

Наталья
ТОЛСТАЯ



СЧАСТЛИВА
И ЛЮБИМА!

Вместе навсегда!
И очень счастливо

Три секрета вечной любви



Счастлива и любима!

Наталья Толстая

**Вместе навсегда! И
очень счастливо. Три
секрета вечной любви**

«АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.5

Толстая Н. В.

Вместе навсегда! И очень счастливо. Три секрета вечной любви /
Н. В. Толстая — «АСТ», 2016 — (Счастлива и любима!)

ISBN 978-5-17-094027-1

Мужская и женская головы мыслят по-разному! Знание этого – главный секрет долгой и счастливой совместной жизни. Если попятить, как и что Он думает, почему Он так поступает и чего Он на самом деле хочет, то конфликты, недопонимание, измены и расставания вас не коснутся. А если вы еще узнаете, что думаете и чего на самом деле хотите вы сами, поймете, где основополагающие желания, а где – просто обиды и капризы, то счастью вашему не будет предела. В этой книге практикующий психолог, дипломированный врач и известная писательница Наталья Толстая открывает главные мужские и женские секреты. О чем они? О любви, о сексе и о честных манипуляциях, которые приведут вашу пару к гармонии и взаимопониманию. Эта книга поможет вам заглянуть в Его голову, а заодно и навести порядок в своей.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-094027-1

© Толстая Н. В., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Главный секрет о...	7
Три главных женских секрета	8
♀	9
Секрет про женскую любовь, или немного об иллюзиях	10
Как же найти «своего» мужчину	13
Трудности любви глазами женщины	16
Что делать, если он ведет себя как свинья. Жалобы женщин на мужчин	17
Что нужно знать женщине, чтобы сохранить любовь	27
Секрет про женские манипуляции	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Наталья Толстая

Вместе навсегда! И очень счастливо.

Три секрета вечной любви

Эту книгу можно назвать средством для лечения семейных разладов. Разумеется, универсальной панацее здесь быть не может, ведь каждая семья «несчастлива по-своему». Но это не значит, что работать над отношениями не нужно, и эта книга – первый шаг к выздоровлению, а для кого-то – к профилактике.

Мужчины всегда силятся понять дам, а женщины думают, что они понимают мужчин. Именно «думают», а на деле это вовсе не так. Так вот, хочешь понять мужчину – читай эту книгу.

Татьяна, Новосибирск

Эта книга помогла мне в трудную минуту. Она просто физически вытянула меня из жуткой боли, расставила все по местам, зарядила оптимизмом. Вместе с ней я купила еще две книги Натальи Толстой и не ошиблась. Не нужен никакой психолог, маг, гадалка после таких книг.

Марина, Москва

Очень много дельных советов. Это как раз то, что я искала. Советую эту книгу всем, кому необходимо разобраться в себе и в отношениях!

Наталья, Москва

Помогает понять как женщин, так и мужчин! (Не только себя, но и окружающих, так как отношения других между собой меня тоже интересуют.)

Яна, Саратов

Очень хорошо написано! Легкий язык, действительно много примеров – интересно и понятно.

Елена, Казань

Женщины, мы другие, мужчин надо не понимать, их надо принять. Прочтите, вникните. Книга всем женщинам: молодым и опытным, незамужним и в браке, разведенным и отчаявшимся.

Ксения, Санкт-Петербург

Читала запоем, очень по-доброму пишет о Любящей женщине, страдающей и готовой ждать любимого несмотря ни на что. Много практических советов и поводов задуматься о своих отношениях. Жены и любимые найдут в книге прежде всего поддержку и понимание, а еще много юмора и тех моментов, на которые стоит обратить внимание – и в своих мыслях, и в поступках, и в ожиданиях.

Маргарита, Тверь

Это не просто книга – это волшебство! Закроете последнюю страницу и будете знать, как жить дальше.

Елена, Липецк

Книгу прочитала на одном дыхании. Книга очень добрая, светлая, с юмором, со множеством историй. Много полезных советов. И правды много. О нас, о том, какие мы, женщины, бываем, почему отталкиваем своих любимых. Полезно посмотреть на себя со стороны.

Екатерина, Москва

Главный секрет о...

Из чего состоит любовь?

Из встреч и романтических свиданий, роз и поцелуев, а также ссор и часов ожидания: позвонит – не позвонит. В ней есть и тихие семейные вечера, и свадебные фотографии, и рождения детей, и, увы, его рубашки, пахнущие не твоими духами. Все это есть в любви. А еще в любви есть секс. И если без рубашек, фотографий и даже без детей любовь может существовать и цвести пышным цветом, то без секса она существует крайне редко. О таких случаях, как правило, пишут в биографиях великих людей и дамских романах. Но кто же верит дамским романам, а у великих, как известно, свои причуды!

Рыба ищет, где глубже, а человек – где любовь. Без любви не чувствует человек себя полностью безоговорочно счастливым. Так уж устроен! Но мало встретить своего единственного, мало привлечь его внимание, нужно его и удержать еще. И вот тут секс становится и главным оружием обольщения, и главным камнем преткновения. Вот такой парадокс: без секса не выжить любви, но именно секс эту самую любовь может и погубить.

В этой задачке про секс и любовь, к сожалению, нет однозначного ответа. Женщины и мужчины к любви и к сексу относятся совершенно по-разному, видят разное в одной и той же картинке. И чтобы не оказаться в один непрекрасный момент у разбитого корыта, чтобы прекрасный принц так и оставался всю жизнь прекрасным, а принцесса не превратилась в злобную ведьму, нужно попытаться понять кто, что и в какой момент видит. А поняв это, сделать выводы – вот так делать нельзя никогда, ни при каких обстоятельствах, а вот так (ну, надо же!) делать не только можно, но даже нужно.

Про что эта книга?

Конечно про любовь. Про то, как нам счастье найти. Ведь без любви оно невозможно (смотри выше). И про секс, без которого любовь не существует. В этой книге шесть секретов – три для женщин и три для мужчин. Секреты эти о том, как мы по-разному любим. О том, какие разные методы и приемы используем, чтобы привлечь и привязать друг друга, и о том, как по-разному воспринимаем секс.

Для кого эта книга?

Для женщин – в первую очередь. Именно к ним я обращаюсь, потому что, увы и ах, мужчины гораздо реже заглядывают в такие книги, устроены они по-другому. Но любовь и секс – дело двоих. Разделим пару, и нам не о чем будет говорить. Поэтому я надеюсь на совместную работу мысли, на сотрудничество с вами и на ваше сотрудничество с партнером, потому что ни один на свете психолог не сумеет проанализировать ваши чувства и ощущения лучше вас, особенно если вы будете думать вдвоем.

А теперь вперед, мои милые, узнаем, что за секреты определяют отношение мужчин к женщинам и наоборот.

Три главных женских секрета



#

Начну эту книгу с нас – с женщин. Спросите, зачем! Какие у нас от нас самих могут быть секреты? Но уже много лет ко мне приходят женщины, и я открываю им два очень больших секрета: «Ты можешь быть лучше» и «Ты можешь стать лучшей для него». Если мужчина обратил на тебя внимание, то в твоих силах удержать его и, если он тебе нравится, создать с ним долгий и счастливый союз.

А для этого тебе нужно внимательно посмотреть на себя со стороны и разобраться, что же это за чудо такое – женщина! Из каких чувств, мыслей, поступков она состоит, и какие из этих чувств, мыслей и поступков приятны и понятны мужчинам, а какие вызывают оторопь, неприязнь и иногда и желание бежать со всех ног. И когда мы, мои милые, разберемся в себе самих, то сможем поменять что-то, самую малость, иногда одно слово, взгляд или жест, чтобы любовь и страсть пришла к одним и вернулась к другим. Вы удивитесь, когда узнаете, как мало нужно сделать или не сделать, чтобы жить в гармонии, счастье и любви. Это еще один секрет, так сказать бонус, читающим эту книгу: сделай крошечный шаг в сторону твоего избранника, и он шагнет навстречу к тебе.

Секрет про женскую любовь, или немного об иллюзиях

Из века в век девочки ждут принцев. Когда-то ^читали про Ассоль или Джейн Эйр, а нынче листают глянцевого журналы и смотрят телевизор. На смену литературе пришли средства массовой информации! Телевидение и компьютеры навязывают образ умопомрачительного красавца и в придачу необходимые настоящему «принцу» атрибуты – костюм, автомобиль, виллу, кольцо с бриллиантами. Рисуют себе воспаленные девичьи мозги рыцаря из грез, а понять, что маловероятно получить в одном флаконе и белку и свисток, не получается.

Хочу красивого

Одна девица, к примеру, иступленно искала красавца с накачанными мышцами, а пожила с таким и ужаснулась: «Я ж не знала, что он пьет все эти таблетки и добавки горстями, выжимает апельсиновый сок по утрам только для себя, часами торчит перед зеркалом, жестикулирует, как Чичиков, а в голове – пустота и ветер. Пыталась с ним говорить – так не о чем. Стал меня упрекать, что нет плоского живота, ругает, что обвисли грудь, живот и попа. Скачет по своему фитнес-клубу вместе с журнальными женщинами, умирающими на подиуме от истощения, а я дома ем шарлотку и чувствую себя неуверенно. Ходили с ним в кафе. Красотки подходят, рассовывают ему по карманам свои визитки, а мне говорят: „Мама, отойдите!“ Он о себе заботится, покупает шмотки себе любимому, ест полезную и правильную еду, причем один, и ждет проявления чувств и заботы от меня. Я у него как горничная!»

Хочу умного

Другая девушка нашла умного. Думаете, рада материализации своего желания? Нет. Рассказывает: «Живу с энциклопедией. Он на дух не переносит развлекательное чтение, выбрасывает даже свежайшие глянцевые журналы. Постоянно называет меня душой, а я себя ею же и ощущаю. Ему лучше всего одному. Робинзон какой-то! Иногда бравирует своими знаниями, а меня экзаменует, как школьницу. Велит прочитать с карандашом что-нибудь, а мне неинтересно. Раньше разговаривали в перерывах между сексом, а теперь нет ни того ни другого. Чувствую себя ограниченной и плохой. Собираюсь делать ноги из такого союза!»

Хочу веселого

Еще одна клиентка долго просила у неба веселого. Желание сбылось. Говорит: «Когда встречались – любимый светил, веселил, читал стихи, пел песенки. Поженились, и теперь его не узнать. Снимает улыбку вместе с пиджаком, входя в нашу общую квартиру. Все, весельчака больше нет. Дома он молчалив, только и слышно: „Отстаньте от меня, я хочу побыть один!“ С телефонными собеседниками, с друзьями-приятелями по-прежнему резвится да хохочет. Удивительное дело: я перестала его вдохновлять на юмор! Все его шутки знаю наперед, они отработаны, как из автомата, как демонстрационный фильм. Есть какой-то набор слов и приколов, вот он их и выдает. Я не Коломбина и не Мальвина, я не понимаю, кто рядом со мной – Арлекин или Пьеро».

Хочу сексуального

А другая женщина кричит небу: «ХОЧУ сексуального!!!!» И тоже приходит жаловаться на своего ненаглядного: «Пресытилась, надоело, все знаю, – как положит, как поставит, как закончит. Словно песня отрепетированная. Каждый звук знаю, каждую ноту. Он делает все хорошо, каждый раз достигает своей цели. А я могу в это время рассматривать потолок, потому что стало чего-то не хватать, хочется разговаривать, получать подарки, внимание, а не какой-то немыслимой техники секса. Стала видеть, что он пузатый и ленивый, а раньше не замечала. Хочу уйти. Думаете, приятно, когда муж регулярно входит в тебя, а тебе главное – замереть и дожидаться морального удовлетворения от того, что теперь он ни к кому не пойдет?» А ведь последнее – вовсе не наверняка!

Хочу заморского принца

Некоторые о принцах заморских мечтают, хотя у дам, заполучивших в мужья иностранца, возникает немало проблем. Соотечественники завидуют или сплетничают, что позарилась на деньги, а у мужа на родине еще веселее. Остро встает проблема чужого языка и незнакомых жизненных ценностей, усвоенных супругом и его окружением с детства.

Конечно, встречаются благополучные браки, где муж получает Елену Прекрасную с семейными традициями, женственную, эмоциональную и душевновеселую, а она – стабильное положение и решенные экономические проблемы.

А жалуются возвращающиеся из-за бугра практически на одно и то же:

- ◆ отсутствие секса;
- ◆ провал в отношениях с родственниками и друзьями мужа;
- ◆ ограничение в деньгах и возможности их заработать;
- ◆ доминирование супруга во всех вопросах – от приема гостей до рождения детей или визитов родственников;
- ◆ абсолютное несходство в вопросах о рождении и воспитании детей;
- ◆ невозможность преодолеть барьер, когда пытаешься приспособиться к новому обществу, местности, климату

Хочу богатого

Многие девушки желают выйти замуж за богатого. Цветы, ухаживания, машина, все как в сказке. Получает принца с предметом Фаберже, а он через год-два становится жадным, устает, вовсе не стремится ухаживать и на руках носить, и вообще у него три молоденькие цыпочки-секретарши, и жена не в курсе, в какой бане и с какими друзьями он отдыхает. И она обречена сидеть сиднем в загородном доме, а он будет поступать, как считает нужным, следуя принципу «кто женщину ужинает, тот и танцует»! Вальсирует состоятельный мужчина по своей радужной жизни уже с другими женщинами, а супруга должна оставаться постоянно беременной да копить себе заначку на черный день.

Найду принца в сети Интернет

А некоторые почему-то уверены, что принцы проводят свободное время в Интернете. В паутине, в которую попадают люди свободные и одинокие. Многие мои клиентки начинают по несколько часов в день зависать в сайтах знакомств в Интернете ради радости, расцветающей

после ознакомления с очередным восторженно-слащавым письмом от невидимого ухажера. А через час-другой признания в любви неземной и стишки про пылкую страсть напишет, но телефоном не поинтересуется. А дальше что? Ты уменьшила свой возраст и вес при заполнении анкеты и по-прежнему думаешь, что анонимный Ромео понаписал о себе чистую правду?

Ученые доказали, что иммунограмма человека улучшается от положительных эмоций. Я думаю, ученые имели в виду не десяток улыбающихся колобков-смайликов от «объектов», не знающих, что отвечать на предложение увидеться, а все-таки нечто иное, помогающее людям хорошо проводить время на этой Земле. Обозначенные в анкете службы знакомств внешность и возраст – характеристики не первой важности и достоверности. По-моему, это очевидно. Чаще всего женщина встречается с автором анкеты, указавшим цель знакомства так: «для длительных отношений». Несколько раз встречаются, любят, говорят, что неплохо бы завести деток, а после месяца отношений она не выдерживает и пишет ненаглядному возмущенно: «Какого хрена ты продолжаешь искать и возвращаешься на сайт?»

Виртуальная реальность – это укрытие, в нем трус может стать brutальным хамом, нищий студент – богачом среднего возраста, девственница – путаной... Жизнь настоящая и электронная переплетаются и заставляют отталкивать реальных родных и близких ради написанного от нечего делать слова «скучаю».

И реальность кажется серой в сравнении с обольщающей иллюзией счастья, струящейся с монитора.

* * *

Так что же произошло с этими всеми женщинами? Разочаровались? У всех примерно через полтора года открываются глаза, и все, что радовало, перестает выглядеть новизной, что вполне естественно. Ну не можете вы каждый день обедаться тортом, даже самым вкусным – надоест. Молодые в наше время более категоричны. Не нравится – до свидания, гуляй вальсом! А женщины постарше придумывают себе и ему оправдания, благо воображение у дам прекрасное. Драматургов и писателей женского пола стало больше на планете, не заметили?

Подытоживая, скажу: многие влюбляются в актеров или певцов, в электронных оффотошопленных красавцев, но если вдруг придется познакомиться с ними, сказка оборачивается пыльным и грязным закулисем. Сделав ставку на одно-единственное качество по принципу «хочу именно это и именно с того дерева!», не удивляйся разочарованию. Флер придуманной тобой позолоты слетит, а принц-актер-биз-несмен-качок-циркач вполне даже может и не оказаться мужчиной твоей жизни. Только если мечты? Но никому еще с мечтой прожить не удалось, реальность их разбивает.

К чему ведут женские поиски идеала

Спроси у любой женщины, какой мужчина ей нужен, и она в красках распишет тебе идеал. А идеал практически у всех одинаковый. Кого ни возьми, любая дама непременно ответит в таком духе: «Мне нужен тот, кого есть за что ценить и уважать, любимый и веселый, состоятельный и состоявшийся». Женщина хочет, чтобы муж трепетал от ее дыхания, сердцебиения, чтобы рвался только к ней. Чтобы торопился домой, потому что она приготовила ему еду, чтобы хотел видеть своих детей, вставать по ночам погреть рожок с молоком... Вот такой зависимости она жаждет для мужа. Она примется тыкать его в какие-то безумные таблицы подсчета калорий, потому что только она знает, как ему следует питаться. Только она одна-единственная на свете разбирается в том, как ему нужно стричься, одеваться и отдыхать, больше никто! А потом удивляется, что напоминает ему маму, а не любимую женщину. Скажи

на милость, как реальному, а не придуманному мужчине продаться через эти дебри мечтаний об идеале?

Какую ошибку мы допускаем? Встречаемся с мужчиной и видим в нем только свою мечту, а не его самого, а потом удивляемся, что в нем много неизведанного, и судорожно изучаем, понимаем, каков он в действительности. Любим этого реального мужчину, вкладываем в него массу сил и времени. Мы любим цветной любовью, полихромно, пока у нас сохраняется интерес и желание что-то делать для близкого человека. Женская любовь часто бывает душевным дальтонизмом. Если возлюбленный с совершенным (сочиненным) образом не совпадает, мы способны отказаться от него за ненадобностью.

Те, кто любят разноцветно, отношения строят, учитывая все недостатки и достоинства любимого человека. Дальтоники любви не уживаются с реальными людьми, потому что живые люди не вменяются в рамки некой схемы, в которую их пытаются всунуть. У любителей графики сужены горизонты и рамки.

Черно-белые люди отстирывают пятна на себе и любимом, и отбеливателем у них служат недоверие, ревность, злость. Осуждают эмоции и начинают дрессировать всех вокруг, делая жизнь, свою и окружающих, несносной.

Другие тратят себя, ожидая чуда, фантазируя впустую, пропуская жизнь мимо себя. Ждала – дождалась, счастье уже близко, а она влюбляется в другого. И разыгрывается настоящая драма: отменила свадьбу, ушла после медового месяца, погрузилась в депрессию. Спасайте, люди добрые!

Мечтательница стремится доказать окружающим: «Я верила и добилась, а вы все ошибались!». Ее возлюбленный превращается в трофей, который она продемонстрирует бывшему мужу, подругам, родителям: «Видите, я тоже заполучила то, чего хотела! Вот и у меня есть...» Для нее это уже не просто живой человек, а оружие в борьбе за свою собственную этикетку.

У некоторых тактика другая: «Я очень хорошая, потому что люблю его таким, какой есть, и все терплю». Мужчинам такая заманчивая перспектива отношений поначалу нравится – самоотверженная, жертвенная, всепрощающая лань, но это не очень простые в общении женщины. У них всегда заметна грусть в глазах, ведь выслушивать и покорно вытерпеть не терпящего возражений мужа трудно. Она мирится не только с тем, что ее не устраивает в ненаглядном, но и со своей неспособностью проявить недовольство. Находиться рядом с такой «великомученицей» и не чувствовать себя мерзавцем способен не каждый. Мужчина обычно не находит в себе сил объяснить, наконец, своей «святой», как ему трудно с ней, и он бесследно исчезает из дома.

Как правило, разочаровавшаяся в жизни женщина проверяет любого дяденьку, повстречавшегося на пути. Если она недовольна всеми подряд мужчинами, то значит, где-то у нее глубоко внутри образ идеального героя сидит, и ее критика – лишь маскировка. Ей трудно из-за того, что не совпадают ее представления с реальностью. Экранных супергероев в жизни-то нет, и построенные отношения даже с замечательным человеком разрушаются, а установка, будто все мужики козлы, укореняется еще глубже.

Как же найти «своего» мужчину

Реши, чего ты хочешь от отношений

При поиске «своего» мужчины главное – помнить, чего ты хочешь. Что тебе нужно для счастья? Каким он должен быть, чтобы его не пришлось перевоспитывать, учить жить или поднимать с дивана, чтобы он шел зарабатывать? Мы сразу пытаемся выбрать партнера навек. А моя мудрая бабушка в детстве говорила мне, что выбрать партнера – все равно, что хорошие

сапоги купить. Пять пар перемерить придется, не меньше. Мужчина – как костюм, его можно найти по себе, а перешивать фирменную вещь не годится. Если вы начали встречаться и не устраивает вас чем-то мужчина еще на стадии встреч – оставьте его, другая его ищет. Найдите того, кто нужен вам, не торопитесь.

Есть у меня клиентка Василиса. Конопатая вся, даже пятки в крапинку. Она смекнула в свои двадцать два года, что сама по себе необычная, не стала себе комплекс отрачивать и прятаться от людей, а гордо выкатилась на рублевские просторы, оголив все части тела, какие только возможно. Встретила мужчину своей мечты (о богатстве), вцепилась в него и добилась цели – увела от жены. Точнее, постельную рокировку провела: сама – в дом, а предшественницу – из дома. На прием она пришла ко мне с такими тревогами: «Он не вывозит вещи бывшей гражданской жены из дома, выделил мне определенную комнату, но регулярно посещает своего ребенка. Снял для бывшей и ее малыша другой дом и ездит к ним каждый день, повесил большую фотографию сына в машине, помогает им материально, выполняет любой их каприз. У него еще от первой жены двое детей, так они тоже ни в чем отказа не знают. Я целый год твердила, что им очень даже по-барски перепадает на жизнь и алименты нужно уменьшать, тем более что на последней женщине он и не женат был. И со мной он уже год, а жениться не собирается! Я беременна, а он: „Что тебе не так? Ты получила все, чего хотела. Живешь в красивом доме, у тебя на кредитке всегда определенная сумма денег, ты посмотрела всю планету вместе со мной, я все праздники с тобой и дома каждый день. Да, днем позволяю себе то, чего хочу, но для этого и работаю, я же не должен жить по твоей указ-ке!“» Так вот, красотка Василиса его слов упорно не слышит, хочет всего сразу, и только для себя одной: «Я с ним живу, а он невнимателен, не звонит, забыл, что у меня день рождения, и ничего не подарил!»

Я с ней пытаюсь поговорить про любовь, а она: «А я уже не пойму, люблю его или боюсь, что он может куда-то деться... Ну, приедет, привезет продуктов, сводит в ресторан, на тусовки, а завтра я снова буду сидеть одна в этом доме. Горничная жужжит пылесосом целых три часа, а я хоть волком вой. Учиться и работать не хочу, смысла ехать в салон красоты нет, вчера были на вечеринке, значит, сегодня точно никуда не пойдем. Придет поздно, полезет целоваться, потащит в постель, через двадцать минут отвалится... Или заявит: „У тебя есть все, ты живешь со мной. Но если появится женщина, с которой я захочу заняться любовью, ты об этом узнаешь первой. Ты ничего не сделала для того, чтобы я остался с тобой. Просто я тебя люблю, а когда разлюблю, то, что б ты ни делала, будет поздно. Чем ты отличаешься от предыдущих женщин, хочешь знать? Только тем, что вызываешь желание. Первая жена и заботилась обо мне, и готовила, но я с ТОБОЙ. Поэтому не пили, не учи и не предъявляй мне ультиматумов. Плохо тебе со мной? Сниму тебе квартиру, раз дом слишком большой, стану платить алименты меньше, как ты внушала мне все это время. Все! Не нравлюсь – сделаем по-твоему!“»

Василиса в печали. А ведь получила принца, но счастливой ее не назовешь – язык не поворачивается. Дамочка в истерике: и машина у нее уже прошлого года выпуска, и бриллианты надоели, и платье, надеванное один раз, для вторичного похода в гости не годится... В постель с этим мужчиной ей идти после услышанного – как на каторгу. Плачет и собирает заначку, как и любая разумная женщина на ее месте... Очень «романтично» и совершенно не ново.

А вот другая история. Некая девушка приехала в столицу, поступила в институт, переспала с ротой мужчин и утверждает, что вообще не хочет замуж. Легкий образ жизни ей нравится. Рассказывает: «Дружили с Оксанкой с первого курса, в ней энергии столько, что она через шкаф могла перепрыгнуть. Жили в общежитии вместе в одной комнате. Нарядимся, накрасимся и гулять топаем. Во всех ресторанах официанты нас приветствовали, как родных. Мужчины щедро оплачивали наши счета, возили за границу отдыхать, покупали вещи и цветы.

Потом сняли нам квартиру, в которой я живу до сих пор в свое удовольствие. Оксана на третьем курсе встретила парня, вышла за него замуж, бросила институт и сейчас работает

в обувном магазине продавцом. Муж живет на краю Москвы, и ей приходится по два часа добираться до работы, одета во все черное и коричневое, волосы немытые, скучная и серая.

Мой парень привел меня в магазин, где она работает, купил три пары туфель и сапоги, а она чек выписывает и в сторону смотрит. Грустная, глаза на мокром месте. Да зачем мне такое замужество? Я ей: „Посмотри на себя, ты еле ноги волочишь уже. Муженек твой сидит на диване, бутылками обставился, а ты вкалываешь, как мама Карла!“ А она мне: „Люблю его. Ребенка хочу“. Вот что вы на это скажете?»

Хороший вопрос. У каждого свое счастье!

Кто сказал, что у Счастья должны быть четко обрисованные контуры? Любит она его, нравится ей, как они занимаются любовью, значит, в ее глазах он и есть тот, ради которого не хочется других мужчин. Может, он, подвыпив, обнимает ее так, что она столбенеет? Она получила свою мечту, только и думает о том, что закончится рабочий день, и она на перекладных рванет домой, где ее ждет бонус в виде пениса. Хотела бы что-то изменить, так уже давно ноги бы сделала от этого мужчины. В наше время замуж сходить ничего не стоит, завтра уже можно писать заявление о разводе.

И голову помыть просто не успевает, потому как не хватило времени после бурной ночи прихорошиться, а в темном – потому что не на охоте и не красуется. Убрала лозунг «Все на продажу!» и живет себе, а слезу смахнула оттого, что некуда ей ходить в босоножках с цветными камнями. Кончилась развеселая жизнь, начались будни.

Где гарантия, что однажды ты не встретишь Оксану с мужем на улице? Он не пьян и вонюч, как тебе бы хотелось, она в нарядном костюме с укладкой и маникюром, а впереди вприпрыжку бежит кучерявый ребенок лет шести. Уверена, что сама не согласишься в сторону и не смахнешь слезу? Я – нет!



Добрый совет. Независимо от вашего возраста, ищите партнера, в котором есть то, что нужно именно вам. На своем примере могу рассказать: я искала умного, когда мне не хватало мозгов, и не кумира, а того, к кому тянутся. Я искала веселых в самые трудные моменты жизни, потому что тогда мне улыбки не хватало. Веселье – это великий талант. Искала красивого, чтобы привести себя в порядок, чтобы равняться на него, чтобы самой захотелось похорошеть. Я шла по жизни, как и все люди. Мужчина может быть толстым, лысым, но если вам весело с ним, это верный признак: вы готовы без лишних размышлений и колебаний лечь с ним в постель. Интересно с ним – значит, у вас схожие интеллекты. Если вам хочется идти рядом с ним в похожей одежде, а не переодеваться во что-то, навязанное модой, то у вас общие вкусы. А что для вас драгоценнее всего, выбирайте и вычисляйте сами.

Соответствуй своему идеалу мужчины

Чтобы рядом был мужчина, нужно не мечтать о том, как он возьмется будто с неба и одним махом решит все твои проблемы. Нужно самой что-то из себя представлять. Золушка – это всего-навсего женщина с большим потенциалом, не знающая себе цены, но в сказке. А ты хотя бы посмотри, сколько она всего умела и как выглядела. Фея-крестная отмыла и нарядила – вот и все волшебство.

Главное правило – давай мужчине то, что ему требуется.

Присмотрись, как он одевается. Перевернись свой шкаф и выбери (купи!) все, что подходит к стилю любимого. Смотри-ка: если ты разгуливаешь по городу в атласном костюме, блузке, жемчужных серьгах и на каблуках, подойдет ли к тебе «мачо» в драных штанах знакомиться? Очень редко. Зато «мерседес» ты остановишь легко.

Если ты идешь в джинсах с заниженной талией, серьгой в пупке и прозрачной майке, не рассчитывай на знакомство в кафе издательства «Коммерсант» или на приглашение зайти в гости на работу к любимому по адресу Красная площадь, дом пять.

Еще одно правило: не заставляй его тебя перевоспитывать, а старайся соответствовать выбранному тобой в «герои сердца» объекту. Открой журналы и посмотри, как одеты известные актрисы твоей комплекции. Наблюдай не только, как они одеваются, но и как улыбаются и жестикулируют.

«Войди в образ» подходящей тебе по внешности знаменитости, влезь в ее шкуру, – помню, так учила нас преподавательница по имиджу телеведущего, у которой я занималась в Останкино. Создавай образ женщины, которая уверенно идет вперед, а не топчется на месте.

Конечно, ждать – полезное умение. Даже если ты любишь вставить в речь крепкое словцо и разрешаешь любимому хватать тебя за грудь, это вовсе не означает, что тебе не нужно открывать дверь автомобиля или помогать доносить тяжелые пакеты. Как себя подаешь – так он и станет к тебе относиться.

Учись молчать. Пропускай мимо ушей все, что тебя ранит. Старайся не видеть того, что будет тебя раздражать. Помни, что Он – тоже человек.

Имей в виду: какой бы опытной ты ни была в общении и обращении с противоположным полом, славные его представители все равно полны тайн, большинство каковых разгадать невозможно! Хочешь не хочешь, а заруби на своем хорошеньком носике, что мужчина имеет право на свое личное пространство, свободное от домашних хлопот и проблем быта. Уважай его и развивай в себе терпимость.

Трудности любви глазами женщины

Отношения между любящими людьми – это постоянная смена эмоционального фона, химических процессов в организме и торжество от преодоления трудностей. Как ни парадоксально, все мы стремимся к доверительным, устойчивым и гармоничным отношениям, НО, стоит добиться желаемого, стремимся их расшатать, сделать незастойными, нескучными. Недаром еще Лермонтов недоумевал, почему одинокий парус ищет бури и не удовлетворяется штилем. «Дураки, – утверждает поговорка, – учат, а умные учатся». Эх, чему нас только мужчины не учили! Даже самая терпеливая и здоровая женщина за два-три года перепалок с ненаглядным приобретает букет из диабета, фригидности, камней в желчном пузыре и постоянных головных болей. Сейчас уже доказано, что длительная депрессия, безволие, апатия ко всему, повышение внутричерепного давления – это как раз те самые последствия наших нескончаемых выяснений отношений.

Многие ищут бегства от проблем в алкоголе. Когда страх быть нелюбимой шарахнет по струнам сердца печалью, женщины тянутся к рюмке, как к материнской груди. Ведь никто не обнимет, не приголубит, не пожалеет и т. д. и т. п.



Когда тебе плохо, стресс оглушает и держит в тисках, когда ты измучилась от ожидания или тоски – прислушайся к своему телу. Любое болезненное ощущение показывает истинную причину твоего нездоровья, и

не только физическую, но и психосоматическую. Что означает это мудреное слово? То, что, хотя с подобными болями надо обязательно обращаться к врачу, но для их успешного излечения нужно еще и перестроить свои мысли и чувства, поскольку, когда у тебя стресс, боль вызвана именно эмоциями.

◆ Боль в печени или желчном пузыре означает злость на человека: «В печенках сидит!»

◆ Если болят почки, то нужно помянуть покойников, вспомнить о родственниках и близких.

◆ Сердце страдает, когда мы блокируем свои эмоции, живем с человеком не любя или не имеем возможности даже слово молвить.

◆ Болит голова – ты заиклилась на проблеме, накопила стресс, напрягаешься излишне.

◆ Больные ноги означают отсутствие веры, страх будущего.

◆ Повышенное кровяное давление: груз проблем, зависимое существование.

◆ Остеохондроз – вниз тянет, на шее повисли эмоциональные блоки.

◆ Дальновзоркость означает страх будущего, конфликты в родительской семье.

◆ Близорукость же, наоборот, трактуется как нежелание видеть настоящее.

◆ Болит желудок – значит, не перевариваешь ты кого-то или что-то.

◆ Страдает мочевой пузырь, если мы травим себя своей жизнью.

◆ Болезни половой сферы означают чувство вины, потребность в наказании.

◆ Причина бесплодия, как правило, – обида на мать.

◆ Миомы, фибромы – обида на мужчин.

◆ Страдает поджелудочная железа – мы не радуемся жизни.

◆ Астма, частые простуды, удушье – злость, зависть.

Так что выводы мне даже и не нужно делать.

Еще раз повторяю: при любом из этих симптомов нужно обратиться к врачу, но параллельно проанализировать свои переживания и мысли. А еще лучше – одновременно с посещением врача посетить психотерапевта.

Что делать, если он ведет себя как свинья. Жалобы женщин на мужчин

Конечно, умудренные опытом дамы знают о том, что в поведении спутника жизни всегда прослеживаются некие закономерности. Познакомься с кратким обзором закономерностей – и, надеюсь, в будущем тебе не придется набивать шишки, наступив на грабли.

Он утверждает, что ты должна ему по гроб жизни

Чаще всего женщина помогает мужчине, когда любит его больше, чем себя. Иногда она накрепко прикипает к возлюбленному, возлагая на него свою жизнь со всеми потрохами и нюансами. А если он отвечает за все – обеспечивает деньгами, жильем, питанием и одеждой, заботится о развлечениях, принимает решения, то в женском сознании включается режим «Я ему должна». Так действует нормальный человеческий закон «давать – брать», но он влечет за собой ворох идеализаций. И начинает женщина говорить сама себе: «Я должна его контроли-

ровать, чтобы он не пошел неправильным путем и не бросил меня. Я должна отказываться от собственных дел, чтобы мы побольше времени проводили вдвоем. Я должна поскорее родить детей, чтобы он никуда не делся. Я должна сделать из него человека, чтобы он зарабатывал больше и приобрел статус, о котором я мечтаю. Я должна его идеально обслуживать и терпеть все, потому что он кормилец. Я должна помочь ему бодриться!»

И этих «должна» еще великое множество.

Как-то само собой получается, что в жизненно важных для мужчины ценностях женщина отводит себе далеко не первое место. Потом лепит на себя ярлык «я при нем». Естественно, после такой расстановки приоритетов любая его неудача сильно бьет по ним обоим – она воспринимает неудачу партнера как свою личную. Страшно! Как жить дальше, если он поскользнется, уйдет, умрет, заболеет?..

Конечно, и в партнерских отношениях то же самое. Близко к сердцу принимаем любую его слезу, но есть разница. Если женщина искренна, зарабатывает, хотя бы немного, и у нее есть свои дела, значит, она уже защищена от выслушивания несправедливых упреков в свой адрес. Такой даме муж не скажет: «Отцепись от меня, займись хоть чем-то. Прекрати контролировать и выставять меня идиотом и виноватым. Я пока не думаю о детях, давай поживем для себя хоть немного. Если бы ты зарабатывала хотя бы пять тысяч в месяц, то не потратила бы столько денег на эту финтифлюшку. Я хочу, чтобы ты давала мне возможность иногда грустить или молчать».

Я сейчас имею в виду не сидящих в салонах капризных самовлюбленных красоток, которые как личности представляют собой круглый нуль. Вы бы их видели, когда они лишаются денег! Они не мужчину любят больше, чем себя, а его кошелек. Я говорю о других – о женщинах, которые самозабвенно лепят из ненаглядных кого-то, кто в дальнейшем осуществит их мечты. Такая дама ставит мужчину на пьедестал и старается туда подняться сама и, оставаясь рядом, постоянно боится рухнуть вниз, если этот постамент закачается. Такая внушает себе: «Я очень хорошая, потому что прощаю и все терплю». Ей не все равно, как дальше сложится жизнь с любимым, и из-за неуверенности в своей исключительности для Него моя героиня осторожничает, тревожится, ревнует, обвиняет и снова волнуется. Частенько случается, что она взваливает на себя обязанность стимулировать мужчину к чему-либо. «Ты будешь генералом!», – и она готова с ним от лейтенанта до генерала топтать по глухим гарнизонам, по тайге, по лесу, потому что очень хочет стать генеральшей. Непросто занять почетный пост жены военного с крупными звездами на погонах, продвигаясь к означенной высоте любой ценой: через синяки под глазами, через войну, пули, через унижения. Именно у такой гипотетической генеральши после марша Мендельсона все остальные только строевые. Она заявит: «Иди извинись перед Иван Ивановичем!», станет выбирать, с кем ему общаться и как ему жить, превращаясь в некоего потенциального генерала в юбке. Сказочку о рыбаке и рыбке не вспоминаешь? Уж очень ей хочется похвастать перед подружками: «Это мой муж стал Станиславским!!!». Но насильно осчастливить невозможно, и начальником сделать тоже. Женщина способна толкнуть возлюбленного на преступления (помнишь Бонни и Клайда?). Она умеет убеждать его мчаться за горизонт, покупать ей одежду, квартиры и все остальное, покрикивая: «Не ходи! Не делай! Надевай это, а не то! Помалкивай!..» Другая же станет чуть не безмолвно существовать рядом, а он ради нее горы перевернет. Мало ли как женщина стимулирует мужчину к движению, но в любом случае она использует его для достижения своих планов. Вот такая скрытая корысть получается...

Если представить жизнь как таинственную среду, полную опасностей, ловушек, ям, капканов и болотной трясины, способной медленно, но верно засосать человека, то давай увидим картину: вот бежит мужчина по болотным кочкам и вдруг начал терять равновесие. Что делать? Ты способна стать лишь ладонью, которая поможет ему не отступить. Он обопрется на нее, устоит на ногах и двинется дальше, а вовсе не должен хвататься за твою руку. Он не уверен, что

не затащит тебя за собой в пучину Где гарантия, что твоя помощь не потянет его в еще более глубокое болото, хуже нынешнего? Вот почему многие мужчины не за каждую предложенную длань схватятся, а ты обидишься и шваркнешь его негативной реакцией в ответ. Взвоешь в голос: «Давай скорее ко мне! Я помогу, спасу. Избавлю...» Потом только поймешь, что и не знала, как и чем спасать милого собиралась, и не умеешь ему помочь, а дурацкие твои советы ему сейчас только навредят. Для чего ты все это делаешь?

Кстати, кто сказал, что людей можно и нужно любить только успешных? Реклама? Поучения, как и соперничество в паре, недопустимы. Жалуеться одна из моих приятельниц:

«Устала учить его жить и получать от него же порции откровений и размышлений по поводу моей глупости. Я ему:

– Не кричи на меня! Я – личность!

А он смеется и крутит пальцем у виска».

Вот такие откровения. Чего только тут не намешано: и сексуальные фантазии, и синдром жертвы и палача сразу, и полное отсутствие элементарных знаний о том, как испоганить душу чванством и самодовольством, торжествуя от собственного превосходства.

Этой моей приятельнице нужно срочно изменить образ мыслей, попробовать полюбить своего мужа здоровым и благополучным, видеть в нем хорошее. А если не получится – совсем худо, ведь сегодняшние отношения разрушают обоих. Существуют вещи, неподвластные медицине. Если счастливым мужчина ей не нужен, то диагноз развития отношений в этой паре звучит так: шансов нет.



Обрати внимание

Если своими словами и действиями ты даешь понять мужчине, что он проиграл, ты всегда будешь одна. Так говорили наши бабушки. Они же утверждали, что главная женская хитрость – внушать мужчине ощущение победы. Ему нужно постоянно так или иначе давать почувствовать, что он преуспел, оценивать его успехи и старания. Вслух, поглаживать телесно и психологически, благодарить, хвалить, мечтать и находить во всем случившемся что-то хорошее. Когда что-то УЖЕ сделано или случилось, нет смысла спорить о том, как оно могло бы... если бы да кабы... да если б он тебя послушал... Можно разбирать полеты и записывать в блокнот в качестве опыта для грядущих поколений, но рано или поздно любому человеку надоедят твои увещевания и разглагольствования. Так уж мужчины устроены, не в силах они жить под одной крышей с постоянным источником критики и недовольства.

Будь осторожна! Не отнимай у партнера возможности помочь самому себе. Позволь ему гордиться СВОИМ успехом, упорством и настойчивостью!

Человеку, идущему в тупик, тоже нужно позволить упереться в него лбом, иначе он замучает тебя упреками на тему, что ты испортила ему жизнь и не дала дойти до голубых прекрасных далей.

Твое неумение отказаться от иступленного подкладывания рук под чужие чресла и есть трагедия человека, неспособного сказать «нет!» своим близким.

Отношения близких людей подразумевают, что если мужчине плохо, то по-настоящему близкая женщина это поймет и примет. Мы ведь не всегда бываем в выигрыше; даже в казино, согласно статистике, 94 % посетителей проигрывают.

Он заставляет нервничать

Считая, что мужчина испытывает твою нервную систему на прочность, желая довести тебя до психушки, скорее всего, ты ошибаешься. Он не специально уходит в гараж на полчаса и возвращается через полдня и вполне искренне удивляется твоей истерике: «Зачем же морги и бюро несчастных случаев обзванивать, со мной же все в порядке!» И в этом он весь.



Обрати внимание

Приучать его беречь твои нервы бессмысленно, максимум, что может тебе удастся, да и то ценой немалых усилий, это мягко и настойчиво внушить ему, что ты волнуешься и тебе достаточно десятисекундного звонка со словами «Буду позднее». Более глобальных выводов делать не советую. Ну, а если его опоздания и исчезновения носят совершенно иной характер, это другая тема.

Он врет!

Из всех жалоб на мужчин, которые мне доводится слышать, едва ли не чаще всего звучат следующие: «Он меня обманывает! Мы встречаемся, он заговаривает про свадьбу (отпуск, диссертацию, карьеру, совместное разведение кактусов), а вчера (месяц назад, после первого секса, в день рождения моей собаки) не позвонил!!! Что делать?!» Или: «Он уехал, знает, что я волнуюсь, но не звонит. Я себе места не нахожу. Что делать?!»



Обрати внимание

Дорогая моя читательница! Имей в виду: мужчина не говорит правды не всегда и не только потому, что ему есть что скрывать. Скорее всего, он хочет показаться лучше, не желает тебя расстраивать, опасается твоей негативной реакции, заботится о твоём спокойствии. Он не привык жаловаться, поэтому говорит, что ничего не случилось, что все в порядке. Не хочет, чтобы сочувствовали и лезли с советами. Не хочет прямым ответом спровоцировать слезы, обиду или конфликт. Есть затейники, придумывающие для красного словца, что находятся в другом месте, страдают острым несварением желудка, кладут рельсы за Полярным кругом, и т. д. и т. п. И таких вдохновенных лгунов множество. Обычно белиберду на тему важных дел он плетет для того, чтобы отменить или отдалить встречу с тобой.

Но существует и особая порода мужчин, знающих, что женщина сама ждет обмана, потому что ощущает свою семейную жизнь пустой и серой. Когда в отношениях что-то не так, женщина начинает спрашивать мужчину: «А ты меня любишь? Скажи, как ты меня любишь? Скажи то, что я хочу слышать!» Вот тогда он может ответить: «У нас все хорошо. Мы – семья, все обойдется, потерпи!» А наутро пойдет к другой женщине кричать под ее балконом: «Люблю тебя! Потерпи немного, и мы будем вместе!» Он обманывает и жену, и любовницу, говоря каждой то, во что сам вряд ли верит, зато они слышат от него то, что хотят услышать. И успокаиваются обе.

Мужчины говорят, что, чем больше неправды, тем труднее распутать словесную сеть из недомолвок и небылиц. Нередко такие «верные мужья» доходят до абсурда, стремясь не позабыть и не перепутать свои байки. А попробуй-ка поживи в двух мирах, реальном и сочиненном (точнее, навранном): с ума сойдешь! Вот и пытается наш герой забыться в собственных сочинениях и прожить день так, чтобы не помнить, как обстоят дела на самом деле. Жена слышит от мужа, что все в порядке, а он продолжает поддерживать видимость семейного благополучия, боясь необходимости следующего шага. Ведь в жизни редко кто сразу говорит жене «я тебя разлюбил». Раны души тяжелее телесных, поэтому мужчина врет до последнего, чтобы не выяснять отношений раньше времени.

С другой стороны, мы, женщины, наверное, и не умеем врать так изысканно, как наши Мюнхгаузы. Может, Мата Хари могла, к примеру, или маркиза де Помпадур, но они вошли в историю как великие авантюристки, а у нас в жизни все же другая цель.

Обычно мужчина стремится не допускать серых будней. Жизнь состоит из препятствий и взлетов, рождений и находок, потерь и ярких событий.

У меня на приеме часто бывают состоятельные люди, которые завидуют менее обеспеченным, тем, у кого в доме постоянные улыбки, смех, желанные гости и искренние друзья. Богачи жалуются на серость бытия, на свою унылую жизнь, которую можно в любой момент закончить, желательно с водкой или белым порошком. Деньги есть, а радости мало...

Такой мужчина врать начинает сам себе и адреналин свой находит в другом месте и с другими последствиями.

А еще мужчины врут, когда мы лезем в их мужские интересы или дела. Когда делают что-то, что мы запрещаем или не одобряем – футбол, баня, стриптиз-клуб, встречи с друзьями, где присутствуют посторонние дамы.

Женщины любят, когда их контролируют и часто сами держат отчет, думая, что мужчина станет поступать так же, следуя заветам Карнеги. Но подводный камень здесь заключается в том, что мужчина протестует против сования носа в мужские дела, бесконечного контроля звонками и обид женщины на то, что его отвлекает что-то еще, кроме нее, ненаглядной. Вот поэтому мужчина часто вынужден врать: мы его на это сами толкаем.

Чем больше ты будешь мучить мужчину вопросами «где? с кем? что делаешь? когда придешь?», тем больше и чаще он станет врать.

С обидой в голосе мужчина абсолютно искренне жалуется на то, что жена любит уличать его во лжи, пристаёт с расспросами, вернее, с допросами, и поэтому он нарочно от нее отделяется умелым враньем и недомолвками. Когда мы, женщины, ловим представителей сильного пола на нестыковках (попросту говоря, на вранье), и начинаем взывать к их совести, то чувство вины немедленно выбивает их из состояния душевного комфорта. И тогда они пренебрегают ложью во спасение и выбирают тактику недомолвок.

Есть еще один тип обмана – для сохранения здоровья. Например: я пить не буду (подшился, за рулем, страдаю язвой желудка). Недосказывая и привирая, он охраняет свою мужскую территорию, особенно если женщина ему небезразлична. В других случаях мужчина говорит правду, и женщина вольна делать с нею что угодно.

Когда мужчина хочет, то он рассказывает все сам.

Итак, многие врут, пока праздник каждый день продолжается, врут с грустными лицами или улыбкой Золушки, когда она кричала: «Будем танцевать!»

Конечно, сочиняющий тревожится, ибо не так страшно наказание, как ожидание его. Но все равно обманывают и мужчины и женщины, пока на них не обрушивается ПРАВДА и с нею – ВОЛШЕБНЫЙ ПИНОК из привычной устоявшейся жизни в новую, далеко не всегда желанную.

Он не звонит!

В мире мужчин отношение к телефонным звонкам иное. Главная роль в завязывании знакомства по традиции принадлежит мужчине. Мужчины любят комплименты. Он может не перезвонить после первого свидания. Он не знает, что сказать, ведь вечером только виделись, а у нас в мозгу звучит набатом: «Это сигнал, что я ему не нравлюсь».



Обрати внимание

Не торопи события, а спокойно жди. Можно позвонить первой, спросить про вчерашний вечер, но право еще раз позвонить уже пропадает. Нельзя быть настырной и прилипчивой. Нормальный мужчина никогда не отпустит понравившуюся женщину, не попросив номера телефона и не назначив следующей встречи.

Неглупая женщина знает, что ожидая телефонного звонка (или другого знака внимания от мужчины), следует:

- ◆ не упрекать любимого за то, что долго не звонил;
- ◆ не расстраиваться из-за его отсутствия;
- ◆ не делать выводов на тему о том, что она не нравится или не нужна;
- ◆ не надоедать звонками, молчанием и сопением в трубку;
- ◆ не замирать в ожидании и не заикливаться на отсутствии милого в данный момент.

Если не звонит человек, с которым встречаешься – другое дело. Период ухаживаний не может и не должен длиться вечно. Звони или пиши что-то хорошее (скучаю, думаю про тебя, хочу повидаться), но только без злоупотребления повторами. Мужчины не хотят, не любят и не допускают выяснения отношений по телефону. Или глаза в глаза – или никак.

Позвонил? Замечательно. Разговаривай с ним так, чтобы ему было приятно и психологически комфортно: никаких тоскливых вздохов, всхлипов, упреков и обвинений. Заботливо сообщи о волнениях и умолкай: пускай выкручивается сам. Может, в его словах проскользнет, что в молчании есть и твоя доля участия – тогда меняй что-то в себе; нытья, истерик и драк ему хватает в жизни. Стань необходимой. Благодарим за мелочи. Слабая – это не забытая, потерянная и несчастная, а ты, которой нужна опека и забота. Вспомни сказки про Спящую красавицу и про Белоснежку. В начале отношений, чтобы мужчина был активен и реализовывал свой потенциал, любимая должна вести себя тихо, как мышка – лежать в гробу, конечно, не обязательно, но проявить пассивность и тем самым пробудить в нем охотника – очень плодотворный метод.

Он не понимает намеков!

Вот он прибежал к тебе на час и восторженно кричит: «Я люблю тебя!» Он уверен, будто ты понимаешь, что в этих словах заключается все важное: и бессонные ночи, и нескончаемые думы, а ты бесишься от того, что он не принес в ладошке леденец.

Итак! Ошибка заключается в том, что мы, женщины, смеем думать, что знаем, какие мысли роятся в голове у небезразличных нам мужчин. При этом не выносим, если они считают, что знают, о чем думаем мы. Партнер не может читать мысли и предугадывать твои желания и требования. Это аксиома. Чтобы впредь не жаловаться на жизнь, запомни слова американского психолога Келли Джонсон: «Если не получаешь того, чего хочешь от личных отношений, – это

твоя вина. Попроси об этом». Я добавлю: если после третьего напоминания услышишь глухое молчание, ты ошиблась очень давно – еще при выборе партнера.



Обрати внимание

Научись хотеть громко! Говори ему внятно, чтобы расслышал: «Мне нравится! Я была бы счастлива иметь вот это и вон то! Мне так надо эту финтифлюшку! Очень хочу! Ой, какая штучка! Какая потрясающая сумочка!»

Нельзя, как ребенок из неблагополучной семьи, заглядывать в глаза и заискивающе спрашивать: «А у нас есть денежки на эту штучку?» Интересоваться, сколько у него с собой денег и величиной зарплаты, некрасиво. Мужчины не любят, когда им в душу лезут калькулятором из любимого телефона.

Эллочка Людоедка была мастером по части обирания бедного инженера. Можешь воспользоваться ее приемчиками: эпитеты «Хо-хо» и «Блеск!» применяй с утрированными ударениями. Вроде бы и шутишь, а может, и нет. Все свои нужды выдавай с элементами юмора и детской непосредственности, и он постепенно поймет, что не только ты его игрушка с длинными ресницами и нежными руками, но и он своего рода Дедушка Мороз. Будь Новым годом, праздником, салютом, потому что, как ни крути, отношения с тобой – это его невротическая попытка снять напряжение. Так приходи в восторг от ерунды, благодари, словно он купил «роллс-ройс», не меньше. Все твои словесные маневры должны иметь вид милого каприза и сопровождаться игривыми улыбками и восторгом. Именно такими элементами нужно «припудривать» любую просьбу, а не ломиться в танковую атаку на мужчину.

Он не дарит подарков!

Скупость означает либо патологическую черту характера, которую ты у мужчины вряд ли изживешь, или его равнодушие к тебе. Напомню еще раз: мужчина всегда дорожит тем, что досталось ему дорогой ценой. Если он считает, что тебе достаточно одной новой юбки раз в пять лет, вы вряд ли поймете друг друга. Ты, правда, можешь сама себе на юбки-шубки начать зарабатывать, но в таком варианте – зачем тебе Гобсек?

У некоторых мужчин подарки и обязанности их покупать как кость в горле, и совсем необязательно из-за жадности. Иногда это просто форма защиты. Когда-то у него выпрашивали или вынуждали дарить и покупать, пилил кто-то из женщин, «ломая» его под себя. Вот теперь он и переносит негативный опыт из разрушенных отношений с разбалованной куклой на строящиеся отношения с тобой. Истинно влюбленный, но с таким «пунктиком» из прошлого. Даже купить тебе букет ему и то непросто, ему требуется усилие воли. Плата за букет – покупка твоего хорошего настроения. Он замкнулся в своем панцире, решив: «Ни для кого ничего не делаю, потому что все неблагодарные». Но тем самым он показывает не свой эгоизм, а страх, что его используют и бросят. Еще одна возможная причина – его страх: а не избалует ли он тебя излишним вниманием? Он боится, что ты приучишься к заботе, к суммам на салоны и такси. А если он передумает поддерживать отношения? Что делать? Если он решит потихоньку сбежать от тебя, ты еще долго будешь на весь белый свет ругать его нехорошими словами! Вот так он рассуждает, но и это еще не все. Мужчина думает, что если у него потом не будет возможности одаривать тебя, то ты станешь несчастной и вообразишь, будто тебя разлюбили. Вот такая она бывает, загадочная логика сильного пола. А еще говорят «пресловутая женская логика». На себя бы посмотрели!



Обрати внимание

Постепенно он сможет (но совсем не обязательно должен) понять, что цветы представляют собой не потраченные впустую (не колбаса же!) деньги, а знак внимания. Твоя задача – возбудить в нем желание оказывать тебе психологические «поглаживания».

Зато когда со счастливым выражением лица он притащит тебе огромную охапку полевых цветов, то сделает это вполне искренне. Ведь он наконец-то просто захотел подарить их тебе! Вырази бурный восторг, даже если равнодушна к букетам.

Он бежит от серьезных отношений!

Хорошо, что на прием ко мне ходит много мужчин. Однажды я спросила некоего Алексея: «Почему вы редко говорите женщинам о невозможности дальнейших встреч сразу?»

Он ответил мне так: «Женщина чаще всего выдает желаемое за действительное. Как только мимолетное развлечение переходит в более нежное и частое общение, она „заморожена“ и „зациклена“ на том, как со мной хорошо в постели, и вдруг начинает путать свое сексуальное влечение со вселенской любовью. Никакой проблемы, если бы она только о своей любви говорила, так нет, она снова и снова затевает разговоры на темы „кто я для тебя“ да „как ты ко мне относишься“.

Мужчина всегда знает, что случайных встреч не бывает, всегда старается не упустить момент знакомства и флирта, но как только он понимает, что втягивается в зависимость от дыхания и улыбки женщины, начинает увеличивать расстояние, то есть готовить пути к отступлению и бегству

А женщины, которые ждут и терпят тихо и покорно – это еще хуже. Поди их пойми! Сколько об такую ноги ни вытирай, все равно услышишь, что ты плохой, но она тебя любит и ждет. Ее надежда превращается в покорность и начинает бесить.

Когда это окончательно надоедает, я, например, сообщаю, что очень занят, и пропадаю. Тактичные понимали, ну, а если ждет и через полгода – мне не жалко, я скажу, почему к ней не прихожу, что меня раздражает, что не хочу ее, например, или она мне совсем разонравилась. Обычно после этого я выслушиваю столько плохого про себя, что становится вовсе непонятным, чего она меня столько времени дождалась!

Одно, два, три расставания – и абсолютно одинаковые финалы. Не важно, двадцать ей или сорок, – все равно стандартные сценарии, поэтому гораздо проще исчезнуть и поменять телефон, чем идти на беседы с ясным заранее исходом».

Вот как рассуждают мужчины!



Обрати внимание

Женщина, не уважающая себя, никогда не добьется уважения от мужчины. Если такая умоляет вернуться, у мужчины возникает мысль: «Она меня любого примет. Чего она хочет добиться?» Сделай наоборот. Не пытайся разжалобить, не плачь. «Жалость – это имитация любви», – сказал классик Горький. А если мужчина и уйдет – туда ему и дорога!

Он боится семейных обязательств!

Любой мужчина способен придумать миллион причин, оправдывающих его нежелание жениться. Основные из них таковы.

1. Он опасается, что не сможет дать женщине того, что может предоставить ей кто-то другой. Тогда он и заводит песню «я тебя недостоин», что в переводе обозначает «не хочу обязательств ни моральных, ни материальных».

2. Мужчина прямолинеен даже в мыслях, и может всерьез переживать из-за физиологии. «Ну не гигант я в сексуальном смысле!» Боится, что молодая жена его zalюбит до смерти или начнет обижать, если он не сможет удовлетворять ее ежедневно.

3. Боится, что она его бросит. Это факт. Любой мужчина опасается быть отвергнутым, если другого предпочтет, и уйдет не он, а ОНА!!!

4. Материально несостоятелен. В наше время мысль «денег нет» может стать реальной причиной нежелания жениться.

Замечу, что мужчина, в отличие от многих дам, в состоянии анализировать.

Если он готов жениться, то он уже знает, где будет жить будущая семья. Так прямо и скажет: «Снимать будем», или «У меня есть квартира».

Основной страх жениха или новобрачного, отправляющегося жить на женскую территорию, – услышать однажды: «Пошел вон из моего дома!» С другой стороны, очень уж часто съемная однокомнатная квартира не удовлетворяет мечтаний будущей жены. Не любят и мужчины съемного жилья. Получается, видел он засаду с самого начала в отсутствии денег – и правильно делал.

5. Мужчина видит явное несовпадение вкусов, от еды до интерьера. Даме не нравится его одежда, обстановка в доме, машина. Так он оправдывает свое нежелание идти навстречу ее пожеланиям. Зачем ему менять привычный ход своей налаженной жизни, в которой его все устраивает, в угоду любви, пришедшей, как болезнь? Тогда-то он и начинает строить стену между женщиной и собой, даже не пытаясь преодолеть несходство вкусов.



Внимание! Запомни! Если мужчина идет к любимой и любящей, он может не думать, есть ли у него дырка в носке. Если она собирается с ним жизнь жить, то увидит и зашьет с улыбкой, или вообще не придаст значения. Когда же мужчина намерен просто получить удовольствие по-быстрому, он гладит носки в стрелочку!

6. Мужчина замечает явное несовпадение жизненных установок. У них взаимная тяга друг к другу и замечательный секс, но... Она самостоятельна и независима, и даже когда они идут вместе, ее все хотят, стараются познакомиться и сделать комплимент. А ему не нравится ее уверенность в себе, он боится стать подкаблучником. Даже нуждаясь в участии и ласке, он прекращает затянувшиеся отношения или сознательно отдаляется, чтобы не чувствовать себя обязанным, не привязываться к любимой и не зависеть от нее.

7. Мужчина сам боится меняться. Он прекрасно понимает, что именно его сдерживает. У него уже есть свое прошлое, круг знакомств, привычки. А новые отношения сулят перемены во всем этом, и его не устраивает, что, возможно, придется менять или принимать новые ценности, друзей, развлечения, хобби, а то еще и похлеще: отказываться от того, что не по нраву даме. Нелегко соединить за одно мгновение два разных мира, его и ее, – не получится. Жен-

щина хочет взять мужа в плен в ЗАГСе, а ему нужно плавно привыкать с нею спать, выпивать, упаковывать холодильник. Иногда нужно под многое подстраиваться, а лень.

Сложно мужчине сказать женщине: «Я у тебя есть, ты есть у меня. Только помни, ты и весь остальной мир!»

В среднем возрасте очень сложно рвать закрепившиеся, давние связи, сызнова строить совместное хозяйство, делить общие деньги. Любой простодушный положительный домосед хочет, чтобы любили его как такового, а не за его статус. Если мужчина видит, что он стал целью, то ему становится грустно, а когда понимает, что его, как мишень, перекрасить хотят из зеленого в красный цвет – ему становится страшно!

8. Мужчина не уверен, что любит. Так часто бывает, когда нелюбимая тянет замуж. Чем больше женщина давит, тем сильнее эффект пружины и, соответственно, мужское сопротивление: ведь сильно сжатая пружина распрямляется мощным ударом. Тут совет только один: если он не любит тебя, но продолжает жить с тобой, не хочет жениться, но не гонит – сиди тихо, если сама хочешь остаться с ним. Хочешь замуж по любви – уходи тихо и с благодарностью, безо всяких скандалов. Тогда вам с ним удастся сохранить друг о друге приятные воспоминания.

Не стоит поддерживать отношения с мужчиной из страха, что рынок женихов катастрофически сократился и если упустишь мужа, то непременно останешься одна. Не верь этой чуши. Не живи с тем, кто тебя не любит. Не ухаживай за ним, не занимайся его костюмами-ботинками-бульонами-родней. Если пропадать станет из дому да найдет другую, то не удивляйся. Просто ждать ТАМ БЫЛО НЕЧЕГО!



Обрати внимание

Женщин часто подстегивает к действиям ужасный ярлык «старой девы». Общество так любит навешивать его, а ты замени его у себя в мозгу на другой. «Заядлая холостячка», например. Звучит куда приятнее, не правда ли? Если мы в наше время можем обладать всем, что есть у мужчин, значит, и вести себя можем, как они. Вот уж удивятся...

Пока женщина считает и называет отношения с любимым «полем боя» и идет на мужчину в штыковую атаку, вряд ли стоит ждать хорошего. Какая уж тут свадьба? Редко какой мужчина добровольно отправляется в зону боевых действий или в тюрьму, если нет войны или он не рецидивист. Особенно если учесть, что брачная битва может затянуться надолго.

Он не может освободиться от груза прошлого!

У каждого из нас свои тревоги, заботы, и все мы ждем от партнера доброты, порядочности и соблюдения элементарных правил хорошего тона. Именно прозорливая женщина может отыскать среди огромного количества мужчин того единственного, цена которому очень высока, но сам он даже не догадывается, какой он ценный кадр. Возьмите, к примеру, отсидевшего в тюрьме отца семейства. Чаще всего, освободившись, он идет домой. Даже если его ждали и рады видеть, надломленная психика привела в действие приговор всей его прошлой семейной жизни. Автоматически вместе с прошлым вычеркиваются дети и супруга. Где-то в глубине души он давно простился с ними, совершая прогулки по тюремному двору.

Зашел в квартиру, прошелся, огляделся. Но... не смог там жить. Бросил все и ушел к женщине, которая, кстати, очень исправно посещала его на свиданиях в замке Иф. Приходит к любовнице и начинает строить с ней отношения и новую жизнь, но, даже желая взаимной

любви, он не способен пока освободиться от своего печального прошлого, на это обычно уходит не менее полугода.

А если уж с супругой предыдущей пылали баталии и драмы, то отрицательный опыт отношений может заставлять его проверять, не из тех ли новая возлюбленная дам, которые этот негатив усугубят. Естественно, он постоянно тревожится, ожидая подвоха.



Обрати внимание

Настороженность мужчины рассосется, если он сумеет выговориться о прежних отношениях с любимой по душам. Сначала придет физическое влечение, а затем и душа оттаяет. Главное, чтобы он чувствовал симпатию и любовь к новой партнерше.

Известно, что любого короля делает свита. Хвала женщине, увидевшей потенциал в изломанном бедой мужчине и не побоявшейся потратить силы душевные и физические на снятие с него «кирпичей» прошлого. Она сторицей получит за свою заботу и терпение!

Что нужно знать женщине, чтобы сохранить любовь

Не стремитесь быть идеальной

Мужчина и женщина, пожив вместе, привыкают к талантам и достоинствам друг друга, находят какие-то ошибки, понимают, в чем их сильные и слабые стороны, и начинают потихоньку доводить своего партнера. С позиций своей силы и правоты, естественно. Мужчина нередко хочет, чтобы женщина зависела от него – ему так проще. Пусть она ощущает свою зависимость из-за денег, жилья, детей, пусть не будет чересчур интеллектуально развита – ведь большинство мужчин боится умниц.

Разговариваю с мужчинами и слышу: «Мне важна женщина, умеющая как исправить, так и ухудшить мне настроение. Она должна знать рычаги, как меня завести, чтобы наша совместная жизнь не была однообразна и скучна». Почему мы разрушаем уверенность другого – необъяснимо. Об этом веками говорят, и непонятно, почему мы начинаем танцевать на самом близком. Для чего нам нужно сопротивление партнера? Мужчина глубоко несчастлив, если у него дома сидит абсолютно правильная супруга, значит, он найдет ту, которая будет пить или гулять, а он станет ее прощать. Он обязательно найдет эмоции, которых не испытывает дома. Ему нужен контрастный душ чувств, вспышки, встряски. Многие начинают искать, правда, не все позволяют себе такие приключения. Но если такой мужчина не находит себе на стороне выплеска, то начинает изводить свою жену – пусть даже она идеальна во всех прочих отношениях.

Конечно, какая-то женщина только перекрестится с облегчением, да скажет: «Пусть лучше на стороне кого-то найдет и истязает, чем при полном благополучии начнет меня тиранировать дома, бросать ложки на пол, цепляться к мелочам и кипятиться из-за ерунды».

Например, знаю я одну такую парочку Летят вместе отдыхать, успевают поругаться в самолете, не выходя из аэропорта, снова ссорятся, он разбивает ей лицо, и она на этом же самом самолете возвращается обратно. Она и битая, и проехала полземли вместе с ним, и чемодан все равно всегда наготове! Просто девочка для битья! Но говорит, что любит его, ведь он такой расчудесный. Думаешь, в деньгах дело? Нет, он ее не особенно роскошно одаривает.

Интересно, долго они так продержатся?



Милые женщины! Не стремитесь вы стать идеальными во всех отношениях, хотя бы о здоровье своем подумайте! Пусть у вас будут небольшие поводы для придирок, не пытайтесь вылизывать квартиру до хирургической чистоты, не бегите сломя голову после работы домой – не скончается супруг за полчаса из-за неразогретого ужина! Сам холодильник откроет, своими руками котлеты достанет. Пусть съест прямо со сковородки, без ваших белоснежных салфеток и трех вилок! Главное, чтобы вас саму не сжевал за пять лет совместной жизни! Даже если в доме не обнаружить засохших капель на зеркале или микроскопической паутины в углу, если не к чему придраться, полезно все же устроить маленький скандалчик, чтобы произошло торжественное примирение на кухне. Если женщина абсолютно идеальная, мужчине становится скучно.

Учи: любой мужчина проговаривается о том, что думает и чувствует. Научись его слушать, и все, что тебе нужно, ты непременно услышишь! Смотри!

Не занимайте место мужчины

Легендарная Скарлетт, героиня «Унесенных ветром», приняла посреди разрушенного родного поместья такое же решение, какое приходится принимать любой женщине, у кого на руках остается ребенок, родители в возрасте и нужно как-то жить дальше.

Слова «Я сама» приходят после страдания и сопровождаются огромным количеством страхов, побуждающих действовать.

Освоив теорию любого бизнеса и научившись считать, любая домохозяйка может встать на ноги, главное – вообще приподнять пятую точку от дивана, залитого слезами. Чем выше женщина поднимается по социальной лестнице, развивая бизнес, приобретая деньги и власть, тем сложнее ей становится сделать партию в личной жизни.

Она следит за собой, надевает дорогие наряды и понимает, что все меньше мужчин, соответствующих ее уровню, желают протянуть к ней руки. Кстати, чем выше интеллект, тем сложнее жить. Это не новость.

Кто проявит недюжинную храбрость и с бухты-барахты полезет целоваться к солидной даме? Дикарь или авантюрист, а Реттов Батлеров нынче не так уж и много.

Успешная женщина хороша во всем, но боится старости: ребенок вырастет, вылетит из гнезда, и материнское одиночество добавится к женскому. Хоть волком вой, а изменить ситуацию непросто.

Скорее всего, на горизонте замаячит альфонс, который готов любить, но только пропорционально оплате. Или обычный мужчина, но совсем другого имущественного уровня, мечтающий о карьере и связях с помощью успешной женщины. Кстати, такого умника тоже надо кормить. Возможен иной вариант, совсем неутешительный: к даме прибьется отчаянный алко-голик или игрок, которого она будет спасать и оплачивать долги. Наконец, часто встречается типаж отставного военного, который не утратил апломба или, говоря простым языком, понтов. Бывшие военные пользуются спросом потому, что многие женщины во все времена обожают мужчин в форме. Кстати, отставник – не самый худший вариант, если армия не убила в таком мужчине интеллект. Бывшие военные исполнительны, организованны, подтянуты, опрятны, в них есть зачатки галантности, и к тому же они держатся молодцами в постели.

...Но все эти варианты – как правило, временные. Ведь каждая удачливая женщина ищет соответствующего себе по статусу, а они все женаты и не хотят ничего менять. Остается лишь надежда – на кризис сорока- и пятидесятилетних мужчин. Тут надо ловить момент и пользоваться шансом перехватить мужчину зрелых лет в момент загула, вернее, бунта против сложившегося жизненного уклада. Мужчина в этот период раним, сентиментален и без особого труда оставляет семью (где в нем, как правило, уже не так остро нуждаются). И вот, когда мужчина начинает метаться в страхе проигрыша, удачливая состоявшаяся женщина, царственная, как императрица, становится охотницей.

Однако тут важно не спугнуть дичь. Почему же мужчина средних лет, переживающий кризис среднего возраста, опаслив? Чего он боится? Почему раздумывает, прикидывает, сомневается? Почему утверждает, будто бережет новую даму от стресса, если на самом деле он боится самого себя?

Вот какой разговор может произойти между охотницей и дичью.

Дама спрашивает:

– А нельзя думать после того, как мы начнем встречаться или жить вместе?

– Нет.

– Почему во всем мире конкуренция толкает процесс бизнеса и торговли, а тебя наличие мужчин, ухаживающих за мной, заставляет опасаться будущего? Я хочу быть с тобой. Почему ты не можешь взять меня с поднесенного подноса, на котором я для тебя разложились?

В ответ – молчание.

Эй! Милая моя деловая леди! Для совместной жизни всегда нужно обоюдное желание! Не дави ему на психику, не покупай его, не сули златых гор. Сама играешь на классических человеческих пороках, и сама же ожидаешь настоящих чувств. Откуда ж им взяться на торжище? Спрячь кошелек подальше, не спекулируй на контрасте между чувствами и разумом. Один из партнеров в любовном дуэте должен быть готов принять, другой – дать. Если он захочет соответствовать тебе, то сам попросит помочь ему, потому что это понадобится для тебя, **ДЛЯ ВАС**.

Ты – удачливая и богатая, но он хочет быть лучше, и посему начинает с тобой соперничать. Ни в коем случае не поддерживай такое начинание, иначе он начнет видеть в тебе мужика-конкурента, а не возлюбленную. Убери бизнес-планирование и маркетинг из словосочетания «брак и отношения». Не берись за чужую роль, не должна ты все планировать и диктовать. Счастье возможно только в случае, когда между партнерами нет вражды, конкуренции и самоутверждения за счет другого.

А может, ты уже замучила его своими достижениями и отчетами о них? Этак он уйдет. Если вообще появится. Потому что похвальба достижениями перед новыми знакомыми мужского пола наверняка и с гарантией их отпугнет: примут тебя за железную женщину, не поверят, что ты способна на мягкость и нежность.



70 % удачливых женщин страдают распространенным недугом – **ЖЕНСКОЙ ГЛУПОСТЬЮ**. Это их беда. А 30 % симулируют эту болезнь – это их **СЧАСТЬЕ!**

Сама придумала

Планеты вертятся вокруг солнца из года в год, из века в век. Любой мужчина хочет, чтобы женщина оперлась на его плечо, облокотилась на его пузо, похлопала глазами от беспомощности – так позволь ему это! Он хочет быть первым везде и всегда, при этом тормозит там, где

не должен. Словно на зеленом светофоре стоит и не трогается с места. Все ему библикают, а он тупит. Таким обычно женщины и говорят: «Тормоз!»

Запомни! Волшебный пинок для ускорения или затрещина по макушке должны быть безболезненными и практически незаметными! Он должен думать, что гениальные решения принимал сам.

Где-то прочла историю, как Клинтон с супругой проезжали мимо бензоколонки, на которой работал ее бывший ухажер. Он ей: «А ты могла бы стать королевой бензоколонки!» Хиллари ответила, не задумываясь: «Нет, он был бы сейчас президентом».

Усвоила?

Дай себя завоевать

В начале построения отношений – НЕ ТОРОПИСЬ! Твой избранник думает: «Ах, какая женщина! Я не смогу, не потяну, не для меня эта королева». Он тушется от твоего величия!

Будь терпелива и доброжелательна, не испугай его манифестами по типу «Все и сразу». Не мчись немедленно в койку, опережая ненаглядного. Ему еще дойти до нее надобно да раздеться. Ты рискуешь, что он может сбежать или выпрыгнуть в форточку. Внимание! Сбавь обороты и позволь ему привыкнуть к себе! Ты приносила когда-нибудь котенка в дом? Ему нужно обнюхать все, посидеть под креслом, осмотреться. Тащить его за шкурку насильно – бессмысленно и опасно. С мужчинами надо обращаться как с котятками, позволить обвыкнуться. Приручать их нужно постепенно. Поэтому, если мужчина хочет поухаживать – дай ему такую возможность.

Надеюсь, ты ждешь от мужчины заботы и знаков внимания? Схитри! «Случайно» пройди с ним под ручку мимо кафе, проведи мимо любимых цветов, восторгаясь цветом тычинок. Ни в коем случае не строй обиженного лица, если он не сразу поднимется за тобой в квартиру. Пускай попривыкнет к тебе. Не впадай в истерику, что он пока не насккивает на тебя и не тащит прямиком в постель. Это хороший признак!

Мужчину надо готовить к победе, но строго на медленном огне – как томят мясо на плите. Подумаешь – два месяца без секса, для приличной женщины со здоровыми мозгами это не повод раздеваться в лифте. Не переставай кокетничать – держи его в тонусе. Женщина, которую не удалось победить и уложить в постель с разбега, вызывает в мужчине интерес. Не пытайся сразу приниматься оде-вать-обувать его сообразно своему вкусу и доходам и засыпать подарками. Дай ему возможность отдышаться. Когда начинаешь слишком задаривать и баловать мужчину, он быстро наглеет и решает, будто у тебя что-то не так, раз начинаешь со взятка.

Секрет про женские манипуляции

Существует масса способов получить от мужчины то, что тебе нужно. К примеру, можно гундеть или кричать постоянно: «Не ходи! Не делай! Надевай это! Помалкивай! Купи!» Распространенный такой способ, многие им пользуются. Только удовольствия от того, что пошел, не делал, надел, помалкивал и купил, дамы не получают. Наоборот, жалуются, что муж – тряпка, и мечтают о сильном плече.

Умная женщина не кричит, не требует, но и не молчит о том, что ей не нравится, а правильно направляет мужчину. Она практически незаметно может вдохновить его на строительство дома, ремонт, правильно (и для нее, в том числе) организовать его распорядок дня и даже обеспечить себе беспрекословный вынос мусорного ведра при помощи мужа. При этом мужчина будет доволен и счастлив, а вместе с ним и его возлюбленная. Вдохновлять (сейчас чаще говорят – стимулировать) и давить – очень разные по своей природе действия. Несколько толковых фраз, вовремя сказанных слов способны полностью переменить представителей сильного пола, придать им сил для шага вперед, развития. И не нужны никому высокие фразы типа «принимай его таким, какой он есть». Уверю тебя, он будет благодарен не за то, что ты делала так, как он хочет, а за то, что ты вовремя помогла ему сделать так, как нужно. Например, не лежать на диване, упиваясь горем от неожиданного увольнения, а искать новую работу, которая станет не просто заменой старой, а новой для него возможностью раскрыться, стать лучше и богаче ему и тебе на радость.

Можно ли этому научиться или нужно родиться Василисой Премудрой? Конечно, можно, все в наших силах!

Я расскажу тебе, как это сделать. Но сначала важное-преважное сообщение. Для начала нужно просто любить того, кто рядом. Ну и, конечно, понимать, что перед тобой не подружка, мама или бабушка, а Мужчина. Слона не держат в будке, а с Мужчиной не обращаются так же, как с девочками. И только вооружившись Любовью, ты получишь то, что тебе нужно на самом деле – уверенного в себе, инициативного, любящего, ласкового и заботливого мужчину, а не подкаблучника и тряпку, с которым и на людях-то показаться стыдно.

Начнем с простого.

Как грамотно поговорить с мужем

Существуют десятки способов, позволяющих конструктивно общаться с мужчинами. Думаю, тебе небесполезно ознакомиться с ними. Вы состоите в отношениях, значит, ты заслуживаешь откровенного разговора.

- ◆ Пусть сообщит, когда он может поговорить.
- ◆ Говори кратко и конкретно. Избегай болтовни! Не допускай бессвязного перескакивания с одной темы на другую и разговора о чувствах.
- ◆ Прежде чем что-то сказать, представь, каким у него будет лицо и реакция. Образное представление может предостеречь тебя от лишних откровений и включить инстинкт самосохранения.
- ◆ Предупреди его, если собираешься поговорить о чувствах.
- ◆ Любой серьезный разговор начинай вкрадчивым тоном. Мы игнорируем слова партнера, когда он не хочет серьезных отношений. Не слушаем, потому что не хотим. Надо слушать активно и обдумывать полученную информацию. Нередко мы думаем, что все, что он говорит, касается других, но не нас. Вот в чем ошибка, вот почему мы страдаем потом! Помни: если соседская утка обгадила калитки у всех соседей, с чего ты взяла, что она пройдет мимо твоей?

◆ Говори о том, чего конкретно хочешь добиться от разговора, прямо рассказывай о том, что имеешь в виду.

◆ Не говори без передышки: дай мужу возможность вставлять замечания.

◆ Уважай его чувства и точку зрения.

◆ Мужчина – одно большое самолюбие. Постарайся не колотить по самолюбию. Всегда говори «прости», если не права.

◆ Игнорируй сказанное в запале, словно не слышишь вообще.

◆ Бери тайм-аут, если мысли разбегаются в стороны или он припер тебя к стене.

◆ Постарайся не плакать. Или плачь от усталости, но без истерики.

◆ Меняй пластинку. Не повторяйся.

◆ Сохрани в глазах живой интерес и не допускай пренебрежительных жестов ни с его, ни со своей стороны.

◆ Не бойся сказать и услышать «нет». Просто кто-то из вас считает слишком дорогой ценой оставлять обиду себе и отдает другому в виде отказа.

◆ Проявляй настоящий, а не дежурный интерес к его здоровью. Мужчины любят, когда хотя бы иногда, хотя бы кому-то интересно, как они себя чувствуют. Плавно переводи разговор на нужную тебе тему: подобный переход можно сделать с темы любви, денег, отдыха на простой искренний вопрос: «Чем тебя порадовать, мой дорогой?»

◆ Я уверена, что если так уж надобен тебе серьезный разговор с мужем, то непременно следует учитывать психологическое состояние вас обоих. Считывай его настроение по движениям тела, тембру голоса, темпу речи. Если не кричит, но забивает слова, как гвозди, значит, он на грани срыва или крика. Самой тебе рекомендую расслабиться, собрав все чувства и мысли, навести в них порядок и лишь потом лезть в чужие.

◆ Во время разговора смотри на невербальные сигналы. Он тревожен – будет совершать однотипные движения, постукивать ногой, щелкать пальцами или ручкой. Если боится – будет сглатывать. При агрессии – видны стиснутые зубы, сжатые кулаки, прищуренные глаза. При неуверенности – более высокий темп речи и переход на более высокий тембр. Пожимает плечами. Врет – смотрит вверх, рука прикрывает рот, чешет нос, речь выше, ускоряется и приобретает большое количество лишних деталей. Неинтересно – делает шаги назад, откидывается на спинку стула, зевает.

◆ Подключай юмор и сарказм. Говори: «Ты настоящий специалист в этом деле. Буду брать с тебя пример!» Улыбайся и признайся: «Виновата, страдаю приступами тупости». Самоирония очень часто помогает найти в критике полезное!

В Писании сказано, что имеющий уши да услышит...

Как сделать так, чтобы он не придирился?

Абсолютно естественно, когда люди чего-то хотят друг от друга. Но это не значит, что мы должны менять самое себя и подстраиваться под чьи-то желания. Когда я говорю о том, что мужчину нужно понимать, создавать для него комфортные условия, я вовсе не имею в виду, что мужику нужно всегда и во всем потакать. Самое неправильное в личной жизни (да и в работе тоже), когда чьи-то ожидания определяют наше поведение. Так теряется Свобода. А без нее даже самые любящие партнеры становятся друг для друга тюремщиками. Кстати, знаешь, как само слово «свобода» переводится с санскрита? Выбор. И ничего более. Жаль, что мало кто об этом слышал.

Следовательно, если он устанавливает одному ему понятные стандарты, которым ты (по его мнению) не соответствуешь, это не значит, что нужно переделать себя. До свадьбы или

до того момента, как вы стали жить вместе, никаких замечаний в твой адрес не было – одни восторги. Так что изменилось спустя несколько лет совместного проживания?

Если изменилась не ты, а отношение к тебе, то действуй смело. Попробуй вспомнить, когда именно он начал к тебе придирааться. Жаль, если ты не отреагировала сразу и позволила своему благоверному попрекать тебя. Чем дальше, тем сложнее ему остановиться, понять, что понесло его не туда. Ведь ты сама согласилась с ним, что, мягко говоря, не слишком умна или не особо красива. Но не все еще потеряно.

Проанализируй его придирки. Он действительно упрекает за дело, например, просит не орать на детей, убирать почище кухню, не сплетничать по телефону? Если да, то в его словах, увы, есть разумное зерно. Ты совершаешь дурацкие поступки, а он хочет тебя от них уберечь. Пойми, это поведение человека, который не обидеть стремиться, а позаботиться. Ему на тебя не наплевать! Это главное! Поэтому обиды забыла и вперед – разбираться в своих недостатках и слабостях. Не бунтуй, согласись, но не унижай себя в ответ на критику. Кто не ошибается? Совета спроси, помощи у любимого, а не бейся в истерику. Здоровье сохранишь.



Никогда не стесняйся просить помощи у мужчины. Они так устроены, что моментально реагируют на сигнал бедствия, если его подает женщина. «Леди в беде» – для них прекрасная возможность показать себя, почувствовать свою силу и мужественность, поднять самооценку и... быть благодарным женщине, которая им такую возможность предоставила.

А можно и дальше пойти, от души поблагодарив своего благоверного за критику. Если он искренне желает добра, то воспримет твои слова всерьез. Тогда ты с полной уверенностью сможешь сказать ему: «Я сделала все, что могла, ради тебя. Меня не в чем упрекнуть».

Если же ты уверена, что мужчина несправедлив, сохраняй спокойствие. Помни, что мы можем влиять только на то, что поддается влиянию.

Дам несколько советов, как справиться с его придирами.

♦ Обсуди с милым, почему он вдруг стал тобой недоволен. Почему раньше, к примеру, ему нравились твои короткие юбки, а теперь он их методично изводит? Другими словами – сделай шаг навстречу.

♦ Попробуй записывать в блокнот все претензии, которые он предъявляет: «Сегодня я была виновата в этом, завтра в этом, послезавтра в том-то». Через неделю-две в рукописном виде оформится список всех твоих косяков. И тогда надобно подумать, где и в чем он был прав, а в чем – нет. Такой блокнотик весьма пригодится: если вчера он был недоволен рыбой и хотел мяса, а сегодня требует рыбы – сунь ему под нос свои записи. Пускай расшифрует, что имел в виду.

♦ Помоги ему Пойми, он ворчит на тебя, но часто имеет в виду себя самого. Он придирается к твоей внешности, но недоволен собой. Твоя задача заключается в том, чтобы устранить истинную причину его недовольства. Да, придется подумать за двоих. Но игра стоит свеч. Как только ты поможешь мужчине справиться с его проблемой, он автоматически перестанет терроризировать тебя своим упреками.

♦ Если же все очень запущено и твой мужчина превратился в настоящего брюзгу, пойми – это его проблема. Это он не может жить без критики, он вечно ищет в других недостатки, цепляется к мелочам, завидует. Ты-то здесь причем? Заяви спокойно: «Ты цепляешься к мелочам, а я прощаю тебе серьезные вещи». Береги как зеницу ока свою самооценку. Опиши свои сильные стороны и все время повторяй их про себя.

Например, так:

- ✓ Я уникальная!
- ✓ Таких, как я, больше нет!
- ✓ Лишние килограммы меня не портят!
- ✓ Я – не глупая, может быть, чуть-чуть невнимательная и эмоциональная. Не вижу в этом большой беды.
- ✓ Хотя у меня с образованием и не очень, зато я общительная и веселая, меня все любят!
- ✓ Я сделала все достаточно хорошо.

Запомнила?

◆ А если он хочет видеть рядом с собой Памелу Андерсон или Синди Кроуфорд, то пускай сам станет Бредом Питтом. Скажи ясно: «Не вымещай на мне свои комплексы. Люди покупают скаковых лошадей, чтобы хвалиться, а не на ипподроме жить. Я – жена, то есть продукт повседневного пользования. В одноразовом порядке обратись в службу эскорта, там для таких целей держат в стойле специальных лошадей с набором гламурной пошлости. Они-то как раз и работают телом!»

◆ Старайся вообще на его упреки реагировать с юмором. Смех всегда спасает от негативных эмоций и не позволяет зародиться комплексам. Придумай на каждый его наезд забавную отговорку. Например, в ответ на претензии о помятом личике можешь ответить «Прости, радость моя! Всю ночь во сне с тобой сексом занималась. С трудом после бурной ночи в себя прихожу!» А если он в очередной раз вопит, что в доме беспорядок, скажи, что свита для короля еще не прибыла, вот и не успела ты царские покои одна убрать. Наверняка вы вместе посмеетесь, и инцидент будет исчерпан. Рекомендую отказываться от претензий и злобы. Отпускай вину провинившемуся и не упивайся своей невиновностью.

◆ Не нравится все – прекращай отношения, но не топчи себя и его. Жизни вообще по барабану наши претензии и жертвы.

Как сделать так, чтобы он не упрямился?

Приступы упрямства у мужчин порой напоминают безумие. Жить с упрямым бараном очень сложно. Если первое слово твоего мужчины: «Нет!» – поздравляю, ты имеешь дело с типичным упрямым. Он похож на решительного и непоколебимого, ощущает свою исключительность и в любых бедах обвиняет весь мир. Он может без капли смущения посмеяться над твоими слабостями и неудачами. Любимая его фраза: «Я называю вещи своими именами, даже если всем это не нравится». В критических ситуациях твой благоверный может вынести мозг кому угодно. Поберегись, справиться с ним под силу только психотерапевту, но положить конец злобным шуткам надо немедленно!

На практике заманить упряма к специалистам очень сложно, он ведь скажет «нет», поэтому придется тебе самой заняться его перевоспитанием. Как его воспитывали? Как ведут себя его родители? Упрямство часто формируется в ответ на сильное давление в детстве. Когда детей прессуют, они ломаются, становясь безвольными, либо закаляются, превращаясь в очень упертых. Тут пожалуй бы нужно. Каждый упрямец утверждает, что всего лишь отстаивает собственную точку зрения.

Попробуй записывать все ситуации, когда из-за его упрямства вы приняли неверное решение. Накопи достаточный статистический материал (не меньше пяти историй) и используй его в качестве аргумента в обсуждении какой-то принципиальной темы. Но это лекарство однократного применения, а не тема для упреков. При этом говори ему прямым текстом все, что думаешь. Твои доводы должны быть убедительными. Он может сначала сопротивляться, но через какое-то время и сам поймет, что был неправ. Можно воспользоваться маленькими хитростями.

◆ Когда хочешь чего-то добиться и предполагаешь, что мужчина будет против, – всегда проси о противоположном. Не критикуй, не говори, что он неправ, но и палку не перегибай: не нужно требовать новый гараж и рыбалку каждые выходные. Он может что-то заподозрить.

◆ Позволяй ему всегда высказаться первым, чтобы оставить себе пространство для маневра.

◆ Не реагируй на его эмоциональные взрывы. Раскипятился – покинь территорию. Не порти нервы себе и ему. Все равно переубедить его сейчас ты не сумеешь.

◆ Благодарь за каждую здравую мысль (как бы она ни была подана). Искренние слова признательности несут в себе колоссальный положительный эмоциональный заряд. Ведь простое «спасибо» – это «я вижу и ценю то, что ты сделал для меня». Простой поцелуй означает, что его мысль не ушла в пустоту. Вспомни, что еще каких-то сотню лет назад наши бабушки и дедушки обращались друг к другу «Душа моя!», «Родная!», «Лапушка!». А как сейчас двое называют друг друга? Мы стесняемся проявлять свои чувства, благодарить. И наши близкие не видят, что они важны для нас и, соответственно, также не демонстрируют нам свое отношение.

◆ Всегда будь миролюбивой, независимо от того, придерживается он твоих взглядов или выступает против них. Создавай позитивную атмосферу, шути, чтобы мужчина чувствовал себя с тобой в полной безопасности. Расслабляй его при первой возможности. Указывая на радости сегодняшнего дня (он их вправду не видит). Убеждая, не ставь его перед фактом его неправоты, он впадет в уныние или отчаяние. А если раскипятился – покидай территорию (уйди в другую комнату).

И помни, что ты не обязана выполнять приказы мужчины!

Как сделать так, чтобы он не задавался?

Нередко встречаются на диво эгоистичные и самовлюбленные мужчины. Они считают себя центром Вселенной. Часто все мысли таких субъектов ограничиваются личной персоной. Они не принимают критику в свой адрес и смотрят на окружающих с высоты.

Если твой благоверный безумно влюблен в себя, подчеркивает свое превосходство, ум, знания, к нему нужен особый подход. Как бы ты ни старалась ему сложно угодить, он все равно обижается на недолюбленность и отсутствие внимания к его персоне.

Твоя основная задача заключается в умении понять причину его звездной болезни. Как правило, она лежит на поверхности. Твой милый просто не уверен в себе, боится тебя потерять, вот и начинает давить тебя своим превосходством. Своими выходками он старается доказать, что незаменим для тебя. Жаль только, что от этого страдаешь ты.

Избавить любимого от звездной болезни очень сложно. Для начала постарайся пресекать его желание издеваться над другими людьми. Особенно если в его руках власть (например, он большой босс), не позволяй ему давить на тех, кто слабее. Так и говори ему: «Милый, ты занимаешь высокий пост. Тебя и так все ценят, не нужно пользоваться своим служебным положением. Относись ко мне и окружающим с уважением». Можно подsunуть ему статью или книгу о том, как известные личности начинали свою карьеру с нуля, как они брались за любую черную работу и только благодаря своему трудолюбию и уважению к другим людям добились успеха.

Не допускай, чтобы в его душе накапливалась злость. Если он станет ненавидеть тех, кто его в чем-то упрекает или в чем-то его превзошел, то путь к саморазрушению ему открыт. А там и до болезней недалеко. Разряжай обстановку! Убеждай своего милого, что у него все получится, что он самый лучший для тебя мужчина. Важно снять его комплекс неполноценности. Если жгучая морзянка сердца спорит с холодным разумом в его голове, то разряжай обстановку нестандартным поведением, юмором, откровенной лестью.

Если он о чем-то сожалеет, напomini ему, что переживания о содеянном притупляются, а о не содеянном «едят» душу вечно!

Помни, что если ты связала свою жизнь с таким Героем, то тебе придется и со многим мириться:

- ◆ принимать все его пристрастия и увлечения; коли он личность творческая, то муза будет у него на первом месте. Дело его жизни должно стать отчасти и твоим;
- ◆ не противиться его капризам;
- ◆ не напрягать его своими требованиями, особенно при посторонних;
- ◆ не вступать с ним в споры. Его бесполезно пытаться переговорить. Лучше согласиться;
- ◆ не ревновать к поклонницам, которых у твоего благоверного наверняка вагон и целая тележка. Если он остановил свой выбор на тебе, значит, ты для него самая главная звезда. Не надевай маску безразличия. Она не защитит от переживаний, но будет стеной между твоей жизнью и мечтами. Говоря чувствам «нет», прячась в латы равнодушия, ты обрываешь свой собственный источник «жизненных сил»%
- ◆ создавать атмосферу спокойствия, гармонии и полного доверия друг другу;
- ◆ постоянно говорить, как он важен для тебя. Покажи ему, что наблюдаешь его самоотречение от мирской жизни жителей планеты Земля. Восхваляй его. Он амбициозен и независим – ты сможешь этим воспользоваться;
- ◆ Иногда можно себе позволить рассказать о своих страхах – потерять его, быть обманутой, остаться у разбитого корыта.

Могу предложить два способа воспитания позеров. Первый – потакать, пуская в ход все свое красноречие, разливаясь соловьиной и Державиным впридачу, или – второй – сурово отчитать за безобразие, прямо сказав то, что он должен услышать. Если после выговора он берется за старое, ты можешь абсолютно спокойно упрекать его. Как ни странно, оба способа работают.

Конечно, я не говорю о том, что мужчину со звездной болезнью нужно всегда холить и лелеять. Нет, принимать его таким, какой он есть, означает добровольно превратиться в его рабыню. Если ты все время станешь идти у него на поводу, он совсем перестанет тебя ценить, а будет только использовать. Вряд ли ты сможешь долго выдержать подобное испытание, так что не допускай подобного исхода. Не забывай о себе. Он должен знать, что ты его ценишь и любишь, но он не безупречен. Любой звезде не вредно иногда опускаться на грешную землю, где люди ездят в прачечную, заботятся о родственниках, готовят еду и ходят на родительские собрания в школу...

Как отучить его грубить?

В момент знакомства представительницы прекрасного пола умудряются увидеть в мужской грубости брутальность и сексуальную привлекательность. Но общаться, а уж тем более жить с грубияном очень непросто. От того, как мы реагируем на события в жизни, зависит наше психологическое благополучие. Он прямолинеен до крайности, разговаривает на повышенных тонах, позволяет себе оскорблять тебя, сердится и хамит. Ему чуждо чувство такта и уважения к любому собеседнику Затмевающий разум гнев портит ему карьеру и вашу личную с ним жизнь, отравляя все своим желтым ядом. Его состояние может стать разрушительным и для тебя. Знай – если кто-то хочет исправить себе настроение, испортив его тебе, нужно уметь осуществить контрудар. Представь, что слова обидные отскакивают от тебя, как мячики. Мысленно накрой себя стеклянным стаканом и проговори про себя, что эта внутренняя агрессия тебя не касается. Скандалист – человек, кого оскорбляли и унижали в прошлом, потому хамство остается единственным известным ему способом вернуть себе хотя бы какое-то самоуважение. Одним из главных мотивов его поведения становится возможность возвеличиться за счет унижения других. А еще он способен оправдывать свое поведение знаниями психологии. Например, завопит, что сдерживать свои чувства вредно и неправильно, чревато сры-

вом и перенапряжением. Ты после таких заявлений гадаешь – он что, вправду не видит, что сорвался? Если любимый по-прежнему ссылается на рекомендации открыто выражать недовольство, разбивая сервизы и потроша подушки, советую сослаться на меня и пояснить грубияну, что разрядка на неодушевленные предметы только усугубляет стресс, потому что виновник злобы остался неуязвим. Это раздражает еще больше. У японцев есть комната, где они «лупцуют» муляж начальника. Специалисты не поленились и провели исследование. Оказалось, что «самураи» после такого показательного «избиения шефа» становятся еще более раздрюченными с повышенным артериальным давлением и последующей апатией или истерикой. Тут не предугадать! Пусть твой любимый, как разозлится, лучше нарежет несколько кругов вокруг дома трусой или идет пешком до бассейна. Учиться сдерживать свой гнев нужно с детского сада – это и коммуникациям с людьми помогает, и душевное равновесие поддерживает в надлежащей форме. Хотя можно и помолиться... Но это подходит только людям с хотя бы немного развитой душой.

Итак, если он любит отыгрываться на тех, кто слабее его, не упускает возможности обидеть словом, а в порыве гнева может поднять руку или ногу, запустить каким-либо предметом, к сожалению, он не всегда понимает, что причиняет боль физическую и душевную. Что делать станем?

- ◆ Позволь ему быть таким, каким его воспитали родители. Быстро его не переделаешь.

- ◆ Поблагодари его за высказанное мнение. Пообещай поразмышлять над его словами. Это продемонстрирует, что ты на него не обижаешься и готова поговорить на равных (чего давно уже никто не делал!);

- ◆ Знай, что грубияны очень тонко чувствуют дистанцию и готовность в любую секунду дать отпор. На его языке не говори. Не позволяй

себя оскорблять. Включи диктофон в мобильном и скажи: «Каждое слово впоследствии может быть использовано против тебя!»

- ◆ В следующий раз не уклоняйся от общения с ним. Дай понять, что его слова тебе не безразличны и важны. Ведь на самом деле он жаждет оказаться полезным!

- ◆ Общайся через паузы, давая возможность понять и принять к сведению твои желания и просьбы. Обязательно, после своего монолога, «зависай», выскочи из комнаты, поменяй майку или набери в рот воды. Так ты избежишь неконструктивного скандала.

- ◆ Будь на «высоте» – если в момент диалога он стоит, а ты сидишь, то медленно и с достоинством приподнимись, чтобы, оказавшись лицом к лицу, иметь возможность разговаривать с ним на равных.

- ◆ Не вопи, если он говорит на повышенных тонах, но тихо прибавь тон и убедись, что это было замечено.

- ◆ Ясно выражай свои мысли – уточни, что именно его рассердило и чего конкретно он от тебя хочет.

- ◆ Хамы воспринимают других людей такими же, как они сами. Не бойся обидеть его вежливой прямой жесткостью – все равно не обидится.

Если ты имеешь дело с таким мужчиной, то главное – не опускаться до его грубости. Не нужно огрызаться, пытаться оскорбить в ответ. Это бесполезно. Он только выльет на тебя в два раза больше помоев и тебя же обвинит в недостойном поведении. Не надейся, он всегда найдет, к чему придраться. Так что вариант с «отзеркаливанием» в данном случае не подходит. Если ты мягкий человек, то, естественно, ждешь адекватной реакции на свою покладистость. Таких мало, вот и не отвечает он твоим надеждам. Используй свою мягкость с корыстью. Объясни грубияну, что за тебя есть кому заступиться. Если муж исполняет крики орангутанга – сошлись на жалобы своему отцу, брату, начальнику или участковому.

Знаешь, что он способен выйти из себя, старайся не провоцировать на скандалы и безобразные сцены, но если он грубит с завидной регулярностью, просто необходимо «щелкнуть по носу». Как ни грустно, а иногда без наказания не обойтись.

◆ Золотое правило гласит: за одно «преступление» полагается только одно наказание. Если проступков несколько, «растягивать» надолго кару не нужно. Строго, но один раз!

◆ Даже за серьезный промах нельзя лишать виноватого любви. Думаю, самая страшная ошибка – в сердцах кричать «Я не люблю тебя!» Сердись на здоровье, но грани не переступай.

◆ Лишай привилегий. Не мурлычь благосклонно в ответ на хреновое к себе отношение.

◆ Если с момента совершения проступка прошло много времени – надобно об этом забыть и не стыдить неделями и месяцами. «Запоздалые» наказания не меняют человека к лучшему а лишь фиксируют внимание на неприглядном прошлом.

◆ Нельзя унижать в ответ и применять силу. Если возмездие жестокое – эффекта не будет. Вместо раскаявшегося получишь еще более ожесточенного грубияна.

Научись сводить его грубость на «нет» своим спокойствием. Как только он начинает кричать, не терпи, не замирай в позе побитой собаки. Дай ему понять, что поднимать на тебя голос нельзя НИКОГДА и НИКОМУ. Тут можешь использовать разные тактики:

◆ уйти в другую комнату, запереть за собой дверь – пускай остынет;

◆ не реагировать на его грубость и оскорбления. Он устанет орать в никуда, еще больше психанет и пойдет искать того, кто даст эмоцию на крик;

◆ если заранее предвидишь бурю, то постарайся перевести диалог в зону «безопасных» тем, например, отпуска или ремонта дачи;

◆ задействовать авторитетных для него лиц. К примеру, как только он начинает хамить, скажи: «Интересно, как бы твоя мама отреагировала, услышав, как ты голосишь?»;

◆ попросить его самого обратиться к уважаемым людям за помощью и поддержкой. Все равно, кто это будет – друг, священник, родственник, психолог, случайный попутчик или анонимный оператор службы психологической помощи;

◆ призвать на помощь юмор. К примеру: «У меня от твоих криков уши заложило. Ничего не слышу».

Хочу предостеречь еще от одной ошибки, на которую часто осознанно или ненамеренно провоцируют женщин различные печатные издания. Там советуют: если ты в плохом настроении – переводи свои мысли на что-либо приятное. Легко сказать! «Не нужно думать о плохом совсем», – пишут добрые советчики. Вот поэтому твой грубиян и крутит пальцем у виска, когда ты предлагаешь ему в стрессе зарезвиться. Он же не полоумный Петрушка, правда?

Даже если он под аккомпанемент прибоя пересмотрит ваши свадебные фотографии, настроение у него не наладится! Попроси его в этот момент решить какую-нибудь задачу, и он снова станет орать и топотать. Помни, моя дорогая читательница, что наши мозги (а особенно мужские) не в состоянии справляться одновременно с несколькими проблемами, требующими прямо противоположного настроения.

Пойми, ты не должна страдать и терпеть его выходки, лишь бы милый оставался рядом. Перестань корчить из себя жертву, так ты только подливаешь масла в огонь раздора и тешишь его самолюбие. Вспомни, как после очередной его грубости первая начинаешь перед ним извиняться, падать ему в ноги. Зачем ты это делаешь? Ты сама своим поведением превращаешь мужчину в палача. Он чувствует себя безнаказанным и в очередной раз без зазрения совести сможет поднять на тебя руку.

Никогда не спускай мужчине грубые выходки. Он должен понять, что поступил плохо. После очередного приступа гнева можешь сказать прямо: «Дорогой, я тебя очень люблю. Но ты своим поведением причиняешь мне боль». Если просто разговоров недостаточно, принимай

более жесткие меры. Можешь, к примеру, уйти на несколько дней к маме или подруге. Пускай поразмышляет, что он делает не так. Грубияны и злюки получают обычно неравную схватку с «большим» миром и обычно проигрывают ее. Все, что мы получаем от окружающего мира – это реакция на наше поведение.

Но никогда не принимай на свой счет его ярость, не вини себя. Его грубость не всегда направлена на тебя. Она может быть просто следствием стресса на работе или плохого настроения, проблем с родителями, со здоровьем. А ты оказалась рядом. Причина его грубости – в нем самом. Важно научиться понимать, когда из мужчины пора вытягивать слова, чтобы свести на «нет» его гнев, а когда лучше вообще оставить в покое, чтобы он сам все рассказал. Утихомиривать можно только того, кто настроен отвечать.

Как сделать так, чтобы он не ленился?

Ставьте себе большие цели. По ним тяжелее промазать.

Народная мудрость

Есть порода мужчин, любящих искать халяву. Они ищут пути и ситуации, позволяющие как можно меньше напрягаться. Такие мужчины любят жить за счет других и ждут, пока за них все сделают. Даже если делать станут женщины. И ведь умудряются устроиться и даже не ругаться ни с кем!

Не только в семье, в любом коллективе находится человек, не желающий трудиться. Почему же его не увольняют и как бездельники по многу лет живут в семье? Даже в человеческом организме есть на первый взгляд ненужные рудименты. Просто они, как и тунеядцы, выполняют определенные функции, которые сразу не видно, а удали – и наступает пустота.

Иногда балабол-задушевник скрепляет коммуникации во всей семье или коллективе. Попробуй, удали такого, – и накалится обстановка добела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.