешней привлекательности для любви недостаточно. Красивых тел вокруг много.

И даже к очень красивому человеку глаз со временем привыкает, теряется новизна и интерес. И мужчина переключается на другие тела. Бесконечно привлекать интерес может только глубина человеческой личности.

В-четвертых, личный (профессиональный, социальный, культурный, творческий...) рост обоих партнеров – необходимый фактор сохранения любви. Если со временем один сильно отстает от другого – разрушиться может не только любовь, но и семья.

Очень часто бывает так, что люди встречаются и начинают жить вместе как равные в социальном плане партнеры. Но ведь человек меняется всю жизнь. И если один партнер активно развивается, а другой – нет, то между ними возникает и растет пропасть. Патриархальные традиции таковы, что отстает обычно женщина. Потому что замыкается на быте, в то время как мужчина делает карьеру. При этом работа совсем не обязательно подразумевает личный рост. Ведь работать можно формально, без увлеченности, без целеустремленности на достижение существенных успехов в профессии. Мало ли женщин, которые на работе просто отсиживаются и ждут, когда можно будет бежать по магазинам и домой. Так получается классический пример хозяйки, которая теряет любовь мужа. В том числе и потому, что становится неинтересной, чужой для него как личность.

Более того, из-за этой чуждости, непонимания возникает почва для серьезных конфликтов. Ведь остановившийся в развитии партнер начинает неосознанно мешать росту другого. Например, жена может устраивать скандалы мужу, который потратил время и деньги на дополнительное обучение, какой-то свой творческий проект, защиту диссертации. И это вместо того, чтобы все отдать в семью. Причем дело здесь не только в деньгах. Но и в страхе отставшего партнера стать ненужным. И это страх вполне обоснованный. Социальное неравенство разделяет вплоть до разрушения семьи. В этой ситуации стремящийся к личной самореализации человек, если не будет сломан своим партнером, рано или поздно его бросит.

А если восторгается серость, и отстающий ломает того, кто рвался ввысь, то любви здесь тоже быть не может. Сломанный человек не способен на любовь. К тому же он никогда не забудет, что ему подрезали крылья.

Поэтому никогда не ставьте любимого человека перед выбором: либо вы, либо его личная самореализация. Лучше займитесь собой, своей

карьерой и творчеством и развивайтесь параллельно с партнером или даже вместе с ним.

Однако отстающий в личном и социальном развитии партнер – не обязательно женщина. Сейчас много активных, интересных женщин. И при этом хватает весьма ограниченных в интересах, по сути даже деградирующих мужчин. Жизнь с таким мужчиной для целеустремленной женщины рано или поздно станет неприемлемой. А дальнейшее развитие собственной индивидуальности повысит шансы обрести новую любовь. С новым, равным партнером.

Что значит быть интересной?

О, как часто мужчины объясняют свое охлаждение к женщине словами: «Она мне неинтересна». А что значит быть интересной?

Ведь даже очень эрудированные люди не занимаются ежесекундно обменом энциклопедическими сведениями. Не в этом состоит основное общение. Да и представьте, что было бы, если бы личная жизнь походила на викторину «Что? Где? Когда?» С ума можно было бы сойти!

Постоянно удивлять партнера какими-нибудь шокирующими поступками – тоже не выход. Как ни парадоксально, такая «интересная» жизнь быстро надоедает, становится скучной.

На самом деле понятие «быть интересной» очень важно, но его нельзя понимать слишком узко и буквально. Оно связано с ощущением полноты жизни у вас и у вашего мужчины. То есть зависит от вас обоих.

Чтобы быть интересной мужчине, от женщины нужно:

- быть престижным партнером для мужчины,
- быть личностью, которая постоянно растет (профессионально, социально...), а значит – меняется.

Быть престижным партнером – значит многое. Это и внешность женщины, и ухоженность, и умение общаться, преподносить себя окружающим. Это и ваш личный социальный статус. Все то, что позволяет мужчине чувствовать себя рядом с вами суперменом. Человеком, который достоин спать с королевой. Словом, он должен гордиться тем, что он – ваш мужчина.

С другой стороны, вы можете себе представить, чем отличается настоящая королева от искусно размалеванной и разодетой самозванки, которую мужчина выдает на балу за даму из высшего общества? Своим внутренним содержанием, своей личностью. А так же тем, что мужчина знает, что это – подделка. И если вы не будете расти как личность, то в глазах мужа вы очень быстро превратитесь в такую подделку. Даже имея великолепную внешность. Ведь к внешности глаза быстро привыкают. И живешь в итоге не с лицом, а с человеком. Бесцветную как личность, но красивую жену муж с удовольствием продемонстрирует друзьям на вечеринке. Но наедине с такой женщиной ему будет скучно. И ценить ее он не будет. Как не ценят фальшивые бриллианты. Хотя и показывают их знакомым, выдавая за настоящие.

Поэтому личная самореализация – необходимое условие поддержания интереса у партнера в браке. Живя долго вместе, люди хорошо узнают друг друга. И от этого могут друг другу наскучить. Не зря супругов сравнивают с прочитанными книгами. И чтобы вы не стали для партнера прочитанной книгой, надо постоянно вписывать в вашу личность новые страницы.

Однако в дело борьбы со скукой свою лепту должен внести и муж. Ему тоже нужно развиваться и меняться. И не только для того, чтобы быть интересным для вас.

Психологи заметили, что личная самореализация необходима для того, чтобы поддерживать собственный интерес к жизни и партнеру. То есть, как бы блистательно вы ни развивались, вы будете неинтересны мужу, если он сам остановился в собственном развитии. Человека, который скучен самому себе, никто не расшевелит, не заинтересует, не избавит от хандры.

Работа и конкуренция

Считается, что работа супругов в одном трудовом коллективе имеет много негативных моментов: пересуды коллег, отражение семейных проблем на работе, а должностной конкуренции на семье. Это так. Но при определенных условиях именно совместная работа и конкуренция друг с другом становятся основным скрепляющим любовь фактором.

С точки зрения психологии это легко объяснимо. После самого себя самым важным для человека является тот, кто помогает ему зарабатывать на жизнь и развиваться. И только на третьем месте – сексуальный партнер. Делаясь соратником мужчины, вы автоматически поднимаетесь в его личной иерархии с третьего на второе место. То есть становитесь для него самым важным после него самого человеком. И любые соперницы, если таковые найдутся, будут второстепенны, по сравнению с вами.

Но имейте в виду, что надо быть именно партнером в делах, а не просто помощницей. О том, что женщине надо стараться быть полезной мужчине в работе, говорят и пишут многие. Да, это, конечно, объединяет. Но если вы – всего лишь помощница, скромно сидящая в его тени, то чем вы отличаетесь от служанки? Только уже не дома, а на работе. Ведь быть помощницей – значит работать для него, на его карьере и личность. Мужчина вас просто будет использовать, полагая человеком полезным, но не равным себе. Более того, не исключено, что в глубине души он не оценит вашу помощь, а наоборот, будет считать, что вытащил вас, бездарность, из социального дна.

Для настоящей гармонии и любви необходимо сотрудничество равных. И вы, и он должны работать каждый на себя и, в то же время, взаимовыгодно. Результатом вашего сотрудничества должен стать рост обеих ваших личностей. В противном случае это будет напоминать жертву одного другому, что недопустимо. Помните не только о его, но и о своих карьерных интересах. И не позволяйте ему забывать о них. Более того, только в этом случае вы сможете добиться наибольших успехов в делах, а не только в любви.

Заметим, что такое сотрудничество не равно примитивной работе в одной организации. Если мужчина и женщина просто формально работники одного учреждения, соседи по рабочим местам и два претендента на карьеру, где есть место только для одного, то это чревато проблемами. И, конечно, конфликтами на работе и в семье. Этого допускать не следует.

Но если вы объединены одной целью на основе сотрудничества, а взаимная конкуренция стимулирует профессиональный рост обоих, то вы не только поможете друг другу достичь успехов в профессии, совместном бизнесе и повысите свое благосостояние, но и сохраните любовь. Потому что общая цель – это:

- единство интересов, при котором вы друг другу никогда не наскучите;

- совместный личностный рост, когда ни он, ни вы не останетесь за бортом жизни;
- потребность друг в друге для личного жизненного успеха.

Понятно, что для достижения такого эффекта нужна деятельность, где хватит места для реализации и роста обоих партнеров. Это может быть совместное бизнес-предприятие, творческая, научная, общественная деятельность... Возможно, это, по крайней мере по началу, будет хобби. Хотя оптимально, когда хобби перерастает в основную работу. Тогда и работа приносит радость, и ваш творческий потенциал раскроется более полно. И для дела полезно, когда его делают с любовью.

Найти такое место приложения совместных усилий трудно. Ведь изначально встречаются и влюбляются люди разные. Разных профессий, увлечений. С другой стороны, возможно, вы преувеличиваете свои различия? Ведь если вы вместе, значит, что-то вас объединило? И может быть, вы вместе как раз для того, чтобы вернуться к осуществлению давней мечты. Мечты, которую вы постарались забыть, выбрав другую профессию, другую работу. Потому что так советовали старшие, друзья. Или просто потому что так сложились обстоятельства.

Психологи считают, что человеку полезно каждые пять лет менять место работы и даже профессию. И может быть, настал ваш шанс попробовать что-то новое? Или, наоборот, хорошо забытое старое. И обрести счастье и в работе, и в любви.

Секс и привычка

Мы не будем здесь рассматривать ситуации, когда угасание сексуальных отношений связано с медицинскими проблемами. Это дело врачей. Но даже медицинские проблемы зависят от психологии человека.

Общеизвестно, что секс утрачивает свою яркость, остроту по мере привыкания к партнеру. Угасание сексуальных отношений после нескольких первых лет в браке считается неизбежным. И обычно это так и есть. И связано это с психологией человека. С нашим привыканием к партнеру, утратой новизны. При этом те же остывшие к совместной любви супруги нередко могут демонстрировать чудеса сексуальных возможностей с другими, непривычными партнерами. И все это счита-

ется неизбежным итогом совместной жизни, даже при сохранении теплых личных отношений в семье.

Однако встречаются исключения. Некоторым парам удастся сохранить на долгие годы остроту и свежесть не только чувств, но и сексуальных ощущений. В чем секрет этих пар?

Задумывались ли вы, какую роль играет секс в ваших отношениях?

Если это главная сфера, которая призвана поддерживать ваш интерес к жизни. Если все, что за пределами постели – обыденность. Если только в страсти вы ищете новизны, то спешим вас огорчить: ваша страсть к партнеру обречена на угасание. Смена сексуального партнера, конечно, дает новизну и освежает ощущения. Но ненадолго. Ведь рано или поздно и к новому партнеру выработается привычка.

Людам свойственно гоняться за новизной в сексе. Однако горькая правда заключается в том, что его возможности поражать новизной ограничены. Даже при условии разнообразия поз, игр и т. д. Ведь все это – не что иное, как кружение вокруг одного и того же процесса. И даже у больших любителей экспериментов рано или поздно эксперименты начнут походить один на другой.

Но задайтесь вопросом: каково назначение секса? Конечно, помимо репродуктивной функции. Давать физиологическую разрядку. Наслаждение. И потребность в этой разрядке, этом наслаждении заложена в нашей физиологии. Как потребность есть или дышать. Но ведь нам не надоедает есть и дышать? Почему же надоедает секс?

Проблема в том, что люди пытаются возложить на секс дополнительную, несвойственную ему функцию. Они хотят, чтобы секс сделал их жизнь интересной. Таким образом, люди, возможно, неосознанно, стремятся к тому, чтобы секс компенсировал им все то, чего им не хватает в остальной жизни. Заменял интересную работу. Помог забыть о неудовлетворенности собой. Заглушил информационно-культурный голод и раздражение от бытовых проблем. Но секс не может восполнить отсутствие полноты жизни, ее цели и смысла. Вас тошнит от секса? А может быть, вас просто тошнит от жизни? Ведь от еды в такой ситуации тоже начинает тошнить. Но это не значит, что организму не нужна еда.

Разберитесь с вашей жизнью. Это она должна приносить вам и вашему мужчине разнообразие. Научитесь вновь чувствовать вкус жизни. Тогда и вкус секса вернется к вам.

Часть 4.
Искусство общения
на службе любви

В последующих главах мы познакомим вас с некоторыми секретами искусства общения.

В своей практике мы часто встречали людей, которые считали, что владеют этим искусством и учиться им не нужно. Однако мы при этом заметили интересную закономерность. Люди, действительно хорошо владеющие этим искусством, охотно учатся новому. А те, кто считает, что уже все знает и все умеет, на самом деле имеют серьезные проблемы в общении. Хотя сами себе в этих проблемах не признаются. Ведь так легко все свалить на окружающих.

Поэтому не исключено, что данная часть книги для сохранения отношений и любви наиболее важна и полезна. Хотя прямого отношения к любви, на первый взгляд, и не имеет.

При этом, в отличие от содержания части «Высший пилотаж», все, о чем мы здесь пишем, достаточно легко реализовать на практике. Конечно, при наличии желания что-то поменять в своей жизни к лучшему.



Поведение в конфликтной ситуации

Без конфликтов в нашей жизни – увы – не обойтись. Даже при самых идеальных, гармоничных отношениях. И как часто бывает, что на вспышку гнева, обвинений своего партнера мы начинаем отвечать собственным всплеском эмоций. Слово за слово. И вот уже из бытовой мелочи возникает гора проблем, взаимных обид. И отношения трещат по швам.

Словом, конфликт – это почва, благоприятная для выращивания слонов из мух. Поэтому умение правильно вести себя в конфликтной ситуации – важнейшая составляющая гармоничных отношений.

Надо принять, что неадекватных реакций у здорового человека нет. Просто бывают вспышки эмоций, причины которых возникли не здесь и не сейчас. А раньше. Что называется, накопилось.

Если вы столкнулись с внезапной обиженной, гневно-обвинительной тирадой вашего партнера, постарайтесь сами сохранить спокойствие. И дальше поступайте следующим образом.

Прежде всего, дайте человеку выговориться. Пусть, образно говоря, выпустит пар. Пусть говорит, кричит, машет руками, пока его поток эмоций и слов не иссякнет полностью. Ваша задача – слушать молча, не перебивая, не отвечая. Пока он не замолчит. Сколько бы это ни длилось. Чтобы выдержать все это – дайте нагрузку на зрение. Рассматривайте партнера, предметы рядом с ним, предметы, на которые он показывает. Но так, чтобы он понимал, что вы его слушаете. И все это – молча, как в рот воды набрав.

Только после того, как партнер замолчит. И на ваш вопрос «Все ли ты сказал?», он ответит: «Да». Только после этого с ним можно разговаривать.

Встаньте на позицию «Мы». Это значит с первых ваших слов показать, что вы с ним – не два полюса. И не две конфликтующие стороны. Вы с ним – одно целое. И оба в равной степени заинтересованы в разрешении проблемы для сохранения ваших отношений. Вашей любви.

Обязательно поблагодарите его за то, что он привлек ваше внимание к проблеме. Можно сказать, что ему стоило сделать это раньше.

Не спорить!!! В споре не рождается истина. В нем рождается противостояние и конфликт. Потому что сам стиль беседы-спора побуждает собеседника вам оппонировать, противоречить. Просто из принципа. Даже если он чувствует, что вы правы, а не он. А если ситуация и без того конфликтная, то любой спор усугубляет проблему.

Если вы не правы – признавайте это сразу! Если вы не правы – для партнера это очевидно. Ваше упрямство только подогреет конфликт. А признав свою неправоту, вы покажете, что готовы решать проблему.

Согласитесь с партнером. Примите в конфликте его сторону. Это лишит его гнев питающей его энергии. Ведь если вы приняли сторону партнера, признали его правоту, то борьба с вами теряет для него смысл. Это помогает успокоить собеседника и настроить его на дальнейший диалог. Только после этого можно переходить к обсуждению проблемы.

Покажите, что вы понимаете партнера. Одновременно побудите его объяснить вам свою позицию. И подтолкните к обдумыванию выхода из конфликта. А может быть, и переосмыслению его отношения к ситуации.

Несмотря на кажущуюся сложность этой задачи, она решается тремя простыми приемами. Это три варианта завуалированных вопросов. Применять их лучше последовательно.

1-й прием. Вопрос по формуле: «**Я понимаю, ты очень обижен (разгневан на меня, расстроен, огорчен, раздражен...)**...». То есть вы выражаете ваше понимание. И дальше словами называете его чувства и то, чем они, исходя из его слов, вызваны. Это побуждает собеседника более полно объяснить свои чувства. А психология наша такова, что, рассказывая о наших эмоциях, мы начинаем их контролировать. То есть этим приемом вы помогаете собеседнику успокоиться и подготовиться к переосмыслению ситуации.

2-й прием. Вопрос по формуле: «**Как я понимаю, ты думаешь (считаешь), что...**». И дальше вы пересказываете то, что он думает о ситуации. Отталкиваясь, конечно, от того, что он сам вам до этого говорил. Например, что вы его обидели намеренно. Что вы пренебрегаете его желаниями, неправильно ведете себя с его друзьями, родителями, недостаточно его любите, мало времени проводите вместе, неразумно тратите деньги и т. д. В зависимости от ситуации.

Это побуждает партнера пересказать свои мысли о проблеме. И не просто пересказать, а уточнить и переосмыслить. Слушайте его, старайтесь понять, задавайте уточняющие вопросы. Как правило, при этом человек уже смотрит на ситуацию более хладнокровно, чем в начале разговора. И проблема начинает казаться ему уже не такой большой. И не такой уж катастрофичной. Иными словами, муха, превращенная в его воображении в слона, начинает преобразовываться обратно в муху. И вы уже для него – не враг и обидчик, а партнер.

Более того, на этой стадии человек, как правило, начинает понимать, что и он в чем-то был не прав. Но сделать этот вывод он должен сам! Вы ни в коем случае его не обвиняйте. Наоборот, говорите, что не правы – вы. Но не по злему умыслу, а по ошибке, недопониманию. И так же, как и он, хотите решить проблему. И не исключено, что уже на этой стадии конфликт будет практически исчерпан.

3-й прием. Вопрос по формуле: **«Как я понимаю, ты собираешься сделать (то-то и то-то)…»** То есть вы своими словами пересказываете его планы на дальнейшие поступки. Исходя из того, что он сам вам до этого говорил. Можно даже представить его намерения в чуть более жестком варианте, в более жестких словах, чем было у него.

Как вы уже, наверное, догадались, на этой стадии разговора ваш партнер уже готов пересмотреть свои дальнейшие действия. Особенно если перед этим вам удалось конструктивно обсудить проблему. В любом случае, к настоящему моменту эмоции уже утихнут. И варианты выхода из ситуации, высказанные на пике гнева и обиды (разгромить квартиру, перебить родственников, запретить жене говорить по телефону и делать покупки, развестись и т. д.) покажутся если не смешными, то по меньшей мере чрезмерными.

Теперь вы оба готовы обсуждать решение проблемы.

Но имейте в виду, что если конфликт возник, то на то были причины. Итогом вашего разговора должны быть не только погашенные эмоции, но и выход из ситуации. Какая-то коррекция ваших отношений, организации совместной жизни. То есть профилактика конфликтов на будущее. Иначе у партнера возникнет ощущение, что вы его просто «уболтали». А на самом деле понимать его и идти ему навстречу не желаете. Тогда в будущем решать конфликтные ситуации станет гораздо труднее.

Учимся убеждать

Очень часто мы не можем договориться с партнером не потому, что наше предложение ему не интересно в принципе. А потому, что неправильно строим диалог. Неправильно преподносим свою позицию. Или позволяем себе излишние, негативные эмоции во время разговора.

В этой главе мы познакомим вас с искусством убеждать. Освоить его не трудно. Просто надо быть внимательной и стараться как можно чаще, при каждом удобном случае применять последующие рекомендации на практике. Не бойтесь ошибок. Анализируйте неудачи и старайтесь в следующий раз сделать лучше. И тогда у вас выработаются необходимые навыки, полезные привычки.

Чего нельзя допускать?

Никогда не позволяйте себе ругани и злобы по отношению к вашим противникам, обидчикам. Например, если это родственники или друзья вашего мужчины. Нападая на них открыто, вы побуждаете его встать на их защиту. То есть вынуждаете партнера стать вашим оппонентом, противником. Оставьте возможность собеседнику самому сделать нелестные для ваших противников выводы. Пусть он сам ругает ваших противников. Ваша задача – подвести человека к выводам, а не делать их за него.

Не давите на партнера. Не навязывайте «в лоб» свою позицию, оставляйте за собеседником возможность и право выбора, но обосновывайте возможные варианты. Собеседник только сам может принять вашу позицию. Ломиться в закрытую дверь бесполезно.

Никогда не опускайтесь до разговора на эмоциях. Убеждать надо логикой и фактами, а не криком.

Извиняющийся тон, отчужденность, безразличие, вялость, беспомощность. Все это обрекает вас на неудачу в общении.

Избегайте употребления слов «должен» и «обязан». Они ставят собеседника в позицию вашего оппонента. Человек сам должен решить, что он должен и обязан. Ваша задача – подвести его к решению.

Технология убеждения

Единственный способ заставить человека что-то сделать – подвести его к тому, чтобы он сам захотел это сделать. Это аксиома.

Кто-то возразит: «Но можно же так пропилить мозги мужу, что он все-таки пойдет и вынесет мусор, сделает ремонт и т. д.» Да. Но сделанное по принуждению или для того, чтобы отвязались, всегда отличается от того, что делается от души. А уж для любви всякая принудилровка и вовсе губительна. Нам ведь нужны гармоничные отношения?

Половина успеха в убеждении зависит от вашей психологической готовности, от настроя на разговор с собеседником. Не поленитесь продумать разговор заранее. Ваши аргументы. Проиграйте про себя возможные варианты беседы, его возражения и ваши ответы. И настройтесь на успех.

Помните! Нельзя убеждать человека, охваченного негативными эмоциями по отношению к вам, пока эти эмоции не будут погашены. В противном случае абсолютно все, что вы скажете или предложите партнеру, будет иметь для него негативную окраску. Если ваш собеседник возбужден, враждебно настроен, дайте ему выговориться, прежде чем переходить к диалогу. Воспользуйтесь приемами, описанными в главе «Поведение в конфликтной ситуации».

Наконец, мы переходим непосредственно к технологии убеждения. Она состоит из шести последовательных шагов.

1-й шаг.

Выявление проблемы, интереса партнера

Это самый важный шаг. Пока он не сделан, нет смысла переходить к дальнейшим разговорам. Состоит он из 3-х этапов.

1. Выявление проблемы, интереса человека для себя.

Постарайтесь понять, что хочет ваш партнер. Чем ему лично интересно ваше предложение. Именно ему, а не вам. Допустим, вы хотите шубку (и у мужа, конечно, есть на нее деньги). Вам важно покрасоваться в ней перед подругами. Но вашему мужчине нет дела до ваших подруг. Однако это не значит, что убедить его купить шубку – невозможно. Подумайте, как он может быть заинтересован в ваших нарядах. Возможно, ему важно, чтобы вы были хорошо одеты, когда он поведет вас на свою корпоративную вечеринку? Ваша одежда связана с его имиджем, а значит, с его успехом в карьере. В этом и есть интерес вашего мужчины: имидж, карьера, успех. С этого и надо начинать разговор.

2. Вербализация (облечение в слова, произнесение вслух) проблемы, интереса.

Проблема, интерес собеседника должны быть высказаны словами. Лучше, если это делает сам собеседник. Например: «Надо бы мне как-то решить эту проблему (этот вопрос)...». Но высказать его интерес можете и вы: «Насколько я поняла, тебе нужно (ты хочешь) ...».

3. Подтверждение проблемы, интереса.

Если проблему назвали вы, ждите от собеседника подтверждения, например: «Да, я хочу (мне нужно), ты меня правильно поняла», или уточнения его проблемы. Если проблему назвал собеседник, подтвердите: «Да, я тебя понимаю».

Пока вы не выявили проблему, интерес и не получили подтверждение от собеседника, нельзя переходить к дальнейшему разговору. Если первый шаг не получается, прервите разговор, иначе вы растратите силы впустую. Подумайте. Послушайте, о чем говорит партнер. Понаблюдайте. Проблема или интерес партнера – это дверь, через которую вы можете войти в разговор, в контакт, добиться взаимопонимания. Пока вы не нашли эту дверь, ломиться в глухую стену – бесполезно.

Иногда на прохождение первого шага уходят секунды. Иногда – дни, недели, месяцы. (Безнадежный вариант, когда у партнера в принципе не может быть интереса к вашему предложению, мы не рассматриваем.) Но если этот шаг удачно пройден, вы получаете опору для всего дальнейшего разговора. И если в дальнейшем разговоре вы почувствуете затруднения, дискомфорт, если партнер начнет засыпать вас неудобными вопросами, уводить от темы, то именно опора на первый шаг может вам вернуть себе инициативу.

2-й шаг.

Предложение варианта решения проблемы

Это надо сделать кратко, сжато, понятно.

Предложение должно быть конструктивным, логично обоснованным. Оно должно звучать доказательно. Не поленитесь продумать его заранее. И, может быть, даже прорепетировать, проговорить, подобрать слова. Особенно если проблема сложна и болезненна. И неосторожно сказанное слово может разрушить все ваши усилия. Например, если

вы касаетесь ваших конфликтных взаимоотношений с его родственниками и предлагаете свой вариант выхода из ситуации. Или вам придется задевать еще какие-нибудь «больные мозоли» или стереотипы вашего партнера.

3-й шаг.

Предложение вариантов выбора

Здесь возможно два варианта.

Оптимально – предложение вариантов **выбора в рамках положительного решения**. То есть как бы подразумевая, что партнер согласен с вашим предложением, вы даете ему на выбор варианты. Например, какую шубку мы купим: норка, песец, горностай...? Или как мы разведемся с родителями: возьмем ипотеку, снимем квартиру, разменяем имеющееся жилье...? Такой ход психологически более комфортен и имеет больше шансов на успех, чем выбор между «да» и «нет».

Но бывает, что вариант решения проблемы вы предлагаете абсолютно конкретный, однозначный. Например, родить ребенка. Или, наоборот, не родить ребенка. Или отказаться от работы на личном огороде и продать участок. Здесь просто нет вариантов выбора в рамках положительного решения. Тогда предлагайте партнеру **выбор между вашим вариантом и другими, заведомо неприемлемыми**. Неприемлемость этих других вариантов собеседнику надо обязательно доказать. А выбор он пусть делает сам.

Но выбор, тот или иной, партнеру обязательно надо предложить. Люди не любят, когда кто-то решает за них. Поэтому надо оставить человеку возможность сказать свое последнее слово, самому принять решение по поводу вашего предложения. Даже если это решение полностью подготовлено вами.

Это важно еще и для ваших дальнейших взаимоотношений. Если вы принимаете решение за другого человека, впоследствии он будет упрекать вас за то, что вы вынудили его поступить против его воли и интересов. Даже если на самом деле решение было хорошим. Это способ слабых личностей срывать на близких собственное недовольство жизнью и собой.

Сильные же люди всегда принимают решение сами и сами за него отвечают. Если ваш партнер такой человек, то обсуждение вариантов

выбора – это естественный для него способ конструктивного подхода к проблеме. А для вас – способ показать, что вы со своей стороны серьезно проработали и обдумали вопрос, прежде чем что-то предлагать.

4-й шаг.

Работа с вопросами и возражениями

После того, как вы изложили свое предложение, вряд ли партнер сразу с вами согласится. Он будет задавать вопросы и возражать вам.

Очень важно отнестись ко всем его возражениям как к вопросам. Более того, надо перефразировать эти возражения, сформулировать их как вопросы. Например, он восклицает: «Ты просто не хочешь, как нормальная женщина, оставить работу и заботиться о семье. Тебе, видите ли, нужно творчество, а на нас тебе наплевать...» Перефразируем это: «Ты хочешь понять, почему я дорожу своей работой?». Так вы избавились от возражения и дальше можете отвечать на конкретный вопрос.

Лучше, если варианты ответов вы продумали заранее. Ведь, зная своего мужчину, вы наверняка предугадаете большинство его вопросов и возражений.

Однако при работе с вопросами есть одна опасность. Ваш собеседник может встать на позицию экзаменатора. Это обусловлено психологией. Инициатива в разговоре принадлежит тому, кто задает вопросы. Поэтому задающий вопросы обычно чувствует себя увереннее, чем тот, кто отвечает на них. И начинает увлекаться, как бы учинять вам вопрос.

Если вы почувствовали, что тонете под градом неудобных вопросов, вернитесь к 1-му шагу. Напомните собеседнику, что этот разговор нужен прежде всего ему, а не вам (не только вам). Ведь это касается решения его проблемы, удовлетворения его интереса. Например: «Ты сам сказал, что тебя волнует эта проблема. Это тебе надо», или «Так ты хочешь решить эту проблему, или нет?». Если первый шаг вами был пройден успешно, то возврат к нему поможет вам вернуть инициативу в диалоге. Напоминание о его заинтересованности осаживает собеседника, охлаждает его азарт и стремление (часто неосознанное) засыпать вас неудобными вопросами. И помогает вернуть обсуждение в конструктивное русло. После этого можно продолжать разговор.

Однако описанный психологический феномен, когда задающий вопросы перехватывает инициативу, можно использовать. Задавайте партнеру вопросы и контрвопросы, которые подводят его к нужной вам линии разговора. Заставьте его задуматься, делать выводы на основе известных ему фактов.

Лучший результат беседы – когда вы лишь подводите собеседника к выводу, который он делает сам.

5-й шаг.

Реализация выбора

Это ваше с партнером конкретное действие, реализующее ваш выбор. Например, поход в магазин за нужной вещью, заключение договора об ипотеке, переговоры с другими людьми, которых касается ваше решение и прочее.

Этот шаг может быть сделан сразу после принятия решения. Допустим, вы тут же заехали в бутик за шубой. Или вынесли на помойку старый телевизор, чтобы тут же поехать за новой плазменной панелью. Или позвонили в страховую компанию и вызвали агента.

Но данный этап может быть и отложен. Например, если тот час же реализовать его невозможно, если на это нужно время. Тогда реализация выбора окажется в самом конце. Но разговор с партнером должен в любом случае окончиться 6-м шагом.

6-й шаг.

«Прививка»

Суть его в том, чтобы подготовить партнера к тому, что его будут разубеждать в правильности сделанного им выбора.

Разубеждать может кто угодно: родители, друзья, коллеги, случайные прохожие, слухи, интернет-собеседники... Вы не можете полностью застраховаться от того, что на решение вашего партнера будут пытаться влиять другие люди. Однако вы можете предупредить его о том, что так, скорее всего, будет. Скажите ему, что у разных людей разное мнение, разные ситуации. Разные интересы, далеко не всегда совпадающие с его и вашими интересами. Что многие любят давать советы, не будучи компетентными в сути дела.

Разумеется, он может всех выслушать. Но пусть принимает решение сам.

Это, конечно, не гарантирует полностью защиту решения вашего партнера от влияния третьих лиц. Но подготавливает его к общению с ними и значительно снижает риск.

Изложенная технология помогает наиболее эффективно доводить вашу информацию до партнера и убеждать его. В случае трудностей или неудач не стоит отчаиваться. Если вы встречаете негативную реакцию, – не настаивайте, прервите разговор, не тратьте время. Не воспринимайте отказ как личную обиду. Эти лишь отказ вашему предложению, а не вам. Лучше проанализируйте разговор.

Очень часто наиболее интересные идеи и аргументы приходят на ум после беседы с партнером. Запоминайте эти идеи и аргументы. Они помогут вам в следующий раз. Так ваша способность убеждать будет совершенствоваться. Ведь это искусство, которому можно учиться бесконечно.

Искусство критики

Абсолютное большинство людей не любят критику в свой адрес и плохо ее воспринимают. Однако критика в семейных отношениях – явление очень распространенное. Критикуют супругов гораздо чаще, чем делают им комплименты. На эту тему даже существует много шуток, анекдотов. Например, если мама не критикует папу, значит в доме гости. И тому подобное.

Но если вам дороги ваши отношения, критиковать партнера можно только в самом крайнем случае.

Почему?

Ученые установили оптимальное для психики соотношение отрицательных и положительных эмоций – 1/7. То есть если вы один раз покритиковали, упрекнули супруга, вам надо в тот же день похвалить его 7 раз. Чтобы просто скомпенсировать негативное действие вашей критики. Поэтому лучше по возможности не критиковать вообще. Пусть от вас мужчина получает положительные эмоции. А необходимую дозу негатива он приобретет и без вашей помощи: на работе, на улице, в транспорте, из новостей и т. д.

Вы спросите, как же добиться от него нужного вам поведения? Похвалой, комплиментами, просьбами, убеждениями... Используйте воз-

возможности положительных стимулов. Образно говоря, применяйте не кнут, а пряник.

Однако бывают ситуации, когда без критики действительно не обойтись. Тогда критиковать надо правильно. Чтобы получить необходимый положительный эффект и минимизировать угрозу для ваших отношений.

Правила критики

1. Никогда не критикуйте партнера публично. Это надо делать только с глазу на глаз. Для любого человека важна его репутация. Публичная критика унижает личность и подрывает ее репутацию.

2. Критикуйте дела, поступки, а не человека, их совершившего. Сравните два варианта: «Я презираю тебя» и «Я люблю и уважаю тебя, но не согласна с твоим поступком (сегодня эта работа тебе не удалась)». Первый вариант убивает отношения. Второй – дает возможность для диалога.

3. Никогда не оскорбляйте личность партнера.

4. Предваряйте критику похвалой. Сначала отметьте положительные качества человека и его работы, поступков. И только потом беритесь за отрицательное. И уж тем более никогда не критикуйте в разгаре конфликта, негативных эмоций. Партнер может более-менее нормально воспринять критику только в спокойном, доброжелательном состоянии.

5. Позиция «мы». Показывайте, что у вас с ним общие интересы. Вы – союзники, семья, одно целое.

6. Не уличайте во лжи и злонамеренности. Если знаете, что он сказал неправду, просто констатируйте этот факт: «Я знаю, что это не так». Но не надо, образно говоря, топтаться на партнере.

7. Покажите, что ошибаются все. И вы тоже. Возможно, стоит рассказать о своих ошибках. Это смягчит восприятие партнером разговора о его ошибках.

8. Выскажите свою уверенность в том, что он может легко исправить свои ошибки. А заодно покажите партнеру, что исправление этих ошибок – в его интересах. Ведь именно через ошибки и их исправление мы совершенствуемся, растем профессионально, как личности.

9. Не ставьте партнеру в пример других ваших знакомых, друзей, родственников. Это воспринимается человеком болезненно, как унижение.

10. Никогда не стыдите партнера. Если у него нет совести – стыдить его бесполезно. А если есть – он и так стыдит себя сам. Не надо его дополнительно мучить.

11. Можно принять на себя часть вины за его ошибку, проступок, неудачу. Совестьливый человек будет вам благодарен за такую поддержку. К тому же так вы подчеркнете свою солидарность, единство с близким человеком.

Искусство комплимента

В России люди обычно скупаются на комплименты. Виной тому – страх, робость: «Что подумают люди?» Во многих семьях делать комплименты вообще не принято. Мол, зачем хвалить мужа или жену за то, что они и так должны делать? Считается, что комплименты – для ухаживаний, а не для семейной жизни. Отсюда и косноязычие наших соотечественников в данном вопросе. Вот когда надо кого-то обругать – большинство продемонстрирует бездну красноречия. А надо похвалить – так язык к небу прирастает.

Однако именно умение делать комплименты супругам, любовным партнерам психологи считают непременным условием гармоничных отношений. Ведь комплименты не только помогают поддерживать хороший психологический климат. Это еще и мирный, бесконфликтный способ добиться от партнера желательного для вас поведения. Образно говоря, тот самый пряник, положительный стимул, без которого не обойтись в совместной жизни. Если, конечно, вы хотите сохранить любовь, а не превратиться в карикатурную семью.

Как правильно делать комплименты партнеру

Прежде всего, забудьте поговорку «комплимент – то, чего нет». То, чего нет, – это лесть. Люди всегда чувствуют фальшь лести. А комплимент должен быть правдив и заслужен человеком. И, по возможности, не банален. Поэтому, когда хвалите партнера, будьте искренни. И получите удовольствие, даря ему радость.

Примите за правило всегда поощрять добрым словом вашего мужчину, если он это заслужил. За работу по дому, заботу о вас и ребенке, успехи в его работе, остроумную шутку, добрый поступок в отношении даже чужих людей... И уж тем более за то приятное, что он сделал для вас. Если муж пришел домой с цветами и подарком, пусть его встретит

ваша благодарность и хорошее настроение, а не подозрительно-настороженное «Что случилось?»».

Кстати, люди почти всегда знают, когда они заслуживают поощрения. И, не получив этого поощрения, испытывают разочарование в партнере.

В комплиментах очень важен индивидуальный подход. Постарайтесь понять, что мужчина сам в себе ценит, каким хочет быть и выглядеть в глазах окружающих. И обязательно хвалите его за эти качества.

С другой стороны, что вы сами хотите от партнера? Чтобы он был галантным? Хорошим отцом? Делал ремонт в доме? Поднимался по карьерной лестнице? Развивал свои таланты? Вот за это, за то, что вам в нем нравится, его и надо хвалить. Ведь комплимент – это сигнал, подсказка для партнера, каким вы хотите его видеть. И, получив положительный стимул, мужчина будет стремиться быть именно таким. Развивать в себе те качества, которые нравятся вам и за которые он получает от вас положительные эмоции.

Между прочим, женщины, скупые на комплименты мужьям и таким образом отказывающие мужчине в положительных эмоциях в семье, очень рискуют. Ведь, не получая радости дома, муж будет искать ее на стороне. В компании друзей, увлечении каким-то хобби подальше от дома, у любовницы. И это нормальная реакция, обусловленная психологией.

Когда делаете человеку комплимент, не ждите и тем более не требуйте благодарности. Большинство людей склонно отвечать добром на добро. Если же ваш мужчина не из их числа, вы его не перевоспитаете.

Помните! Ваше доброе или злое слово вы сами быстро забудете. Но тот, кому это слово было адресовано, сохранит его в своей памяти надолго. А может и навсегда.

В заключение

Люди давно заметили интересный феномен. Мы относимся к чужим нам людям более деликатно и бережно, чем к близким. В одной песне есть даже такие слова: «Меньше всего любви достается нашим самым любимым людям».

Почему так происходит?

Потому что мы чувствуем, что отношения с более дальними более хрупкие. И близкий человек простит то, чего не простит чужой. Вот и получается, что мы нередко очень искусно строим отношения с коллегами по работе, деловыми партнерами, знакомыми, дальними родственниками... А с теми, кого любим, все наше искусство общения как будто испаряется. И мы становимся нечуткими, раздражительными, порой грубыми.

Некоторые объясняют это так: «С чужими я в напряжении. А дома я могу отдохнуть, расслабиться, снять маску и стать самой (самим) собой». Но почему-то «стать самим собой» означает обнаружить свои худшие стороны. А «снятая маска», мы снимаем то лучшее, что в нас есть.

Дорогие читатели!

Мы желаем вам всегда обнаруживать перед вашим любимым человеком самые прекрасные ваши качества. Тогда у вашей любви будут большие шансы на долгую жизнь.

И будьте счастливы!



ISBN 978-5-98306-087-6

