

Институт современной женщины

С Лидией Ивановной мы знакомы давно, но по-настоящему я подружилась с ней после того, как прочитала ее удивительную автобиографию — книгу «Непридуманная жизнь». В простых человеческих словах передо мною открылась судьба сильной по духу женщины, которую не сломали серьезные потрясения. Удивило меня в этой книге и то, что ее автор без стеснения рассказала о своей жизни все — ничего не утаивая и не приукрашивая. Познакомившись с Лидией Ивановной ближе, я поняла, что в основе ее стремления раскрыть душу лежало горячее желание помочь многим женщинам не отчаиваться и верить только в лучшее. И ей это удалось.

Когда у нас болит зуб, мы идем к стоматологу. Когда нелады с сердцем — к кардиологу. А что делать, если болит душа? Не надо бояться или стесняться обращаться за поддержкой к специалистам-психологам. Доказательство тому — Институт Современной Женщины, сумевший за годы своей работы помочь многим разобраться в себе и изменить свою жизнь к лучшему.

Написав эту книгу, Лидия Ивановна совершила два важных дела: с одной стороны, объяснила, насколько важным моментом в вашей жизни может оказаться визит к психологу, и с другой, подарила думающему читателю достойную замену такому визиту. Для многих это может оказаться настоящим спасением. Не копите в себе проблемы, потом, когда они обрушатся на вас как снежный ком, изменить что-то к лучшему будет гораздо труднее. Все, кто когда-то обратился за помощью в Институт Современной Женщины и сумел разобраться со своими проблемами, сегодня живут по-другому... Чтобы жить счастливо, нужно понимать, что происходит в твоей жизни.

Я хочу пожелать Лидии Анайкиной всего самого доброго, а также — написать еще несколько книг — их с нетерпением ждут читатели! Всем, кто держит эту книгу в руках я желаю человеческого счастья.



Людмила Зыкина,
Народная артистка СССР, Герой Социалистического труда,
лауреат Ленинской премии, лауреат Государственной
премии РФ имени Глинки, кавалер орденов Ленина,
«За заслуги перед Отечеством» 3 степени, «Знак Почета».

Вы замечали, что наши сначала девичьи, а потом и женские разговоры о жизни чем-то неуловимо похожи? Особенно тогда, когда речь заходит о проблемах — больших и малых — наших взаимоотношений с мужчинами.

Вы задумывались, что в вашей жизни иногда повторяются события, которых вы хотели бы избежать? И вы вновь спрашиваете себя: «Что же я опять сделала не так?»

И вот к середине жизни многим из нас уже начинает казаться, что судьба уготовила большей части женщин только одно: бродить по кругу повторяющихся проблем и ошибок. Это не так! Никто не обязывал нас жить по каким-то навязанным стандартным и несчастливым сценариям. Из воображаемого нами замкнутого круга **можно** вырваться, причем не ломая собственную жизнь, а строя или перестраивая ее так, как **мы** того хотим.

О том, что это возможно, о том, что наша жизнь зависит только от нас, мне известно не только из личного опыта. Об этом «опыте», о моей непростой судьбе мною была когда-то написана книга «Непридуманная жизнь». Отзывы читателей превзошли все мои ожидания. Так на свет появилась следующая книга «Душа России — женщина», в которой, начиная с древности и вплоть до нашего времени, я рассказала о роли и месте женщины в истории России. А героинями последующей за ней книги «Созвездие мира» стали великие женщины, чьи имена прочно заняли место в мировой истории.

Идея книги, которую, дорогой читатель, вы сейчас держите в руках, родилась в результате моего многолетнего сотрудничества с высокопрофессиональными психологами, а писалась она с одной мыслью и желанием — помочь. Помочь каждой из вас стать уверенной в себе и своей судьбе женщиной. Чему только не учили нас с самого детства — и как ложку правильно держать, и как писать грамотно... Но никто и никогда не позаботился о том, чтобы объяснить нам простые законы человеческого взаимодействия — законы психологии. Этому не учат в школе, в институте, и, к сожалению, в семье. Так что передавать детям опыт и знание жизни мало. А сколь-

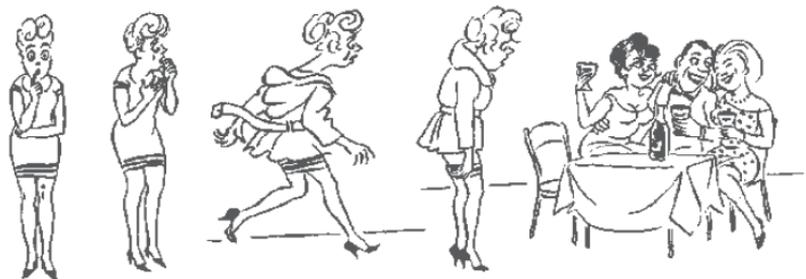
ких ошибок, ломающих наши судьбы, можно было избежать, владея психологическими знаниями!

Конечно, каждый человек — это целая вселенная и одинаковых людей не бывает, и тем не менее острые ситуации, в которых мы рано или поздно оказываемся, остаются в массе своей типичными. Именно поэтому знание психологических законов должно помочь и 18-летней девушке, и 40-летней женщине. Да и мужчинам они непременно пригодятся — именно их отзывы об этой прочитанной в рукописи книге были наиболее эмоциональны...

Я выражаю сердечную благодарность психологам Института Современной Женщины Елене Самсоновой, Григорию Гребенюку, Марине Таргаковой и всем тем, кто помогал мне в работе, кто поддержал меня и настоял на том, чтобы моя идея — суммировать в одной книге весь свой жизненный и профессиональный опыт — воплотилась в жизнь. Книга перед вами.

Все приведенные в книге примеры — это реальные истории женщин, обратившихся в Институт Современной Женщины.

С любовью,
Лидия Анайкина



Глава 1

Вопросы, которые мы задаем себе слишком поздно



Как часто, оставаясь наедине с собой, мы вдруг задумываемся о том, что наша реальная жизнь оказалась очень далека от того, о чем мечталось когда-то в дни радужной юности... И мы смотрим на себя в зеркало, спрашивая себя о причине появления новой морщинки и думаем, думаем о том, как все могло бы быть по-другому — если бы не ошибки, которые мы совершали.

«Я несчастлива в браке» — эти слова часто произносят женщины и продолжают — «неужели же я не чувствовала, что выбираю не того? Разве уже тогда, в самом начале наших встреч, я не видела, что он экономит на цветах для меня и, не стесняясь, говорит, что эта прическа мне не идет? И вообще: меня всегда раздражало то, как он ест. Почему же я теперь удивляюсь тому, что жить стало просто невыносимо?!»

Чтобы любить друг друга, нужно бороться с собой.

Ф.М. Достоевский

Мы переживаем колоссальный стресс в связи с разводом, который, между прочим, по степени воздействия на нашу психику стоит на втором месте после смерти близкого человека, и задумываемся: неужели нельзя было избежать всего этого мучительно долгого процесса разрыва, полного взаимных оскорблений и унижений?

В юности кажется, что счастье будет, а в старости кажется, что счастье было.

Можно... С самого первого свидания мы замечаем множество вещей, которые указывают на то, как будут в дальнейшем развиваться наши отношения с этим человеком. И даже больше: с самого первого свидания многие из нас уже понимают,

что ничем хорошим эти встречи не закончатся и все-таки продолжают встречаться с чужим нам человеком. Почему? Потому что мы понимаем, но не принимаем.

Попытка разобраться в ситуации уже дает нам власть над ней. Вот почему нам так необходимы ответы на наши вопросы:

Почему мы так торопимся найти мужчину, за которого выйдем замуж?

Как мы выбираем?

Кого мы выбираем?

Почему мы выбираем «не тех»?

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ТОРОПИМСЯ НАЙТИ МУЖЧИНУ, ЗА КОТОРОГО ВЫЙДЕМ ЗАМУЖ?

Как бы ни умна, ни мудра была женщина, но мир, в котором она живет, продолжает считать одинокую женщину несостоявшейся. Поэтому с детства мы стараемся поступать так, как ждут от нас окружающие, в том числе наши самые близкие люди. А потом удивляемся, обнаружив, что против собственного желания мы повторяем судьбы наших родителей. Почему удивляться? Ведь очень часто мы стремимся «обзавестись» мужчиной лишь для того, чтобы не выделяться среди замужних подруг. Правда, социологи и психологи утверждают, что все не так печально: так называемые социальные браки нередко оказываются на удивление прочными и даже счастливыми.

Первый брак часто оказывается неудачным, потому что женщина торопится в него вступить. А торопится она потому, что хочет успеть вступить во второй брак — если первый окажется неудачным.

Современная женщина уже давно делает карьеру наравне с представителями сильного пола, гоняет по автострадам на собственной машине и привыкает жить по ежедневнику. Она даже может родить ребенка без непосредственного участия мужчины, одним словом вполне может обойтись без того, кто добудет мамонта и защитит пещеру с потомством. Социологи

утверждают, что к концу этого тысячелетия патриархальная модель отношений окончательно уступит место партнерской. Но нам с вами жить уже сегодня. И любить тоже.

Но нередко мы готовы любить только потому, что этого от нас ждут другие. Подобно пушкинской Татьяне мы влюбляемся задолго до того, как встречаем реальный объект, соответствующий нашим представлениям об идеале.

Истинная любовь не есть любовь к одному лицу, а душевное состояние готовности любви ко всем.

Л. Н. Толстой

История Марины

Марине всего 23 года, но она уже разведена и воспитывает сына. С будущим мужем она познакомилась на дне рождения подруги: ей было 18, а Петру — 19 лет.

Они стали встречаться и через два года поженились. Родители Петра были шокированы поступком сына — их чадо, весельчак и балагур, был, по их мнению, явно не готов к семейной жизни. Попытка отговорить его от женитьбы привела к тому, что Петр хлопнул дверью и поселился в доме родителей Марины.

Семейная жизнь молодых супругов мало отличалась от прежней — они, как и раньше, отлично проводили время вместе, а потом возвращались домой, где их всегда ждал ужин и чистая постель. Но через год Марина забеременела, и развлечения пришлось оставить — Марине, но не Петру. Вскоре Петр и вовсе перестал приходить домой ночевать. Марина плакала и устраивала сцены и, в конце концов, он заявил, что вообще не хотел этого ребенка, и... ушел.

Потом Марина узнала, что он вернулся к родителям и встречается со своей однокурсницей. Родители Марины, вздохнувшие с облегчением после ухода непутевого зятя, поставили дочери условие — деньгами поможем, но ребенка будешь воспитывать сама.

Теперь вся жизнь 23-летней Марины — это маленький Кирюшка, шумные вечеринки проходят мимо нее, как впрочем и учеба, которую пришлось отложить на неопределенный срок.

Комментарий психолога

Депрессия Марины — не только последствие родов. И девушка, и ее родители, и сам Петр прекрасно понимали, что брак этот был слишком поспешным.

Конечно, Марина не заслужила все это. Просто ее первая серьезная влюбленность обернулась слишком сложными последствиями. Анализируя ситуацию, в которой она оказалась, девушка поняла, что чрезмерная опека со стороны родителей нагоняла на нее тоску, а появление в ее жизни Петра обещало открыть для нее неизведанный мир. К тому же и подруги завидовали, так что Марина вполне могла продемонстрировать окружающим, что она «ничуть не хуже других».

Марине хотелось показать окружающим, что она не просто может нравиться мужчине, но и в состоянии женить его на себе. В результате повзрослеть пришлось только Марине, а ее избранник так и остался эгоистичным подростком.

Почему Петр разлюбил Марину? Потому что его чувство к Марине держалось на взаимном сексуальном влечении и общих развлечениях. Когда юноша лишился обеих «игрушек», его чувства очень быстро сошли на нет. А угроза ответственности за ребенка завершила дело.

После посещения психолога Марина решила продолжить учебу. Пожалуй, это было первым по-настоящему взрослым решением молодой женщины.

Любовь — это болезнь, которая быстро проходит, если больные слишком долго лежат в постели.

Итак, мы готовы влюбиться, когда:

- неудовлетворены жизнью. Когда спокойствие и скучная жизнь с родителями заставляет нас поглядывать в сторону веселых и свободных прожигателей жизни. Или когда неудачный брак наконец-то распался, а друзья — семейные пары — остались прежними. Сбежать в новое приключение, влюбиться, пустившись «во все тяжкие» — кажется, это самый короткий и самый приятный путь. И самая распространенная иллюзия.

Новая связь не способна решить наши проблемы. Напротив, человек, появившийся в нашей жизни, потребует допол-

нительных эмоциональных затрат. Глупо ожидать от мужчины того, что он разберется в нас лучше, чем мы сами.

Любовь становится странным мутантом того, что надо, того, что принято, и того, что не противно.

Елена Корсарова

- слишком романтичны. Отрицая серость обыденной жизни, мы свято верим в существование иного мира — яркого, полного сумасшедших страстей и возвышенных чувств. Мир, в котором сногшибательные мужчины кидают к нашим ногам жизни и кошельки, прекрасные принцы увозят истосковавшихся по любви красавиц в заоблачные дали, а чудовища сплошь и рядом оказываются зачарованными владельцами «заводов, газет, пароходов» и только и ждут, когда вы избавите их от чар. Подсознательно каждая женщина ждет того момента, когда сможет воскликнуть «Это — Он!», но не каждая способна отделить мечты от реальности, не наделав ошибок.

Ум всегда в дураках у сердца.

Ф. Ларошфуко

Неудивительно, что в кино и рекламе так щедро эксплуатируется этот самый распространенный из неврозов.

- боимся остаться в одиночестве.
- стремимся обрести полноценную сексуальную жизнь.

История Марии

С 40-летней Марией случилась неприятность — ее последняя одинокая подруга помолвлена. А у самой Марии — пустая квартира, покинутая последним мужем, и мысли о том, что она никому не нужна.

В 25 лет Мария решила, что она — старая дева и рассудила, что настоящего чувства больше ждать нет времени. Так пустоту в ее доме заполнил Сергей. Самым любимым его занятием было молчание. Он молча ел, молча смотрел телевизор и молча занимался любовью. И всем этим дико раздражал Ма-

рию. После Сергея был Игорь, который говорить любил, но исключительно гадости в адрес внешнего вида супруги. За полгода их скоротечного брака Мария четыре раза сменила прическу и похудела на 8 килограмм. Что, впрочем, не помешало Игорю уйти к намного менее стройной особе. А потом был Миша, который требовал от семейной жизни побольше наследников — «а то ведь если один умрет, надо чтобы кто-то остался». Детей у них так и не было, а Миша стал все чаще возвращаться домой нетрезвым, и, наконец, ушел, заявив, что Мария сломала ему жизнь.

Комментарий психолога

Настоящая проблема Марии — боязнь одиночества. Она боится упустить шанс выйти замуж и не отказывает даже тем, кто изначально не вызывает у нее симпатии. Создавая иллюзию, что очередной ее мужчина станет последним, она лишает себя возможности вступить в полноценные отношения с достойным партнером.

Одиночества часто боятся те, кто недополучил тепла в семье. Почувствовав себя одинокими в этом мире и не находя удовлетворения в общении в семье и кругу друзей, мы надеемся найти его в надежных мужских руках.

Распространенной причиной, по которой мы готовы любить, является желание обрести полноценную сексуальную жизнь. Не стоит торопливо сводить это стремление к простым животным инстинктам. Природа женской сексуальности намного сложнее, и мы, женщины, вкладываем в это понятие несколько иной смысл, нежели мужчины. Мужчины довольно часто занимаются сексом без любви, в то время как женщины, как правило, не готовы к этому. **Женщина принимает сексуальное влечение к мужчине за любовь, потому что не может свести такой род отношений к банальной физиологии.** От интимных отношений женщина в первую очередь ждет морального удовлетворения, чувства доверия и душевной близости с партнером, поэтому она так часто ставит знак равенства между постелью и «высокими отношениями».

История Алины

Алина, 32 года, разведена. Прожив 8 лет в браке, она решила все-таки расстаться с мужем, и в дальнейшем стала относиться к браку скептически.

В 21 год Алина, энергичная брюнетка с блестящими глазами, единственный обожаемый ребенок в состоятельной семье, встретила на отдыхе молодого человека по имени Александр. Алина восторженно рассказывала на едином дыхании о полном совпадении интересов и духовном единстве — за шесть дней, остававшихся Александру до отъезда, они не расставались ни на минуту, и она уже не представляла, как жила до встречи с этим самым необыкновенным мужчиной!

В день отъезда избранник Алины отправился на «пару минут» в свой номер, чтобы собрать вещи. Через пять минут он не вернулся. И через десять, и через пятнадцать. Через час ожиданий Алина спустилась на ресепшн, где и узнала, что ее возлюбленный уехал.

Эта история настолько выбила Алину из колеи, что каждого своего потенциального поклонника девушка стала заведомо воспринимать как «сволочь и предателя», и у общительной когда-то женщины начались настоящие проблемы в личной жизни. Скоропалительный брак с кандидатурой, которую подыскивали для Алины родители, оказался еще одним подтверждением ее железных убеждений относительно «всех мужчин», и она окончательно в них разочаровалась.

Комментарий психолога

Для того чтобы сблизиться с мужчиной, женщине часто достаточно физиологического притяжения. Однако, оказавшись с ним в постели, женщина начинает полностью доверять партнеру, тогда как у мужчины в этой же ситуации совершенно иной взгляд на вещи.

Интимные отношения для Алины сопровождаются настоящей эмоциональной бурей. Для женщины достроить образ желанного мужчины до потенциального спутника жизни — сущие пустяки.

Прошло некоторое время, прежде чем Алина поняла, что встречи, подобные той, что ей пришлось пережить с Александром, не стоит воспринимать как неожиданный приход на-

стоящего чувства. Как умный и жизнерадостный человек, она сама пришла к некоторым любопытным выводам. Во-первых, необременительная связь с привлекательным мужчиной, основанная на взаимном сексуальном притяжении, может подарить массу незабываемых впечатлений и приятных эмоций. Но лишь в том случае, если это понимают оба. Во-вторых, замечательный шестидневный любовник — не обязательно хороший спутник жизни. И, наконец, в третьих — если мужчина так внезапно исчезает, то главное чувство, которое должна при этом испытывать женщина — облегчение.

Если женщина быстро сдалась мужчине это не его заслуга, а того, кто был у нее раньше.

КАК МЫ ВЫБИРАЕМ?

Обладая врожденной интуицией женщины, как ни странно, не так уж часто ею пользуются. Интуиция, в сущности — это способность из множества разрозненных объективных факторов, в том числе и подсознательных, сложить целостную картину или образ происходящего. Мы же предпочитаем «до-страивать» картину, подгоняя ее в соответствии с нашими потребностями. Наши потребности в значительной мере зависят от сложившихся стереотипов, зародившихся в обществе, от того психологического сценария, который заложен в нас с детства, от собственных представлений о том, что есть любовь и от сложившегося образа идеального мужчины.

По...запаху!

Научно доказано: мы, женщины, лучше слышим, лучше видим и чувства запаха и вкуса и у нас острее, чем у мужчин. Только рецепторов вкуса у нас около 10 000! А наша чувствительность к запахам еще и обостряется каждый месяц в период овуляции. Только женский нос способен уловить наличие феромонов и мускусного запаха, ассоциирующихся с истин-

ной мужественностью. Наш мозг по запаху расшифровывает состояние иммунной системы мужчины: если она сильнее, чем наша — мы трепещем. Вам знакомо чувство, когда случайный знакомый, не особо привлекательный внешне, явно не богатый и не отягощенный интеллектом, против воли притягивает вас к себе как магнит? Вопрос: «И что я в нем нашла?» вполне закономерно задать своему собственному носу.

По законам рынка

История Виктории

Виктория, 51 год, замужем, в браке 26 лет, двое детей.

Виктория обратилась к психологу с достаточно серьезной проблемой: у нее было обнаружено достаточно серьезное заболевание щитовидной железы, а вместе с этим появилась постоянная раздражительность, плаксивость и нежелание что-либо делать. Эндокринолог посоветовал ей обратиться к психологу.

Виктория выросла в многодетной рабочей семье, где четверых девочек и мужа алкоголика содержала мать. Мать устроила девочку в школу, где учились дети из местных богатых семей. Тут Виктория чувствовала бедность особенно остро. Молодая яркая девушка с отличными внешними данными выбрала для себя единственно возможный путь — стала искать место работы с возможностью хорошо заработать. И скоро случай подвернулся — она попала в одно из немногих мест в советское время, где сотрудники имели доступ к вожделенной «заграничной» продукции. Теперь она была одета так, как могли позволить себе лишь родные номенклатурных чиновников, тщательно следила за своей внешностью, бывала в самых дорогих местах — в общем, стала весьма конкурентоспособной завидной невестой.

К выбору мужа Виктория подходила очень скрупулезно. Путем строгого отсева к 25 годам были определены трое достойных кандидатов, из которых был выбран молчаливый физик, аспирант МГУ, единственный отпрыск генеральской семьи.

Тихий интеллигентный «физик» Митя даже в день свадьбы не мог поверить своему счастью.

Теперь Виктория жила в роскошной, набитой антиквариатом квартире Митиных родителей и старательно разучивала роль светской львицы под бдительным оком свекрови, которая, как ни странно, приняла невестку сразу и иногда шептала мужу — бог Митюшку умом обидел, а Викой возместил. Скоро семья Мити потребовала от Вики оставить работу и она легко согласилась.

Годы шли, у Вики родилась дочь, Митя получил должность завкафедрой. Но... рухнула советская система и Митина приличная зарплата превратилась в гроши. Вика забеременела во второй раз. Свалившееся как снег на голову безденежье поставило их в тупик. Митя стал распродавать за копейки собираемый отцом всю жизнь антиквариат. Виктория устроила мужу первый в их семейной жизни настоящий скандал. И Митя ответил — наговорил жене, что она пиявка без роду, без племени, присосавшаяся к их семье, и что ему давно стыдно показывать ее друзьям (после рождения второго ребенка Виктория сильно располнела).

С тех пор их отношения сошли на нет. Виктория панически боялась развода, а Митя и не поднимал разговора об этом. Виктория полностью посвятила себя детям и старалась разумно, не в ущерб им, строить семейный бюджет. За пять лет у Вики не было ни одной новой вещи — ей казалось, что покупая себе одежду, она лишает детей фруктов или шоколада.

Недавно Наташа, дочь Виктории, сообщила, что выходит замуж. Кандидатура будущего зятя привела Викторину в ужас — дважды разведенный состоятельный мужчина. «Мама, любовь любовью, но в нищете я жить никогда не буду», — сказала матери дочь.

Комментарий психолога

Пример Виктории — еще одно доказательство того, что часто за внешним «товарным видом» потенциального спутника скрывается совершенно иная изнанка. Виктория, планируя свой идеальный брак, просчитала все до мелочей. Но судьба распорядилась по-своему, и, столкнувшись с житейскими проблемами, супруги не смогли сохранить отношения в семье. Сегодня Виктория уже не хочет менять свою жизнь — ведь у детей есть любящий отец и их отношения постепенно пере-

шли в стадию необходимости — они просто близкие родственники, которых устраивает их общий быт и заведенный в семье порядок. Но обида за неудачу и отсутствие женского счастья вновь нахлынули, когда дочь Наташа приняла схожее решение.

«Я лучшая, следовательно, я достойна лучшего мужа». Это не фраза для занятий аутотренингом, а принцип, по которому живут многие женщины. Это неудивительно, ведь и в межличностных отношениях мы часто действуем по законам рынка. Мужчина в первую очередь обращает внимание на нашу внешность. Физическая красота ассоциируется со здоровьем, его генетическая память заставляет выбирать женщину, от которой его потомство будет наиболее удачным. Мы же реагируем на его социальное и материальное положение, наличие перспектив и уверенность в завтрашнем дне — выбираем самого надежного отца для наших детей и защитника домашнего очага. Чем успешнее мужчина, тем на более красивую спутницу жизни он рассчитывает, а мы сидим на диете и носим неудобное сексуальное белье.

Открыть сердце женщины легче всего ключом от машины.

Для продвижения на рынке товару, как известно, необходима реклама. Модная стрижка и умопомрачительные туфли — это рекламный ход для женщины. Хорошая машина и бумажник из телячьей кожи — неплохая «вывеска» для мужчины.

Но... «Я прекрасно выгляжу и мой бывший муж — достаточно состоятельный человек. Почему же мой брак распался, и личная жизнь не клеится, раз завершенная «сделка» с точки зрения рыночных отношений была столь удачной?» Совершенно верно, даже идеальный с практической точки зрения брак может закончиться полным крахом. Но разве вас никогда не обвешивали на рынке и не забывали отдать сдачу? Разве вы никогда не покупали, поддавшись на рекламу, чудесный дорогой порошок, который отстирывал с термоядерной активностью хорошего отбеливателя, или наоборот, не отстирывал вовсе?

Мы часто ошибаемся, потому что забываем обратить внимание на то, что скрывается под великолепной упаковкой. Стремясь найти пару и понравиться, мы демонстрируем свои лучшие качества, а иногда — просто делаем вид, что ими обладаем, чтобы привлечь к себе внимание. И, естественно, скрываем недостатки.

И, конечно, ей лестно было, что такого с ума свела. Но она его не любила. Не любила, и все дела.

Из песни группы «Машина времени»

Родом из детства

Отношения в семье и условия, в которых сформировалась наша личность, заставляют нас строить свою жизнь по определенному сценарию. Вспомните, какие фразы чаще всего произносили по отношению к вам в детстве?

«Ты ни на что не годишься». Стараясь посредством такого обидного высказывания подтолкнуть нас к активным действиям, родители часто достигают прямо противоположного эффекта — мы, поверив в собственную никчемность, просто стараемся подтвердить их ожидания.

История Юли

Отец Юли — крупный бизнесмен, состоятельный человек и авторитетная фигура в их городке. С самого детства девочка должна была быть настоящей визитной карточкой папиного благополучия. Но, увы, точные науки давались Юле с трудом, а подростковые проблемы с кожей не прибавляли красоты бледному личику. Отец был явно разочарован.

После окончания школы Юля наотрез отказалась поступать в вуз, а в 20 лет заявила, что влюблена и собирается выйти замуж. Родители потребовали познакомить их с Юлиным избранником. Визит Игоря надолго нарушил спокойствие в семье. Потенциальный жених был на пять лет старше Юли, нигде не работал и жил с пожилой мамой в провинциальном

поселке, ежедневно наведываясь в райцентр в поисках спиртного и приключений. Сияющая Юля весь вечер держала юношу за руку и намекала родителям на их совместные долгоиграющие планы. Комедия закончилась домашним арестом, а разъяренный отец настоял на беседе с психологом, всерьез обеспокоившись состоянием дочери.

Комментарий психолога

Юля долгие годы жила по принципу: «Да, я такая — и даже еще хуже» и привыкла действовать назло — сначала родителям, а потом и самой себе. Игорь — еще одна попытка «оправдать» их ожидания. Пришлось приложить немало усилий, прежде чем девушка смогла пересмотреть отношение к себе и сумела решить свою проблему с родителями. Юле удалось убедить отца, что его никчемному чаду просто необходимо образование за границей, чтобы не пропасть. Вдали от постоянного родительского контроля Юля приобрела наконец-то так нужную ей самостоятельность и научилась гордиться своими успехами. Игорь был забыт через месяц.

«Ты недостаточно (умна, красива, самостоятельна)»

Подобные утверждения часто приводят к тому, что мы начинаем доказывать всему миру, чего стоим. Пытаемся получить лучшую работу, носить лучшую одежду и выйти замуж за лучшего мужчину. Чтобы они все наконец-то убедились. И чем больше мы стремимся к этому, тем больше забываем о собственных желаниях, рискуя провести всю жизнь в погоне за похвалами, от которых в итоге не получим никакого удовлетворения.

Маски любви

Любовь — это путь к свободе, который мы должны избрать, потому что природа так создала мужчин и женщин, что они не способны понять друг друга.

Эммануэль Арсан «Ванесса»

Влюбляясь, мы руководствуемся и тем, какое значение вкладываем в само понятие «Любовь». Первые представления

о ней мы получали из сказок, что читали нам на ночь, потом наблюдали за рождением человеческих страстей на экране телевизора, зачитывались любовными романами и свято верили в высокие чувства персонажей мировой классики, включенной в школьную программу.

Любовь — это выдумки?

Для женщин-прагматиков вздохи под луной — лишь недостойный маневр, отвлекающий от основной цели — найти подходящего спутника. Зачем терять время на пустые страсти? Стабильность и душевное спокойствие дороже. Сентименты мы оставим подросткам, целующимся на лестничной клетке. Такое отношение к любви — отголосок чувства долга, которое заставляет нас мечтать об идеальной семье. Но построить брак на основе заведомо продуманного плана невозможно. И счастливый брак «по расчету» возможен лишь в том случае, когда мы берем в расчет любовь.

История Ларисы

Ларисе 37 лет, она занимается бизнесом и до сих пор одинока. Понимая, что возраст уже подходит к критической точке и скоро она будет не способна родить ребенка, она обратилась в респектабельное брачное агентство. Но ни одна из кандидатур ей не подошла.

Два предыдущих брака были для Ларисы неудачными, оба мужа Ларисы выбирались по принципу «ужиться я смогу с любым». Замуж за Виктора Лариса вышла уже достаточно состоявшейся в карьерном плане, а ее будущий муж заведовал финансами в ее только начавшей подниматься маленькой компании. Брак, длившийся девять лет, распался по самой банальной причине. Лариса, ценящая стабильность, всегда достаточно спокойно реагировала на «интрижки» мужа до того момента, пока он не связался с приткой подмосковной особой, запросы которой стали сильным ударом по семейному бюджету. Чтобы укрепить брак и обрести наконец нормальную в ее понимании семью, Лариса решила завести ребенка. Но супруг, увлеченный романом настолько, что встречался со своей пасией практически открыто, прекратил ночевать дома и, преж-

де чем Лариса приняла нелегкое решение расторгнуть брак, сам попросил у нее развода.

Во второй брак Лариса вступила практически не оправившись от первого разрыва. Ей казалось, что партнеры и подчиненные смотрят на нее косо, а она не привыкла быть одной из тех, кто вызывает к себе жалость. Так что, когда очередной поклонник сделал ей предложение, она ответила согласием. Павел работал в одной с ней сфере и вместе с обручальным кольцом предложил ей объединить компании в одну. День они проводили на работе. За ужином они обсуждали дела и — расходились по разным спальням. Обида на Павла за то, что он практически игнорировал ее как женщину, сильно мешала в делах. И вдруг Павел признался, что не только Лариса не интересуется его, но и ни одна женщина в принципе. «Я безнадежный гей», — сказал он и добавил, что их брак вполне его устраивает.

Лариса была абсолютно несчастна как женщина, но, не желая снова проходить через развод, решила оставить все как есть и погрузилась в работу с утроенной силой. Павел все же щадил ее чувства, не пускаясь в откровения и, иногда отсутствуя ночами, обязательно старался уделить ей весь следующий день. «Он был моим лучшим другом, у нас общий дом и общее дело, но мне нужен был муж», — вспоминала Лариса об этом своем браке.

Когда Ларисе исполнилось 35, Павел, который был старше всего на семь лет, скончался от инсульта. Для нее это стало настоящим ударом: «Я плакала не по мужу, а по близкому другу».

Комментарий психолога

Предположения о том, что в детстве перед глазами Ларисы была не слишком-то успешная семейная модель, оказались абсолютно оправданными. Лариса выросла в классической семье алкоголика, в которой был болен не только отец-алкоголик, но и забитая мать, экономящая на всем. Мать Ларисы была домохозяйкой, воспитывала ее и двух братьев. Часто, уложив нетрезвого отца в постель, она вздыхала — учись, дочка, а то будешь, как я, всю жизнь мучиться. Еще тогда маленькая Лариса четко уяснила для себя две жизнеопределяю-

щих вещи: во-первых, нужно работать, чтобы никогда больше не голодать, во-вторых, зарабатывать самой, иначе будут бить, в-третьих — муж должен быть богатым и надежным.

Деловая хватка и хорошие задатки лидера сослужили отличную службу для продвижения в карьере, но, увы, помешали Ларисе в личной жизни. Она стала относиться к браку, как к выгодной сделке. И заключила ее целых два раза. Бизнес есть бизнес — любит повторять Лариса, и она выигрывала в бизнесе, оставаясь наедине со своими эмоциями. Склонная к логическому, почти мужскому анализу, Лариса после бесед с психологом сама поняла свою ошибку.

Любовь — это секс?

Мнение о том, что, занимаясь любовью, вы досконально узнаете партнера — иллюзия, но иллюзия приятная: ведь вместо того, чтобы научиться слышать мужчину, достигнуть настоящей близости, вкладывая душу и разбираться в сложных переплетениях чувств, достаточно затащить его в постель. Но стремление завоевать любовь к себе через секс приводит к психологическому отчуждению.

Когда мужчина и женщина оказываются вдвоем, она думает: «Наконец-то мы вместе!», а он: «Наконец-то мы одни!»

Любовь — это Божий дар?

Отношение к спутнику жизни у некоторых женщин формулируется как «Что досталось, то досталось. Это мой крест, испытание, ниспосланное свыше». И она принимает его, покорно опустив голову и прикладывая максимум усилий на то, чтобы сохранить этот «дар». Потому что подарок этот, как ей кажется, могут отобрать, а другого уже не будет.

Любовь — это инстинкт (продолжения рода)?

Который движет мужчинами. Ради него они готовы на все. Завлекут в свои сети, растопчут самые возвышенные чувства, наплюют в душу, насладятся душевным теплом и пойдут дальше — оплодотворять других самок.

Когда я был маленьким, я думал, что все учителя — бесполое.

Что секс — это издевательство мужчины над женщиной.

Что женщины ходят в туалет только для того, чтобы поправить одежду, прическу или детали лица.

Когда я стал большим, я удивился, насколько был близок к истине.

Любовь — это Страсть?

Дорог не мужчина, а то, что он может дать. Сжигающее чувство, и — не расслабляться! Бурные сцены ревности — для страстного примирения, взлеты и падения — все, что угодно, лишь бы не охладеть.

Любовь — это Мистика?

Это — Он. Он появился здесь не случайно, и тоже покупает авокадо — само провидение (а не стремление заполнить холодильник) привело его в тот же супермаркет, что и меня. Все — теперь у нас одно на двоих дыхание и тесная магическая связь. И потом — разочарование, потому что это оказался не ОН. Но не потому, что магии нет, а, наверное, в тот день магические силы сбила с толку магнитная буря.

Любовь — это искусство?

Искусство понимать, доверять, заботиться и принимать заботу. Радоваться тому, что принимать — так же приятно, как отдавать. Такое понимание любви указывает на готовность к зрелому полноценному чувству. Это не значит, что нам не доступны те чувства, что испытывала Джульетта к Ромео. Просто мы стали задумываться о том, почему их история завершается, так и не дойдя до самого главного.

На вопрос, что же такое любовь, женщина ищет определения всю жизнь, но однозначного определения этому чувству она не находит. Нет определения любви и в этой книге, потому что каждый понимает ее по-своему. Еще древние греки делили любовь на множество видов: эрос — страсть и желание, мания — одержимость и готовность на все, сторгэ — лю-

бовь-дружба, людус — любовь-игра, хаис — уважение... Но даже мудрые греки так и не придумали одного единственного слова, вмещающего в себя все перечисленное. Так что не будем разбираться в терминологии, тем более что с возрастом взгляды на это чувство меняются...

В 14-17 лет каждая из нас мечтает о чистых, всепоглощающих чувствах, которые обуревали персонажей Шекспира. Часто приходится слышать фразу: «Моя первая любовь, как это со многими случается, была несчастной». Почему же несчастной! Просто с момента первой влюбленности мы начинаем испытывать любовь к самим себе. Маленькая женщина внутри нас тогда впервые заявила о своем существовании и заставила нас слепо обожать мужчину, которого выбрала. Именно в эту пору мы испытывали самое безбрежное счастье, на смену которому приходит не менее глубокое отчаяние. Этот недолгий и необходимый этап развития отношений дал нам слишком много великолепных стихов, рассказов, картин и песен — слишком много, чтобы этим пренебрегать. Полюбите свою «несчастную» любовь. Это прекрасный этап взросления души.

С 18 до 22 лет мы уже имеем на руках список кандидатур, за которых, вполне возможно, выйдем замуж. И конечно именно в этот период мы начинаем открывать в себе женщину-любовницу.

С 23 до 29 наш опыт общения с мужчинами, зачастую не очень удачный, заставляет нас быть отнюдь не столь доверчивыми как раньше. Но в душе мы по-прежнему маленькие девочки, искренне надеющиеся встретить святую и чистую любовь, даже в том случае, если к этому моменту уже состоим в браке. «Я, кажется, поступила неправильно — не пожила для себя, не «нагулялась», — вздыхают те из нас, кто создал семью достаточно рано. А если мы не находим подходящего мужчину, то в 25 считаем, что замужество уже можно отложить. Ведь кроме мужчин мы начинаем замечать и лучше узнавать самих себя.

30 лет — это тот самый пресловутый кризис среднего возраста. Сложный момент для тех, кто так и не смог простить себе подростковых терзаний. Будучи замужем, мы думаем, что в браке уже не осталось любви и бежим от рутины. Часто де-

лаем ошибки, а оставшись в одиночестве, впадаем в панику — «теперь-то меня никто уже не полюбит, время ушло!». Самоутверждение за счет наличия собственного мужчины — занятие неблагодарное. Впрочем, большинство женщин понимает это только после сорока.

После 40. В этот период мы понимаем, что любовь не требует доказательств и перестаем любить «за» (за внешность, деньги, положение). Душевный комфорт становится главной ценностью, а на смену рассуждениям приходит женская мудрость. Опытная женщина знает, как ценить то, что имеет. Она знает, что страсть сгорает так же быстро, как воспламеняется, что видный мужчина не всегда означает хороший мужчина и что бояться одиночества — глупо. Она ценит свой опыт и умеет его использовать.

Конечно, все эти периоды в действительности могут быть присущи женщинам самого разного возраста: пятидесятилетняя женщина способна влюбиться почище шестнадцатилетней, а двадцатипятилетняя — обрести мудрость зрелой женщины. Правила ведь для того и существуют, чтобы их нарушать. Ясно одно — любовь не только имеет тысячи лиц, но и ей действительно «все возрасты покорны». Но — каждый по-своему.

В погоне за идеалом

Тот азарт, с которым люди гонятся за наслаждением и есть лучшее доказательство того, что они не в состоянии его обрести.

Г. Честертон

Мы представляем своего будущего мужа Настоящим Мужчиной. Как правило, высоким, широкоплечим, сильным и с волевым характером. Чтобы был той самой «каменной стеной». Чтобы мог растереть обидчика в порошок, но в то же время воспринимать наш флирт с другими мужчинами именно как флирт.

История Валерии

Валерии 28 лет, она эффектная шатенка, дорого и со вкусом одетая, прекрасный человек и чудесная собеседница. На консультацию с психологом пришла с просьбой спасти ее второй брак. Причиной для развода с первым мужем послужила безумная ревность супруга. Иван прослушивал ее телефонные разговоры, рылся в ее сумочке и терроризировал подруг, требуя «открыть ему правду». И в довершение всего стал устраивать дикие скандалы за каждый взгляд, брошенный в сторону другого мужчины. «Я действительно люблю находиться в центре внимания, флиртовать и кокетничать, — говорит Валерия, — но не переступая рамок дозволенного». Когда Иван в запале поднял на нее руку, Валерия подала на развод.

Профессия Леры предполагает постоянное общение с людьми, она тщательно следит за собой и любит, когда это замечают. Так что вскоре в ее жизни появился Сергей. «Он человек моего круга, мы работали в одной сфере, так что понимаем друг друга. По крайней мере, мне так казалось». Прожив вместе год, она стала замечать, что Сергей словно «заразился» характером первого мужа: старается контролировать ее, когда они вместе в компании, и даже однажды устроил сцену из-за невинного объятия со старинным другом. «Если твоя женщина нравится другим мужчинам — это повод для гордости, а не для скандала», — горячилась Лера.

Комментарий психолога

Первый вопрос, заданный Валерии на консультации, был следующим: «Есть у вас реальные примеры друзей, родных и знакомых, где мужчина благосклонно относится к ухажерам его супруги?». Да, — ответила Лера — муж ее близкой подруги. Он даже с удовольствием читает вместе с ней письма, присланные поклонниками по электронной почте. Я попросила Леру охарактеризовать мужа ее подруги. «Симпатичный, удачливый, любящий, немного у нее под каблуком» — вот что получилось. А сама Валерия часто повторяла, что ее мужчина должен быть сильным, так как слабаков она терпеть не может.

Валерия хотела от своего брака невозможного. Мужчина с сильным характером никогда не будет мириться с увлече-

ниями супруги. Узнав о неверности, на развод подают 95 % мужчин, а женщин — всего 30. Это еще одно доказательство тому, насколько по-разному мы устроены. Нормальный мужчина не в состоянии понять и простить измену, а разницу между поцелуем страстным и кокетливым разглядеть под силу лишь женщине. Для вашего спутника это означает лишь одно — его жену обнимает и целует другой.

Валерия — сильная личность, а двум лидерам ужиться в браке возможно лишь в том случае, если один возьмет на себя функции слабого. Кокетство Леры — ничто иное, как очередная попытка объявить о своей независимости, а ведь она вышла замуж во второй раз именно для того, чтобы иметь возможность быть мягкой и женственной. До покоя в семье ей остался лишь один шаг — воспользоваться этой возможностью.

Образ идеального мужчины для каждой из нас свой, но основой ему служат все-таки общепринятые представления о Настоящем Мужчине. Итак, идеальный партнер должен:

- быть понимающим;
- иметь со мной общие интересы;
- заботиться обо мне;

«Чтоб не пил, не курил
И цветы всегда дарил,
В дом зарплату отдавал,
Тещу мамой называл,
Был к спиртному равнодушен
И в компании не скушен,
И к тому же, чтобы он
И красив был и умен!»

Из популярной когда-то песни

- уметь идти на компромисс;
- развиваться как профессионал...
- ...при этом не забывая обо мне;
- помогать мне по дому;
- сам понимать, что мне нужно в данный момент;

- уважать моих родственников;
- любить проводить время в компании моих друзей;
- знакомить меня со своими;
- хвалить меня;
- защищать меня;
- говорить со мной;
- чувствовать, что мне нужно в постели;
- быть красивым;
- обсуждать со мной свои проблемы;
- быть красивым;
- быть стильным;
- быть стабильным, но иногда готовым на сумасбродства.

Высмотрев в потенциальном «клиенте» хотя бы несколько пунктов из этого списка и додумав все остальные, мы, естественно, замечаем и недостатки, но легко находим им оправдание. Мы слишком редко задаем себе вопрос: а смогу ли я мириться с его недостатками всю оставшуюся жизнь?

КОГО МЫ ВЫБИРАЕМ?

То, что мы видим, зависит от того, куда мы смотрим.

Л. Леонов

Утверждение, что не полюбив саму себя, невозможно стать любимой, уже давно пора принять за аксиому. Не напрасно эта мысль проходит красной нитью через содержание практически каждого женского журнала (а в них, согласитесь, при всех недостатках иногда действительно есть что почерпнуть). Ничья любовь не сможет дать нам счастье, пока мы сами себя не полюбим.

«Я имею право на счастье. Я заслуживаю того, чего действительно хочу». Именно такие слова должны сопутствовать вам при выборе партнера. К сожалению, полюбить себя намного сложнее, чем пережить тысячу и одну влюбленность в другого.

Женщины, которые себя не любят

И именно поэтому им так не везет в любви. Партнеры меняются как перчатки, а настоящего глубокого чувства так и нет. Какими же бывают подобные неудачницы в любовных делах?

АКТРИСА. Это самая эксцентричная и экзальтированная дама. Она ведет бурную личную жизнь, в которой страсти родом из бразильского сериала. Пусть Он будет городским сумасшедшим или мужем подруги — она бросает вызов обществу! Пусть все говорят о ее безумствах, пусть самые невероятные сплетни окружают ее, все равно. Грандиозный скандал намного приятнее, чем секс. Знайте все: я — порох, ураган, цунами!

Актриса вспыльчива, скандальна, неуправляема. И, если нет другой возможности одержать верх, готова вцепиться оппоненту в волосы, и не дай бог удостоить ее критикой — она впадет в истерику и будет еще долго честить обидчика на чем свет стоит.

Почему? Потому что она не знает, что делать в тот миг, когда остается с избранником за закрытой дверью. Он хорош для эпатажа, для публики, но интимная жизнь с ним не приносит радости, потому что не служит единственной и самой главной ее цели — быть на виду. Если не петь песни, не играть в театре или кино — то хотя бы получать удовольствие от маленьких ролей, и больших скандалов. Используя мужчин. Потому что больше удовольствия АКТРИСА получить ни от чего не способна.

ОХОТНИЦА ни за что не будет уподобляться АКТРИСЕ и жертвовать всем ради сомнительной славы. Предметы ее поисков — крепкие орешки, которые часто не под силу даже самым красивым, самым образованным и самым талантливым соперницам. Она использует тонкие охотничьи уловки, она будет то необузданной дикаркой, то нежной паинькой. Она сделает все на свете для того, чтобы его сердце дрогнуло и полюбило. И тут же переключится на другого. Ведь ОХОТНИЦЕ важен исключительно процесс.

Почему? Каждый раз, раскусывая очередного «Крепкого Орешка», охотница получает очередную порцию уверенности в себе. Справляясь с задачей, оказавшейся непосильной дру-

гим, она получает уверенность в том, что может справиться со всем на свете и уж точно никогда не пропадет. Не замечая, как пропадает она сама.

ПРИНЦЕССА презрительно относится к истеричным выходкам актрисы и изощренным уловкам охотницы. Она, как и положено настоящим принцессам, лишь посмотрит в сторону тех, кто с серьезными намерениями явится добиваться ее расположения... И устроит настоящий рыцарский турнир, для того, чтобы самый достойный, обошедший всех соперников, получил ее. Принцесса выбирает победителя, потому что в глубине души надеется, что самый сильный поможет ей разобраться в самой себе и научит ее любить. Но накормленные обещаниями завоеватели и не пытаются растопить ледышку.

АВАНТЮРИСТКА. Ей совершенно не важно, является ли ее избранник победителем, как на него посмотрят окружающие и насколько сложно его завоевать. Завоевать расположение этой дамы под силу любому мужчине, при условии, что он является чьим-то мужем. «Тайные явки, пароли и чужие дачи» — это так волнующе!

Почему? Семья авантюристки почти наверняка была благополучной. Поэтому нормальные отношения, основанные на взаимном доверии и взаимных обязательствах, пугают ее неизвестностью. Зато роман на расстоянии точно не приведет ее к конфликтам и скандалам.

СТРАДАЛИЦА. «Я так и знала» — это ее любимое выражение, которое произносится с горьким вздохом. Этой даме вовсе не нужен спокойный спутник, готовый провести с ней всю жизнь, потому что с таким человеком она не сможет задавать себе бесконечные вопросы и мучиться бессонными ночами. Ей всегда есть над чем порыдать в подушку.

Почему? Страдалица безумно боится остаться одна. Она предпочитает моральные самоистязания, потому что привыкла считать себя жертвой и это состояние для нее наименее страшно — ведь оно, в отличие от других — знакомо.

АССОЛЬ постоянно находится в ожидании страстной любви под алыми парусами. Только предпочитает испытывать столь возвышенные эмоции не единожды. Она снова и снова подбирает кандидатуры на роль романтических героев

и разыгрывает с ними как по нотам всю историю от начала до конца. Позвонит или не позвонит? В чем пойти на свидание? Бесконечное повторение истории первой влюбленности — вот что важнее всего на свете для Ассоль. Чтобы потели ладони и дрожали коленки, а в горле — ком, а от телефонного звонка — счастье. Но стоит лишь мужу превратиться из сказочного капитана в домашнего супруга, бубнящего о детях и вислоухом псе — и Ассоль несется ждать следующего корабля.

Почему? Потому что Ассоль сомневается в том, что сама может стать для кого-то сказочным существом, вызывающим романтические чувства. И мужчина остается с ней ровно настолько, насколько остается для нее незнакомцем.

ДЮЙМОВОЧКА все время ищет того, кто приютит и защитит столь хрупкое создание. Пока предполагаемый спутник жизни по кирпичику строит неприступную крепость их семейного счастья и наполняет золотом семейную казну, это существо поживает на розовых лепестках. И горе тому настоящему мужчине, кто хоть на минутку забыл о своей пожизненной обязанности оберегать Дюймовочку. Разочарование заставит ее искать нового убежища.

Почему? Потому что Дюймовочка панически боится столкновения с жизненными трудностями и считает, что только мужчина способен ее от них избавить.

МИССИС ПРИЗЕМЛЕННОСТЬ смотрит на жизнь трезво и называет вещи своими именами. Ей нет дела до сентиментальности. Подорожавшая картошка на рынке — вот повод для расстройства. Мужчина должен приносить в дом деньги, а я должна стирать ему рубашки и воспитывать его детей. Некогда нам глупостями заниматься, большая любовь бывает только в кино.

Почему? Миссис Приземленность — бывшая Ассоль, которой надоело ждать принца, а может быть — уставшая Охотница, которая перестала верить в чудо и решила, что ей просто не дано любить. Она так и не поняла, что могла быть счастливой, но только в роли самой себя — **ЖЕНЩИНЫ, ДОСТОЙНОЙ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ.**

Мужчины, которых мы выбираем

«Мы поженились, и он стал совсем другим! Я выходила замуж за человека, готового ради меня на все... Мы даже думали одинаково! А теперь мы устраиваем грандиозные скандалы из-за всякого пустяка. Неужели я раньше не замечала, что он способен на такие поступки?»

К сожалению, этот «крик души» издавала и еще будет издавать не одна женщина. Почему же еще тогда, когда мы начинаем встречаться с будущим мужем, мы не замечаем, что он, к примеру, эгоист или скряга, или просто не очень умный человек? Именно не замечали, потому что трудно представить себе, что наш избранник сумел измениться столь радикальным образом за несколько лет совместной жизни. Обманывал? Притворялся? А теперь вот сбросил маску и явил свою подлинную истинную сущность? Возможно. Но, скорее всего, еще до брака мы **знали**, кого выбираем. Знали, понимали, но отказывались это принять, сочиняя для себя красивую сказку...

Никогда не спрашивайте человека, за что он вас любит: стоит ему задуматься, как может оказаться, что он любит вас не за то.

И сочиняя эту красивую историю многие из нас продолжают грезить о классической волшебной сказке с ее дворцами и принцами на белых конях... Но существуют и другие сказки — с другими героями, которые, как это ни печально, ведут себя более адекватно реальности. Поэтому лучше повнимательнее приглядеться к своему избраннику и попытаться понять, к какому же **действительно** мужскому типуажу он относится.

ПОНЧИК. Очень любит покушать. Для него это — еще одно удовольствие в жизни, которых нужно получать побольше и почаще. Если ему хорошо, значит и всем окружающим — тоже.

Мама Пончика всегда была рада сынулькиному отменному аппетиту. Пропускать обед или ужин — настоящая беда —

нельзя ведь так издеваться над собственным здоровьем. Хорошего человека должно быть много. А в гостях главное — не зевать. А то все съедят!

В браке Пончик не изменит своим принципам. Хотя, справедливости ради, нужно заметить, что он покладист, добр и отзывчив. Он не уклоняется от работы по дому, и вообще весьма хозяйственный товарищ. Все делает на века — добротно, и это распространяется и на отношения в семье. Во всем, что не касается еды, Пончик рачителен и бережлив. Он припасет использованные стержни от ручек, лотки из-под полуфабрикатов и детали разломанных детских игрушек, и невероятным образом найдет достойное применение каждой вещи.

Простой и бесхитростный, Пончик непривередлив в быту. Даже слишком. То, во что он одет, для него совершенно не важно. Главное, чтобы было тепло (зимой) или прохладно (летом). Любовно поглаживая животик, он будет месяцами расхаживать по дому, облаченный в старые треники, а в субботний вечер пить пиво с друзьями, забавляя их старыми анекдотами и прибаутками.

СИНДБАД-МОРЕХОД. Жизнелюбивый оптимист с вечной тягой к приключениям. Ему ничего не стоит придумать очередную авантюру и подбить на нее всех, кто находится в поле зрения! Синдбад — истинный лидер, и мы обожаем его за смелость и неумную тягу к путешествиям. Он приносит с собой праздник и с ним никогда не скучно. Только он умеет превратить скучнейший семейный обед в феерическое мероприятие с плясками на столе и разыгрыванием в лотерею фамильного серебра. Да уж, действительно, его трудно не полюбить. Сегодня вы пьете портвейн в облезлой крохотной квартирке непризнанного гения, а завтра направляетесь на прием к знакомому арабскому шейху, ведь у Синдбада есть множество друзей, которое души в нем не чают.

В браке Синдбад всегда что-нибудь придумает. Он никогда не будет обещать нам весь мир в подарок, но вполне способен это сделать. Правда, насладиться щедрым даром у вас нет времени — минуты спокойствия выводят Синдбада из себя. Возможно, вам захочется провести тихий вечер у экрана телевизора. Вот тут-то и возникает ощущение, что праздника чересчур много. А влюбчивый Синдбад пустится в очередную

авантюру с другой женщиной. Правда, как всегда, остынет довольно быстро.

ОСЛИК ИА. Постоянно мучается сомнениями. Он точно не знает, но подозревает... ну, ему кажется, что его никто не любит. Или... может быть, это не так? Попросите его сказать «да». И он скажет «да» — даже если вопрос будет касаться того, жениться ему на вас или нет. Иа очень удобен. Ему лишь стоит объяснить, что нужно сделать, и он обязательно все сделает. Только сначала немного поколеблется и посомневается.

В браке с женщиной, привыкшей доминировать всегда и во всем, Ослик Иа обретет долгожданное счастье. Медленно, но очень качественно он справится с любым поручением и всегда будет верен своей половине, которая **знает**, как он должен жить. Если вдруг ему велят «быть мужчиной и самому решать, что делать», несчастный Иа будет долго рассуждать обо всех плюсах и минусах, но так ни к чему и не придет.

История Лики

Лике 27 лет, у нее ребенок, две работы и муж, по ее выражению, «тряпка».

Лика и Дмитрий учились в одном институте и на последнем курсе отличница, краса и гордость курса, заметила тихого неприметного Диму. Через месяц встреч она уже не могла жить без него. Они всегда ходили на те фильмы, которые нравились Лике, в те кафе, которые она предпочитала, и слушали именно ту музыку, которую она любила. Лика считала это «потрясающей схожестью интересов». Лика решила, что хочет замуж за этого удивительного человека. Через три месяца они поженились.

Семейная жизнь поначалу складывалась неплохо. Родители устроили Диму в солидную компанию, где он благодаря своей исполнительности стал неплохо зарабатывать. Устроив семейное гнездо по собственному вкусу, Лика начала задумываться о ребенке. Но когда она гордо сообщила Диме о том, что он будет отцом, тот... замолчал на несколько дней. Такая реакция потрясла ее до глубины души. Решение проблемы, не слишком радостное, пришло через месяц — у Лики случился выкидыш. Она сильно переживала, а напуганный до полусмерти Дима вновь стал таким, каким был до свадьбы — вы-

слушивал ее упреки и таскал каждый вечер домой сумки с фруктами и горы шоколада.

Следующая беременность оказалась удачной — в семье появился маленький Димка. Лика не могла нарадоваться тому, как трепетно муж относится к сыну. Он четко и с явным удовольствием выполнял все ее указания: исправно мыл бутылочки и подогревал молоко, тщательно одевал сына на прогулку, битый час определяясь, какую шапочку выбрать.

Когда Димке исполнилось два года, у Димы-большого случилась крупная неприятность на работе и он был вынужден уволиться. Попытки самостоятельно найти новое место успехом не увенчались, так что Лика срочно начала сама искать работу. Ей удалось пристроиться на полставки в два места одновременно. Теперь с ребенком оставался дома Дима, а Лика проводила по 12 часов на работе.

Приходя домой, Лика была вынуждена становиться к плите и выполнять те дела по хозяйству, о которых забыла напомнить Диме. «Я целый день зарабатываю для нас деньги — почему ты не мог хотя бы приготовить ужин?» — кричала она. «Я ждал тебя — не знал, что ты сегодня захочешь — мясо или рыбу», — виновато оправдывался Дима, поглощая пачками детективы в мягких обложках.

К этому моменту Дима уже спал в детской вместе с сыном — Лика так уставала на работе, что перестала проявлять инициативу в постели, а муж, как всегда не настаивал. Большую часть времени он с сыном проводил дома, и Лика всерьез забеспокоилась, что у мальчика в будущем могут возникнуть проблемы в общении со сверстниками. Ребенок был определен в детский час, а муж оставлен заниматься хозяйством.

Комментарий психолога

Лика, несомненно, намного более сильная личность, чем Дима. С первого дня их знакомства именно она взяла на себя обязанности лидера, да она и есть неформальный лидер по натуре. Но жизненные трудности вызвали у нее желание «опереться» на мужское плечо. К сожалению, это желание — чуть ли не единственное из тех, что не может выполнить исполнительный Дима.

В данной семье присутствует любовь — это очевидно. Но иногда Лике хочется почувствовать себя слабой, ей необходима похвала и признательность за то, что она делает для семьи. Да, Дмитрию не хватает инициативы, но и Лика не согласна на то, чтобы кто-нибудь кроме нее принимал решения.

Лике можно попробовать несколько изменить тактику поведения по отношению к мужу — не говорить, что и как он должен делать, а приводить примеры того, как якобы поступали другие в подобной ситуации. Например, рассказать о том, как мистический Иван Петрович, оказавшийся без работы, начал активно рассылать резюме по компаниям и теперь отлично зарабатывает. Муж поймет намек и с благодарностью воспользуется советом.

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ.

Как-то пролетал над деревней дракон. По пути он спалил все дома огненным дыханием, разорил поля, съел всех коров, лошадей и овец, покалечил мужчин и попортил женщин. А потом взлетел высоко в небо, посмотрел на выжженную землю бывшей деревни и заметил: «Да, вот такой вот я забавный зверек».

Обаятельный злодей. Все должно достаться ему — и лучшая еда, и заезжие богатыри, ну и, само собой, самые красивые девушки. Он часто попадает в самые невероятные ситуации и ему частенько грозят лишением головы, но он — избалованный мальчишка, готовый разразиться крокодильими слезами, если не получит желаемого, и одновременно — вспыльчивый мужчина.

В браке Змей Горыныч может стать милейшим домашним животным, но только в том случае, если мы будем холить и лелеять в нем ребенка и не станем будить зверя. В противном случае может съесть.

ПЯТАЧОК боится всего на свете. Конечно, как же прожить во враждебном мире такому беззащитному существу, которое все норовят обидеть? Ему кажется, что только с ним случаются всевозможные несчастья. Он всегда и во всем винит себя, будь то болезнь родственника или увольнение кол-

леги, он уверен, что рожден лишь для того, чтобы страдать и терпеть лишения.

На вопрос «Как дела?» он ответит: «Неважно», потому что даже если сейчас все хорошо, мало ли что может приключиться.

В браке Пятачок не оставит нитье, но зато будет так боиться неодобрения, что выполнит все домашние дела по высшему разряду. Его невозможно уговорить сделать решительный шаг, зато можно выгодно использовать его страхи и добиваться своего. Пятачок никогда не станет защитником, зато он великолепный друг. Благодаря своим страхам он будет прекрасным отцом, оберегающим свое чадо и вас от всего на свете.

СИНЯЯ БОРОДА. Он так привлекателен! Нелюдим, загадочен и смотрит печальными глазами. В поисках идеальной супруги Синяя Борода готов жениться бесконечное количество раз, он уверен: количество рано или поздно перейдет в качество. От него вряд ли можно ожидать нежных слов и признаний в любви, букетов и долгих ухаживаний. Скорее всего, он предложит вам бокал (рюмку, фужер, бутылку) вина (водки, ликера, портвейна) и отвезет к себе в «замок». Косноязычие Синей Бороды мы часто принимаем за застенчивость и почему-то просто уверены, что без нас он так и будет всю жизнь несчастен.

В семье Синяя Борода будет вести себя так, как, по его представлению, должен вести себя идеальный муж при идеальной супруге. Но — стоит вам сделать один единственный неверный шаг — и вы лишились головы, а печальный эстет снова собирается под венец — вдруг повезет со следующей?

ВОЛК-ОДИНОЧКА. Тихий вечер дома наедине с собой он ценит несравненно выше самой прекрасной вечеринки. Поначалу он может показаться настоящим снобом с завышенной самооценкой, но это не так. Его одиночество — это удобное убежище, где можно спрятаться от людей, которых он боится. Если возникшая ситуация грозит обернуться душевной травмой, он быстро ныряет в свое гордое одиночество. Он начитан, эрудирован, интеллектуален, ироничен и порядочен, но из последних сил будет оберегать свой богатый

внутренний мир от всех, особенно от женщины. Чтобы снести осаду заинтересованных дам, он часто награждает их нежелательными характеристиками, причем, увы, получается у него это весьма точно.

В браке подобный тип может оказаться отличным партнером, но только если вы сможете стать ему другом. Но вам придется соблюдать целый набор табу. «Оставьте меня в покое» — значит именно то, что в данный момент его нужно оставить в покое. При этом он — однолюб, так что остается только убедить его в том, что с вами ему лучше, чем без вас.

ИЛЬЯ МУРОМЕЦ 33 года пролежал на печи, прежде чем подняться на ноги... Он вообще весьма труден на подъем, зато — «настоящий мужчина», который никогда не позволяет себе «бабских штучек». Если что, может и ударить, ведь это — самое быстрое решение из всех, что богатырь умеет принимать. И еще он настоящий тугодум — «Сила есть — ума не надо».

В браке Илья Муромец спокойно решит все проблемы, громыхая кулаком по столу. Впрочем, для умной женщины ничего не стоит направить его силу в нужное русло и приобрести себе чудесного помощника по хозяйству. В принципе, им вполне можно крутить-вертеть как угодно. Правда, не забудьте успеть спрятаться, если кто-нибудь расскажет Илье, что им манипулируют.

КОЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ имеет в жизни все — и положение, и власть, и сундуки с золотом. Нет только душевного тепла, но Кощей уверен, что и его можно купить. Как на беду, то, что ему нужно, отказывается продаваться и приходится действовать силой: «Стерпится — слюбится».

В браке Кощей настоящий деспот. Раз уж он приобрел себе душевное тепло, то желает получать его сполна. Кощей всегда должны ждать дома горячий ужин и теплая постель. Температура в ванной должна быть строго определенной, а мясо — в меру прожаренным. Если он любит пить на завтрак свежавыжатый апельсиновый сок, то он должен получить именно свежавыжатый и именно апельсиновый.

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ НЕ ТЕХ МУЖЧИН?

Многие женщины способны любить, отдавая любимому всю душу, доверяя ему все свои чувства, позволяя ему распоряжаться собственными мыслями и даже собственной жизнью. Многие женщины часто ставят знак равенства между любовью и страданием. Вы обращали внимание на то, что некоторые женщины, в семьях которых отцы поднимали руку на мать, строят свою жизнь по точно такому же сценарию? А может быть у вас есть знакомая, выросшая в семье алкоголика и вышедшая замуж за человека, который тоже начал прикладываться к бутылке?

Объяснение этому парадоксальному выбору есть: некоторые из нас чувствуют себя комфортно только с теми, кто предлагает им модель поведения, знакомую с детства.

Страдания женщин в белом

Множество детских сказок и довольно большое количество взрослых романов так или иначе, но вновь и вновь обращаются к идее, согласно которой любящая женщина не просто может, но даже обязана «спасти любимого» — изменить его к лучшему. Как, например, в фильме «Влюблен по собственному желанию».

Большинство женщин уверены в том, что способны перевоспитать мужчину, выдрессировать его, словно симпатичного пса с несносным характером. Для этого они вооружаются пачками женских журналов, содержащих массу советов на этот счет, консультируются с подругами и — вперед! Превращать уродливого Щелкунчика в прекрасного Принца.

История Милены

Миле 43 года, она — домохозяйка. К психологу обратилась за советом — как вернуть мужа, хотя до развода дело еще не дошло.

Милену выростила во вполне благополучной семье, с любовью возилась с младшим братишкой и даже считала себя в какой-то мере «второй мамой». Все семейство обожало хозяйственное чадо. Поступив в институт в Москве, Мила отказалась

лась от общежития и тратила по шесть часов в день на поездки туда и обратно — ведь никто кроме нее не сможет приготовить папины любимые голубцы, сделать маме массаж и помочь Игорьку с уроками.

Илья был самым незаметным среди поклонников Милы — тучный увалень, застенчивый и молчаливый. Окончив школу, остался помогать отцу тянуть небольшой бизнес в их городке, а потом отец погиб и Илья пришел к Миле. «Ты единственное, что у меня есть». Девушка сходила с ума от жалости.

Со дня свадьбы Милена начала жить на две семьи — продолжала ухаживать за своими, а затем отправлялась к Илье и молчаливой свекрови. Учеба была заброшена.

Следующие десять лет пролетели в заботах — Мила готовила для тучного мужа диетические блюда, растила сына Алешу, названного в честь свекра. Неожиданно к ее заботам прибавилась и еще одна — Илья стал все чаще приходить домой нетрезвым. Начались хождения по «бабушкам», продающим порошки, которые нужно тайком подмешивать в еду... Вскоре оказалось, что «неиссякаемый» ее запас сил растратился, и у Милы начались проблемы со здоровьем.

Она провела в больнице полгода. А когда вернулась, с удивлением заметила, как изменился ее Илья. Сменил работу, отремонтировал квартиру, а на забитой бытовой техникой кухне суетилась, колдуя над диетическими супчиками, нанятая домработница. Илья сильно похудел и перестал спрашивать у жены, где взять чистую рубашку и какие носки надеть к костюму. Он увлеченно рассказывал ей о планах на будущее и запретил работать дома. А сам стал все чаще где-то пропадать по ночам. Мила была раздавлена: очевидно, что у Ильи другая женщина, кому теперь нужна такая развалюха, как она, которая не может справиться даже с домашними делами?

Комментарий психолога

Милена — одна из тех удивительных женщин, которые в виде своих мужей дарят миру великих политиков, поэтов, художников, а сами всю жизнь остаются в тени. Она убеждена в том, что ее не будут любить, если она перестанет делать невозможное.

Самое интересное, что когда Мила передала мужу просьбу психолога прийти к нему на прием, Илья согласился. И сразу начал разговор с того, что прекрасно понимает, почему он здесь и очень благодарен своей жене за все, что она для него сделала, но... Но на протяжении всего брака он чувствовал себя «женатым на собственной маме». «Она каждый день звонила мне на работу и спрашивала: ты пообедал?» — говорит Илья.

Болезнь жены раскрыла ему глаза на то, сколько всего они взвалили на плечи Милы. Общаясь с новыми друзьями, он узнал, как может выглядеть современная квартира, и какими бывают жены — молодыми и прекрасно ухоженными. К выходу Милы из больницы он постарался сделать все, чтобы облегчить ей жизнь, но так и не смог заставить себя влюбиться в нее: из-за характера своего заболевания Мила сильно поправилась и стала выглядеть намного старше своего возраста. Но любовницу Илья так и не завел, предпочитая пользоваться «платными» услугами женщин определенного толка. С Милой Илья разводиться не собирается — называет ее самым близким человеком на свете, но, увы, нелюбимой женщиной.

Далеко не каждый мужчина готов оценить жертвы супруги и относиться к ней с нежной благодарностью в тот момент, когда она, не выдержав груза самопожертвования, превращается в выжатый лимон. Милена же любила в супруге ребенка — это позволяло ей чувствовать себя нужной. Но как только он перестал нуждаться в ее опеке, она запаниковала.

Миле предстоит научиться любить себя, научиться радоваться тому, что сейчас муж приносит ей в постель чашку теплого молока — как маленькой. Скорее всего, у этой пары все будет хорошо.

К сожалению, история Милены, скорее, счастливое исключение из общего правила. Слишком часто женщина бросается спасать того, кто жесток с нею, кто принимает ее жертвы с каменным сердцем. Может быть, причина такого поведения — это всего лишь нежелание признаться самой себе, что представления об идеальной жизни жестоко не соотносятся с тем, что приходится переживать в реальности? Простой при-

мер: примеряя брюки своего размера, вы с удивлением обнаруживаете, что они вам малы. Ваша первая мысль? Нет, это не вы поправились, это размер указан неправильно! Значит, можно не беспокоиться и снова заказать второй десерт в обеденный перерыв...

Приблизительно так же многие поступают и по отношению к собственной жизни. Отец поднимал руку на маму? Нет, он это делал не из-за того, что был просто-напросто сволочью, а потому, что... был глубоко несчастен... В психологии это называется отрицанием. Отрицание — это отказ признавать реальные факты на уровне действительно происходящего и на уровне чувств. Мы создаем иллюзии, чтобы жить стало немного проще. И сами обрекаем себя на вечную гонку: мы бежим от страха, унижения, разочарования, беспокойства, потому что они делают нам больно. И делаем вид, что их вовсе нет.

Что уж удивительного в том, что, пытаясь изменить мужчину, многие добиваются еще худшего результата — меняются сами, причем далеко не в лучшую сторону.

«Я пожертвовала ради него всем» — какая частотная фраза! А кому, собственно, были нужны эти жертвы? Может быть, самим женщинам? Ведь многие из них почему-то уверены, что за мужем нужно «ухаживать». Ухаживают за детьми, не способными обслуживать себя, за инвалидами, находящимися без движения, за немощными стариками. Причем тут полноценный, физически развитый мужчина? Любить — не значит жертвовать собой. Фраза, в сущности, банальная, но, увы, мы редко вслушиваемся в ее смысл.

Кого спасет красота?

«С лица воды не пить» — эту мудрость знает каждая женщина. И все-таки... Мы слишком восприимчивы к прекрасному, чтобы равнодушно взирать на мужскую красоту. И сплошь и рядом попадаем в ее капкан. Хотя сплошь и рядом оказывается, что красавец не отягощен интеллектом и склонен к изменам. И дело не только в очевидных соблазнах (вокруг него всегда крутятся женщины, готовые предложить себя), но и в том, что обожание в женских глазах — это подтверждение

его исключительности. И нередко мужская красота оказывается единственным, что есть ценного в мужчине. Так почему же мы все-таки продолжаем выбирать красавцев?

— Потому что если он выбрал меня, значит, я особенная.

— Потому что с ним я всегда буду в центре внимания.

— Потому что красивый муж повышает мой статус.

Те же, кто прошел через брак с нарциссом, наверняка добавит, что:

— Его бесчисленные средства по уходу за собой станут существенной статьёй расходов в семейном бюджете.

— Придется останавливаться у каждой витрины на улице, чтобы он мог налюбоваться на себя.

— Придется всегда соответствовать мужу, чтобы не чувствовать себя Золушкой.

— Придется научиться закрывать глаза на измены.

— Работать не покладая рук и содержать семью.

Зато когда вы прибежите с работы и накормите детей и мужа, а потом отправитесь в гости, кто-нибудь обязательно шепнет: «Ах, какая красивая пара!».

ЗАЧЕМ МЫ ВЫХОДИМ ЗАМУЖ?

И все-таки, если мы в глубине души сами знаем, что связались не с тем мужчиной, то почему же мы выходим за него замуж?

Так уж повелось, что даже если женщина зарабатывает более чем достаточно, даже если она постоянно путешествует, имеет собственный дом, пишет диссертации и никогда не бывает одна, общество (не ваши друзья, а общество в том самом глобальном смысле) все равно ее не принимает без необходимого «дополнения» — мужа. Почему?

Во-первых, потому что государству незамужние не нужны. Если мы не будем выходить замуж и рожать детей, то у государства появятся проблемы с рабочей силой. Кроме того, считается, что брак предотвращает антисоциальное поведение: тот, кого ждут дома жена и дети, вряд ли пойдет на бар-

рикады или станет праздно проводить время. Так что государство будет поддерживать наше стремление поскорее вступить в брак — ячейка создана, а уж что там в ней творится — ваше личное дело.

Во-вторых, потому что на нас оказывает сильное влияние отношение к браку наших родителей. Хорошие дочери, чтобы не расстраивать маму, едят по утрам кашу, потом поступают в институт, а еще немного повзрослев, выходят замуж — потому что пора. Так уж устроены родители: брак дочери считается успешным завершением плодотворного воспитания.

В-третьих, потому что наши лучшие подруги, приобретая статус замужней дамы, советуют и нам найти кого-нибудь, пока не поздно. Как будто они становятся частью другого мира, в который попасть можно только через загс. Любой психолог расскажет вам о том, как часто к нему обращаются пациентки, которые умоляют помочь вернуть мужа — алкоголика и тунеядца, потому что... не хотят оставаться матерями-одиночками! Плохонький — но свой.

И последнее. Потому что сами мужчины подвержены стереотипам ничуть не меньше нас. И они считают, что если женщина до тридцати так и не побывала замужем, значит она не востребована. А может быть, некрасива или с очень дурным характером. Ее нужно как минимум остерегаться. А лучше — обходить стороной.

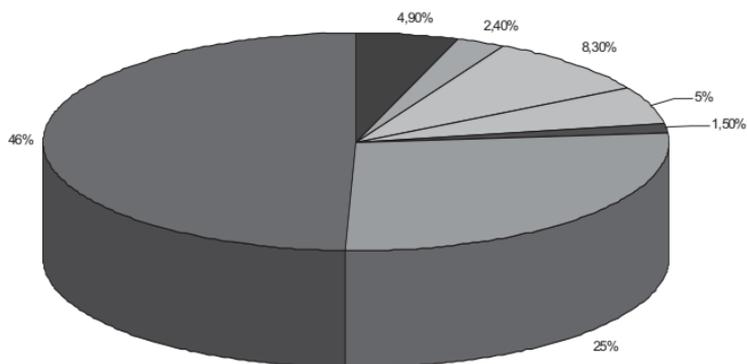
Дело женщины — выйти замуж как можно скорее, а дело мужчины — сопротивляться этому так долго, как он сумеет.

Бернард Шоу

Впрочем, статистика иногда помогает пересмотреть некоторые устоявшиеся взгляды.

На приведенной ниже диаграмме можно наглядно увидеть, какие причины движут нами, когда мы выходим замуж.

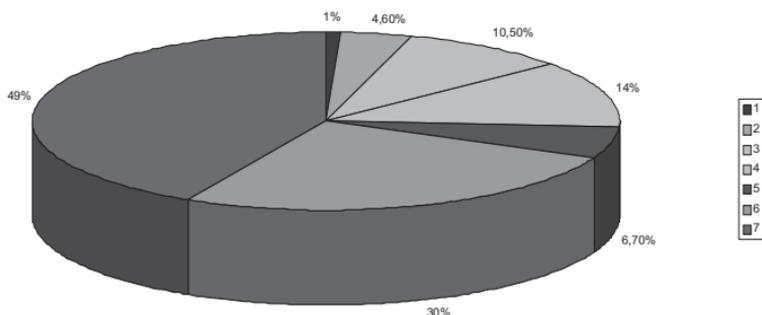
Причины, по которым мы выходим замуж



- Материальная обеспеченность партнера
- Случайность
- Внешняя привлекательность партнера
- Чувство одиночества
- Беременность
- Общность взглядов и интересов
- Любовь

Для сравнения — диаграмма, в которой указано, что влияет на выбор мужчин. Категории обозначены тем же самым цветом.

Причины, по которым мужчины женятся



Что же получается при сравнении двух диаграмм? Рассмотрим поподробнее каждую из категорий.

Любовь, как оказалось, несмотря ни на что является самой главной причиной для вступления в брак — как для женщин, так и для мужчин. Мало того, мужчины несколько больше внимания уделяют чувствам (куда они потом испаряются — вот в чем вопрос). Получается, что стремление к комфорту, которое якобы движет каждым мужчиной, решившим жениться, проигрывает.

— Все, пришел конец моему терпению. Я развожусь с мужем!

— В чем дело? Вы такая хорошая пара...

— Понимаешь, он всегда первым читает все детективы. И каждый раз на первой странице пишет фамилию убийцы!

Общность взглядов и интересов привлекает друг к другу также солидный процент мужчин и женщин. Оказывается, у мужчин, помимо футбола и друзей, есть и другие увлечения, которые они охотно с нами делят. А мы, разумеется, отвечаем им взаимностью. Статистика показывает, что такие пары в большинстве случаев довольны своим браком. И дей-

ствительно, если вы, прожив в браке пару десятков лет, все еще готовы увлеченно заниматься с супругом разгадыванием кроссвордов, у вас есть шанс отметить золотую свадьбу. Что уж говорить о сходстве жизненной философии и политических предпочтениях.

Внешняя привлекательность имеет значение всего для восьми с половиной процентов женщин. Мужчины, конечно, придают этому фактору намного более глубокий смысл, потому что женская привлекательность ассоциируется у них с хорошим физическим здоровьем, а, следовательно, залогом для успешного продолжения рода.

По внешности не судят только дураки. У человека все написано на лице, надо только уметь это лицо читать.

Оскар Уальд

Чувство одиночества, оказывается, намного больше тяготит мужчин, чем женщин.

Разговор двух французов:

- Хорошая жена — та, что имеет мужа и любовника.
- А я думал, она плохая.
- Нет, плохая та, что имеет только любовника.
- А я думал, что это падшая.
- Нет, падшая та, у которой никого.
- Я думал, что это одинокая.
- Нет, одинокая это та, что имеет только мужа.

Это неудивительно. Помимо психологических нюансов, в мужском стремлении избавиться от одиночества есть и социальная подоплека. Во-первых, заядлые холостяки только на первый взгляд кажутся признанными героями. А между тем с течением времени их семейные друзья потихоньку начинают подкармливать друга домашними борщами и намекать, что пора остепениться, не говоря уж о собственной маме, которая беспрестанно рассказывает о чудесной женщине из соседнего

подъезда. К тому же, не так уж редко отсутствие семьи неблагоприятно влияет на карьеру. Если одиночество девушки при приеме на работу приветствуется (у нее не болеют дети и она не сбегает пораньше, для того чтобы успеть приготовить ужин мужу), то холостой мужчина — это элемент нестабильный, не связанный материальными обязательствами и не имеющий тыла.

Измощенная женщина накормила грудью младшего сына, учинила разнос старшему, пойманному с сигаретой, уложила спать пьяного в стельку мужа и набрала номер подружки. Подруга в это время лежит на пляже с английским детективом и потягивает мартини.

«Господи, — говорит она этой подружке, — как подумаю, что ты там одна-одинешенька, прямо сердце кровью обливается»...

Беременность, ставшая причиной для вступления в брак для ничтожно малого процента женщин, — весомый аргумент в пользу мужчин. Вероятно, они так запугали нас постоянными упоминаниями о том, что мы стараемся привязать их к себе, родив ребенка, что мы перестали считать появление нашего чада поводом для брака.

Парень говорит приятелю:

— Знаешь, я ведь женился, — и разрыдался на плече у друга.

— Но она хоть красивая? — спрашивает тот.

Парень рыдает еще громче.

— Может, умная?

Слезы льются ручьем.

— Это... — приятель уже совсем озадачен — может она в постели ого-го!

Парень начинает биться в истерике.

— Так что же ты на ней женился?!!

— Ты бы видел какой у нее брат амба-а-а-л!...

Случайность — слишком несерьезный повод для брака, с точки зрения женщин. А вот мужчины, напротив, готовы пуститься в авантюру — жениться «назло» или доказать что-либо...

Материальная обеспеченность партнера послужила поводом для столь ничтожного количества женщин, что мужские истории о женской меркантильности и вправду можно расценивать как анекдоты и народный фольклор. В то время как тот самый 1% признавшихся, что целью женитьбы стали деньги супруги, лишь вершина айсберга, образовавшегося в последние годы. Женщин, успешно сделавших карьеру, становится все больше. И, увы, все больше желающих разделить с ними не только кров и постель, но и состояние.

Журналист берет интервью у женщины, дожившей до 120 лет:

— Скажите, почему за такую долгую жизнь вы ни разу не были замужем?

— Видите ли, у меня был пес, который все время рычал и лаял, попугай, который только и делал, что матерился, камин, который дымил, и кот, который гулял по ночам.

Спрашивается, зачем при всем этом мне нужен муж?

Статистика статистикой, и все-таки мы выходили замуж еще и потому что:

- Хотели в первый (и, думали, что в единственный) раз надеть белое платье и стать королевой праздника, где завистливые подружки лопаются от злости, родители рыдают от счастья и свадебный букет летит в небо.
- Мечтали сказать кому-то: «Ты — мой». И иметь на это полное законное право.
- Нам все-таки нужен кто-то, кто забивает гвозди, таскает тяжелые сумки и иногда стучит кулаком по столу.
- Хотели стать самой-самой. Иначе, почему нас выбрали из тысяч (сотен, десятков, пары) других?

- Должен быть кто-то, кто будет постоянно говорить нам нежности и называть нас смешными прозвищами.
- Кто-то должен оценить наши кулинарные способности, потому что готовить для себя неинтересно.
- Всегда было с кем заняться любовью.
- Был кто-то, кто будет гордиться нашими успехами.
- Иногда не решать свои проблемы самой.
- Кто-то кроме пледа грел холодными ночами.
- Не заикливаться на зарабатывании денег — если есть семья, мужчина должен ее содержать.
- Отвозили на машине на работу, за покупками и к подругам.
- Нам самим было о ком позаботиться.

И в тот самый момент, когда мы примеряем свадебное платье, нам кажется, что именно так все и будет, как же иначе? За долгие годы совместной жизни многие пункты из этого списка постепенно стираются, будто их не было, и прибавляются совсем другие...

А мужчины? Ведь с биологической точки зрения им нет никакой пользы от брака — их природа полигамна, и если наша задача — рожать детей, то их — как можно больше их «произвести». Желательно — от разных женщин. И, тем не менее, они женятся. Зачем? Для того, чтобы:

- Не кончались чистые тарелки, рубашки и носки.
- Не тратиться на домработницу.

Если мужчина встает на колени перед женщиной, это значит, что очень скоро они поменяются местами.

- Всегда дома было что поесть.
- Было кому ими восхищаться.
- Лежать на диване, не рискуя остаться без ужина, потому что лень вставать.
- Было с кем поговорить.
- Было кому умиляться.
- Не ложиться в холодную постель.

- Не работать, и при этом не умереть голодной смертью.
- Кто-то считал его самым лучшим.

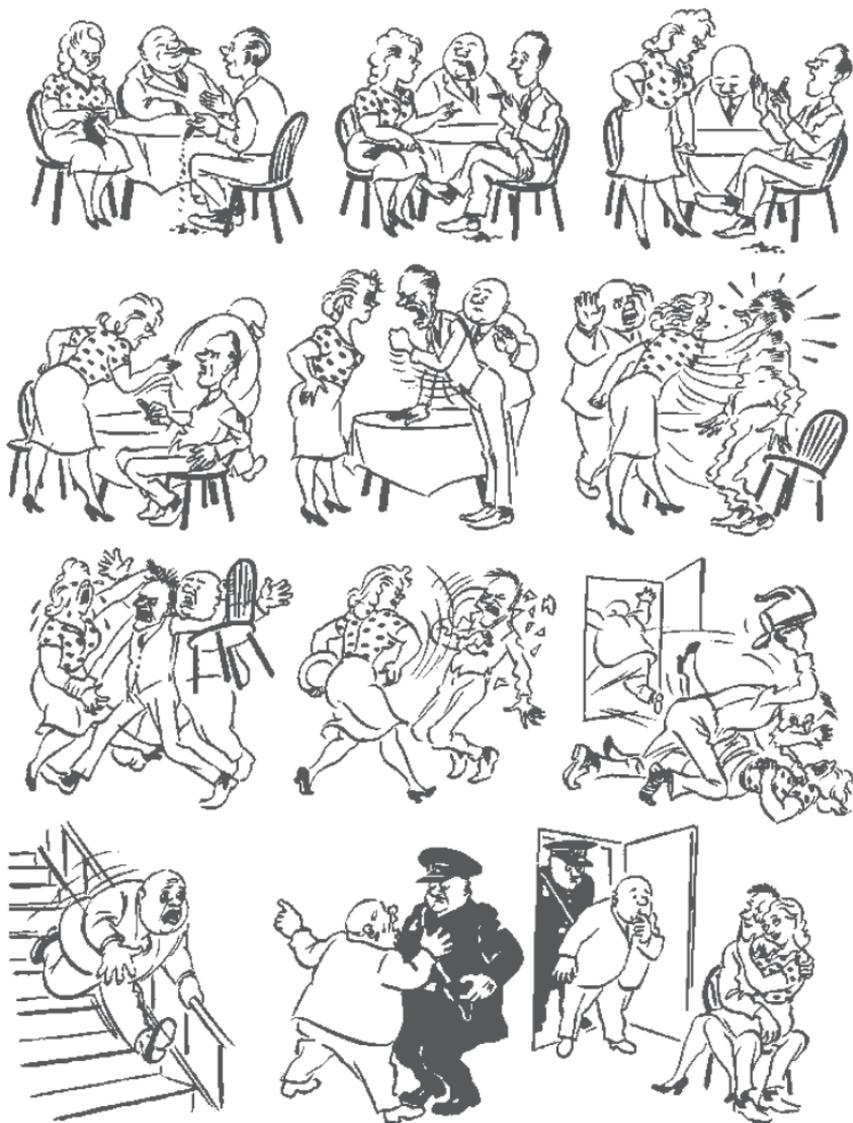
Мужчина гоняется за женщиной до тех пор, пока она его не поймает.

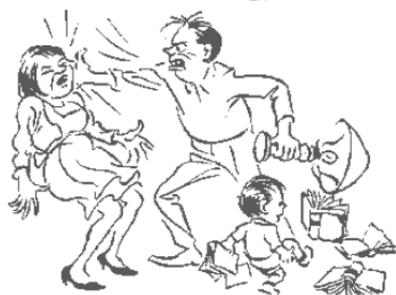
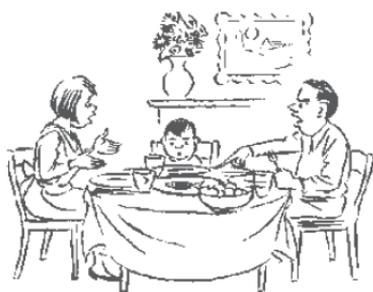
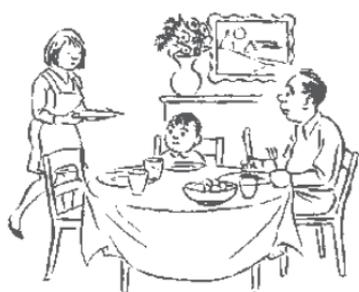
- Не заботиться о том, с кем бы сегодня заняться сексом.
- Не подумали, что он голубой.
- Мама, наконец, получила, кого нянчить, а отец — гордиться наследником.
- Кто-то его любил.



Глава 2

Брак: ошибки, которые можно исправить, или Сказки об ушедшей любви





Было белое платье, и плакала от счастья мама, были цветы и свадебный торт и подруги говорили «наконец-то», а в графе семейное положение написали: «замужем». И — кажется, ничего не изменилось, а я уже другая. Он теперь МОЙ. У него были самые красивые в мире плечи и самые умные мысли рождались в этой самой прекрасной на свете голове. Были мечты и планы на будущее, было строительство дома, в котором так хорошо вдвоем (а потом будет и втроем! — и об этом тоже так чудесно было мечтать), был целый мир для двоих. Ведь было же!

После шумной свадебной пирушки молодожены поднимаются к себе в номер. Разволнованный муж все никак не может попасть ключом в замочную скважину. Молодая жена со вздохом:

— Хорошенькое начало, нечего сказать!

А теперь? Куда, боже мой, все это исчезло? Почему он стал так отвратительно одеваться (неужели он и раньше носил эти жуткие брюки?), и нам не о чем стало говорить? И есть дом, и почти повзрослели дети, а счастье... Или я просто ошиблась с выбором, и мой брак оказался несчастливый?

Какая разница между феей и ведьмой?

— Год совместной жизни.

Разрушать намного легче, чем строить. И если мы задаемся подобными вопросами, значит не все еще потеряно. Самое страшное — продолжать закрывать глаза на то, что стало невыносимым. Почему рушатся браки? Кто в этом виноват? И, наконец, самое главное — можно ли что-то сделать?

Медовый месяц заканчивается, когда домашние туфли мужу приносит собака, а ворчать начинает жена.

Сари Габор

Не можно, а нужно. Не стоит торопиться называть свой союз безнадежным. Потому что в большинстве случаев наш брак и его благополучие находятся в наших собственных руках. Рутинa, охлаждение друг к другу, материальные затруднения — да, это проблемы. Но проблемы, которые мы вполне способны разрешить. Стоит лишь взглянуть на них с другой стороны.

Брак — это состояние, в котором двое не могут жить ни друг с другом, ни друг без друга.

Мария Эбнер-Эшенбах

Главная ошибка женщины — попытка объяснить все проблемы в браке тем, что ушла любовь. Любовь никуда не исчезает, просто не сумев достичь гармонии, мы пытаемся оправдать себя.

Что же происходит с ними тогда, когда свадебный марш уже отгремел, и пришло время постигать искусство жить вместе?

Женщины, как и сны, никогда не бывают такими, какими хочешь их видеть.

Луиджи Пиранделло

Согласно статистике среди тех, кто женился по любви, не довольны своим браком всего 20 %. Иногда даже приходится удивляться тому, как союз, обреченный с психологической точки зрения на неудачу, продолжается долгие годы. И супруги раскрывают секрет семейного счастья одной фразой «Я его (ее) люблю, как же нам не быть вместе?». И ведь умудряются уживаться друг с другом, невзирая на постоянные неурядицы

и разногласия, различные социальные статусы, сексуальные пристрастия и бог знает что еще.

Папа остался с маленькой дочкой один и вечером никак не может уложить ее спать. Перепробовал все. Дочка говорит:

— А ты пошепчи мне на ушко, как маме.

Папа что-то шепчет.

Дочка, засыпая: — Нет, нет! Устала как собака!

И все-таки большая часть браков развивается по другому сценарию. Находясь вместе долгие годы, супруги замечают, что чувства притупились, а раздражение по отношению к друг другу только нарастает. Мелкие недостатки становятся настоящей ПРОБЛЕМОЙ, и чем больше таких неприятных моментов, тем ближе мы к решению расстаться.

— Говорят, ты женился?

— Да, можешь меня поздравить.

— Ну и как, ты доволен?

— Это то, о чем я мечтал! Ты не представляешь: приходишь домой усталый, злой, голодный, а кругом — чистота, уют, на столе — цветы, обед. Рядом — жена, красивая, стройная, сидит и щебечет, щебечет, щебечет, идиотка...

И все-таки не стоит сразу бить в колокола, возвещая о разводе. Попробуйте проанализировать, на каком этапе сейчас находится ваша семья. У каждого семейства бывают кризисы, обусловленные не столько личными качествами супругов, сколько... самой жизнью, ее психологическими законами.

Итак, в **первый период** супружества кризис наступает тогда, когда идеальные представления о том, какими должны быть отношения в браке, сталкиваются с реальностью. Разрушение иллюзий нередко протекает весьма болезненно, но через это вы научитесь понимать друг друга. Вы оба осознаете, что семейная жизнь — это не вечный праздник и не непрекра-

щающийся секс, и задумываетесь об ответственности. Может быть, впервые.

Если составить список причин, по которым двое вступают в брак, и список причин, по которым они разводятся, вы будете поражены числом совпадений в обоих списках.

Миньон Макклофлин

В этот же период супругам нередко приходится расставаться с ранее установленными ролями, например, отцу семейства уже не пристало играть роль грудного младенца, с которым вечно нянчатся, а его супруге — роль интеллектуальной всезнайки. Оба супруга вступили в новую для них область жизни и находятся в приблизительно равном положении.

Естественно, что вступая в брак, два разных человека имеют разные взгляды на жизнь. Сейчас наступает время объединить их, научиться считаться с мнением другого и идти на уступки.

К разводу на первом этапе, как правило, приходят пары, не способные научиться приходить к взаимопониманию.

Второй период — время, когда мы учимся доверять друг другу. Важно понимать, что супруг — это самый близкий человек и ваши переживания, радости и беды в первую очередь касаются не родственников и подруг, а его. Именно в этот период супруги становятся по-настоящему близки. До брака многие бытовые проблемы решали ваши родители и теперь вам приходится сталкиваться с трудностями, которых вы раньше просто не замечали. Отныне вы можете полагаться только на самих себя и должны учиться решать проблемы не в одиночку, а вместе.

К разводу на втором этапе может привести ситуация, когда весь груз обязанностей ложится на плечи лишь одного из супругов, когда один приспособляется к самостоятельной жизни, а другой не хочет этого делать.

На **третьем этапе** вы уже многое пережили вместе и, естественно, многое узнали друг о друге. И конечно — не только хорошее. Ваш муж уже видел вас раздраженной и расстро-

енной, да и сам он уже не скрывает эмоций, вы обнаруживаете друг у друга несимпатичные привычки... Иными словами, настал момент, когда вы не просто узнали друг друга, но и должны научиться принимать друг друга такими, какие есть на самом деле.

Жена просит только что нанятую на работу няню уложить спать детей после обеда. Вечером возвращается и спрашивает, как дети себя вели.

— Отлично, они так хорошо уснули, только этот ваш старшенький, рыженький, такой непослушный... Все время сопротивлялся!

Жена: — Так это же мой муж!

На этом этапе обсуждаются такие моменты как предстоящее материнство и отцовство (часто одна из половин «отстаёт» в этом вопросе, что является причиной конфликтов).

Вы оба развиваетесь и меняетесь с течением времени, поэтому важно не просто принимать друг друга такими, какие есть, но и учитывать все новшества, происходящие с каждым членом семьи. Время перемен, открывающих новые возможности для супруга, нужно воспринимать с радостью, не забывая о том, что жизнь в браке скорее похожа на горную реку, чем на стоячую воду в пруду.

К разводу на этом этапе приводит нежелание проявлять уважение к личности супруга и отказ от стереотипного мышления и установок, таких как — «Ты не можешь обеспечить семье должный социальный уровень — значит, ты не мужчина», «Муж, который не хочет детей, не любит свою жену и т.д.».

Мой муж ушел на пенсию. Теперь у меня вдвое больше мужа и вдвое меньше денег.

Четвертый этап охарактеризовать не так уж просто. Вы уже давно в браке, скорее всего у вас уже есть дети, возможно, уже достаточно взрослые. Вы привыкли осознавать при-

надлежность к своей семье, всю степень ответственности за себя и близких, прошли долгий путь притирки и взаимных уступок. Но брак не может быть полноценным, если личностное развитие каждого из супругов происходит только в плоскости быта и семейных отношений. Вы вместе, но каждый из вас — личность, которая сама по себе нуждается в развитии и самореализации. Сейчас каждый из вас активно ищет себя, и если кто-то вынужден приносить эту потребность в жертву другому, брак держится только на ненужном самопожертвовании.

Период этот один из самых тяжелых. Именно к четвертому этапу относятся пары, живущие по инерции, в силу привычки. Каждый из супругов живет собственной жизнью, пытаясь самоутвердиться в обществе, а в семью возвращается, движимый чувством долга.

Некоторые из нас стали мужчинами, за которых мы хотели бы выйти замуж.

Глория Стайнем

Если супруги не научатся жить не только ради чего-то или кого-то, но и для самих себя, то брак этот уже никогда не будет полноценным союзом двух цельных личностей и счастья не принесет.

Наконец, **этап шестой**. Отмеренного времени вам обоим осталось не так уж много. У детей свои семьи, и внуки уже не те забавные крошки, которые любили проводить время в обществе бабушки с дедушкой.

Помирает дедуля, диктует завещание:

— Жене я завещаю 200 тысяч, сыну — 100, внуку — 50...

Вдруг замолкает, задумывается: — Господи, а где же я возьму столько денег?

Пройденная вместе жизнь дарит пожилым супругам такую степень близости, о которой могут только мечтать юные

влюбленные. Появляются мудрость, терпимость, необыкновенно ясно вырисовываются истинные ценности, а страсти и амбиции молодости больше не мешают посвящать время друг другу. Это на самом деле романтическая пора.

Разводы на этом этапе редки и связаны в основном с тем, что один из супругов относится к старости как к концу жизни, а другой не согласен с такой позицией, и, дабы продлить молодость, выбирает общество более молодого партнера. «Сиди на в голову — бес в ребро», говорят в народе.

Пожилая пара в постели.

— Скажи, ты мне изменял когда-нибудь? — спрашивает жена.

— Да, один раз.

— Ох, как бы нам этот раз сейчас пригодился...

Нужно заметить, что эти шесть этапов супружеской жизни проходит **каждая** пара, и каждая с переменным успехом.

У одной женщины муж курил. Ей это настолько не нравилось, что она развелась.

Второй муж женщины пил, и с ним ей пришлось развестись.

Зато третий ее супруг не просто пил и курил, но бил ее. Она успокоилась и прожила с ним до конца жизни.

Притча

Конечно, можно выйти замуж и десять раз, но если вы не научитесь искусству строительства собственного брака, то так и не станете счастливой. Это не значит, что вы должны терпеть в браке все, что угодно. Просто зачастую мы не в состоянии посмотреть со стороны на свою семейную жизнь только из-за нежелания что-то менять.

ДВОЕ В ЗАМКНУТОМ ПРОСТРАНСТВЕ ИЛИ СКАЗКА ПРО БЕЛОГО БЫЧКА

Неужели мы для того вкладываем силы и деньги в создание собственного дома, чтобы навсегда стать в нем обслуживающим персоналом? Кажется, мы создавали его для того, чтобы нам обоим было здесь хорошо и спокойно. А что оказалось? Я — прислуга, а он?!!!

Да. Несмотря на все изменения в современном мире, мы по-прежнему остаемся довольно консервативными — женщина ведет домашнее хозяйство, а мужчина обеспечивает материальную основу для него. Не стоит торопиться развенчивать достоинства этой модели.

Права женщин — это обязанности мужчин.

Карл Краус

Одна из самых распространенных жалоб женщин — «Он мне не помогает!» Получается, что мы, жены, — ведущие, а муж — нечто «на подхвате». Взвалив на себя тяжкую ношу главы дома, глупо ждать активных действий со стороны мужчины. Так пусть он будет боссом, а вы — его самым любимым на свете управляющим. Пусть он будет головой. Роль шеи способна принести вам намного больше удовольствия.

МУЖ расшифровывается как «Мужчина, Управляемый Женщиной».

Будучи истинным хозяином дома, мужчина вряд ли захочет его оставить, ведь это его собственность.

Глупо взваливать на себя весь груз домашних обязанностей, особенно если вы работаете. Ведь устаем мы не меньше, чем мужчины. Не спешите занимать круговую оборону у плиты, особенно — в выходные: лучше посвятите их совместным развлечениям или уделите себе немного внимания. Дом создан для женщины, а не женщина для дома.

Почему они нас раздражают?

Женщины любят не героев, а победителей.

Робер Бове

Еще вчера казалось, что он понимает вас как никто другой. Вам нравились одни фильмы, вы смеялись над одними и теми же шутками и угадывали желания друг друга. Неужели все это вдруг исчезло, потому что вы стали мужем и женой? Нет, просто пришло время, когда вы уже не пытаетесь закрывать глаза на недостатки друг друга. И вчерашний умница и потрясающий любовник превращается в занудливого неряху и непроходимого упрямца. Не я ли виновата в этой метаморфозе? — спрашиваете вы себя. И совершенно напрасно. Уж если кто и виноват, так это — сама природа.

«Если мужчина слышит все, что говорит ему женщина, значит, она не красавица».

Коко Шанель

В различных ситуациях мы не можем понять поведения своего мужчины, потому что сами поступили или вели бы себя совершенно по-другому. Действительно, проще спросить дорогу у прохожего, чем колесить по кругу битый час, путаясь в ориентирах! Увы — мужчины на то и мужчины, чтобы поступать по-мужски, то есть — колесить. И не надо приписывать это его поведение неправильному воспитанию или его собственной врожденной вредности. Все дело в особенностях сенсорного восприятия и физического строения их организма.

Вот, например, несколько ситуаций, с которыми мы сталкиваемся практически каждый день, и из которых часто делаем ошибочные выводы.

Почему он никогда не видит собственных носков, лежащих у него перед носом? Даже тогда, когда говоришь, где они лежат, он отвечает, что там их нет.

***Мы отвечаем себе:** Потому что хочет меня позлить и выставить идиоткой.*

На самом деле: Наше-то периферийное зрение намного шире, чем мужское. Именно поэтому мы что-то замечаем «краем глаза», а вот мужчины смотрят прямо перед собой — чтобы поймать мамонта, нужно увидеть его издалека. Нам же необходимо видеть огонь в очаге, при этом держать в поле зрения играющих детей. Одновременно посматривая на вход в пещеру на случай непредвиденного вторжения.

Кстати, когда он называет ваше любимое малиновое платье красным, это не значит, что ему все равно, во что вы одеты. Задняя оболочка человеческого глаза содержит так называемые конические клетки, отвечающие за восприятие цветовой гаммы. Их у нас, представьте, больше, так что наши мужчины в большинстве своем апеллируют к цветам радуги и ваш изумрудный костюм посему «зеленый». Так распорядилась природа.

Почему он так откровенно врет, когда у него это на лбу написано?

Мы отвечаем себе: Совсем ни во что меня не ставит.

Жене надо говорить только правду.
И только с три короба.

На самом деле: И действительно на лбу написано. Разница в восприятии спектра чувств у нас с мужчинами практически такая же, как в восприятии цветов. Мы можем уловить настроение подруги лишь по тому, как она входит в комнату, а мужчины — нет. Исследования американских ученых доказали, что женское восприятие на 70% основано на анализе произвольной мимики и жестов, на 20% — на оценке тональности голоса и лишь жалкие 10% отводятся собственно словам. Так что мы улавливаем ложь еще до того, как она произнесена. Так что врать женщине в лицо невероятно сложно. А вот мы делаем это запросто.

Если у меня тяжелый день или первый день менструации он спрашивает: «У тебя все нормально?», и я отвечаю «Да», вкладывая в это всю тяжесть своего состояния, он говорит: «Отлично». И идет смотреть телевизор.

Мы отвечаем себе: Ему совершенно неважно, что и как я говорю.

На самом деле: Мужчины не умеют улавливать скрытый смысл. «Да» для них означает «да» и ничего более. Те эмоциональные оттенки, которые мы вкладываем во фразы, мужчине часто недоступны. Так что слышим мы тоже лучше.

Почему когда у меня зверски болит голова, я забираю ребенка из сада и готовлю ужин, а он, подхватив насморк, заваливается в постель и говорит, что умирает?

Мы отвечаем себе: Потому что он эгоист и маменькин сынок.

На самом деле: Мужчины действительно более толстокожи, чем мы. Мужчина, занятый делом, может не заметить, что ранен — природа подготовила его переносить и более сложные ситуации. Но если он не сосредоточен на каком-либо занятии — пожалуйста, он уже готов умереть из-за царапины. Это происходит потому, что в состоянии расслабленности его болевой порог действительно ниже, чем у нас. Зато в отношении к чужим физическим страданиям мужская толстокожесть проявляется в полной мере. За исключением тех случаев, в которых этот чужой не футболист, зазевавшийся во время пенальти. Будьте уверены, увидев роковой удар он просто скорчится от боли. Так что не стоит рассказывать ему о том, что сегодня вы кастрировали кота.

Когда он смотрит телевизор, то никогда не откликается, когда я его зову и не отвечает на вопросы.

Мы отвечаем себе: Потому что я ему надоела и он дает понять, что на экране есть кое-что поинтереснее меня.

На самом деле: Наш мозг запрограммирован так, что мы без труда можем управляться с несколькими делами одновременно. Помните рекламный ролик, где девушка разговаривает по телефону, следит за отправлением факса, и в это же время ползает под столом в поисках оброненной ручки? Мы можем поправлять макияж за рулем, при этом подпевая любимой песенке по радио. А вот наши любимые не наделены способностью делать несколько дел одновременно. Так что серьезный разговор с мужем в тот момент, когда он читает газету, слушает радио или смотрит телевизор — занятие неблагодарное и вообще-то бесполезное. Заговорите с мужем, когда он бреется,

и он непременно порежется. Но лучше выключите радио в машине в тот момент, когда он увлечен изучением карты, и он удивится, насколько хорошо вы угадываете его желания.

На вопрос о том, как я выгляжу, он начинает мямлить.

Мы отвечаем себе: *Хочет сказать гадость, конечно.*

На самом деле: У мужского мозга, представьте себе, отсутствует особый раздел, отвечающий за речь. За это отвечает левая сторона его мозга, у которой и так слишком много забот — от управления правой частью тела до ориентации в пространстве. Именно поэтому мужчинам намного труднее говорить, чем нам. Прислушайтесь к беседе мужа и его друзей, собравшихся за просмотром футбольного матча. Большая часть будет состоять из восклицаний, еще какая-то — из ненормативной лексики в адрес нерадивых игроков. Что остается? «Принеси еще пивка», «Передай фисташки». Разве мы так обсуждаем с подругами мелодраму или ток-шоу?

Мужчине легче выразить свою любовь при помощи цветов или подарков, нежели словами. Кстати, вы заметили, какой любовью у них пользуются поздравительные открытки с уже готовым текстом? Им действительно гораздо легче купить ее, чем написать что-то внутри. Природа определила мужчине функцию добывать и защищать, а не говорить. Поэтому они так ценят женщин, с которыми «есть о чем помолчать».

Кстати, наше умение хорошо (и долго) говорить, в глазах мужчин тоже не весть какое достоинство. Их раздражает наша привычка болтать по телефону. И о чем можно болтать столько времени? — искренне недоумевают они. Зато кто сможет так красочно объяснить мотивы поведения и смысл действий героев захватывающего психологического триллера, когда благоверный, непонимающе уставившись в экран, протягивает: «Что это с ними, с ума сошли?».

Когда я стараюсь расспросить его о чем-то, он говорит «Я что, на допросе?»

Мы отвечаем себе: *Он считает меня глупой и не хочет обсуждать со мной свои дела.*

На самом деле: За день нам просто необходимо произнести до 8 тысяч слов. Мужчине же — 4 тысячи. Иными слова-

ми, потребность в разговоре у них в два раза меньше. Если мы целый день проводим на работе, требующей постоянного общения, мы сами часто не склонны к расспросам, не так ли? А если целый день провели у кроватки грудного ребенка? Естественно, не выговоренные слова просто обязан выслушать пришедший с работы муж, который, вполне возможно, уже и так исчерпал свой запас на сегодня. Ему нужно, чтобы его оставили в покое.

Мы болтаем, потому что хотим поговорить. Мы можем часами рассказывать о проблемах на работе только для того, чтобы нас выслушали. А мужчина считает это призывом о помощи и то и дело перебивает нас, предлагая варианты решения. Пока женщина рассуждает, мужчина ищет пути решения. Так уж он устроен — если есть проблема, нужно действовать. Может быть, стоит дать ему понять, что нас нужно просто выслушать? Ведь именно таким путем мы избавляемся от стресса. А расспросы отложим на потом.

Мужчина, которому предстоит сделать какой-либо решительный шаг, думает: «Что я скажу?», а женщина: «Как я оденусь?».

Мадлен де Пюизье

Когда я говорю ему: «Можешь купить хлеба?» Он говорит: «МОГУ». И продолжает лежать на диване!

***Мы отвечаем себе:** Он лентяй и совершенно меня не жалеет.*

***На самом деле:** Мы задаем подобные вопросы, чтобы побудить их к действию. Мужчины же воспринимают это как проверку. Если тебя спрашивают, можешь ли ты что-то сделать, необходим утвердительный или отрицательный ответ и ничего более. Мужчина понимает, что вы ждете утвердительно ответа и воспринимает это как оскорбительную попытку манипуляции.*

Народная мудрость: если она считает, что вы много едите и спите, значит, это не ваша мама.

Когда я попросила его научить меня водить машину, он орал на меня, а потом и вовсе отказался.

Мы отвечаем себе: *В нем взвырал мужской шовинизм — как же, я тоже буду за рулем!*

На самом деле: Когда мужья учат нас водить, они в первую очередь обращают внимание на нашу ориентацию в пространстве. А вот эта область у нас как раз хромает. Точно так же, как у мужчин отсутствует отдел мозга, отвечающий за речь, у нас отсутствует отдел, отвечающий за пространственное ориентирование. Так что говорить о себе как о «топографической кретинке» — это просто признавать тот факт, что ты женщина.

Когда мы садимся за руль, то преследуем одну-единственную цель — максимально безопасно и желательно без проблем доехать туда, куда нужно. Муж не понимает, зачем включать дворники при первой капле дождя и плестись вслед за автобусом, тогда как его можно давно обогнать.

К несчастью, мы чаще всего не щадим чувства самых близких людей. Вероятно, обучая постороннего человека, наши мужья поостереглись бы так отчаянно чертыхаться и кричать. Так что лучше довериться профессиональному инструктору.

Однажды после ссоры я предложила сесть и все обсудить, а он со всех сил засадил кулаком в стену.

Мы отвечаем себе: *Он ненормальный. Нужно спастись бегством, пока стеной не оказалась я сама.*

На самом деле: Мужчины по природе своей склонны скрывать свои эмоции. Мы получаем необходимую разрядку отчаянно жестикулируя и повышая голос, мужчина же — нападая. Профессор нейрохирургии Робин Гур провел ряд исследований на эту тему. Выводы оказались весьма занятными: мозг мужчины в эмоциональной ситуации действует так же, как мозг нападающего крокодила. Женщина в той же ситуации, понятно, предпочитает сесть и поговорить. Так что у мужской агрессии есть вполне адекватное оправдание. В наших же интересах — не будить в любимом зверя.

Он никогда не прислушивается к моим советам. Даже когда почти наверняка знает, что я знаю, как поступить, он говорит: «Это мои проблемы, не лезь».

Мы отвечаем себе: *Он думает, что я не в состоянии ему помочь.*

На самом деле: Помните, что говорили вашим сверстникам в детском саду, когда кто-то не мог справиться с заданием? «Ты же мальчик, перестань плакать и сделай все сам». Нашим взрослым мальчикам жизненно важно ощущать себя человеком, способным самостоятельно решить свои проблемы.

Мы не можем жить вместе: у меня совершенно неисправимые недостатки, у тебя совершенно невыносимые достоинства.

Андре Бирабо

В ситуации, когда мы стараемся обсудить его проблему, он понимает положение дел точно так же: вы считаете, что ему нужна помощь. Предложение помощи расценивается как указание на то, что он некомпетентен. Мальчиков с детства воспитывают так, что они должны быть храбрыми и не показывать слабости. Почему он не может вам довериться? Да потому, что по природе своей мужчина одиночка, он склонен к подозрительности и всегда готов защищаться. Эмоции нужно прятать, чтобы не остаться беззащитным. «Мальчики не плачут». И не стоит требовать от них иного.

Ни с того ни с сего молчит.

Мы отвечаем себе: *Он рассержен на что-то и теперь будет дуться до скончания века.*

На самом деле: Кто является лучшим собеседником для мужчины? Увы, не любящая жена, а он сам. Когда у женщин возникает проблема, они говорят о ней с окружающими. А мужчина под грузом проблем замолкает. Обратите внимание на поведение его друзей в тяжелой ситуации. Они похлопывают его по плечу и оставляют одного. Да, они часто забирают его на рыбалку в выходные и опустошают холодильник за

просмотром футбольного матча, но у них, воистину, есть чему поучиться! Под воздействием сильного стресса мужчина замыкается в себе: ему нужно побыть одному и найти решение проблемы.

Когда я обижаюсь на него, он уходит в бар с друзьями или навещает маму.

Мы отвечаем себе: *Потому что он бездушная скотина и ему на меня наплевать.*

Муж с женой приходят на прием к психологу:

— Доктор, вот эта, как ее там зовут, жалуется, что я не уделяю ей достаточно внимания.

На самом деле: Когда мы обижены, мы страстно ждем душевного разговора, извинений и участия. Мужчины же молча переживают стресс. Поэтому и оставляют нас в одиночестве — поступают с нами так же, как хотели бы, чтобы поступили с ними.

Есть здесь и еще один момент, которого наши с вами отважные мужчины боятся как огня. Если нас обидели, мы замолкаем, замыкаемся в себе. А если ну очень обидели? Плачем. Рыдаем. Заливаясь слезами, бормочем себе под нос о причине своих терзаний, ждем, что «папочка» утешит проснувшуюся в нас маленькую девочку, которой плохо и страшно в этом враждебном мире.

Наши любимые в этот момент испытывают неподдельный ужас. Они сами не льют слезы и не знают, что делать в этой ситуации. «Только не плачь» — восклицают они в ужасе и вместо утешения дают вам советы. А вы в ответ еще сильнее заходите в рыдания. Просто кошмар.

Он ненавидит ходить со мной по магазинам.

Мы отвечаем себе: *Ему со мной больше не интересно.*

На самом деле: Для кого же секрет, что мы любим ходить по магазинам? Даже без цели. Я иду по магазинам, чтобы отвлечься и снять стресс. И те горы бесполезной мелочевки, ко-

торые, возможно, станут результатом похода — мое маленькое обретенное счастье.

В бутике новый русский с женой выбирают галстук:

— Покажите вон тот, зеленый!

Жена:

— Какой зеленый, ты что, совсем деревня?

— Ну тогда малиновый!

Жена:

— Ну вот. Десять лет назад достал пиджаками своими малиновыми, а теперь еще и галстук прикупить собрался!

— Ну, синий!

— Ага, еще голубой прикупи!

Новый русский молча достает пистолет, стреляет жене в голову и оборачивается к полуживому от страха продавцу со вздохом облегчения:

— Слышишь, тащи-ка ты черный.

Примеряя на себя юбку, которую и не собиралась покупать, я доставляю себе удовольствие примерить одна тысяча первый образ — и мне потом будет приятно вспоминать, насколько разной я могу быть. Каждая новая модель — настроение, а бесполезная вещица — счастье обладания.

Жена собирается в магазин.

Муж:

— Деньги взяла?

— Взяла.

— Смотри не трать!

Так неужели наши мужчины настолько толстокожи, что не могут разделить с нами это изысканное удовольствие? Нет, не толстокожи. А даже наоборот... Американские ученые доказали, что после 20 минут, проведенных в магазине одежды, у большинства мужчин может случиться инсульт. Ведь если по природе своей мужчина добытчик, то он искренне не понимает, зачем примерять вещь, которую вы точ-

но не купите. Если ему нужны лезвия для бритвы или новый парфюм, он пойдет в ближайший магазин и купит их. У него есть цель, которую нужно достичь. Так что самым правильным при походе в магазин будет попросить его найти «точно такое же, но с перламутровыми пуговицами». Пусть доводит продавщиц, пока вы спокойно примеряете все, что нужно.

Когда женщина говорит «да», это значит «нет».

Когда она говорит «нет», это значит «да».

Когда женщина говорит:

Я виновата. (Ты еще пожалеешь.)

Нам нужно. (Я хочу.)

Делай, что хочешь. (И пожалеешь об этом.)

Нам нужно поговорить. (Мне нужно пожаловаться.)

Я не расстроена. (Конечно я расстроена, кретин!)

Ты такой мужественный. (Побрился бы что ли... И рубашку сменил.)

Я толстая? (Скажи, что я красавица.)

Совершенно не умеешь общаться с людьми. (Послушай же про несчастную любовь мужа сестры моей подруги к невестке дочки шурина Ивана Сергеевича!)

Я не кричу! (Я кричу, потому что ты меня не понимаешь, а это важно!)

Погаси свет, это так романтично. (У меня целлюлит и я его стесняюсь.)

Мы никогда не можем быть уверены, что правы, пока не сделаем попытки взглянуть на проблему со стороны. Не стоит накапливать раздражение. Это не принесет счастья ни одному из членов вашей семьи. Гораздо лучше научиться доверять своему мужчине. Мы действительно часто даем волю обидам, считая, что он должен сам догадаться, как поступить, потому что сами сделали бы так. Нам хочется, чтобы нас ценили и принимали такими, какие мы есть, но почему-то мы не считаем нужным делать то же самое по отношению к мужу. Возможно, в детстве нас учили не доверяться людям до тех пор, пока мы не узнаем их достаточно хорошо. Но собственный

муж — не подозрительный дядя, протягивающий конфетку, а человек, которого вы выбрали для того, чтобы он стал вам самым близким на свете.

Мужчины говорят...

Я хочу есть. (Я хочу есть.)

Я устал. (Я устал.)

Хочешь, сходим в кино? (А потом займемся сексом.)

Могу я тебе позвонить? (А потом мы встретимся и займемся сексом.)

Можно пригласить вас на танец. (Займемся сексом!!!)

В чем дело? (То есть секса сегодня не будет?)

Я соскучился. (Может, займемся сексом?)

Предыдущее платье мне больше понравилось. (Бери одну из этих дурацких тряпок и пойдем отсюда!)

Ты выйдешь за меня замуж? (Я не хочу, чтобы ты была с кем-то кроме меня. И занималась с ним сексом.)

Бедная Тетя Лошадь

Тетя Лошадь медленно и печально тянет свою ношу, сгибаясь под тяжестью поклажи. И ни отдыха ей, ни радости. Рано или поздно каждая из нас сравнивает себя с этим несчастным животным, вынужденным тянуть на себе все.

Я, безусловно, видел больше мужчин, которых сгубило желание иметь жену и детей и содержать их в комфорте, чем мужчин, которых сгубило пьянство и шлюхи.

Уильям Йитс

Слова «надо» и «некогда» действительно способны основательно испортить нам жизнь. Но только в том случае, если становятся доминирующими. Поставим им в пику достижения прогресса и образ чудесной миссис Хатсон.

О пользе миссис Хатсон

Изумительная, тактичная экономка двух всемирно-известных холостяков, придуманных Конан Дойлем. Тем, кто нашел себе в жизни иное призвание, чем заниматься домом, такая миссис необходима. Чтобы в ваше отсутствие исполнять всю работу по дому и вести хозяйство. Незаметно, быстро и качественно. За разумную плату.

Избавившись от бытовых проблем, вы с мужем сможете спокойно делать карьеру и проводить вечера, наслаждаясь общением друг с другом, не решая, кто сегодня моет посуду.

Совершенно очевидно, что не каждый семейный бюджет сможет потянуть приходящую домработницу, которая полностью будет исполнять всю работу по дому. И все-таки достаточно нанять аккуратную женщину, которая, посещая вас пару раз в неделю, будет справляться с самыми утомительными обязанностями — мыть полы, стирать и гладить белье, натирать паркет и так далее.

Наконец, не обязательно обращаться в уважаемое агентство, которое за астрономическую сумму способно предложить вам гениальную леди, обслуживавшую в свое время монаршую семью Монако. Возможно, в соседнем подъезде живет приятная работающая женщина, которая была бы рада прибавке к пенсии и возможности занять чем-то свободное время.

Многие мужья искренне недоумевают — как это собственная жена не будет вести хозяйство? А им, между прочим, не мешало бы заняться простейшими расчетами. Пусть посчитают по самым скромным расценкам стоимость каждого этапа домашней работы и попробуют пару раз выплатить вам зарплату. Вероятно, после этого он сам примет решение нанять домработницу.

Использование наемной силы, безусловно, не панацея. Наемная работница наверняка не придется по душе тем, кто не терпит посторонних в доме, боится воровства и обмана, считает, что моральные принципы не позволяют использовать наемный труд. Наконец, многим просто не по карману чудесная миссис Хатсон.

Нанять домработницу для того, чтобы раз и навсегда избавиться от бытовых проблем — способ легкий и эффективный, но отнюдь не единственный.

Хозяйка нового века

Современная женщина готова пожертвовать новым гардеробом ради покупки стиральной машины или пылесоса. Даже если покупка дорогостоящего агрегата, берущего на себя часть ваших домашних обязанностей, основательно ударит по семейному бюджету, через некоторое время все мы понимаем, что он окупается довольно быстро. Время, которое сэкономит для вас бытовая техника, это время для вас и ваших близких.

Чем дороже кухонный комбайн, тем реже им пользуются.

Кухня в подарок

Ничто не устаивается таких частых упоминаний в надрывных рассказах о тяжелой семейной жизни как она. Кухня.

Что для вас означает это понятие? Место, где вы всей семьей собираетесь за ужином, чтобы обсудить прошедший день, полигон для решения серьезных ситуаций, маленький домашний клуб, где так хорошо и уютно посидеть вдвоем зимним вечером за бокальчиком теплого глинтвейна? Если в вашей семье это именно так, значит, у вашего семейного корабля есть надежная пристань, и каждый ее обитатель будет стремиться туда. С другой стороны, кухня — это горы немытой посуды, бесконечная готовка и вечная борьба с жирными пятнами. Решить эту проблему раз и навсегда невозможно, да и не нужно. Стоит лишь взглянуть на нее с другой стороны.

Домашняя работа стремится заполнить все свободное время плюс еще полчаса.

Ширли Конран

Давно уже забыт девичий трепет, который мы испытывали, отправляясь на кухню, чтобы удивить мужа очередным кулинарным шедевром. Любое творчество заканчивается там, где начинается рутина. Радующие глаз начищенные до блеска сковородки вместе с сияющей посудой завтра снова превратятся с кучу, которую снова нужно день-деньской отмывать и чистить.

Неужели это замкнутый круг и мы навсегда обязаны тратить жизнь на готовку и последующее мытье посуды? Возможно, у наших работающих бабушек, которых брали замуж в первую очередь за домовитость, было именно так. А у нас просто нет времени на то, чтобы тратить его впустую. Выход из ситуации довольно прост: надо перестать считать кухню своим местом работы, где мы одновременно выполняем обязанности кухарки, завхоза, посудомойки и уборщицы.

Кухарка

Многие женщины жалуются на то, что вынуждены ежедневно готовить. Некоторые выходят из положения, проводя у плиты выходные, чтобы в течение недели домашние могли самостоятельно разогреть себе обед и ужин. Неплохо, только вот суп недельной давности и окаменевшие котлеты вряд ли порадуют ваших домашних изысканным вкусом и прибавят им здоровья. Загляните в одну из полезных книг о правильном питании и увидите, что столь любимые нами сложные блюда, на приготовление которых уходит столько времени, во многом уступают простым и незамысловатым, приготовленным из свежих продуктов. Котлеты и салат, щедро приправленный майонезом, с успехом заменят кусок тушеного, отварного или приготовленного на пару мяса и блюдо с овощами, которые совершенно не обязательно резать. И быстрее, и полезнее. Кстати, далеко не все медики подтверждают утверждения о несомненной пользе супа. Суп полезен далеко не всем, в отличие от овощей и зелени.

Если вы безумно устали и не хотите готовить — не готовьте! Несмотря на страшные рассказы о вреде полуфабрикатов, от их употребления еще никто не умирал. Если в моро-

зилке всегда есть запас продуктов быстрого приготовления, муж и дети не останутся голодными — их ведь всего лишь нужно разогреть в микроволновой печи или духовке. Один-два раза в неделю такое питание никому не навредит. К тому же, известный прием «не важно, что на столе, главное — сервировка» также срабатывает отлично. Обычные покупные пельмени, выложенные на красивое блюдо в окружении приправ и емкостей с соусами, будут восприняты как полноценный домашний обед. А ваши кулинарные шедевры, созданные по настроению, станут маленькими семейными праздниками, которые все оценят по достоинству.

Если существуют домашние хозяйки, значит, где-то должны быть и дикие.

В. Генин

Есть и еще один способ. Много ли вы повидали на своем веку женщин, которые стали шеф-поварами ресторанов? Совершенно очевидно, что дело не в дискриминации. Мужчины действительно готовят лучше. Так зачем отбирать у них эту почетную обязанность? Почему бы не сделать своему мужу роскошный подарок — подарить ему кухню? Конечно, первое время без разрушений не обойтись. Придется съесть недоваренное, непропеченное и подозрительно пахнущее и не поморщиться. Зато когда он поверит в свои кулинарные способности — попробуйте прорваться к плите! Поверив в то, что кухня — его прерогатива, мужское дело, он будет оберегать ее от вас точно так же, как любимый компьютер или карбюратор в своей машине. Разве что доверит лук почистить.

Хорошо иметь кентавра: и мужик в доме, и скотина в хозяйстве.

Наконец, перестать быть рабыней собственной кухни можно, составив список лишних дел. Лень — двигатель прогресса, и стать ленивой хозяйкой, не значит забросить домаш-

нее хозяйство. Ленивая хозяйка отличается от своей работающей подруги тем, что хорошенько подумает, прежде чем что-то сделать. Например, нет никакого смысла нести караул у кипящего бульона, постоянно снимая ложкой накипь. Намного легче и быстрее его потом процедить. Вместо того чтобы жарить курицу, можно завернуть ее в фольгу и запечь в духовке. Блюдо получится диетическим, а мыть ничего не нужно — лишь только выбросить использованную фольгу.

Чем чаще мы будем подходить к готовке творчески, тем больше времени сэкономим и тем больше удовольствия получим от процесса.

Завхоз

И все-таки женщины существа домовитые. И сказочно запасливые.

Зачем, спрашивается, выбрасывать чудесную банку из-под маринованных огурчиков, если можно вымыть ее и убрать в шкаф — наверняка пригодится! Правда, пригодится, скорее всего, мужу, который в один прекрасный момент, отдуваясь и пытаясь, потащит накопившееся «добро» на помойку. А крышки, которые уже никогда ни к чему не подойдут? Загляните в свои кухонные шкафчики и посмотрите, какими из припасенных «сокровищ» вы пользовались последние полгода. Все остальному место в мусорном ведре.

Сколько времени мы тратим на систематизацию и утилизацию припасенных в незапамятные времена круп! Тратим время на борьбу с жучками и выискиваем рецепты длительного хранения муки. Все лишь для того, чтобы убедиться раз и навсегда, что экономии денег при этом не наблюдается, а вот потраченного времени и испорченного настроения — сколько угодно.

Современная техника настолько облегчила труд женщин, что у мужчин появилась уйма свободного времени.

Владислав Гжещик

Семейные походы на оптовые рынки тоже не оправдывают себя. Подсчитайте, сколько килограммов вам приходится нести на себе каждые выходные (которые, кстати, существуют для отдыха и приятного времяпрепровождения с семьей). Потом вычтите то, что оказалось некачественным или испортилось слишком быстро. Прибавьте все рыночные запахи, неудобства и неприятные ситуации закупочной жизни. Стоит ли в итоге все это сэкономленных 10-20 рублей?

Посудомойка

Иногда кажется, что посуда только для того и существует, чтобы ее мыть. Статистики подсчитали, что в средней семье из двух взрослых и двух детей в течение года приходилось вымыть 18 тысяч ножей, ложек и вилок, 1300 тарелок, 8000 чашек, 3000 бутылок. Вся эта посуда весит около... 5 тонн! Такой груз надо перенести от стола к мойке, а от мойки до места, где хранится посуда, при этом пройти по кухне более 1500 километров.

Впечатляющие цифры, не правда ли? А теперь попробуем представить, что мы профессиональные посудомойки и зарабатываем себе на жизнь, отмывая до блеска ножи и вилки, получая за это месячную зарплату (начислить себе ее можно в зависимости от квалификации и излишняя скромность здесь ни к чему). Занявшись этими нехитрыми подсчетами, вы быстро поймете, как скоро окупит себя посудомоечная машина. Сей кухонный агрегат создан для того, чтобы существенно облегчать нам жизнь. Тем из мужей, кто сочтут эту покупку слишком дорогой или не нужной, стоит предложить оплачивать наш труд согласно расценкам, принятым на рынке.

Домохозяйка — начальник первого звена

Ответить однозначно, существуют ли домохозяйки по призванию равноценно ответу на вопрос о том, существуют ли прирожденные руководители. Дискутировать на эту тему

можно бесконечно. Остановимся на том, что хорошей домохозяйкой может стать любая женщина, решившая, что дом станет делом ее жизни. С самого начала она берет на себя одну из самых тяжелых и требовательных профессий. Она сама себе руководитель и исполнитель, строитель и прораб. Дом из дерева и кирпича можно построить за месяц, а Дом, в котором будут счастливы ваши родные, приходится строить всю жизнь.

Домашней хозяйке неоткуда вернуться домой, вот что хуже всего.

Патришия Бэдуан

Ведение домашнего хозяйства — это, несомненно, полноценная работа. Тяжелая, но творческая. Считается, что если мужчина обеспечивает семью, то женщине необходимо создать для него Идеальный Дом. Жаль, что мы редко задумываемся о том, что идеальный дом — это место, где хорошо всем его обитателям. Зачем, спрашивается, вам нужно становиться безупречной домохозяйкой? Конечно, свекровь будет вами довольна и подруги будут всплескивать руками, восхищаясь белизной кафеля и прозрачностью стекол по всему пространству квартиры. А муж будет накормлен сытным ужином и, растянувшись на наглаженных простынях, отвернется к стене и заснет, посматривая сны о загорелых красотках с безупречным маникюром. Слово «некогда» относительно похода в парикмахерскую, поездки за город или встречи с подругой — вот тот самый момент, когда мы перестаем быть женщиной, желанной и интересной, и превращаемся в матрон, которых даже собственный муж воспринимает в диапазоне от прислуги до приемной матери. Разве это справедливо?

Женщины красивее, чем они выглядят.

Габриэль Лауб

Домашнее хозяйство — это не каторга, не тяжелая повинность и уж тем более не преграда для саморазвития. У жен-

щины, которая освобождена от ежедневных походов на работу, есть масса преимуществ:

— вы точно не «загнанная лошадь», потому что имеете полное право прилечь на полчаса, когда устали, а не когда смогли кое-как добрести до дома;

— вы самостоятельно можете планировать свои дела;

— в любой момент можно взять выходной;

— никто не может вас уволить;

— вы в праве сами выбирать круг людей, с которыми хотелось бы сегодня пообщаться;

— вы можете стать специалистом сразу в нескольких областях;

— домашнее хозяйство, наконец, — это наука, публикации о достижениях которой имеют самого массового читателя.

В последнее время работа вне дома считается для женщины единственным способом всегда прекрасно выглядеть и не «закисать». Мол, домохозяйки запускают себя и медленно деградируют, поглощая низкопробные сериалы. Действительно, запускают. Точно так же, кстати, как и те женщины, что занимают ответственные посты или имеют собственное дело, а не проводят рабочие часы в светских беседах и бесполезных «деловых» встречах. Недостаток общения возможно восполнить не только начав работать. Домохозяйка — работа ничуть не хуже.

Экономия — это способ тратить деньги без всякого удовольствия.

Арман Салакру

Как и к любому ответственному делу, к домашнему хозяйству стоит подходить по-научному. И ваши научные методы зависят от способностей и желания.

Самое главное — не стоит думать, что уделяя себе свое собственное время, вы лишаете домашних семейного уюта. Устройте себе месячный отдых, уехав подальше от дома, и тогда вы поймете, что ваши возжеленные четыре стены все еще на месте, муж не ходит в рваных обносках, а дети не умерли с голода. Да и вообще на катастрофическую домашняя

обстановка не походит. Возможно, ценная коллекция фарфоровых собачек за это время и покроется толстым слоем пыли. Но разве ради их сияющего великолепия вы так долго лишали себя свободного времени?

Приготовление пищи — удовольствие, к сожалению, ежедневное.

Мы уже говорили об особенностях мужского зрения. Что же удивительного в том, что свой дом они видят мужскими глазами? Наши мужчины — путешественники и первооткрыватели. Стараясь улучшить человечество, природа экспериментирует именно на них. Нашему мужчине по большому счету не важно пропылесосили ли вы сегодня ковер и сколько сэкономили, сгоняв за картошкой в дешевый универсам в соседнем квартале. Он возвращается домой, чтобы его накормили и рассказали о том, что он самый лучший. Погода в доме — это не наличие кондиционера, а атмосфера отношений между его обитателями. Ухоженный дом — отнюдь не цель, а лишь еще одно средство для того, чтобы сделать эту атмосферу душевнее и теплее.

Брак — весьма справедливый общественный институт: муж должен ежедневно есть, жена должна ежедневно готовить.

Альберто Сорди

Что же представляют собой три кита, на которых держится маленький мирок семейного уюта? Чистота, порядок, здоровое питание? Нет. Уверенность в себе, внимание к близким и вдохновение.

Уверенность в себе

Быть хозяйкой дома — почетная обязанность. Вы — начальник первого звена и выглядеть замученным существом в выцветшем халате вам не положено по статусу.

Бог тоже юморист. Не верите — посмотрите на себя в зеркало.

А.П. Чехов

Разве будет доволен ваш начальник, если вы, получив повышение, перестанете следить за собой? И разве вас станут принимать всерьез клиенты и деловые партнеры? Конечно, у вас масса неотложных дел. Но откладывать ради них собственную жизнь — разве это правильно?

Хороший способ остановить вечный водоворот домашней работы — сделать перерыв и устроить день красоты. Дорогие спа и салоны красоты могут заменить косметичка, зеркало, маникюрный набор и любимый фильм. Подумать о себе и о своей жизни, принять ароматную ванну, зажечь ароматические палочки и перепробовать все косметические новинки из тестеров в модных журналах. Чувствовать себя красивой — значит быть ею.

Толстое счастье

За то, как человек выглядит до 30 лет, ответственна природа. Если он по-прежнему не нравится вам после 30-ти, пусть винит в этом только себя.

А.П. Чехов

История Елизаветы

50-летняя Елизавета решила прийти на консультацию с психологом, посчитав, что не сможет самостоятельно побороть охлаждение в отношениях с мужем.

Второй брак Лизы все окружающие считали удивительно удачным. Она не без гордости рассказывала, как сама вышла из депрессии после первого замужества, выставив за порог безнадежного алкоголика, который отравлял жизнь ей и ребенку. Лиза — журналист, и за несколько лет самостоятельной жизни, в которой было время только для работы и воспитания

дочери, она сильно похудела, полностью сменила гардероб и начала разбираться в моде и косметических новинках.

Почти год Виталий ухаживал за Лизой, часто бывал в их доме, постепенно очаровывая дочку Машу. Потом они поженились. С этого момента Лиза начала относиться к нему по-другому. Виталий — любовник, друг, помощник ее устраивал. Но — муж... Прошло немало времени, прежде чем такт Виталика, понимающего, что Лиза просто перестала верить в возможность счастливой семейной жизни, принесли свои результаты. Лиза сама решила уйти с работы и заняться домом.

Сокровенные мечты о доме с камином сбылись. Маша обожала отчима, подрастала, превратилась в девушку. И в тот момент, когда Лиза, по ее словам, расслабилась и поверила в то, что тихие семейные радости могут принести ей намного больше счастья чем вечная спешка и суэта шумной жизни большого издания, Виталий вдруг стал меняться.

Семейные ужины, особенно когда на них отсутствовала Маша, убежавшая на свидание с очередным кавалером, стали проходить в полной тишине. Расправившись с блюдом, муж сдержанно благодарил и уходил к себе в кабинет.

Комментарий психолога

У Елизаветы русые волосы, тронутые сединой, которую она предпочитает скрывать, перекрашиваясь в блондинку — ей действительно очень идет этот цвет. Но отросшие корни волос для женщин, выбравших такой имидж, просто непозволительны! Она пришла на прием без косметики — это украшает молоденьких девушек, но женщинам в возрасте приходится корректировать недостатки. Наконец, в безразмерном костюме, явно купленном в магазине для полных, Лиза выглядела старше своих лет и еще объемнее, чем на самом деле.

Лиза действительно «расслабилась», перестав уделять должное внимание своей внешности. Причины тому две. Во-первых, хочется заботиться о любимом, а на себя просто не остается времени. Во-вторых, при такой степени доверия в семье женщины справедливо полагают, что стали самым любимым и родным существом для своего супруга, но при этом забывают о том, что по-прежнему должны оставаться для него желанной женщиной.

Случай Елизаветы осложнен тем, что вместо истинной причины она снова начала корить себя за мнимую неспособность жить в нормальном браке. Слава богу, для этой пары все закончилось хорошо. Вняв советам, Лиза нашла время и вплотную занялась собой, их отношения с мужем восстановились довольно быстро.

Выходя замуж, женщины толстеют — это известный факт. Но мужчин это тоже касается! Стиль жизни, а, следовательно и питания, у стабильной пары сильно отличается от того, как эти двое жили по одиночке. Холостой мужчина получает правильное здоровое питание, навещая маму. Все остальное время ему просто некогда заниматься такой ерундой, как изготовление брокколи на пару. Куда проще перехватить у метро хот-дог и запить его бутылочкой пива или пообедать в столовой на работе. Понятно, что от души наготовленные нами борщи и свиные котлеты на сале кажутся ему пищей богов, от которой отказываться просто грех. А мы? До замужества, прибежав с работы можно было ограничиться чаем и парой бутербродов с сыром. Теперь попробуй ограничиться йогуртом, когда супруг уплетает свинину с картошкой.

В публичный дом в отдел телефонных девушек звонит английский лорд:

— Пришлите мне, пожалуйста, проститутку на дом.

— Какую Вам?

— Самую толстую, какую сможете найти.

Через некоторое время появляется совершенно необъятная женщина. Лорд, довольный результатом громко кричит: «Бобо!»

В гостиную вбегает огромный мраморный дог. Лорд говорит ему:

— Если, Бобо, ты будешь столько жрать, то скоро станешь совсем как эта тетя!

Окунаясь в семейное счастье, мы обретаем уверенность в том, что нашли того самого единственного мужчину и теперь можно расслабиться.

Молодая пара на отдыхе:

— Милый, какое море, какой песок, солнце, воздух...
Хочется радоваться жизни, вздохнуть полной грудью...

— Дыши чем есть, дорогая...

Худая или полная — в сущности, не важно. Главное — оставаться красивой и желанной. А для того, чтобы быть такой всегда, нужно полюбить в себе красавицу.

Если внимательно присмотреться к телеграфным столбам, то можно заметить, что все они разные и среди них тоже есть довольно симпатичные.

В. Климович

Любить себя — значит, стать подарком для собственного мужа

Чтобы быть красивой, недостаточно быть красивой.

Поль Рейналь

Вы когда-нибудь видели такую картину: из роскошной машины выходит великолепный мужчина с внешностью и манерами хозяина жизни. Распахивает дверцу и протягивает руку своей спутнице. Мы ожидаем увидеть сногшибательную красавицу, но... из машины, расставив кривенькие ножки, вылезает невзрачное существо. У нее не самая лучшая фигура, тщательно ухоженная, но от природы не идеальная кожа и визгливый голос. Конечно, она может оказаться наследницей огромного состояния или удачливой бизнес-леди. Но скорее всего ее секрет кроется в другом. Если вам удастся пообщаться с ней полчаса, вы будете считать ее красавицей, потому что вы вдруг увидите, какие пронзительно-синие у нее глаза и как хороша линия шеи, и ухоженные руки так изящны... Увидите именно потому, что она любит свои достоинства и умеет их демонстрировать. Знает, в каком ракурсе ее фигура будет вы-

глядеть выигрышнее и как улыбнуться, чтобы расположить к себе собеседника.

Очарование — это красота в движении.

Готхольд Лессинг

Она просто любит себя со всеми достоинствами и недостатками, и ее великолепный муж смотрит на нее именно в том ракурсе, который она сама выбрала.

Мы знаем, что внешность обманчива, и все равно любим смотреться в зеркала.

Евгений Кащеев

Взять и в одночасье полюбить себя невозможно, но этому можно научиться — пока катастрофа не случилась и браку еще не грозит смертельная опасность. А вожденная формула для повышения самооценки уже выведена психологами:

Самооценка = успех : притязания

Иными словами, и успех, и притязания должны быть приблизительно равными. Чтобы уравнять их нужно, соответственно, или увеличить одно или уменьшить другое.

Чем меньше у женщины грудь, тем больше ума.
Но почему это так, неизвестно.

Джордж Бернард Шоу

Нельзя старательно хранить в памяти старые неудачи и считать новые подтверждением закономерности. Нельзя бесконечно прокручивать в голове ситуации, в которых вы претерпели неудачу. Представьте, что записываете эту ситуацию на видеокассету. Вспомните все подробности, от начала до

конца. А потом просто выбросите кассету. Ее больше нет и никому не суждено ее посмотреть.

Любовь — лучшая косметика. Но косметику купить легче.

Ив Сен-Лоран

Что сделано, то сделано. Вы не становитесь от этого хуже. Мисс Совершенство еще не родилась на этой планете. А если и родилась, то ее совершенство и станет ее главным недостатком. Если кто-то постоянно пытается принизить вас, просто сведите общение с ним до минимума. Позволять другим критиковать себя нельзя. Например, вы с мужем отправились в супермаркет и надолго застряли у стеллажей с овощами, отбирая самые спелые томаты. «Ты слишком долго выбираешь эти несчастные помидоры». Что есть, то есть, обиды тут ни при чем. А вот «Ну что ты за капуша!» — уже ярлык. Молчать в такой ситуации нельзя. Нужно спокойно пояснить, что он глубоко ошибается.

Жена, крутясь перед зеркалом:

— Сегодня была у массажиста, он сказал, что у меня грудь, как у 20-летней...

Муж, ворчливо:

— А про твою старую задницу он ничего не сказал?

— Нет, дорогой, о тебе мы не говорили.

На рынке взаимоотношений и мужчины, и женщины выступают товаром. Не стоит забывать об этом и в замужестве. Реклама никогда не помешает. Пусть о ваших достижениях, даже самых незначительных, знают все.

Когда ты наконец весишь ровно столько, сколько тебе хотелось бы весить, — хочется разместить этот вес по-другому.

Янина Ипхорская

То, что должны увидеть окружающие, — это самые эффектные детали, к которым невозможно придраться. Подчеркивайте, хольте и лелейте их, расставляйте акценты. Никогда не стоит говорить в присутствии мужа «Боже мой, как я ужасно выгляжу!». Жажда комплимента приведет к тому, что репутация «товара» будет подпорчена. Примеряя платье в магазине, не стоит расстраиваться из-за животика или неидеальной линии бедер. Намного приятнее покрутиться так и сяк и, найдя наиболее выигрышный ракурс, полюбоваться собой.

«Моя жена все еще выглядит молодо, но теперь это занимает у нее лишние полчаса в день».

Ухаживать за собой так приятно! Только пусть маски, косметические процедуры и педикюр, если он делается в домашних условиях, остаются за закрытой дверью ванной, подальше от мужских глаз. Ему необязательно и даже вредно знать, что вы делаете с собой, чтобы стать такой привлекательной. Вы были такой всегда.

Наконец, баловать себя — это не проявление эгоцентризма и не прихоть, а необходимость. Мы сами — своя главная и самая дорогая драгоценность. И относиться к ней нужно подобающим образом.

Особенности домашнего гардероба

Часто те женщины, что выбрали для себя занятие домашним хозяйством, выбирают для него соответствующую «спецодежду». Халат. Пусть не старый, а совершенно новый. Пусть не махровый, а шелковый. Но вечный. Или футболка, такая бесформенная и во всех отношениях приятная... Ничего не скажешь, прекрасный наряд для любовницы! А мы ведь по-прежнему хотели бы оставаться для своих мужчин не просто другом, советчиком, и надежным тылом, не правда ли?

Краткость — душа дамского белья.

Дороти Паркер

Если уж было решено исключить раз и навсегда из своего обихода слово «некогда», то пора призадуматься и над своим домашним гардеробом. Это удивительно — собираясь выйти из дома мы тщательно выбираем наряд, дополняем его аксессуарами, делаем все, чтобы нравиться. И если даже всему остальному предпочитаем джинсы и кроссовки, не допускаем неопрятности. В ситуации с любимым мужем часто все обстоит совсем не так.

Женский свитер должен так плотно обтягивать грудь, чтобы у мужчин перехватывало дыхание.

Увы, далеко не каждая из нас имела в детстве достойный пример перед глазами. Наши мамы частенько предпочитали старенькое платье, в котором так удобно мыть полы и возиться с нами. Впрочем, не стоит бросаться и в другую крайность. Хрестоматийный случай. Женщина, пытаясь разбудить сексуальный интерес мужа, аккуратно выполнила совет, озвученный в одной из популярных книг: купила восхитительный кружевной набор с поясом и чулками, и, когда супруг пришел с работы, спокойно начала накрывать стол к ужину. Возможно, способ сработал бы. Только в этот день с супругом случилась неприятность: он сильно поцарапал машину. Вдобавок к этому, разбираясь с виновником аварии, сильно опоздал на встречу с клиентом, после чего имел весьма неприятный разговор с шефом. Решив прогуляться от метро до дома, дабы не срывать раздражение на жене и детях и немного остыть, он попал под дождь и промок до нитки. Благоухающая жена в неглиже, с улыбкой встретившая его на пороге, была воспринята как форменное издевательство.

Золотое правило — одеваться ко времени и к месту применимо и к домашней одежде.

Выбор красивой, удачно подчеркивающей достоинства и рассчитанной практически на все случаи жизни домашней одежды сегодня по-настоящему велик. Пользоваться этим разнообразием необходимо. Мозгу мужчины просто необходимо разнообразие! Пусть же он принимает одну женщину, меняющую образы, за нескольких разных.

Платье должно быть достаточно облегающим, чтобы показать, что вы женщина, и достаточно свободным, чтобы показать, что вы леди.

Эдит Хэд

Внимание к близким

Вы, наверное удивитесь, но во внимании они нуждаются намного больше, чем в выглаженных рубашках и сытных обедах. Но, как всегда, нам некогда. Некогда послушать историю о новых наполеоновских планах мужа, некогда приступить к воплощению ваших общих фантазий в постели, некогда рассматривать с дочкой божью коровку, залетевшую в окно, а ведь она видит ее первый раз в своей жизни.

История Натальи

Наталье 42 года, домохозяйка, трое детей. На прием пришла по совету врача из районной поликлиники, который на протяжении трех месяцев безуспешно пытался установить причину необъяснимых головных болей, сопровождающихся тошнотой и судорогами.

На вопрос о том, как обстоят дела в семье, женщина отвечала односложно: «Нормально», старательно избегая всяческих разговоров о муже, и все-таки проговорила: «Лечение сейчас обходится так дорого... — пожаловалась она, — не знаю, сколько ему еще меня терпеть, и так на двух работах, чтобы прокормить нас с ребятами».

«Папа деньги зарабатывает», — объясняет Наталья детям, которые должны ходить на цыпочках по выходным, пока отец отсыпается. Каждое утро его должны ждать чистые и выглаженные носки, белье, рубашка и костюм. С его приходом дети спешно отправлялись в «детскую», а разогрев ужин и помыв за мужем посуду, к ним присоединялась и Наташа.

Наталья ни разу не позволяла себе зайти в магазин, который ей не по карману. И уже лет пять не пользовалась ни духами, ни туалетной водой — считала это напрасной тратой денег. А недавно — «словно бес попутал» — купила первый понравившийся флакон, а на следующий день обнаружила,

что флакончик пропал. Дети играли с кошкой и случайно разбили его. Остаток дня она провела в оцепенении. Не помнила, как делала обычные дела, как готовила ужин. Слава, поужинав, как всегда расположился перед телевизором. Несколько минут она смотрела на него, потом как во сне подошла к трюмо, взяла осколок с остатками духов и запустила в экран. А потом начала громить все вокруг. «Мне было приятно, — ужасалась она, — хотелось все разбить, порвать на мелкие кусочки». Слава увел детей и несколько раз ударил ее, называя истеричкой...

Комментарий психолога

Наталья переживает сильнейший стресс. Практически лишенная нормального человеческого общения, и выбравшая единственной отдушиной собственный дом, где чувствовала себя в безопасности, она оказалась в ситуации, при которой даже люди с железными нервами не выдерживают психологического напряжения. Головные боли, с которыми Наталья обратилась к врачу — не что иное, как невротический симптом. Отсутствие гармонии в сексуальной жизни и общении с мужем, постоянное чувство долга, отсутствие положительных эмоций стали причиной невроза и последующего нервного срыва.

Невроз — состояние, которое преследует человека, попавшего в невыносимую ситуацию. Головные боли Натальи — это часть душевной боли, ставшей и телесной. Таким способом организм пытается хоть частично разгрузить напряженную до предела нервную систему. Невроз — это болезнь, но болезнь излечимая, и, что самое главное, препятствующая разрушению личности.

Первое, чему предстоит научиться Наталье, — отдыхать и видеть в муже не только добытчика, а в себе — не только домохозяйку.

Часто, особенно с возрастом, начинает казаться, что со временем что-то случилось. Дела не успевают довестись до конца, раз — и уже пора в постель. Именно в тот момент, когда мы начинаем осознавать, как быстро уходит время, остановить его бег кажется невозможным.

На самом деле — возможно. Ради того, чтобы отвести ребенка в парк, стоит отложить большую стирку. Минута ласки для мужа равноценна ужину из пяти блюд, на приготовление которого была потрачена половина дня. Наглаживая белье или натирая полы, мы можем прикрикнуть: «Уйди, мне некогда». Вот он, шаг к тому, чтобы в один прекрасный момент почувствовать себя чужой и одинокой в собственном доме.

Выкроить время можно всегда, это не сложно. Если относиться к своим домашним делам как к производству, можно применить к ним принятые на этом самом производстве правила.

В такие времена как нынешние полезно помнить, что времена всегда были нынешние.

Пол Харви

Например, известно, что если делать небольшие перерывы в работе еще до того, как вы почувствуете усталость, труд станет в несколько раз эффективней. Пять-десять минут отдыха можно посвятить приятному занятию. Или просто полежать, расслабившись и закрыв глаза. Или почитать книгу модного писателя, которую потом вы будете обсуждать в компании.

Известно, что женщина способна делать несколько дел одновременно. Преимущество и дано нам затем, чтобы им воспользоваться. Даже самые нелюбимые занятия не будут такими нудными, если чередовать их с тем, что вы любите делать.

Попробуем представить себе такую картину: сегодня вам нужно вымыть ванную, протереть пыль в гостиной, испечь запеканку, позвонить пожилой родственнице, о чьих болезнях придется слушать как минимум час и погладить целый ворох белья.

Щедро насыпем моющего средства в ванную и отправимся на кухню, где приготовим все ингредиенты для запеканки. Разложим гладильную доску перед телевизором и, оставив ее, отправимся звонить родственнице, во время разговора с которой самозабвенно предадимся вытиранию пыли. Вернемся на кухню и, отправив запеканку в духовку, включим любимую пере-

дачу по телевизору, которой и будем наслаждаться в процессе глажения белья. В перерывах на рекламу посматриваем за кулинарным шедевром. А ванная? Современные моющие средства достаточно эффективны и за это время сделали за вас часть работы. Теперь не нужно прикладывать особые усилия, чтобы оттереть ее края щеткой.

Оказывается, у нас осталась масса времени до прихода мужа. Может быть, заняться сортировкой белья в комод: белое — к белому, черное — к черному... Ну уж нет. Лучше из того самого белья выбрать самое открытое и красивое, не торопясь нанести вечерний макияж и надеть его любимое платье. А потом позвонить собственному супругу и назначить свидание в кафе, в котором вы еще никогда не ужинали. Или пригласить его в кино. Вы проведете приятный вечер вместе, и, скорее всего, не менее приятную ночь.

Синдром «потерянного времени» вещь весьма условная. Женщин испокон веков ценили за мудрость. А мудрость — это умение выделить главное, чтобы не дать своей жизни утонуть в мелочах.

Вдохновение

Если вы делаете карьеру на поприще домашнего хозяйства, а душа по-прежнему беспокойна, значит, на свете существует еще кое-что, способное стать делом вашей жизни. И здесь у неработающих женщин — несомненное преимущество. У них есть возможность заниматься любимым делом вне зависимости от того, приносит оно деньги или нет.

Заниматься творчеством способен каждый. Стоит только вспомнить, что нас когда-то увлекало. Может быть, вы рисовали лучше всех в классе и ваш рисунок даже повесили в вестибюле? Или на олимпиады по литературе всегда посылали именно вас? Начать никогда не поздно.

Одна шведка, например, всю жизнь проработала машинисткой, а после того, как вышла на пенсию, для развлечения стала писать сказки. Машинистку звали Астрид Линдгрэн. Автор сведшего с ума весь мир «Гарри Поттера» Джоан Ролинг — тоже домохозяйка.

Гений: человек, способный решать проблемы, о которых вы и не знали, способом, который вам не понятен.

Ф. Кернан

Каждый, кто хоть раз побывал на отдыхе, помнит, как выглядят и ведут себя европейские пенсионеры. Они ни за что не откажутся от новых ощущений — с восторгом отправятся в пешую прогулку в горы и прокатятся на водных лыжах. Западная схема — построение карьеры и создание капитала для того, чтобы ни в чем не отказывать себе на пенсии, потихоньку приживается и у нас.

Одна владелица компании, занимающейся продажей одежды известных знаменитых марок — настоящий трудоголик и фанат своего дела, часто возмущалась тому, что ее итальянские партнеры в любой экономической ситуации обязательно всем коллективом уходили в отпуск на весь август. Живущая в постоянном режиме цейтнота моя знакомая как-то поделилась своими соображениями на этот счет со своей итальянской подругой. «Как вы можете так долго отдыхать — ведь деятельность компании замораживается на целый месяц». «Мы работаем для того, чтобы жить, — возразила ей та. — Вы же работаете, а жить не успеваете».

Успевайте жить. В любом положении есть столь несомненные плюсы, что, обнаружив их, мы несказанно удивляемся, как раньше этого не замечали.

В жизни вам ничего не обещано. С вами не заключали никакого контракта.

Чарльз Буковски

Не стоит ждать, что когда-нибудь дела нас оставят и мы сможем наконец-то расслабиться. Расслабляться нужно сейчас, прямо в этот самый момент.

Почему двоих одолевает скука?

Причины перед вами. Быт как рутина, охлаждение в постели, а также отсутствие права на личную жизнь каждого из супругов.

Жена после бурного выяснения отношений, решив помириться с мужем, раздевается, ложится в постель и, как только муж заходит в комнату, игривым тоном сообщает:

— Дорогой, я хочу сделать для тебя кое-что такое, от чего ты станешь самым счастливым мужчиной в мире!

Муж, после долгой паузы:

— Что, помочь собрать чемоданы?

Время идет, мы узнаем друг друга все лучше, и нам уже не о чем говорить — даже все истории из детства пересказаны и не единожды. Для того, чтобы были темы для разговоров и поводы проявлять интерес друг к другу нужны новые впечатления. И возможность лично развиваться каждой половинке пары. Не слишком ли много времени вы проводите вместе в замкнутом пространстве? И не начинает ли это тяготить вас обоих? То, что вы муж и жена, не значит, что теперь вы полностью и безраздельно принадлежите друг другу со всеми своими мыслями, чувствами и увлечениями. Мы склонны считать своего любимого человека половинкой. Это чудесно, но половинка может быть совершенно другой и не является нашим продолжением.

Обязанность или естественная потребность?

По большому счету, на свете существует всего две модели семьи. К первой относятся семьи, для которых понятия «супружеские обязанности», «супружеский долг» — не пустой звук. Таковую семью можно назвать традиционной, ведь согласно традициям человек, вступая в брак, является свободным, а становясь семейным эту свободу теряет. Жених, устраивая мальчишник, прощается с холостой жизнью. Вступая в права собственности, они уже не имеют права на личную жизнь, потому что ею стала семья.

Мистер Эттли очень скромный человек. И у него есть для этого все основания.

Уинстон Черчилль

Вторая модель строится по принципу взаимного договора. Брак — это не потеря свободы, а новые возможности для личного счастья с любимым человеком. То, что в традиционной семье называется долгом и обязанностью, здесь выполняется потому, что двое хотят сделать свой дом уютнее, а жизнь — счастливее.

Семья — это не только «мы», но и два «Я», которые должны быть интересны друг другу.

Счастье есть удовольствие без раскаяния.

Лев Толстой

Наши подруги, родственники, походы в салон, одинокие прогулки и творчество не имеют никакого отношения к человеку, который находится рядом. Это часть нашей частной жизни, точно такая же, как и семья.

Его друзья, работа и увлечения, пусть иногда они кажутся нам совершенно нелепыми и бессмысленными — это та часть, в которой мы не принимаем участия и он имеет на нее полное право.

Почему мужчины так ценят мужскую дружбу?

Мы часто жалуемся на то, что наши мужья слишком много времени проводят в своих мужских компаниях, и при этом, добившись того, что все вечера он проводит рядом с нами, умираем со скуки.

Привычка самцов сбиваться в стаи известна еще с тех древних времен, когда первобытные мужья не были способны ходить на охоту в одиночку. Собираясь вместе, они заняты «мужской работой», и никакая, даже самая умная женщина, не

заменит нормальной мужской компании. Поэтому тот, кто «был замечен у тещи на блинах, когда все настоящие мужики готовили автомобили к летнему сезону», чувствует себя буквально обкраденным.

Никогда не судите о человеке по его друзьям. У Иуды они были безупречны.

Поль Валери

Одно из достоинств счастливых семейных пар — умение договариваться. Предположим, каждую пятницу он отправляется пить пиво с друзьями. Это не значит, что вы теперь вынуждены ждать его до трех часов ночи. Это значит, что у вас тоже есть право на свободный вечер. Если право на развлечения по одиночке будет подкрепляться обязательным совместным походом в кино или ужином в кафе, у вас найдется масса новых тем для разговора, впечатлений, которыми можно поделиться, и персонажей, о которых иногда приятно посплетничать наедине.

Вы оба имеете право на развлечения, как на совместные, так и по одиночке.

- А где ты обычно проводишь вечера?
- Дома, с женой.
- Вот это любовь!
- Как же! Радикулит...

Брак — это не крепость, из которой нет выхода, а надежная гавань, в которую всегда хочется вернуться.

Семейные войны

«Живем как кошка с собакой» — так характеризуют свою семейную жизнь очень и очень многие. Вот он — Муж. Надежда, опора, сильное плечо. По идее, самое близкое существо на свете. Уплетает картошку из сковородки и бубнит, бубнит

что-то. И иногда так хочется взять эту самую сковородку и дать самому близкому существу по голове!

Разногласия есть в каждом браке. А где разногласия, там и обиды, ссоры и скандалы. И любой конфликт, если он повлек за собой массу взаимных оскорблений и непредсказуемых последствий оставляет после себя опустошение и отчаянный вопрос: неужели нельзя было договориться по-хорошему? Наверное, все так плохо потому, что Он — такой упрямый, упертый, нечуткий, неинтеллектуальный, из рабочей семьи (откуда же воспитание!), а еще он ест колбасу прямо в холодильнике и вообще: «Я же просила, вынеси мусор»!

Знакомая ситуация?

Откуда берутся скандалы?

С чего же все началось? И откуда вообще берутся скандалы? Только вчера состоялось примирение, а сегодня — снова разбитые тарелки и разговор на повышенных тонах. И дети забились в детскую, боясь подвернуться под горячую руку. «Я боюсь идти домой, потому что не знаю, что меня сегодня ждет — теплая ванна и спокойный ужин или оскорбления и ночевка на диване в гостиной», — сказала как-то одна моя знакомая, решившаяся развестись из-за постоянных ссор с мужем. При этом совершенно очевидно, что эта пара была любящими друг друга людьми.

Проклятый тюбик зубной пасты

Его несовершенства кажутся нам сначала такими милыми, но если уже в первую неделю знакомства нам ужасно неприятно слышать звуки, которые он издает, уничтожая ужин, что же будет через десять лет?

Как избежать: Самый лучший способ перестать ругаться из-за проблемы — уничтожить ее. Если нас раздражает, что он никогда не закрывает тюбик с зубной пастой и на следующее утро приходится снова проковыривать отверстие в застывшей пасте, можно, конечно, непрестанно напоминать об этом. Даже в резкой форме. А он вспомнит, что блинчики у вас всегда подгорают, и ключи вы частенько забываете дома, и

он вынужден лететь с работы для того, чтобы впустить вас в собственную квартиру.

Есть другой способ. Можно купить два тубика. И пусть он делает со своим все, что хочет. А вы оставьте дубликат ключей у неработающей приятельницы, живущей неподалеку, чтобы в случае чего можно было попасть в дом, не дергая супруга. А лучший способ избавить мужа от подгоревших блинчиков — предложить ему взять эту часть кулинарии на себя. Что поделать, раз у него это получается намного лучше. Иными словами, вместо того, чтобы бесконечно критиковать привычки друг друга, целесообразнее сделать так, чтобы они не доставляли неудобств другой половине. Исчезнет проблема — исчезнет и повод для ссоры.

Личностные кризисы

Конечно, «погода в доме» во многом зависит от женщины, но, увы, в некоторых случаях мужчины намеренно становятся инициаторами конфликтов. Причина здесь не во внешних разногласиях, а во внутренних — в том, что происходит с самим мужчиной. В жизни каждого человека бывают кризисы, переломные моменты, когда он переосмысливает все пережитое и перед ним встает нелегкая задача принятия нового важного решения. Женщины переживают кризис каждый месяц, поэтому они хорошо научились бороться и с другими кризисными ситуациями. Мужчинам же намного сложнее.

Американский психолог Гейл Шиихи выдвинул теорию, согласно которой кризис в жизни мужчины наступает каждые семь лет, начиная с шестнадцатилетнего возраста.

Подростки не очень-то изменились. Они по-прежнему растут, взрослеют, уходят из дома и женятся — только не обязательно в этом порядке.

В 16 лет подростку необходимо доказать, что он уже вырос. Будучи биологически мужчиной, а психологически мальчиком, он находится в растерянности и всеми силами пытается

ся утвердить свой статус настоящего мужчины. «Я — сам», заявляет он всему миру и старается выглядеть взрослым, используя для этого всевозможные средства.

Двадцать три — и он уже взрослый во всех отношениях, а взрослому мужчине нужны взрослые игрушки: солидная должность, спортивная машина, квартира с модным дизайном и жена с внешностью фотомодели. Прямо здесь и сейчас. Поняв, что все не так просто, он перекидывает эту схему на неопределенное будущее в качестве плана на жизнь. Или женится.

Есть много вредных привычек, жертва которых не способна сказать «нет». Наиболее опасные из них кончаются электрическим стулом и женитьбой.

Роберт Бенчли

В тридцать он вдруг понимает, что спортивной машины может не быть. И его жена никогда не была фотомodelью. И огромной квартиры со спальней с зеркальным потолком у него, скорее всего, тоже никогда не будет. Никогда. Это слово становится рефреном его жизни, а жить с ним очень сложно, а реальность рисуется перед ним все четче и четче. Без розовых стекол юношеского максимализма. Семья в рекламе пирожков, где дети причесаны и одеты в выглаженные рубашечки, теща любовно подмигивает зятю, а красавица-жена выплывает в столовую с подносом — все это почему-то совсем не похоже на его семью. Друг Васька женился второй раз на совсем юной девочке, которая считает его суперменом, а друг Витька покупает виллу на Кипре для тридцатой любовницы. А он? А что у него? Ответственность за семью гнетет и давит. Хочется подвигов, перемен. Черт возьми! Вот брошу все и уйду жить в гараж, зарабатывая на подпевках в рок-группе ближайшего бара.

Я отдал бы все, что у меня есть, за то, чего у меня нет.

Тридцать семь — период наиболее сложный. Романтические мечтания уже позади. Приходит понимание того, на-

сколько ценны близкие люди и как важна семья. Хочется проявлять во всю мощь отеческие чувства и принимать непосредственное участие в воспитании детей, которые к тому моменту уже выросли и находятся в той самой стадии доказательства своей взрослости. Хочется дать максимум радостей в постели своей супруги, но природа играет злую шутку — гормональная перестройка организма привела жену к расцвету и она требовательна как никогда, а его возможности по той же причине стали гораздо более скромными. Именно поэтому и именно сейчас ему крайне нужны ласка и понимание.

Многие холостяки мечтают о женщине, которая окружила бы их постоянной заботой, и многие женатые — тоже.

Его нужно гладить по головке и говорить с ним долгими вечерами. Ведь именно сейчас он всерьез задумывается о том, как одинок в этом в мире. И все чаще и чаще ему кажется, что от одиночества его спасет женщина. Юная, беспечная, которая сумеет и его сделать моложе. И для этого не жалко ни сил, ни денег.

Как избежать: Просто знать о личностных кризисах в жизни мужчины. Понимание процессов, происходящих с нашими мужьями, делает нас подготовленными к возможным трудностям в браке. И всего-то нужно — быть немного внимательнее к своему мужчине.

Неприятности

Всевозможные проблемы, увы, «украшают» нашу жизнь достаточно часто. И так хочется поделиться, рассказать обо всем наболевшем близкому человеку. Но поскольку вы находитесь в состоянии эмоционального напряжения, то любая непродуманная реплика со стороны мужа может довести вас до слез. А он всего лишь не понял, насколько важна для вас была проблема, о которой вы рассказали. К тому же вполне вероятно, что он в который раз не почувствовал, что вам важнее было выговориться, а не получить от него совет. Хотя советовал он искренне.

Все неприятности случаются в неподходящее время.

Третий закон подлости

Как избежать: По возможности не приносить неприятности домой. Изложить проблему подруге или проанализировать ее самостоятельно. Сформулировать хоть какое-то решение. В любом случае правильнее спокойно изложить суть проблемы и озвучить **свой** вариант ее решения. Не вопить: «Ужас, кошмар, что же делать!», а спросить, согласен ли он с тем, что ваше решение правильно.

Критика

Никому и никогда не нравится критика, даже если она высказана по существу. Поэтому прежде чем указывать на недостатки, нам не мешало бы подумать, какую пользу это принесет. Разве разоблаченные недостатки исчезнут? Кроме того, всякое действие рождает противодействие, поэтому первая реакция на критику — дать отпор и тоже покритиковать в ответ. Вот и почва для конфликта.

Мне неважно, что обо мне говорят за моей спиной, пока обо мне говорят неправду.

Авраам Линкольн

Как избежать: воздержаться. Оставим критику для бюрократов и политиков — это часть их работы.

Проявления агрессии

Агрессия — это не только рукоприкладство. Крики и оскорбления тоже агрессия, только вербальная. А ворчание, недовольство и ехидные комментарии — это агрессия косвенная. Агрессия — ничто иное, как самоутверждение того, кто ее проявляет.

Как избежать: Проанализировать, не слишком ли много вы ждете от жизни. Не являются ли ваши притязания завышенными. Скорее всего причина кроется в вашем характере или в непомерных жизненных притязаниях.

Стремление переделать мужа

Удивительно, но до свадьбы мы, как правило, обращаем внимание только на достоинства своего мужчины, а в браке — только на его недостатки. То, что ваш муж — самый плохой на свете — лишь результат вашего искаженного видения. Зная, что идеальных людей не существует, мы часто с завидным упорством требуем от собственного мужчины идеального поведения. И изо всех сил стараемся его перевоспитать.

Воображение женщин намного богаче нашего; это устроено для того, чтобы они могли восхищаться нами.

Арнольд Глазгоу

Это совершенно неблагодарное занятие. Даже если у вашего мужа действительно есть поведенческие нарушения, подкорректировать их сможет только профессионал. Взрослый человек не будет таким, каким вы хотели бы его видеть. Мало того, это вам совершенно не нужно.

Как избежать: посмотреть на своего мужчину со стороны. Так, как будто вы приходите к нему не женой, а, скажем, случайной знакомой. И рассматривать при этом и достоинства и недостатки вместе. А потом точно так же посмотреть на себя. Дело не в самом наличии недостатков (искоренять их дело неблагодарное, они есть у каждого), а в том, чтобы они не причиняли неудобств окружающим.

Просто плохое настроение

Из-за которого мы склонны срывать зло на своих близких, совершенно в нем не виноватых. Разрядившись по мелкому поводу, устроив скандал из-за пустяка, мы успокаиваемся, но закладываем почву для таких проблем, с которыми потом справиться будет намного сложнее, чем с легким стрессом.

Есть настолько очевидные истины, что их невозможно доказать.

Аркадий Давидович

Как избежать: определить для себя, что срывать зло на близких — табу. Плохому настроению не нужно поддаваться, с ним нужно бороться. Теми самыми силами, которые вы тратите на разжигание ссоры.

Можно ли совсем избежать ссор и скандалов?

Если вы идеальная жена, то да. Во всех же остальных случаях важно знать, как вести себя во время ссоры.

Итак, вы не сдержались и все-таки высказались в адрес мужа нелицеприятно. И получили достойный ответ. Сейчас по накатанной колее вы начнете вспоминать все, вплоть до преступлений его двоюродной тети. Вспоминайте. Только удалившись в другую комнату и про себя. А когда первая волна гнева пройдет, хорошо бы представить, что ситуация уже разрешилась. Причем в вашу пользу.

Полезно вспомнить, что споры в первую очередь разрушают вашу психику. А это значит, что сейчас вы намеренно собираетесь причинить себе зло.

Мы спим в разных комнатах, мы ужинаем в разное время, мы проводим свой отпуск врозь, — словом, мы делаем все, чтобы сохранить наш брак.

Родни Дейнджерфилд

Иногда, даже в том случае, если муж уступает, очень хочется сделать назло. Это маленькая девочка внутри нас обиделась и хочет заявить о себе. Помните, в детстве, отправляя нас в школу, мама нахлобучивала на голову отвратительную шапку с помпоном, приговаривая, что перед угрозой менингита красота — ничто. Покинув квартиру, мы тут же стягивали ненавистный головной убор и появлялись в школе с отморозенными ушами. Смешно? Вот и правильно, смейтесь на здоровье. Смех, в отличие от скандалов, продлевает жизнь.

Кое-что о полезных ссорах

Конечно, научиться совсем избегать ссор — высший пилотаж для асов семейной жизни. Сразу этому научиться невозможно. При этом существуют пары, чью сексуальную жизнь скандалы обостряют.

Самая выгодная линия поведения в семье — это тактика уступок. Мы это прекрасно понимаем. Но уступки должны быть взаимными и, безусловно, существуют ситуации, в которых поведение мужа не выдерживает никакой критики. Быть гибкой и стараться решать проблемы без бурного выражения эмоций не значит стать бессловесной и терпеть прямые оскорбления или непростительное поведение. И если уж скандала не избежать, нужно отыграть его по полной программе. Так, чтобы эмоциональные затраты окупились несомненной пользой для изменения ситуации.

Мужик приходит домой — никакой. Жена:

— Пил!

Муж:

— Не пил!

— Да ведь пил, признавайся!

— Не пил.

— Но ты же на ногах не стоишь. За косяк держишься!

Пил, я тебя спрашиваю?!

— Не пил.

Жена: — Хорошо, скажи «гибралтар»....

Муж: — Пил.

Во-первых, муж должен понять, что вы терпели так долго только потому, что для вас главное — сохранить мир в семье. Как только вы намекнете (или прямо заявите) ему об этом, ему будет довольно трудно вас перебить и снова приступить к оскорблениям. Затем вы можете сказать ему обо всем, что накопилось, но не с целью ужалить побольнее, а с целью показать, что он, прежде чем обращать внимание на ваши недостатки, должен заняться своими. Если подобное поведение для вас редко, для мужа эта тирада станет настоящим холодным душем.

Подобная встряска заставит его задуматься и произведет должный эффект только в том случае, если подобное происходит достаточно редко и выглядит аргументировано. Подобные демарши с вашей стороны заставят его не считать свою супругу бессловесной. Мужчины очень дорожат своим личным спокойствием и очень боятся скандалов.

Юмор, между прочим, тоже не последнее средство для одержания победы. Имеется в виду не пущенная вами колкость, а, например, рассказанный анекдот. В тот самый момент, когда супруг, достигнув точки кипения, орет благим матом, тихо спросите: Хочешь, анекдот расскажу? И расскажите.

У нового русского день рождения.

Раздается звонок в дверь. На пороге стоит огромный мужик в костюме Винни-Пуха и с пистолетом с глушителем руке.

Мужик встает в позу и декламирует:

Поздравляю-с-днем-рождения-желаю-счастья-в-личной-жизни.

ПУХ!...

Правда, с чувством юмора дела обстоят хорошо не у всех. Затянувшуюся ссору можно остановить и другим способом. Например, извиниться и отлучиться «на минуточку» в туалет.

Симуляция — способ, конечно, не честный, но действенный. Натурально упасть в обморок смогут только профессионалки. Так что можно ограничиться судорожными поисками валокардина с выражением полного страдания на лице.

Только хорошие девушки страдают неврозами.

Абрахам Брилл, психоаналитик

Но используя все возможные приемы в ссоре, всегда помните о важных «не», которые ни в коем случае не должны звучать в вашем монологе:

- не грозите мужу разводом (если и в самом деле не решились разводиться)
- не стремитесь отвечать на каждую оскорбительную реплику
- не миритесь первой, если считаете, что правы, иначе все усилия насмарку
- не ссорьтесь при посторонних
- не упоминайте в ссоре его постельные промахи
- не валите все в кучу
- не отзывайтесь неприязненно о его родителях
- не говорите «ты всегда ...»
- не говорите «ты никогда...»
- не пользуйтесь доводом «так у всех»
- не выясняйте отношения при детях

Закройте дверь перед всеми ошибками, и истина не сможет войти.

Рабиндранат Тагор

ДВОЕ В ПОСТЕЛИ ИЛИ СКАЗКА ПРО СНЕЖНУЮ КОРОЛЕВУ

Постель. Что для нас означает это понятие? Место, куда можно наконец-то упасть после тяжелого дня и хорошенько выспаться, где можно смотреть телевизор, закутавшись уютнее? Или место, где вы сегодня снова окажетесь только вдвоем с мужем и займетесь сексом? Как бы вы ни были близки, насколько бы нежность и дружеские отношения не выросли за годы совместной жизни, без секса ни один брак не будет полноценным.

Секс не может заменить вам любви, а любовь — секса.

Мэри Маккарти

Мой муж — инопланетянин

Благодаря своей различной природе мы с мужчинами относимся к сексу по-разному. Иногда нам просто очень трудно их понять и объяснить логически мотивы их поступков по отношению к самому сокровенному. И понять причины поведения собственного мужичины мы можем не всегда.

Почему он не может сдерживать себя?

Потому что их желание отличается от нашего. Мы в большинстве своем достаточно длительный период уделяем стадии возбуждения. Наш организм вырабатывает намного меньше тестостерона, поэтому мы не столь агрессивны в своем сексуальном влечении. В делах интимных мы склонны к размышлениям. Ведь помимо прямого стремления к продолжению рода на нас лежит обязанность обеспечить потомству надежную защиту. Этот сопроводительный анализ не дает нам потерять голову.

У мужчин все происходит с точностью до наоборот. Их сексуальное влечение должно доминировать над всеми остальными чувствами, ведь он должен быть готов всегда и везде, даже если мамонт топает за сводами пещеры. Мужчины загораются сразу и моментально успокаиваются, получив желаемое. С возрастом уровень тестостерона падает, но невозможность творить подвиги периода гиперсексуальности, пик которой приходится на 19 лет, не значит, что мужчина больше не стремится к сексу. Стремится. Всегда.

Авианосец возвращается в свой порт после длительного плавания. Накануне один моряк дает радиограмму жене: «Шесть месяцев без секса. В твоих интересах прийти меня встречать прямо к трапу».

Приходит ответ: «Шесть месяцев без секса. В твоих интересах сойти с трапа первым».

По результатам исследований американских психологов 37% мужчин думают о сексе каждые 30 минут. У женщин эта цифра гораздо скромнее — всего 11 %. Многие женщины

сталкиваются с тем, что муж заставляет их заниматься сексом чаще, чем им того хотелось бы. Мы не довольны — кому же понравится, что его используют? Он тоже — никто не хочет взаимности из-под палки. Правда, после 30-ти мы часто на-верстываем упущенное. Ведь наш пик возбуждаемости как раз настал, а у мужа-ровесника пошел на спад.

Почему для него так важен оргазм?

В большинстве случаев для любящего мужчины отсутствие оргазма у партнерши — настоящая трагедия. Биологически весь процесс от возбуждения до семяизвержения занимает у мужчин в среднем около трех минут. За это время мы только начинаем разгораться. Для него оргазм — это главный показатель удовлетворенности, мужчины просто не понимают, как можно получить удовольствие без этого. Для нас целью является скорее эмоциональная близость и нарастающее возбуждение, чем сам оргазм. Мужчине же он нужен всегда. Именно поэтому они готовы трудиться часами, а мы — имитировать оргазм, чтобы он не чувствовал себя ущемленным, а мы, наконец-то, смогли заснуть.

Почему он всегда молчит в постели?

Потому что, как мы уже знаем, не может заниматься несколькими делами одновременно. Слушать — это тоже дело, поэтому они часто жалуются на нашу болтливость во время секса — ведь это отвлекает. Мы продолжаем контролировать ситуацию, даже находясь в высокой стадии возбуждения, мужчины — наоборот. Они буквально ничего не видят вокруг себя. Именно поэтому они способны заниматься сексом в людных местах, в то время как женщины не часто реагируют на это с восторгом.

Почему для меня важнее любовь — а для него секс?

Это правда, но лишь отчасти. Мужчины тоже в первую очередь хотят любви. Просто отдельно от секса они не способны ее воспринимать. Точнее, они воспринимают ее только через секс. Мы сначала ждем обожания и приятных слов и лишь потом готовы приступить к физическим отношениям. Нам нужно, чтобы он понял нас, прежде чем ло-

житься в постель. Мужчина же хочет нас еще до того, как нас узнает.

Пьер Безухов спрашивает у поручика Ржевского:

— Поручик, а правда, что вы занимаетесь сексом шесть раз в неделю?

— Да-с, чистая правда.

— Но как вам это удается???

— Нелегко, сударь, что и говорить, но я взял себе за правило каждую неделю один день воздерживаться.

Так что же он на самом деле ждет от секса со мной?

Мы-то знаем, чего хотим. Нам нужно, чтобы нас наполнили желанием, играли с нами и ласкали, чтобы говорили сокровенные слова и смотрели с восхищением. Чтобы, наконец, получить те мгновения восторга, когда понимаешь, что составляешь с любимым человеком одно целое.

Мужчины же хотят не так много. Конечно, им нужен оргазм, но все не так примитивно, как кажется на первый взгляд. Во-первых, только во время секса они способны выразить то, что не умеют выражать словами. Во-вторых, полноценный секс делает их сильнее. Потому что удовлетворенный мужчина готов приступить к насущным делам со всем свойственным ему рвением.

Так что, может быть, действительно стоило разрешить нашим спортсменам взять своих жен на чемпионат мира по футболу?

Не принимай всерьез слова «люблю». Оно значит не больше, чем возглас «готов» на стартовой черте.

Магдалена Самозванец

Достаточно всего лишь узнать побольше о природе мужчины, чтобы раз и навсегда распрощаться с сомнениями по поводу многих спорных моментов. Учитывая биологические особенности мужского организма, мы можем направлять их в

нужное русло. Но понимание важно для них не меньше, чем для нас. Партнершу, которая его понимает, мужчина способен ценить всю жизнь.

Что означает секс в браке?

«Что делает ваш брак несчастливым?» — спросили социологи у пар, которые не считают себя благополучными и находятся на грани распада семьи. Результаты опроса, приведенные в диаграмме, весьма любопытны:



Как видите, первое и второе места разделили скука в семейной жизни и неудовлетворенность в сексе. А причиной той самой скуки часто становятся... проблемы в постели, а то и полное отсутствие интимной жизни между супругами. Да, гармония достигается постепенно. Но если не прикладывать усилий для ее создания, ее у вас никогда и не будет.

Секс — это здоровье

В разговоре о месте секса в семейной жизни без этой главы не обойтись.

Итак. Секс повышает уровень тестостерона. Который не только отвечает за половое возбуждение, но и укрепляет кости и мускулы. Эндорфины, их еще называют гормонами счастья, благоприятно влияют на нервную систему, избавляют от головных болей. В преддверии оргазма к нам в кровь поступает еще один гормон — дегидроэпиандростерон. Он укрепляет иммунную систему и костные ткани, а также предотвращает возникновение опухолей. У женщины во время полового акта повышается также уровень эстрогена в крови, что приводит к укреплению сердечно-мышечной системы, а также костных тканей. Это, кстати, лишь те факты, что бесспорно доказаны наукой.

Так что, занимаясь любовью с мужем, вы продлеваете себе жизнь. Но ни в коем случае не надо воспринимать секс как еще один рецепт от головных болей. Секс — это маленькая жизнь на двоих, со своими кризисами, взлетами и падениями. Важно прожить ее так, чтобы получить максимум удовольствия. И вот этому часто что-то мешает.

Почему мы разочаровываемся в сексе?

За плечами — долгие годы супружеской жизни. И сегодня ночью, даже если что-то и будет, то наверняка как всегда. Мы знаем своего мужчину вдоль и поперек и готовы предсказать все события с точностью до секунды. Прочитана масса книг и испробованы все советы подруг, но от перемены мест слагаемых сумма в итоге не меняется.

Когда-то он был любовником, и многое было впереди. А теперь он и друг, и ребенок, и отец, а может быть и дедушка. Человек родной, но не желанный. Создается ощущение, что заниматься любовью попросту лень. А чувство вины пробивается сквозь сотни отговорок («Завтра у внучки первое сентября — рано вставать!», «Рано утром переезжаем на дачу — нужны силы», «Что-то голова разболелась и давление подскочило», «Наложила на лицо новый дорожный крем — нужно,

чтобы хорошенько впитался»). И это чувство вины заставляет нас искать в муже то, что, по нашему мнению, усугубляет положение.

Мужик приходит к врачу-импотентологу с известной проблемой. Врач выписывает ему три таблетки виагры: на понедельник, на вторник и на среду. Мужик же, придя домой, принимает сразу все три таблетки, и ярко выраженный эффект не заставляет себя ждать. Он бежит к жене, которая находится в ванной, и предлагает ей воспользоваться моментом. Жена, сгорая от нетерпения, мчится в постель, и тут у супруга пропадает эрекция. Он (вне себя от отчаяния): — Видишь, он даже под кайфом тебя узнал!

Во-первых, стоит посмотреть на проблемы с расстояния намного более обширного, чем пределы супружеской спальни. Вам по-прежнему интересно с ним разговаривать, проводить вместе время, наконец, вам хочется быть с ним? Или это просто по инерции — долг, совместное имущество, дети и внуки? А как он сейчас относится к вам? В большинстве случаев причина отчуждения заключается не в области сексуальных отношений, а отношений вообще. В таком случае начинать придется с выбора: попытаться узнать своего мужа заново или расстаться. Иными словами, нежелание ложиться в постель с собственным супругом — это всегда указатель на неблагополучность отношений между вами.

Верный признак того, что к вам пришла старость: вы идете в аптеку, и там вас спрашивают:
— Завернуть презервативы в подарочную упаковку?

Иногда бывает, что желание все-таки вспыхивает, но супруги откладывают секс из-за того, что нет времени. Но разве есть дела важнее, чем близкое общение с любимым человеком? Если вы считаете, что да, то свое отношение к сексу не плохо было бы пересмотреть. Ни усталость, ни ослабление

потенции, ни недомогание не являются причиной для отказа от постели. Это всего лишь следствия.

Так что если вы по-прежнему хотите быть со своим мужем во всех отношениях, поставьте ваш интимный диалог во главу угла и — пора начинать действовать. Начать нужно, как всегда, с себя.

Что мешает мне быть счастливой в постели?

Причин женской неудовлетворенности множество. Это и чрезмерная активность одного из супругов, обусловленная разницей в темпераментах, и различия в сексуальных потребностях, а также то, насколько женщина хорошо знает свое тело и способна направить партнера на правильные действия, которые помогут ей достичь оргазма. Но среди сотен объективных причин все-таки можно выделить несколько субъективных предпосылок.

Что мешает мне заниматься полноценным сексом?

Самой объективной причиной для отказа от занятий любовью является **стресс**. Если у вас проблемы на работе, заболел ребенок или вы не можете вернуть крупный долг, вы будете думать только о том, чтобы поскорее забраться в постель и уснуть. Мужчины же в аналогичной ситуации нередко ждут половой разрядки, поэтому им достаточно сложно нас понять.

Я — это ты, а ты — это я; так на что мы друг другу сдались?

Ричард Кондон

Стресс в собственной спальне

Очень важно не переносить в спальню все тревоги и волнения ушедшего дня. Вполне возможно, что, сделав над

собой усилие и создав соответствующий настрой, вы обнаружите, что секс — это именно то, что поможет от стресса избавиться.

Кстати, многие врачи рекомендуют все-таки разделить места для занятия сексом и сна. Многие считают спальню некоей тихой гаванью, где можно в атмосфере уюта отдохнуть и восстановить силы. Поэтому, как правило, наши спальни оформлены спокойно — так, чтобы ничто не отвлекало. В сексе же не последнюю роль играет именно антураж — более эффектный интерьер и вещи, которые уместны только при занятиях любовью. Конечно, не у всех есть возможность выделить отдельное помещение в своем доме, предназначенное исключительно для любовных утех. В этом случае пригодятся базовые знания о функциональных зонах вашего жилища.

В древнем китайском искусстве оформления дома Фэн Шуй, призванного помогать достигать гармонии в жизни и отношениях, есть несколько пунктов, касающихся супружеской спальни. Древние знания здесь удивительным образом переплетаются с современной психологией.

Итак, спальню китайцы воспринимают как убежище от всех жизненных проблем. В ней вы отделяетесь от всего остального мира, поэтому она оказывает существенное влияние и на ваше здоровье, и на отношения в семье. Во сне человек незащищен, поэтому к обстановке спальни нужно относиться с особой тщательностью. Главное место в ней — кровать. Некоторые пары предпочитают иметь в спальне две отдельные узкие кровати, чтобы не мешать друг другу хорошенько выспаться, и утверждают, что это никак не сказывается на их сексуальной жизни. В Фэн Шуй считается, что супружеское ложе непременно должно быть широким и спать супруги должны вместе, потому как хозяин отдельной узкой кровати подчеркивает свою независимость, заявляя о том, что ему никто не нужен рядом. Отдельные кровати вносят в семью раскол. Даже матрас должен быть сплошным — одним на двоих.

Кровать должна прикасаться к стене только одной стороной — изголовьем, для того, чтобы каждый из супругов смог встать, не потревожив другого.

Столь любимый эротическими картинами прием — зеркало на потолке спальни или прямо напротив кровати в Фэн

Шуй не приветствуется. Считается, что таким образом вы удваиваете количество людей в комнате, что чревато возможным появлением третьего.

Итак, если спальня — это все-таки место для отдыха, то как сделать ее еще и местом, где вы отлично проводите время, занимаясь любовью?

Вряд ли для кого-то будет новостью, но все же цвета и запахи являются достаточными элементами для создания нужного настроения. Известно, что красный — это цвет, символизирующий поток жизненной силы. Он может служить своеобразным трамплином для обострения реакции и умственной деятельности. Кроме того, он ассоциируется с насилием и действует как возбудитель, рассеивая при этом ощущение уюта. Выкрасить стены спальни в красный цвет — значит обречь себя на постоянное напряжение. Гораздо эффективнее приобрести ночник с красным абажуром и включать его в особенные моменты или просто накинуть красный платок на абажур обычной лампы.

При создании обстановки, располагающей к сексу, можно использовать в качестве союзников и другие цвета.

Желтый для создания возвышенного настроения и ощущения тепла.

Оранжевый для выражения привязанности и духовного единства.

Зеленый для создания ощущения комфорта и спокойствия.

Белый для ощущения невинности и чистоты.

Черный для атмосферы тайны и интриги.

Фиолетовый для обозначения власти.

Мужчины любят глазами, поэтому стоит попробовать использовать знания о влиянии цвета и в вашем наряде.

Итак, семь цветов — семь настроений. Почва для экспериментов, как видите, семикратно возрастает.

Вспомним и об обонянии. Самые подходящие для спальни ароматы — это запах жасмина и иланг-иланг. Первый смягчает эмоциональные переживания, второй — действует возбуждающе и при этом помогает избавиться от перенапряжения.

Стереотипы

На то, как мы относимся к сексу и как им занимаемся, в значительной мере влияют взгляды наших родителей, книги о сексе, рассказы друзей и предыдущие партнеры.

История двух Кристин

Обе Кристины (маме — 58, дочери — 34) трогательно-миниатюрны и прекрасно одеты. На этом, правда, их сходство заканчивается. Кристина-младшая — девушка раскованная и эмоциональная, в отличие от сдержанной матери.

На известие о наличии молодого человека в жизни дочери мама отреагировала сердечным приступом. По мнению мамы, секс уместен только в браке — для того, чтобы на свет появлялись дети.

Много лет назад Кристина-мама вышла замуж за человека, кандидатуру которого предложили ей родители. Отношения в семье строились по накатанной схеме — нечастое исполнение супружеских обязанностей, не приносящее никакого удовольствия. Переступив порог тридцатилетия, Кристина вдруг поняла, что все, о чем она читала — отнюдь не научная фантастика. Зрелая женщина попробовала как-то разнообразить свою интимную жизнь, но супруг откликнулся на ее робкие намеки настолько неуклюже и неумело, что она просто сгорела от стыда.

Потом Кристина неожиданно, первый раз в жизни влюбилась. Предприимчивый коллега применил к фактически не опытной в любовных делах женщине весь арсенал завязатого ловеласа. «Я — дрянь», — думала о себе Кристина. Но эта атмосфера надрыва предавала их отношениям особенную остроту. Кристина решила для себя, что все это было искушением, которого она не выдержала, и навсегда прекратила все отношения с мужем.

Через некоторое время муж оставил ее и дочь.

Кристина сочла это достойным наказанием за свое поведение и принялась «замаливать грехи», фанатично оберегая девочку от «соблазнов». Кристине-младшей было запрещено ходить в компании, где были мальчики, посещать дискотеки и гулять в одиночестве.

Но подруги подростковой девушки охотно покрывали ее, пока Кристина отправлялась на очередное свидание. Ее первый сексуальный опыт оказался достаточно удачным, ее отношения с Анатолием переросли в серьезную привязанность, и они решили жить вместе. Вот тут-то и пришло время узнать обо всем Кристине-старшей, которая в тот же вечер оказалась в больнице.

Комментарий психолога

Болезненное отношение мамы к роману дочери — не что иное как попытка оградить любимое существо от боли, которую когда-то она пережила сама.

В ее семье к сексу относились как к грязи и позору, неприятной процедуре, служащей исключительно для продолжения рода. Природная чувственность не смогла побороть в ней стереотипы, а неопытность мужа утвердила Кристину во мнении, что в постели женщину ждет только разочарование.

Многие женщины, переступившие 50-летний рубеж, выросшие в коммуналках и хрущобах, где вся семья была вынуждена существовать в одной крохотной комнатке и о полноценных отношениях и речи быть не могло, так или иначе имеют те или иные предрассудки в области секса.

Пройдет еще много времени, прежде чем Кристина-старшая хорошенько узнает себя — ей еще очень многое нужно наверстать. А Кристина-младшая вышла замуж за Анатолия.

Какими бы искусственными любовниками мы себя не считали, наши родители с их «устаревшими» взглядами на секс все равно являются частью нашего сознания. И установки наших родителей нередко заставляют нас испытывать чувство вины за то, от чего мы получаем удовольствие, и значительно сковывают нас в постели, сдерживая естественные порывы.

Если вы начинаете с самопожертвования ради того, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.

Джордж Бернард Шоу

На наше поведение в постели оказывают влияние и наши прошлые партнеры. Если предыдущий любовник обвинял нас в холодности, или, напротив, в распушенности, мы подсознательно будем стремиться доказать следующему, что это не так.

Начитавшись любовных романов или просмотрев довольно откровенный фильм, мы пытаемся соответствовать им, но, не получая должного результата, начинаем чувствовать себя недостаточно опытными.

Подросткам порнография заменяет секс, тогда как взрослым секс заменяет порнографию.

Эдмунд Уайт

Единственный способ изгнать из постели ненужных «лишних» — это доверять только собственным ощущениям и ощущениям супруга. Об остальном нужно просто забыть.

Скованность

Стыд определяет сознание.

Станислав Ежи Лец

Это удивительно, но, допуская мужчину до «святой святых», мы продолжаем стесняться. Прожив много лет бок о бок, он уже знает, как переливаются ваши волосы в мягком свете, как выглядит ваша грудь, когда вы возбуждены, он знает каждую родинку и морщинку, но это не значит, что это ему надоело.

Не будь так скромн — ты еще не настолько велик.

Голда Меир

Согласно статистике секс при свете выбирает 76% мужчин. Но если мужчина, видя обнаженную женщину, возбужда-

ется, то женщина, видя обнаженного мужчину, нередко начинает... хихикать.

Понятно, почему мы не хотим продемонстрировать своим мужьям целлюлит или потерявшую форму грудь, а все остальное? С точки зрения мужчины это все очень красиво.

Аскет из добродетели делает нужду.

Фридрих Ницше

Любая игра и фантазия имеет право на существование. Если устраивает обоих. Любая игра или маленький ритуал для двоих имеет право на существование. Если на свете есть что-то, что хочется попробовать с мужем, но мешает стеснительность и стыд, стоит забыть об этом и пробовать. То, что приятно двоим — не извращение, как бы это не выглядело со стороны. Тем более, что со стороны никто не имеет права вас видеть.

— Хорошие книги о сексе содержат массу советов и сценариев, которые вы можете разыграть с мужем, к ним можно прибегать, если собственная фантазия не настолько изобретательна. Важно помнить, что в данном случае слова «нельзя» просто нет. Можно читать вместе что-нибудь эротическое, заняться сексом в неожиданном месте, покупать вместе всевозможные игрушки в секс-шопах, переодеваться в самые невероятные и фантастические наряды, играть в девушку из сауны или в доктора и пациентку. Можно — все.

— Часто причиной скованности является недостаток родительской любви в детстве. Что приводит к эмоциональной холодности и невозможности отключиться полностью и расслабиться. Нередко с этой проблемой чисто психологического свойства справиться самостоятельно невозможно. Нет ничего зазорного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту.

Брак — это не то, что делает нашу сексуальную жизнь скучнее, напротив, семейная жизнь способствует гармонии в постели. В идеале на свете есть только один мужчина, который умеет по-настоящему доставить нам удовольствие, потому что учился этому годами.

Недостаток уверенности в себе

Неуверенность в себе и скованность — не одно и то же. Из-за скованности мы можем вообще отказаться от секса. Не потому что не знаем, что нам нужно, а потому, что боимся об этом сказать. Робость, застенчивость и нерешительность — это верные признаки того, что вы в себе не уверены.

Мы живем так, что внезапно увидеть нас — значит поймать с поличным.

Сенека

Мы переживаем так много хорошего и плохого в браке, мы умеем справляться с тяжелейшими ситуациями, поэтому бояться сделать что-то не так в постели — просто смешно.

Неуважение

Отдавать всегда приятнее, чем брать. В сексе это аксиома. Почему же иногда у нас создается впечатление, что нас просто использовали? Почему мужчины позволяют себе грубость и начинают играть без правил, воплощая в жизнь фантазии, которые не приносят нам удовольствия? Просто он меня не любит — подумает кто-то. Неправда. Любовь это одно, а уважение, которое не позволит не обращать внимание на чувства и желания партнера, — совсем иное.

В отсутствии уважения мы чаще всего обвиняем свою половину. Это правда лишь отчасти. Мужчины действительно часто делают вещи, которые нам не нравятся или оскорбляют наши чувства. Это обусловлено тем, что, во-первых, им невероятно сложно читать по эмоциям, отражающимся на нашем лице, сущность наших истинных чувств. Во-вторых, объясняя свои желания, нужно быть точнее.

Любите, пожалуй, своего ближнего как самого себя. Но прежде всего будьте такими, которые любят самих себя.

Фридрих Ницше

Справедливости ради, нужно заметить, что и мы сами зачастую не проявляем должного уважения к собственным мужьям. Например, некоторые женщины позволяют себе нелицезно отзываться о мужском достоинстве, а большего оскорбления, чем негативный отзыв о НЕМ, для мужчины просто нет.

Уважать друг друга необходимо, и чтобы научиться этому, прежде всего попытайтесь сдерживать свои эмоциональные порывы и прислушиваться к чувствам партнера.

Почему он меня больше не хочет?

Этот вопрос — самый распространенный среди пар, проживших вместе долгое время.

Во-первых, мужчины устают не меньше нас, а усталость вполне может быть причиной отказа от близости. Часто у супругов с достаточно спокойным графиком отношений, особенно в тех случаях, когда жена домохозяйка, секс переносится на выходные. Естественно, что сил и энергии к пятнице у жены предостаточно — она готова на подвиги. А вот у мужа к концу недели усталость и недосып накапливаются и пятница для него — критическая черта. Лучше налить ему ароматную ванну и дать спокойно провести вечер у телевизора. С восстановленными силами от него будет намного больше толка.

Другая распространенная ошибка женщин — это уверенность, что возбудить мужа довольно просто: достаточно предстать перед ним обнаженной. Если вы не видите немедленной реакции, это не значит, что у мужа отсутствует желание. Просто эротических возбудителей для него недостаточно. Стоит только немного распалить его воображение или просто поласкать, результат будет незамедлительным. Мы должны всегда оставаться привлекательными для своих мужчин. Конечно, молодая красотка с обложки журнала выглядит намного привлекательнее, чем мать троих детей. Но это не значит, что нам позволено толстеть и укладываться в постель в старушечьих ночных рубашках с рюшами.

Замужняя женщина остается женщиной — и довольно скоро начинает об этом догадываться.

Логан Пирсолл Смит

Можно ли стать сексуальной?

Обратите внимание на эстрадных певиц и актрис, пользующихся наибольшим интересом у мужчин, и вы поймете, что среди них не так уж много красавиц. Их секрет в том, что, имея не самые выигрышные внешние данные, они смогли научиться быть вожаками.

Женщина должна быть настолько умна, чтобы нравиться глупым мужчинам, и настолько вульгарна, чтобы нравиться умным.

Жанна Моро

Сексуальная привлекательность — это не прекрасное тело без изъянов, обширный опыт постельных развлечений и знание всевозможных уловок для привлечения мужчин. Место нашей сексуальной привлекательности — у нас в голове. Чувствовать себя идеальной любовницей — значит быть ею. Еще ни один мужчина не остался недовольным сексом с партнершей, которая возбуждена настолько, что следует только одному желанию — дать ему наслаждение по полной программе.

Наша сексуальность уникальна. То, как вы занимаетесь любовью, не сможет повторить никто, потому что вы — это вы. Свой сексуальный образ нужно холить и лелеять, сохраняя даже тогда, когда вы чувствуете недостаток желания и думаете о лишних килограммах. В конечном итоге все начинается не с тел, а с головы. А природа позаботилась о том, чтобы мы могли управлять ею по собственному усмотрению.

Мой муж — плохой любовник

Наши мужья не способны удовлетворить нас лишь в двух случаях: когда не знают, как доставить нам удовольствие, по-

тому что мы стесняемся или ленимся ему об этом сказать, либо когда не знают, как доставить нам удовольствие, потому что мы сами не знаем, как это сделать.

Улучшить свою интимную жизнь хочет каждый нормальный человек. Впереди еще достаточно времени, чтобы не спеша научиться доставлять друг другу радость, закрепляя пройденное и исправляя ошибки.

История Тамары

Тамаре 38 лет, замужем, дочери 19 лет и она живет отдельно от родителей. Тамара любит мужа и не хочет с ним расставаться, но в ее жизни появился человек, сумевший дать ей почувствовать то, что она никогда не испытывала рядом с мужем. И ради этого она тайно ездит в другой город на свидания с ним.

Тамара из грузинской семьи и воспитана достаточно строго. Как истинная кавказская женщина она привыкла во всем принимать сторону супруга и ревностно оберегает свой семейный мир от постороннего вмешательства. Муж Михаил старше Тамары на 7 лет, с возрастом у него появились проблемы с потенцией, но Тамара, прекрасная хозяйка и мудрая женщина, была счастлива в семейной жизни — до поры до времени...

На отдыхе она познакомилась с Вахтангом, он младше ее на четыре года и у них было много общего. Совершенно неожиданно для Тамары, они стали близки. И вот тогда-то Тамара поняла, как многого не хватало в ее интимной жизни с мужем.

Распрощавшись, любовники разъехались по своим городам. Дома Тамара испытала огромный прилив нежности к мужу и поняла, насколько соскучилась и как любит супруга, но тех ощущений, что с Вахтангом, не было и в помине. Так начались ее тайные свидания с Вахтангом. Совершенно измучившись чувством вины, Тамара решила обратиться за советом к психологу.

Комментарий психолога

Привязанность Тамары к новому партнеру вполне объяснима — женщина, давшая себе волю быть искренней сама с собой, боится потерять обретенное удовольствие. Подсозна-

тельно она боится не разлуки с Вахтангом, а того, что, расставшись с ним, снова потеряет возможность испытывать удовольствие.

Исход истории оказался неожиданным. Вопреки опасениям Тамары, муж пошел навстречу ее робкой просьбе предпринять в момент близости кое-какие шаги, на которые раньше он никогда не шел. И даже пополнил ее фантазии предложениями со своей стороны. Поначалу ничего не получалось. Но потом методом проб и ошибок Тамаре все-таки удалось испытать с мужем все то, что раньше казалось ей недостижимым. И ощущения эти оказались не хуже, а даже лучше того, что мог дать ей Вахтанг!

Неудачный секс для любящей пары — вещь практически нереальная. Если вы любите друг друга, научиться доставлять удовольствие партнеру никогда не поздно. Ведь нельзя же назвать плохим врачом студента-первокурсника медицинского института. Учиться нам приходится и в жизни и в любви. А учить — значит отдавать частичку себя.

Конечно, не в каждой паре царит взаимопонимание и взаимное уважение между супругами, но даже в том случае, если вы никак не можете прийти к достойному результату и, кажется, уже ничто не поможет, не стоит опускать руки. Обращайтесь за помощью. В России уже давно появились практикующие сексотерапевты, которые проводят консультации.

Все вернется

Даже счастливые и довольные своей интимной жизнью пары нередко жалуются на некоторое охлаждение отношений. Они по-прежнему регулярно занимаются сексом и испытывают оргазм, но острота ощущений уже не та и иногда начинает казаться, что в этом ежедневном ритуале любовь как бы и ни при чем. Что делать? Влюбиться, причем — в собственного мужа.

Пора наконец-то снова рассмотреть в нем не только добытчика и отца семейства, но и мужчину, которого нужно завоевать заново. Сосредоточимся на положительных качествах мужа и оставим до поры до времени всякую склочность и пре-

тензии. Разве в период встреч мы говорили ему хоть слово о невынесенном мусоре? Вот и сейчас не стоит. Обязанности и обязательства есть у мужа и жены. А у мужчины и женщины есть только чувства.

История Анны

Анне 42 года, разведена, детей нет. После развода прошло уже четыре года, за это время она уже прошла курс реабилитации в клинике с диагнозом «депрессия», но до сих пор не может оправиться от неудачного брака.

Анна вышла замуж по расчету, вполне отдавая себе отчет, что ей придется пережить, находясь ежедневно с нелюбимым человеком. Георгий был ее ровесником, успевшим к тридцати годам сколотить неплохой капитал и готовый обзавестись женой в «представительских» целях. Анна — кандидат философских наук, приятная внешне и отличная собеседница. В постели достаточно раскованна. Поэтому ей не стоило труда демонстрировать мнимую влюбленность, действуя по принципу «стерпится-слюбится».

Ее утро до брака начиналось с чашки кофе и утренней пробежки. Георгий же предпочитал понежиться в постели, а потом непременно плотно позавтракать. Пришлось давиться по утрам котлетами с картошкой и вместо пробежек заниматься приготовлением горячего шоколада. Забросив теннис, она стала ходить с мужем в бассейн, хотя воду не любила и страдала от хлорированной воды. Ее подружки — в основном замужние домохозяйки — Георгию не нравились, и им было отказано от дома. Отныне Анна проводила время вместе с ним в компании его друзей.

За два с половиной года она настолько устала от нелюбимых занятий, что, продолжая подыгрывать мужу, все же периодически не выдерживала и позволяла себе некоторые высказывания и по поводу лишнего веса от котлет на завтрак и по поводу сборищ с подозрительными типами.

Конфликты становились все регулярнее. Анна решила мстить мужу за все отказом от интимных отношений. Однако Георгий и его деньги оказались нужны другой: у него появилась любовница — пылкая юная 17-летняя девочка. Когда похуевший и зеленый от любовных страданий (родители де-

вочки были категорически против их связи и грозили судом, посадив дочку под домашний арест) Георгий перебрался ночевать в кабинет, Анна поняла, что ее муж серьезно влюблен. Но, что самое страшное, она поняла, что не может жить без Георгия.

Ее попытки попросить прощения вызвали страшную реакцию Георгия. Он сорвался на крик и попытался рассказать, что чувствовал, видя, как старается жена сохранить подле себя его кошелек. Неопытная девочка подарила ему возможность снова почувствовать себя желанным мужчиной.

Около года Анна пыталась вернуть любовь мужа. Не выдержав, она решилась на последний шаг. Она считала, что, попросив у мужа развод, заставит его задуматься и, возможно, он испугается потерять ее навсегда. Но вышло совсем не так. На развод он с готовностью согласился.

Комментарий психолога

Так или иначе мы влюбляемся под воздействием процессов, в той или иной мере контролируемых разумом. Поэтому при удачном стечении обстоятельств, в случае, если человек интересен вам как личность и не противен физически, влюбиться «по собственному желанию» возможно. История Анны — наглядный тому пример. И одновременно пример того, как в целом грамотный расчет все равно завершился фиаско. Почему?

Во-первых, избрав определенную линию поведения, Анна не смогла придерживаться ее до конца и допускала ситуации, в которых давала мужу понять, что все предыдущие ее действия были просто игрой. Отчаявшись достичь цели, она подсознательно решила, что муж — единственная причина ее несчастий и стала мстить ему за собственную нелюбовь, эту самую неискренность самостоятельно разоблачая.

Во-вторых, первоначальной целью Анны было не построить собственную семью, а удержать мужа, а, вернее, его деньги.

В результате задача влюбиться в собственного мужа оказалось для нее непосильной, но она поняла это слишком поздно.

Итак, как влюбиться в собственного мужа? Многие сексотерапевты рекомендуют технику, которая заключается в том,

что вы сосредотачиваетесь только на положительных качествах партнера и вспоминаете все восхитительные моменты, которые когда-либо происходили между вами. Мозг обязательно среагирует на сцены, рождающиеся в вашей голове, и наступит сексуальное возбуждение. Это желание совершенно естественно, как и то, что заставляло вас сутками не вылезать из постели в то время, когда вы только повстречались.

У меня непритязательный вкус: мне вполне достаточно самого лучшего.

Оскар Уайльд

Романтические прогулки, ужин при свечах и все, что когда-то так возбуждало вас обоих, поможет вернуться в то время, когда секс приносил вам удовольствие безо всяких «но».

Возраст при этом совершенно не имеет значения. Вы не можете забыть вечер, когда протанцевали несколько часов кряду, и это было самым удивительным эротическим действием? Отправляйтесь в клуб и танцуйте! Туда на самом деле приходят танцевать, и никто не будет смотреть косо даже на пожилую пару. А та энергия, что хлещет через край в веселящейся толпе, вполне возможно подвигнет вас на подвиги.

У каждой из нас в голове есть собственный роман, многие сцены из которого мы боялись воплотить в жизнь. А зря. К тому же главный герой этого романа у вас уже есть — собственный муж.

Ревность: яд или лекарство?

Двое сидят за столиком в кафе. Она смотрит на него, размазывая пенку капучино по стенкам чашечки. Он тоже рассматривает ее с явным одобрением партнера, по-прежнему довольного своим выбором. Ниточка, связывающая эту пару, практически материальна. Они красивая пара. И им, наверняка, завидуют. Но — одно мгновение и он смотрит куда-то поверх ее головы. Громко смеясь, белокурые создания направляются к соседнему столику. Они моложе ее. И ноги у них длиннее. И

грудь еще не нуждается в спасительных бюстгальтерах «пуш-ап». Она перестает улыбаться и все морщинки проступают с убийственной отчетливостью. Он замечает это, и стремится сгладить ситуацию, но той атмосферы больше нет. Уголки ее губ опущены, а у него — взгляд побитой собаки.

Актуальные вопросы

Откуда берется ревность?

В организме человека, который получил повод для ревности, происходят приблизительно те же процессы, что и во время страсти. Усиленно вырабатывающиеся эндорфины притупляют боль, а фенилэтиламин стимулирует активность. Чуть позже к ним прибавляются вещества, возбуждающего и антидепрессантного свойства. Эта адская смесь и подвигает нас или наших мужей на «подвиги». Она же способна превратить некогда любящего мужчину в тирана и садиста.

Как не ревновать, если он сворачивает шею, заглядываясь на других женщин?

Почему мы начинаем ревновать, порой без повода? Потому что мы — моногамны, а мужчины полигамны. Это действительно так. Мы такие по своей природе, и ничего поделаться с этим нельзя.

Между прочим, ощущение того, что ты особенная и принадлежишь одному мужчине оказывает серьезное влияние на химические реакции в нашем мозгу. От секса с мужчиной, которого мы считаем своим, мы априори получаем больше удовольствия. Нам намного важнее качественный секс с одним единственным, чем постоянный поиск наслаждений с сотнями мужчин. Получая постоянного партнера, мы не хотим его ни с кем делить. В тот момент, когда наш мужчина заглядывается на другую, в голове возникает сигнал тревоги: а вдруг эта рыжая уведет его?

Ухаживать за своей женой ему казалось таким же нелепым, как охотится за жареной дичью.

Эмиль Кроткий

То, что мужчина смотрит на других женщин, отнюдь не значит, что ему больше не хочется смотреть на свою собственную. Вы обращали внимание, какой эффект производят на мужчин эротические картинки? Все потому, что стимуляция желаний у них происходит через визуальные образы, а у нас — через слуховые. Видеть красивую женщину для них так же волнительно, как для нас услышать изысканный комплимент. Так как периферийное зрение у мужчины развито слабо, он вынужден повернуть голову, чтобы получше рассмотреть объект. Нам же кажется, что он забыл обо всем на свете и готов свернуть шею, чтобы его заметили. Заглядываться на других женщин — нормальная мужская реакция. Гораздо хуже, если он этого не делает.

Где ты был сегодня вечером?

А также: «Почему, когда я позвонила тебе на работу около семи, мне сказали, что ты уже ушел, а сейчас уже одиннадцать?», «Ты точно был у Пети?», «А зачем ты надел на рыбалку свежую рубашку?»

Вполне возможно, наших мужей эти вопросы забавляют. Кто-то гордится тем, что жена так им дорожит. Что же касается остальных, то они видят в нашем поведении попытку взять полный контроль над их жизнью.

Причиной разводов бывают завтраки мужей с секретаршами, но куда чаще — со своими женами.

Лоренс Питер

По статистике чаще всего испытывают подобную бесильную ревность жены состоятельных господ, праздно проводящие дни в четырех стенах. Их мужья не просто мужчины, они мужчины с благосостоянием, а, соответственно количество претендентов на них увеличивается в несколько раз. Полная зависимость от мужа, и материальная, и психологическая, не дает им возможности установить равноправные отношения в семье, поэтому главной целью в жизни становится «удержать». Любой ценой.

Впрочем, ревновать умеют и мужчины. Но, увы, мнение о том, что ревнивый муж — в первую очередь любящий муж, не всегда верно. Скорее речь идет о подозрениях в посягательстве на личную собственность и стремлении ее сохранить. Помимо синдрома Отелло мужская ревность может принимать и иные формы, например, под воздействием стресса ревности они нередко набирают лишний вес из-за пристрастия к еде или начинают искать утешения в алкоголе.

Жить с настоящим ревнивцем тяжело. Одно дело, когда он может немного поворчать по поводу нашего желания нравиться, другое — когда неосторожный взгляд в вашу сторону становится причиной грандиозного скандала, а то и угрозы. Конечно, ревнивый супруг — проблема решаемая. Но в том случае, если это чувство хотя бы раз подвигло его на насилие, не медлите — обращайтесь за помощью.

Всегда ли бесполезна ревность?

Бесполезна, когда беспочвенна. Но все же во множестве случаев возникновение ревности должно быть сигналом для того, чтобы пристальнее присмотреться к вашим отношениям с мужем. Ревность — не обязательно сигнал измены, но это всегда показатель того, что между вами или в вашем отношении к мужу что-то не в порядке. Для того, чтобы ревновать, не обязателен веский повод типа поздних приходов домой с запахом чужих духов на одежде или информации от «доброжелателей». Иногда у нас нет никаких конкретных доказательств кроме чувства, что что-то не так.

Чтобы удержать мужа, заставьте его чуть-чуть ревновать; чтобы потерять мужа, заставьте его ревновать чуть-чуть больше.

Генри Луис Менкен

Достоверный факт: мужчины, замученные беспочвенной ревностью, рано или поздно начинают изменять в действительности. Просто назло, потому что если каждый день твер-

дить человеку, что он идиот, рано или поздно он им станет, потому что в это поверит.

Так что же все-таки делать с ревностью? Забыть о ней. Научиться доверять своему мужчине. Искать причину трещины в отношениях и работать над ней. Иными словами, решать проблему, а не тонуть в эмоциях.

И еще — для наших полигамных мужчин существует предостаточно возможностей, чтобы не изменять нам. Человек на то и наделен разумом, чтобы не следовать слепо своей природе.

Работа над ошибками

Очень часто нам советуют: не старайтесь перевоспитать своего мужчину — это невозможно и ничего, кроме лишних ссор, вам не даст! Полки книжных магазинов пестрят обложками книг с названиями типа: «Как перевоспитать мужа», «Как получить идеального мужа» и т.д. Профессионалы будут спорить еще очень долго. А что же делать нам?

Те приемы, при помощи которых можно сделать свою семейную жизнь счастливее, вряд ли можно назвать воспитанием. Это, скорее, мудрый подход к взаимоотношениям с собственным мужем. Взрослого человека изменить невозможно. Можно просто вести себя так, что он будет меняться сам. Проблемы разрешаются, а любовь остается. Если вы решили остаться со своим мужчиной и готовы бороться за собственное счастье — вперед. Это решение мудрой женщины.

Сила переубеждения

Не пытайтесь переубедить мужчину — наша логика не кажется им целесообразной, потому как она «женская». Это как раз к вопросу о биологических различиях полов. И как бы там ни было, начинать все равно придется с себя.

«Не сошлись характерами»

Взаимоотношения с мужем во многом зависят от нашего характера. Например, два эгоиста в одной паре будут обвинять в этом качестве свою половину, не замечая собственного не-

достатка. Так что личностные особенности — это то, что нужно учитывать в первую очередь, начав разбирать психологию отношения в вашем браке.

Борьба за лидерство

Борьба за лидерство — самая бессмысленная вещь из всех тех, которыми мы занимаемся в браке. Еще наши бабушки знали о том, что с мужем нужно соглашаться во всем, но при этом поступать по-своему. Эта тактика, кстати, выигрышна не только в браке, но и на работе. По-своему — не значит назло. Уступить — это не обязательно. Послушная жена — не та, что смотрит в рот супругу и слепо следует его воле, а та, что предпочтет избежать споров и сделать так, как запланировала, не задевая при этом самолюбия собственного мужа — ведь он этого не простит. Мужу действительно важно знать, что он лучше всех. И чем искреннее вы в это поверите, тем больший эффект возымеют ваши слова и действия.

Мнение окружающих

Никогда не стоит забывать, что мнение окружающих важно для каждого мужчины, поэтому любая критика при посторонних (знаю, знаю, иногда так хочется высказаться по поводу нового галстука!) должна стать одним из «нельзя» в семейной жизни.

Говорят, не бывает плохих мужей. Конечно, это не так. Зато, бесспорно, бывает так, что бывший плохой муж одной женщины становится хорошим для другой.

«Все бабы — дуры»

Мужчины всегда считают себя умнее женщин. Переубедить их в этом — непосильная задача. Даже если супруг всего лишь смотрит новости — это значит, что он думает над глобальной проблемой. А наши любимые ток-шоу — всего лишь мелкие бабские проблемки. Поэтому если мы ждем компромисса от мужчины, то, скорее всего, вряд ли его получим. Ведь решать что-либо с существом, находящемся на ступени интеллектуального развития ниже — пустая трата времени. Мужчины по природе своей склонны глобализировать все вокруг, в том числе и свой личный опыт. Отсюда и «все бабы

дуры». Поэтому мудрые женщины оставляют демонстрацию незаурядных умственных способностей своим мужьям. А сами берут на вооружение хитрость.

Недостатки супруга

Как ни парадоксально, воспитать хорошего мужа нельзя, а вот сделать его хуже, чем он был до свадьбы, очень даже возможно. Человек не может состоять сплошь из достоинств, но точно так же он не может быть сплошным вместилищем недостатков. Неужели все положительные качества вашего супруга вдруг внезапно испарились? Скорее всего, здесь проблема в том, что мы по-прежнему сравниваем своего мужчину с придуманным образом, которому он так или иначе должен соответствовать. Только если до свадьбы это был сказочный принц, то теперь, скорее всего, что-то более реальное — например, муж подруги. Это не плохо. Примеры счастливых семейных пар очень полезны. Но не для того, чтобы стараться сделать своего мужчину копией чужого мужа, а поучиться правильному поведению у его супруги.

Самые распространенные вопросы, которые задают себе женщины в браке, следующие:

Почему мы практически не разговариваем?

Почему ради матча по футболу он готов бросить все на свете?

Почему он проводит время в компаниях, а я сижу дома?

Как видите, «он» здесь кругом виноват. Теперь попробуем изменить постановку вопроса. Знаю ли я, чем увлекается мой муж? Старалась ли я когда-нибудь отнестись к его увлечениям с пониманием? Умею ли я поддержать беседу и чувствовать себя уверенно в любой компании? Остается ответить на эти вопросы самой себе максимально честно, и многое сразу станет ясным. Мужчин критиковать бесполезно. Зачем нужен еще один повод для скандала?

Право на частную жизнь

Часто нам кажется, что наши проблемы во многом возникают из-за того, что мы слишком мало времени проводим вместе с супругом. Это так. Но лишь отчасти. Любой человек имеет право на личное пространство и на частную жизнь. Ес-

ли муж лежит на диване перед телевизором, это не значит, что мы перестали его интересовать, и он променял собственную жену на «ящик». Скорее всего, ему нужно собраться с мыслями и попросту восстановить силы после тяжелого дня. Мужчину лучше оставить в покое до того, как он выскажет это вслух. Его стремление уединиться после работы вполне естественно, пусть даже оно не понятно нам из-за разницы мужской и женской психологий. Если есть возможность, стоит организовать собственное неприкосновенное пространство для каждого члена семьи. Место, где можно уединиться со своими мыслями или скрыться от чужих глаз.

Взаимное общение

Как нам уже известно, мужчины быстро устают от общения, но это не значит, то они готовы отказаться от него вовсе. Наши мужья имеют право на молчание. Поэтому стоит только дать ему отдохнуть, договорившись, что не будете беспокоить его в течение некоторого времени, которое необходимо. Для того чтобы не испытывать в общении недостатка, лучше выбрать время, удобное для вас обоих, и проводить его только вместе. Обратите внимание — у многих счастливых семейных пар есть «двойные» уголки — журнальный столик с двумя креслами друг напротив друга или кресло-качалка, придвинутая к дивану — это как раз те зоны общения, где они остаются только вдвоем и обсуждают прошедший день, смотрят телевизор или просто болтают.

Секс не может быть рутинной

Если вы сами не позволите этому случиться. Центр нашего желания в голове, поэтому даже самые острые моменты своей интимной жизни возможно вернуть вновь. Стоит только очень захотеть. Захотеть собственного мужа так, как будто это мужчина, который в первый раз пригласил вас на свидание. Влюбляться в мужа бесконечно возможно. И вы будете удивлены, насколько это волнующее занятие.

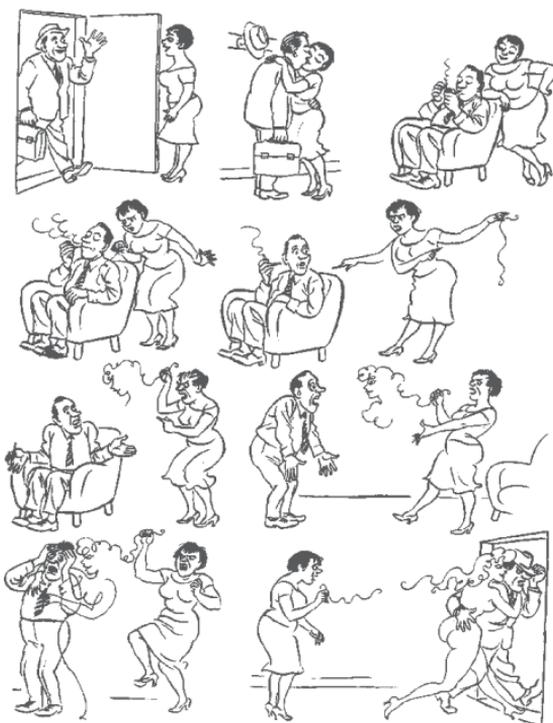
Ссора может быть полезной

В том случае, когда вы точно знаете, как правильно себя вести в ее процессе. Если ссор избежать невозможно, стоит научиться ссориться грамотно.

Ревность — не причина, а следствие

Ревность сама по себе — вещь бесполезная. И предаваться ей — лишь глупая и бесполезная трата нервов. Ревность в браке — это лакмусовая бумажка, указывающая на то, что что-то в отношениях не в порядке. И не факт, что причина тому — другая женщина. Время, отводимое на инспекцию карманов и подслушивание телефонных разговоров, лучше потратить на то, чтобы выявить причину разлада и начать действовать.

Мы способны самостоятельно построить свое счастье, это действительно правда. Главное — не забывать, что семейная жизнь — это работа намного более сложная, чем заключение контрактов или продажа товаров. И намного более важная. На свете можно прожить и без дачи, и без машины, без дорогих ресторанов и косметики... Только вот без любви никак. Нет ничего важнее на свете чем люди, находящиеся рядом с нами. Хорошая мать и любимая жена — это самая головокружительная и самая престижная карьера на свете.





Глава 3

Правда об ушедшей любви, или Брак, который спасать не нужно



Сколько раз за весь период семейной жизни мы говорим себе: «Все, невыносимо, развод!». И сколько раз планируем это мероприятие, чтобы хоть как-то отомстить за обиду. Ничего удивительного в этом нет. Даже самая счастливая жена хоть раз в жизни задумывалась об этом. В большинстве случаев подобные устремления — не что иное, как минутный порыв, и все же... Развод — это колоссальный стресс, которому подвергается каждый второй житель планеты. Большая часть их них — это плод неумения или нежелания (а, как правило, и того и другого вместе), исправлять собственные ошибки и отсутствие совместных усилий по строительству собственного брака.

У любви тысячи лиц и множество этапов. Доверие, уважение, понимание, стремление заботиться друг о друге — это также ее воплощения.

Но что делать, когда человек, находящийся рядом, становится противен? Когда брак заключался по соображениям, далеким от взаимного чувства, и теперь неприязнь стала невыносимой? Когда не хочется ни говорить с ним, ни видеть его, не хочется вообще иметь с ним ничего общего, а общее все-таки есть — ребенок, которому нужны оба?

Практически каждый профессиональный психолог, разбирая случай неудачного брака, делает все возможное, чтобы спасти союз и улучшить отношения в нем. Но, увы, нужно признать, что в некоторых обстоятельствах даже психологи выступают за развод. Это те случаи, в которых спасти уже нечего. И те, в которых спасти нужно женщину, психологическому, а зачастую и физическому, здоровью которой грозит опасность.

Женщины часто считают себя фригидными из-за некачественного супружеского секса. Но также и из-за того, что попросту не любят своего партнера. Случаи, в которых от природы возбудимые зоны женского тела отказывались откли-

каться на ласки нелюбимого мужчины, не так редки. Ведь мы помним, что главный центр нашего желания — в нашей голове. Так что человек, который нам противен, никогда не принесет наслаждения.

О женщинах мужественных, но несчастных

Какую фразу чаще всего произносят многоопытные героини в любимых многими (чего уж греха таить) мыльных операх? Наблюдая за страданиями главной героини, наперсницы, поглаживая по голове заблудшую овечку, ободряюще произносят: «Ты должна быть сильной!». Часто, попав в сложную ситуацию, мы говорим это себе сами. А что это, собственно, значит — быть сильной?

Конечно, всем понятно, что речь не идет о занятиях силовыми упражнениями и поднятии многокиллограммовой штанги. В первую очередь мы подразумеваем силу духа. Стараемся воспитывать в себе, чтобы выжить, такие качества, как упорство, бескомпромиссность, стремление к лидерству и агрессивную манеру поведения при решении принципиальных вопросов. Иными словами, МУЖСКИЕ качества. Именно им, мужчинам, природой предписано упорно идти к поставленной цели, не реагируя на посторонние раздражители, тогда как женщины по природе своей больше ценят не конечный результат, а сам процесс. Именно мужчины предпочитают говорить прямо, без экивоков, чтобы быстро и эффективно выразить свою волю, тогда как мы предпочитаем говорить намеками, опять же потому, что ориентированы на процесс. И сам процесс беседы для нас не менее ценен, чем тема разговора. Наконец, от природы мы мягче и не склонны проявлять агрессию. Уже просто потому, что наш организм вырабатывает намного меньше тестостерона. Так зачем, спрашивается, мужские качества женщине?

Мужские черты, увы, присущи большинству современных женщин в той или иной мере. У одних это обусловлено повышенным уровнем мужских половых гормонов в крови — во время беременности или как постоянное нарушение гормонального фона. У этих женщин нет выбора — решение за них

приняла природа. Но в большинстве своем сильные черты характера являются приобретенными в процессе воспитания и социализации. И здесь важно не их наличие или отсутствие само по себе, а то, кем мы себя ощущаем: женщиной или «мужиком в юбке».

Не стоит торопиться с ответом. Лучше спросить себя: «Какая я?». И перечислить три качества, первое, что придет в голову. Кто-то ответит: «Красивая, сексуальная, заботливая», а кто-то: «Умная, целеустремленная, уверенная в себе». Второе — любимый образ всех тех, кто проповедует идеи феминизма и черты, присущие мужскому стилю поведения.

Нет ничего лучше, чем женщина, ценящая в себе личность. И нет ничего печальнее, чем женщина, не ценящая в себе Женщину. Как ни парадоксально, но многие из нас, сделавшие блестящую карьеру, дав сто очков вперед любому мужчине, оказываются одинокими и несчастными в личной жизни. Брать нахрапом сложного клиента — дело благодарное. А вот идти напролом в отношениях с мужчиной — значит, открыто продемонстрировать посягательство на его природную роль охотника. Брак, в котором жена является агрессивно доминирующим звеном, скорее всего держится именно на ней, и только потому, что ей попался мужчина со слабым характером и отсутствующей волей. Мягкий, как пластилин, охотно идущий на компромиссы и уступчивый — иными словами, женственный.

Так что, обвиняя современных мужчин в слабости (что часто является чистой правдой), лени (тоже не поспоришь) и пассивности перед трудностями (увы...увы, и это правда), не стоит забывать, что, примеряя на себя мужские роли, мы сами позволяем им быть такими.

Вася на шее

Как ни печально, в разговоре о традиционной модели брака женщинам все чаще приходится вспоминать о смене ролей. По-прежнему один — добытчик, а другой — хранитель очага. Только теперь за мамонтом отправляемся именно мы, а

наши мужья, со всей их развитой мускулатурой и доставкой тестостерона, сидят себе в пещере и наблюдают за телевизионными перипетиями с мягкого дивана.

Каждый мужчина мечтает содержать женщину на ее средства.

Магдалена Самозванец

Честно говоря, немного страшно наблюдать за тем, как растёт количество семей, в которых жена обеспечивает достаток. Смена ролей влечет за собой, казалось бы, перевоплощение мужа в домохозяина, который выполняет обязанности по дому. Но, увы, чаще они попросту проводят время дома или развлекаются на деньги своих половин. Да и получается вести домашнее хозяйство им намного хуже — все-таки не предписано им природой решать маленькие проблемы в пределах четырех стен. Так что женам приходится зарабатывать на себя, мужа и детей, а вечером заниматься домашними делами и готовить ужин на всю ораву. Иногда «мужья на шее» выбирают все-таки себе работу — как правило, необременительную, которая, само собой, и оплачивается соответственно. И уж тогда — держитесь! Можно быть уверенным, что в случае чего он потребует отчета за каждую копейку.

Всегда кажется, что в аналогичную ситуацию уж вы-то не попадете, разве ваш мужчина может быть таким? Точно так же считало большинство женщин, чьи мужья сегодня отказываются содержать семью, переложив этот труд на плечи супруги. Начаться все может с потери работы, длительного больничного, перехода супруги на выше оплачиваемую должность. И вдруг становится совершенно очевидно, что мы взвалили на себя все больше и больше работы, а мужа уже давно видим спящим, когда уходим на работу, и засыпаем, так и не дождавшись.

Вместо «Мы купили» приходит «Купила я». Купила новые брюки, пену для бритья, галстук и запонки...и приходится нанимать домработницу, если позволяют средства, потому что в домашнем хозяйстве и кулинарии он совершенно беспомощен (а скорее всего изо всех сил старается таким быть). Так

муж переходит в разряд «второй ребенок» и... Стоп. И он по-прежнему нам нужен? А зачем, собственно?

Знаете, какая разница между мужем и ребенком? Нет? Да в принципе — никакой! Но ребенка хоть можно оставить с няней...

Каждая пара индивидуальна, и причины, по которой капитаном семейного корабля становится женщина, очень разные. Иногда поступки наших половин предопределяются причинами, о которых мы и не догадываемся. Добро пожаловать в галерею мужских образов. Посмотрим на мужчин, которые так основательно портят нам жизнь. Порадуемся за тех, кто посетит ее только в качестве экскурсии.

О трутнях мнимых и настоящих

Чтобы жить с генералом, нужно выйти замуж за лейтенанта

Если вам когда-нибудь доводилось читать медицинский справочник, вы знаете, что, пролистав его до последней страницы, найдете у себя согласно симптоматике не один десяток болезней, среди которых будет парочка смертельных. То же самое происходит и с рассмотрением проблем, похожих на вашу. Кажется, все сходится, и мы уже готовы повесить на супруга ярлык. Остерегитесь поспешных решений и на пороге развода все-таки посетите психолога, а не занимайтесь «самолечением». Развод по силе стрессового влияния на организм стоит на втором месте после смерти близкого человека. Поэтому, пожалуйста, не торопитесь.

Как ни печально, в сегодняшней экономической обстановке многие семьи вынуждены не жить, а выживать. Но женщины легче переживают ситуации, когда приходится менять род деятельности и работать на нелюбимой, но лучше оплачиваемой работе, спокойнее реагируют на несправедливые поступки начальства и способны поступиться принципами ради того, чтобы не потерять заработок. Мужчины пере-

живают эти моменты гораздо глубже. Социальная и профессиональная несостоятельность, пренебрежение окружающих и невозможность обеспечить достойную жизнь собственной жене и детям способны привести их к глубокой депрессии.

Есть вещи важнее денег, но без денег эти вещи не купишь.

Проспер Мериме

Важно помнить, что депрессиям мужчины подвержены ничуть не меньше, чем мы, но при этом они в три раза реже обращаются за помощью. Ни один нормальный мужчина не потерпит ситуации, при которой каждый имеет право обвинить его в некомпетентности. И уж тем более от собственной жены. «Пилить» мужчину, попавшего в сложную ситуацию относительно работы, пару раз напомнить, что на данный момент он сидит на нашей шее, значит — дать начало трещине в отношениях. Подобное мужчины не прощают. Трудный период пройдет, а обида останется. И возможно, посеянные семена дадут свои всходы.

Если ты несчастлив, лучше плакать в такси, чем в трамвае.

Марсель Райх-Раницкий

За длительный период совместной жизни один из супругов наверняка лишается работы, и не по одному разу. И переживать эти моменты нужно вместе. Боязнь потери работы у мужчин по статистике стоит на третьем месте после смерти близких и потери потенции. Какой бы не была причина увольнения — его ошибки или сокращение кадров, наш мужчина в этот момент чувствует, что общество отвергло его не только как профессионала, но и как личность. Для слабых мужей такого удара вполне достаточно, чтобы в это поверить и сидеть сиднем дома, вообразив себя непризнанным гением.

История Жанны

Жанна, 22 года, студентка факультета журналистики, целеустремленная и хваткая, иногда резкая, некрасивая, но

умеющая талантливо преподнести достоинства и не акцентировать внимания на недостатках. Жанна любит себя и в поклонниках у нее никогда не было недостатка. В столь юном возрасте она уже умудрилась дойти до ситуации развода и пришла на консультацию скорее потому, что так поступают ее состоятельные подруги, а не за реальной помощью. Ни о каких переживаниях речь не шла — ей был нужен совет скорее прагматического свойства. Она задала вопрос по существу: на какую слабость «нажать» повернее, чтобы заставить мужа-москвича разменять их двухкомнатную квартиру.

В 17 лет Жанна приехала в Москву из Павлодара — мечтала поступить в МГУ. Но — увы, провалилась на первом же экзамене. Стоя перед закрытой дверью аудитории, она почти машинально изобразила «сироту казанскую». «Да не переживай ты так», — вдруг раздалось за спиной. — «На следующий год поступишь. Давай я тебя домой отвезу». Рядом стоял высокий симпатичный парень. Саша, так звали молодого человека, потряс воображение девушки, а садясь в его новенькую иномарку, Жанна уже решила, что во что бы то ни стало выйдет за него замуж.

Сашу она слушала упоенно, то «пожирая глазами», то словно задумавшись о чем-то. Польщенный Саша говорил не умолкая. Из разговора стало понятно, что он приезжал сдавать последние задолженности по зачетам и скоро защищает диплом. Родители помогли открыть 25-летнему парню собственное дело — небольшой ресторан и он самостоятельно оплачивает учебу и живет отдельно.

Целый день она просидела в четырех стенах, сделав укладку и легкий макияж и облачившись в мамин шелковый халатик. Саша, оправдавший ожидания и заявившийся к вечеру с благородной миссией, застал ее изнемогающую от «слабости» и «страшной головной боли»... А дальше все прошло «по плану».

Через неделю подали заявление в загс.

Три года семейной жизни пролетели безмятежно — Саша работал целыми днями, Жанна училась на платном отделении журфака и развлекалась с подругами.

Полгода назад в бизнесе Саши начались трудности. Он продал машину и стал пропадать на работе сутками. Жанна

молниеносно лишилась развлечений, а потом встал вопрос и с оплатой учебы. Девушка потихоньку начала пролистывать записную книжку с телефонами поклонников из ночных клубов, заведенных на «всякий пожарный». А Саша, потрясенный крахом столь успешно начинавшегося предприятия, совсем сник и проводил дни напролет за компьютерными играми.

Истратив последние сбережения, Жанна решила, что пора искать новую жизнь. Только для полного обоснования в столице ей нужно жилье, нужно не просто развестись без шума и пыли, но и убедить Сашу разменять квартиру. С этим-то она и пришла на прием — спросить совета, как бы половчее проверить дельце.

Комментарий психолога

К просьбе привести на прием мужа девушка отнеслась настороженно и согласилась лишь тогда, когда ей пообещали, что он не узнает никаких подробностей ее рассказа.

Молодой человек появился через день и рассказал ту же историю, естественно, приправленную романтическими подробностями и рассуждениями об одной на всю жизнь любви. Правда, конец рассказа был таким: «Я знаю, что Жанна меня не любит, и ей были нужны только деньги, — сказал Саша, — но я поздно это понял. Теперь я уже не могу без нее». Оказалось, что основной причиной его депрессии стала грядущая разлука с супругой, а не потерянный бизнес.

На следующий же день Жанна получила желанный размен и ушла к подруге. А для Саши настал не самый легкий период переосмысления ситуации и попытки расстаться с бесперспективным чувством. К моменту выхода из депрессии подтянулись Шашины родители, решившие дать сыну второй шанс. После окончания лечения мы больше не виделись. Значит, все хорошо. И даже если Жанна осознала свою ошибку, не сомневаюсь, что Саша уже не будет готов принять ее обратно.

История Юлии

23-хлетняя Юля пришла на прием за психологической помощью — ее мучила бессонница и она все время находилась на грани срыва.

Юлия тоже вышла замуж достаточно рано, в 19 лет, за состоятельного человека. 30-летний Влад успешно делал карьеру в крупной компании по продаже компьютеров. Девушка тоже достаточно уверенно продвигалась по служебной лестнице в рекламном агентстве. Конечно, по сравнению с доходами Влада ее зарплата была ничтожной, но она тратила эти деньги на себя, не обращая к мужу с просьбами из-за каждой мелочи и гордилась своей независимостью. 4 года вместе, мысли о ребенке... Все была безоблачно и просто, пока не случилась беда. Влад стал жертвой интриги, попав в некрасивую ситуацию с обвинением в крупной краже.

Поначалу Влад отнесся к ситуации с оптимизмом, активно занялся поиском работы сразу по нескольким областям, но ему не везло и он опустил руки.

Все это время семью содержала Юля. Ее зарплаты хватало только на аренду квартиры и питание, молодая девушка была лишена возможности покупать одежду и дорогую косметику, к которой привыкла, закончились посиделки в кафе с подругами, все вечера она теперь безвылазно проводила дома с мужем, восседающим за компьютером.

Из-за постоянной нехватки денег Юля стала брать на себя надомную работу и теперь вечерами компьютер, к вящему недовольству Влада, был занят. Со срочными заказами девушка иногда просиживала до утра, а потом сразу отправлялась на работу. Походы к парикмахеру и косметологу были забыты, волосы кое-как собирались в хвост, ей казалось, что жизнь проходит мимо, а она — загнанный в безумное колесо зверек, который скоро не выдержит и перестанет перебирать лапками.

Комментарий психолога

На прием Юля пришла в крайней степени нервного истощения, да и физическая форма оставляла желать лучшего. Ее первым вопросом было: «Как мне помочь мужу», а это значит, что она уже приняла решение сохранить семью и несмотря ни на что будет бороться.

Конечно, в тот момент ей в первую очередь необходимо было подумать о себе.

Я настоятельно порекомендовала девушке взять хотя бы неделю за свой счет и уехать куда-нибудь, желательно за город. Идея встретила сопротивление из-за панического страха потерять работу.

Я напомнила Юле, что в жизни не так уж много невозможных утрат. Не вернуть потерянных близких и утраченное здоровье, а работа для талантливого энергичного человека с хорошим образованием всегда найдется.

Мы распрощались, и Юля пообещала привести на прием Влада. Оказалось, я ждала их напрасно — ни через неделю, ни через две они не объявились. Однако увидеть эту пару мне все-таки довелось. Два месяца спустя в кабинет протиснулся огромный букет. За ним оказалась моя бывшая пациентка, рядом с ней во весь рот улыбался симпатичный молодой человек.

Мужчине, попавшему в трудную ситуацию, в первую очередь нужна наша поддержка. И, скорее нескольких месяцев без упреков, но с небольшими подсказками, хватит для того, чтобы груз материальной ответственности свалился с ваших плеч. Случай с Юлей особенный, но, как видите, даже в такой ситуации правильное поведение помогло женщине спасти свой брак.

Конечно, трудно найти высокооплачиваемую работу по душе или организовать свое дело с нуля — это получается не у всех. Но если ваши притязания не столь высоки и материальная обеспеченность намного менее важна, чем гармоничный брак, возможность содержать свое семейство, обеспечивая нормальный уровень жизни, способен каждый.

Каждый мечтает зарабатывать столько, сколько он тратит.

Подобная ситуация, в том случае, если вы выходите из нее достойно, только укрепит брак. Женщину, которая сумела понять мужчину в один из самых тяжелых моментов в жизни, сохранив при этом любовь и уважение, способны ценить всю жизнь. Помните сцену из замечательного фильма «Москва слезам не верит», произнесенную в ответ на досадливую реп-

лику героини Ирины Муравьевой: «И почему генералы всегда таким достаются?», увидевшей пожилую матрону под ручкой со статным генералом: «Для того, чтобы жить замужем за генералом, нужно выйти замуж за лейтенанта».

В данной ситуации развод может стать непростительной ошибкой и форменным предательством вашего мужчины и отца ваших детей. Так что ответ — не безнадежно!

Нас привязывают к жизни те, кому мы служим опорой.

Мария Эбнер-Эшенбах

Замужем за трутнем

Жаль, но нередко бывает и так, что все попытки направить деятельность мужа в нужное русло оказываются тщетными, уговоры, мольбы и рассказы о том, как нам тяжело держать все в своих руках молча выслушиваются, но не более. Идет год за годом, а перемен нет. И не предвидится.

Жить замужем за лентяем невероятно тяжело. Лень сама по себе присуща любому человеку, и не так редко она даже оказывается полезной, потому что заставляет думать и искать пути выполнения дела с оптимальной отдачей и минимальными усилиями. И кому иногда не хочется полежать целый день на диване с хорошей книгой! Но в данном случае речь идет не об этой разумной лени, а об аномалии личности. Есть мужчины безвольные, зависимые и патологически ленивые. Они не способны поставить цель и идти к ней, а склонны мечтать об удачном стечении обстоятельств. Известно, что поддаться своим желаниям и импульсивным порывам намного проще, чем обдумывать ситуацию и принимать решения. Несмотря на внушаемость, трутни поддаются влиянию лишь в тех вопросах, которые не касаются принятия решения или активных действий. Попробуйте возложить на плечи трутня хоть какую-то обязанность, и он проявит завидное упорство и силу воли, сопротивляясь этому. А вот уговорить спустить всю наличность на пиво в баре — проще простого, это сможет буквально каждый. Впрочем, он готов отказаться от удовольствия, если ради него нужно по-

трудиться. В ответ на ежедневные просьбы вынести мусор или выгулять собаку он промолчит и согласится, но при каждой удачной возможности будет пытаться отлынивать от работы.

Звонит будильник — значит, лучшая часть жизни уже позади.

Одна из главных проблем трутня — неспособность решить ни одну из конкретных житейских проблем. Вместо того, чтобы взяться за проблему, они предпочитают делать вид, что ее не существует вовсе. Такие мужчины нередко злоупотребляют алкоголем — это самое простое и требующее наименьших усилий удовольствие. Они готовы мимикрировать и приспособливаться под стиль поведения и манеры того общества, в котором предаются развлечениям. Готовы иногда взяться за дело, но никогда не доводят его до конца, потому что теряют интерес задолго до того, как нужно приступить к активным действиям при достижении цели. К примеру, они способны составить резюме и даже отправить его в пару компаний, но при этом ленятся приехать на назначенное собеседование.

Кто хочет работать — ищет средства, кто не хочет — ищет причины.

Без контроля со стороны трутень способен пойти на правонарушение, не осознавая при этом возможных последствий, потому что не любит планировать и не способен к длительному аналитическому мышлению. Убийственные слова для него: «подумать» и «надо». Думать он не любит, как не любит любую разновидность труда, в том числе и интеллектуального.

Истинная привязанность мужчины на шее похожа на кошачью. Кошки не способны на глубокое всепоглощающее чувство к хозяину, присущее собакам, и живут в доме по принципу разумного партнерства, держащегося на уважении и

привычке. Хозяин кормит, лечит, позволяет жить в теплом уютном доме, который животное считает своим, и за это кошка выражает свою признательность, даря трогательные моменты ласки.

Мне столько всего нужно седлать, что лучше я пойду спать.

Роберт Бенчли

От трутня, увы, пользы дожидаться невозможно. Он никогда не изменится. Коррекция аномалии личности не всегда по силам даже самому опытному психологу. У нас это не получится тем более. Выход из такой ситуации, увы, развод. Он принесет пользу не только вам, но и, в первую очередь детям, которым подобный пример способен нанести непоправимый вред. Это одна из немногих ситуаций, в которой детям лучше воспитываться в неполной семье, чем изо дня в день получать примеры аномального поведения отца, черты которого они впитают в себя моментально.

Не залеживайся, если не можешь делать деньги в постели.

Джордж Бернс

Муж-истеричка

Он похож на фейерверк. Готов закатить грандиозный скандал из-за подгоревшей яичницы и смертельно оскорбиться, придумав неприглядную ситуацию с участием супруги и поверив в нее. Он просто обожает изображать бурю эмоций. В любви с ним никогда не обходится без надрыва, позерства и поистине театральных монологов. В начале романа он наверняка серьезно заявлял, что пустит себе пулю в голову в случае отказа. Уж кто-кто, а этот персонаж умеет выражать свои чувства и говорит, как пишет. Он — мастер пускать пыль в глаза. При удачном стечении обстоятельств из «истеричек» получаются прекрасные пиарщики и деятели рекламы — в мастерстве вешать лапшу на уши им нет равных. Но в большинстве

случаев подобные таланты используются отнюдь не в мирных целях. Мужчины с истерической аномалией личности способны отравить жизнь кому угодно.

В данном случае мы имеем дело с эгоистичной натурой, которая не способна любить никого, кроме самого себя. Актерские способности «истерички» используют для того, чтобы пустить пыль в глаза, но нечасто задумываются о последствиях. Они представляются творческими людьми или крупными бизнесменами для того, чтобы насладиться произведенным эффектом. Для такого великого дела не грех спустить в трубу месячный бюджет семьи. Потребности его очень часто не соответствуют возможностям, поэтому он нередко останавливает свой выбор на женщине, на шею которой возможно взобраться и утвердиться там, свесив ножки.

Либо вы часть решения, либо вы часть проблемы.

Элридж Кливер

Истерические натуры — патологические лгуны, причем врут они правдиво, вдохновенно, с фантазией. «Боже мой, любимая, если бы не ты, я бы просто умер. Эта серость вокруг ненавидит талант. Они бы меня сожрали» — вот такой приблизительно монолог может произнести супруг в ответ на угрозу развестись. Причем «художник» этот может не иметь ни мольберта, ни красок, и вообще — ни разу не брал в руки ни кисть, ни карандаш, но зато надрывно, печально, часами рассказывал сердобольной супруге, падающей с ног от усталости (приходилось работать на двух работах, чтобы обеспечить семью), о том, как жестокость мира привела его к тому, что он больше не может писать свои шедевры.

История Яны

Яне 53 года, разведена, страдает алкоголизмом. На прием ее привела 22-летняя дочь, с просьбой убедить маму пройти курс лечения в наркологической клинике.

Брак Яны, длившийся на протяжении пятнадцати лет, закончился полным крахом. С мужем она познакомилась еще студенткой на одной из вечеринок. Начался бурный роман,

Николай был так трогателен и искренен, что девушка не устояла и ответила на предложение согласием.

Проблемы начались практически сразу. Оказалось, что Николай нигде не учится и не собирается поступать. При этом он продолжал активно посещать сборища студенческой братии, сообщая, что учится то в МГУ, а то и вовсе в МГИМО. Впрочем, при этом он не забывал подрабатывать традиционной разгрузкой вагонов, родители тоже помогали, так что семейство не нуждалось.

Годы шли, родилась маленькая дочка, и «свободный человек» организовал покупку кооперативной квартиры под лозунгом «не имей сто рублей, а имей сто друзей». Но деньги пришлось возвращать, а знакомые от них отвернулись. «Кругом одни идиоты, и ты — корова», — вопил неудавшийся владелец кооператива. Яна в долгу не оставалась и объяснила, что пара сломанных ребер — не самое страшное наказание. Николай отправился на кухню и публично разбил гжельский сервиз, подаренный супруге на восьмое марта. Затем отправился в спальню и временно затих... А потом была скорая, промывание желудка — Николай наглотался снотворного и весьма удачно симитировал попытку самоубийства, предусмотрительно оставив упаковку на одеяле, чтобы непременно обнаружили. На Яну все это произвело неизгладимое впечатление. Она начала уделять как можно больше внимания мужу и не расстраивать его по пустякам.

Потихоньку семейство начало скатываться в нищету. Николай устраивал грандиозные скандалы, обвинял во всех невзгодах жену и ребенка, воевал с тещей. Когда Яна впервые заикнулась о разводе, он всю ночь рассказывал ей, что такое любовь. После чего отправился в детскую и просидел у кровати до утра, шепча, что его девочка гениальна, и она покажет миру, что любимые дети способны творить чудеса.

А потом, после очередной неудачной аферы, Николай исчез.

Годы шли, дочь выросла, вышла замуж и поселила к себе Яну. Зять оказался состоятельным человеком, семейство заблуждалось о трудных временах, жизнь наладилась. Зять и дочка часто с облегчением благословляли исчезновение Николая, а Яна... таила надежду, что он вернется! На приеме она не

смогла объяснить причину, говорила только, что очень жале-
ла мужа и считала, что по ее вине он пошел по кривой до-
рожке. А досуг проводила с подругами за бутылочкой крас-
ного вина.

Комментарий психолога

В принципе, заставить лечиться человека, который этого не хочет, задача не из легких. Но в данном случае болезнь ста-
ла лишь следствием.

Яна по природе человек достаточно спокойный. В сочета-
нии с традиционной терпимостью эти качества позволяли ей
переносить все тяжести совместной жизни с настоящим пси-
хопатом. Симптомы Николая настолько ярко выражены, что
не оставалось никаких сомнений в том, что мы имеем дело с
тяжелейшей аномалией личности, которая на данном этапе
уже вряд ли может быть подвергнута излечению.

Брак с психопатом, несмотря на скромные внешние про-
явления, отразился на Яне со всей возможной силой. Налицо
нарушение психики, спровоцированное многолетней привыч-
кой убеждать себя в нормальности патологических отношений.
Чувство вины за судьбу непутевого супруга («муж — второй
ребенок»), страх оказаться причиной его гибели (угрозы и по-
пытка самоубийства), постоянный психологический прессинг
привели к тому, что Яна привыкла надеяться на то, что если ее
поведение будет правильным, муж изменится.

Пристрастие к алкоголю в данном случае — это стремле-
ние погашения внутреннего конфликта, когда разум и чувства
никак не могут прийти к согласию.

Развод с «истеричкой» — тяжелое испытание. Он может
обещать наложить на себя руки, привлекать в разборки детей
и бесконечно врать. Раздел имущества вряд ли пройдет спо-
койно и благородно — попытается обобрать как липку. Исте-
рические аномалии личности, как и любой вид аномалии, под-
даются коррекции только при участии психиатра и бесконеч-
ном терпении членов семьи. Это тяжелый труд, который, к
сожалению, не всегда плодотворен.

Лекарство для умирающего лебедя

У него всегда где-то колет, ломит или стреляет. Обыкновенное расстройство желудка он заявляет не иначе как смертельную болезнь и с убийственным пафосом зачитывает выдержки из медицинского справочника. Постоянное внимание, забота и уход им просто необходимы. Демонстративно хватаются за сердце при первом же упоминании об ответственности и с укором стонут, услышав что-то о выходе на работу.

История Алисы

Алисе 24 года, в браке 5 лет.

У девушки возникли опасения, что ее Максим страдает душевной болезнью — эта мысль мучила ее последних два года, она видела себя возможной виновницей изоляции супруга и пришла за советом.

Супруги познакомились на свадьбе друзей. Алиса влюбилась сразу и безвозвратно.

Молодой человек работал барменом в известном ресторане, и разгоряченные спиртным дамы не раз оказывались в его постели по собственной пылкой инициативе. Алиса, сама искавшая встреч, очень скоро это поняла, тем более что Максим не стремился скрывать, что считает ее не самой привлекательной девушкой на свете.

Но через некоторое время Максим действительно стал замечать, что нуждается в Алисе. Она всегда была рядом, когда он хотел этого, и уходила в сторону, когда он уставал от общения. В ее квартирке всегда можно было переночевать на благоухающих простынях, его всегда ждал ужин и самоотверженный секс по желанию. Она умела слушать, и всегда была на его стороне. Максим стал оставаться у нее все чаще, и привыкал все сильнее. История закончилась свадьбой.

Вскоре молодой человек стал жаловаться ей, что его друзья и бывшие коллеги занимаются бизнесом. Покупают квартиры и демонстрируют всем новые шубки, купленные женам. Мечта о собственном бизнесе заставила его оставить работу, и муж Алисы занялся организацией собственного ресторана.

Увы, честолюбивым мечтам было не суждено сбыться. Уже на первом этапе все планы с треском обрушились, Мак-

сим влез в долги. Алиса старалась как могла поддержать мужа, но Максим ничего не хотел слышать.

Через некоторое время неудавшийся бизнесмен попал в больницу с пищевым отравлением. Вернувшись домой, Максим заявил, что у него обнаружили «страшную болезнь желудка», многозначительно отмалчиваясь на мольбы Алисы выдать диагноз. Напуганная Алиса, подключив свекровь, заняла внушительную сумму и транспортировала мужа на полное обследование в дорогую частную клинику. Заключение врачей гласило, что муж Алисы совершенно здоров и никаких аномалий не обнаружено. Впрочем, Максима это не убедило, а загадочные приступы только участились. В один из очередных Алиса все-таки вызвала скорую и медики, выслушав всю историю, почетно вручили ей упаковку активированного угля и порекомендовали показать мужа психотерапевту.

Опасаясь реакции мужа, Алиса решила сначала сходить на прием сама, чтобы раз и навсегда разобраться в ситуации.

Комментарий психолога

Поведение Максима вполне объяснимо. Искренне жаль хрупкую изможденную постоянными спектаклями мужа девочку, но по сути его издевательства не были направлены на нее лично.

Будучи человеком инфантильным и неустойчивым, Максим приблизился к периоду личностного кризиса, несколько которых переживает в жизни на определенном этапе каждый мужчина. Алиса, во всем подыгрывая мужу и благодушно позволяя утверждаться за счет себя, дала ему возможность почувствовать себя состоятельным не только в качестве полового партнера, но и цельной интересной личности, во всех смыслах достойной восхищения.

Подобное внутреннее самоощущение никак не могло прийти в согласие с невысоким социальным статусом и стало стимулом для попытки пробиться наверх. Но на этот раз Максим, увы, не рассчитал собственных возможностей, и завышенные амбиции не дали ему достичь цели.

Возможно, более сильная личность рядом смогла бы помочь ему преодолеть кризис, но в этой партии в роли лидера однозначно выступал Максим. Не найдя иного способа стать

слабым для того, чтобы перестать нести ответственность за неудачи, он «заболевает» — ведь тяжелобольному не скажешь «Ты должен, ты мужчина», о них заботятся априори, и они всегда главные действующие лица в каждой семье.

Нельзя сказать, что подобная симуляция разыгрывалась полностью сознательно. Невроз в данном случае налицо, а в подобном душевном состоянии мнимые больные часто проявляют чудеса самовнушения и не просто верят в свою болезнь, но и становятся способными действительно переживать придуманные симптомы.

Подобные Максиму мужчины нередко страдают ипохондрическим неврозом. Это стремление под мнимой болезнью скрыть свою несостоятельность, сексуальную или профессиональную. Ипохондрики убеждены, что больны страшной, редкой, неизлечимой болезнью, и врачи просто не могут ее обнаружить или просто не говорят ему о ней, потому что они безнадёжны.

Такое поведение — тактика уклонения от обязанностей, при которой человек отрицает свою вину, перекладывая ее на «бездушную» половину.

Внимание, опасность!

Почему мы терпим рукоприкладство, мужей-алкоголиков, домашних тиранов? Зачем мы терпим в своем доме подлецов и деградирующих типов, которые постепенно разрушают в нас веру в людей и в благополучный исход дела? Есть еще один, ничуть не менее важный вопрос — почему мы с ними остаемся?

Насилие в семье

«Меня бьет муж» — эту фразу так сложно произнести. Трудно признаться, что человек, от которого хотелось любви и спокойствия, способен принести боль. Трудно знать, что это станет известно друзьям, знакомым, родителям, коллегам по

работе. Невероятно трудно заявить в милицию на человека, с которым много лет делила постель. Трудно и страшно. А вдруг они мне не поверят и отпустят его? А вдруг, если я подам на развод, он отнимет у меня все? А вдруг он узнает о моих мыслях? Вдруг он меня убьет?

Иногда просто диву даешься, как талантливо играют домашние тираны свою роль. На людях — надежный муж и ласковый отец. За закрытой дверью спальни — хладнокровный садист.

История Софьи

54-летняя Софья приехала на прием вместе со священником. Много лет он выслушивал на исповеди истории ее семейной жизни, старался помочь советом и молитвами за несчастную прихожанку, беседовал с мужем, призывая обратиться в веру. И в конце концов сам предложил отправиться в Москву. Сопровождать Софью батюшка посчитал долгом духовного отца, он и оплатил поездку, потратив собственные сбережения.

Софья вышла замуж в 16, не по любви, а потому что положено — все подружки уже были пристроены, вот и Соне пора. Мужа после свадьбы тут же забрали в армию. Отслужив положенное, Михаил решил продолжать службу, выбрав карьеру военного. И начались классические мытарства жены военного. По каким только гарнизонам не помыкались супруги, прежде чем Михаил удостоился счастья послужить в Германии.

Началась совсем другая жизнь. Соня потихоньку начинала учить немецкий, но Михаил считал, что все эти книги — время, украденное у него и детей (к тому моменту их в семье было уже двое, оба мальчики), правда в компании всегда нескромно гордился мнениями, высказанными о незаурядных способностях супруги и не раз пересказывал их друзьям.

Жены сослуживцев Михаила, сгорая от зависти, сначала объявили Соне негласный бойкот, а потом начали нашептывать мужьям о слишком уж вольном поведении Мишиной супруги. Михаил пошел на поводу у сплетен и принял решение посадить супругу под домашний арест. Доселе покорная и молчаливая, Соня взбунтовалась. Тогда, ни говоря ни слова,

он отвел ее в спальню и хладнокровно, ни произнеся ни звука, избил. Женщина проплакала сутки, мечась между желанием сбежать с жалостью к детям, и в конце концов решила сделать вид, что ничего не произошло, тем более от побоев не осталось и следа. Об инциденте они не говорили, дома и на людях он по-прежнему был с ней галантен и внимателен, Соня приняла решение забыть обо всем как о страшном сне.

Приезд домой, в Россию, оправдал все худшие ожидания. Хозяйство полностью разрушено. Путь до церкви и обратно и стал ее единственным маршрутом на долгие несколько лет. Школу в поселке закрыли, детей приходилось ежедневно возить в райцентр за несколько километров.

Михаил тем временем загорелся благородной идеей поднимать хозяйство в поселке. На заре фермерства взял ссуду, построил коровник. Потихоньку небольшое хозяйство превратилось в ферму, местные мужички потянулись к Михаилу, тот расплачивался водкой, продуктами и небольшими суммами денег. Михаил стал маленьким царьком построенного государства. И чем больше тянулись к нему люди, чем успешнее шли дела, тем тяжелее становилось Соне.

Побои теперь стали регулярными. Иногда для них даже не требовалось повода.

О ее тайне знал только пожилой батюшка, который как ни увещевал Михаила одуматься, все равно ничем не мог помочь.

Комментарий психолога

Абсолютно ясно, что в случае с Михаилом мы имеем дело не просто с патологией личности, но с прогрессирующей душевной болезнью, и спасать в данном случае нужно не давно закончившийся крахом брак, а саму Соню.

Годы изоляции и недостатка общения не прошли для нее даром. Женщина страдала ярко выраженной социофобией, испытывала задержки дыхания и аритмию, оказываясь на улице среди людей, панически боялась общественного транспорта. К проблемам душевного характера прибавились и трудности со здоровьем. Сохранив ясность мышления, Соня в свои 54 выглядела бабушкой.

Воспринимая мужа как неизбежное зло, она и думать не могла о разводе, утверждая, что без нее муж совсем пропадет

и только она знает, как с ним нужно себя вести. На любой довод она твердила: «Он отец моих детей, он всегда работал для них».

Всю жизнь стремившийся к власти, Михаил, достигнув ее в обществе, требовал того же и в семье. Гнев и раздражение, которые он вымещал на жене, постепенно сменялись удовлетворением от произведенного акта власти, и, чтобы снова его испытать, он практиковал избиения и насилие все чаще и чаще. Муж прекрасно понимал, что страх за себя и детей и стыд не дадут Соне открыться кому-либо, а ее покорность добавляла уверенности в себе.

Рассказывать историю Сони тяжело. Ее могла ожидать блестящая карьера и счастливая женская жизнь. В подобных случаях немедленное прекращение всех контактов с мужем при первом же случае побоев — необходимая мера и единственный шаг к спасению.

Страх заставляет становиться послушной, ни в чем не перечить, стараться ничем не задеть, не обидеть, угодить — лишь бы не разозлить. Повиноваться беспрекословно — главное предназначение жены и детей. Домашние тираны жестоки и беспощадны, избиения приносят им истинное наслаждение. Ни слова, ни действия не способны его остановить.

К домашнему насилию относятся не только физические удары. Всем нам известно, как сильно можно избить морально, и моральный садизм зачастую даже страшнее, чем рукоприкладство. Растоптать, подавить морально — для садиста наслаждение еще более изощренное. Ведь он считает, что таким образом демонстрирует интеллектуальное превосходство, показывает женщине ее место.

Да, мы знаем, что на такие поступки способны лишь больные люди, а христианская мораль учит состраданию к ним. «Не судите, да не судимы будете». Больным людям нужно помогать. Только мы своим мужьям, страдающим душевным недугом, помочь не сможем. Помощи ему ждать нужно только от профессионального психиатра.

Любить — значит страдать

Это девиз тех из нас, кто терпит мужа, который превращает семейную жизнь в кошмар. И все разговоры только о нем, о том, что «он» сделал. Любви больше нет, остался только страх. Очень неприятно это констатировать, но ради удовольствия (как и любое пристрастие, страх приносит особого рода удовольствие) испытать его снова многие жены всеми силами пытаются сохранить свой брак. Жизнь, полная боли и страданий, представляется необходимостью, обязанностью и повинностью «нести свой крест». Приправленная чувством вины («А вдруг я виновата в том, что он пьет?», «Я, наверное, невыносима, он бьет нас потому, что я способна вывести из себя кого угодно») жизнь, полная непрекращающейся боли, способна затягивать. И нередко женщины, насилие в семьях которых активно практикуется, и жены алкоголиков не подаются на развод «ради детей». Позиция «Я ничего не могу поделать» — не объяснение. Никаких пожизненных «крестов» и браков «ради» не существует! Часто нежелание что-либо менять приводит к самым печальным последствиям. Приводятся как аргумент и годы, прожитые вместе, и тяжелое детство супруга и вообще что угодно. И это якобы повод оставаться вместе, делая трудным уже детство собственных детей.

Жалость — не лучший советчик. А в данном случае не советчик вообще.

Члены неблагополучной семьи играют четко отведенные им роли. Роль женщины в семье, где муж пьет или занимается рукоприкладством — жертва, и никакая иная. Не любящая мать, не любимая женщина, не хранительница домашнего очага.

Возможно, лишенные в детстве нормального человеческого тепла и родительской ласки, вы думаете, что сможете изменить мужчину силой своей любви. Не получится, не стоит даже и пытаться. Не нужно его спасать, нужно спастись! Основы брака — поддержка и взаимопонимание, а не страдание и отчужденность. Пора учиться делить свои мысли и чувства с другим человеком, а не быть объектом излиятий его злобы.

Страдание не имеет ничего общего с любовью. Спокойствие, надежность, забота, преданность, уют, понимание, нежность — вот что имеет.

Выход — развод с резким прерыванием всех контактов. Это уже и браком не назовешь. И спасти тут нечего.

Прямое насилие

Речь идет о ситуациях, в которых муж физически истязает жену и детей. Напомню, что речь идет об аномалиях личности, справиться с которыми под силу только профессионалу. Надеюсь, те из нас, в чьих семьях сейчас царит террор, приготовились к этому не самому простому разговору. Итак, для начала рассмотрим распространенные типы домашнего насилия и виды личностных аномалий у мужчин, практикующих избиение домашних.

Жизнь на пороховой бочке

Самолюбие — вещь, которой нам частенько не хватает. Из-за его недостатка мы порой терпим чудовищные ситуации, находясь не в состоянии перечить. А вот некоторым мужьям самолюбия хватает в переизбытке. И это болезненное, всепоглощающее самолюбие толкает их на непростительные поступки.

Психопат — не обидное слово, а медицинский термин, который характеризует слишком вспыльчивого человека. В любой ситуации он моментально разгорается как порох и перестает контролировать свои действия. Единожды подняв руку на жену, он больше не сможет сдержаться. Его реакция непредсказуема, и он всегда готов к конфликту, он его ждет постоянно. Его цель — самоутверждение любой ценой. За счет кого, угадайте. Кулак — главный аргумент в беседе с незащищенной женщиной. Она не сможет дать сдачи. Впрочем, даже если бы и могла, это вряд ли бы остановило его.

Подобные мужчины на публике производят впечатление людей сильных, уверенных в себе. Каждый синяк на теле собственной жены прибавляет ему этой уверенности.

Для него не существует пустяков, поводом для агрессии может послужить что угодно.

Подобный тип личности в сочетании со злоупотреблением алкоголем представляет собой поистине адскую смесь.

Мужчина не способен ладить с людьми. Его несдержанность пугает, и окружающие стараются держаться от него подальше, именно поэтому часто семья, в которой муж имеет психопатические наклонности, становится изолированным звеном, в котором жене и детям некуда податься — нет друзей и не к кому обратиться за помощью.

Важно помнить, что психопат никогда не пощадит слабого. Битыми будут и супруга, и дети, и домашние животные. Подобные люди нуждаются в серьезном лечении. А до тех пор иметь семью им просто противопоказано.

Я сказал!

Стремление быть авторитетом в глазах окружающих, как мы знаем, заложено в мужчине природой. Они заведомо стремятся к власти, и пресловутый тестостерон играет в этом не последнюю роль. Как мы помним — это мужской гормон, отвечающий за половое возбуждение. Но не только. Еще и за успех, достижения, состоятельность. Именно благодаря тестостерону мальчики обожают боевики. Благодаря ему они агрессивны. Агрессия помогает мужчинам выживать и властвовать. Это — характерная мужская черта, которую каждый нормальный мужчина в состоянии контролировать. А теперь давайте представим, что некий тормоз, сдерживающий проявление агрессии, по каким-то причинам отсутствует. Иными словами сознание не принимает участие в процессе ее обнаружения. Природа берет свое и перед нами животное, несколько десятков килограммов мышц, отлично приспособленных для охоты и защиты от внешней угрозы.

Стремление к власти — черта, также присущая мужчинам. И потребность стать авторитетом, путь даже в собственной семье, существует у каждого мужчины. Только те, чья агрессия не поддается контролю, достигают власти силовыми методами.

Есть две точки зрения на каждый вопрос: неправильная и моя.

Оскар Левант

Важно помнить, что любой домашний тиран является неполноценной личностью и не прекратит попыток самоутверждения, ни при каких уговорах. Он попросту не может отдавать себе отчет в своих поступках и отказывает себе в возможности задумываться над ними. Он искренне уверен, что прав всегда, в любой ситуации. Он ничего не знает о своей неполноценности, напротив — неполноценными он видит окружающих. Он все на свете знает, поэтому все обязаны поступать именно так, как он сказал. Его упрямство обусловлено недостаточной подвижностью психических процессов. Нередко картина дополняется комплексом неполноценности.

Стремление к самоутверждению часто приводит таких мужчин к определенному карьерному успеху, но длится он лишь до тех пор, пока они не доходят до руководящей должности. Получив повышение по службе и штат подчиненных, этот типаж с удовольствием на них отыгрывается — он не способен пережить «медные трубы» и начинает делать ошибки, которые редко прощает высшее руководство.

Иногда стремление к контролю становится поистине деспотичным. Жены таких субъектов в буквальном смысле слова и шагу ступить не могут без разрешения супруга. Жена и дети — это его жизнь, а он — ее хозяин, собственник, полновластный монарх. В этом их главная ценность. Все, что имеют они, принадлежит ему. Поэтому нет ничего удивительного, если при таком положении в семье муж присутствует при всех телефонных разговорах жены и беззастенчиво роется в ее сумочке, и требует подробного отчета за каждую потраченную копейку. Действительно, вдруг она что-то скроет!

История Марины

Марине 36 лет, она всегда была достаточно самостоятельным человеком, и, несмотря на юный возраст, вступала в брак с человеком, которого хорошенько успела узнать. Денис был немного старше, учился только для того, чтобы не попасть в армию, и делал первые робкие попытки заняться коммерцией. С самого начала Марина понимала, что муж не нацелен на серьезную карьеру и вряд ли будет стремиться повысить уровень жизни семейства. У нее же, наоборот, планы были самыми честолюбивыми.

Первые годы совместной жизни были безоблачными. Согласно договоренности, на время учебы родители Марины помогали семейству подняться на ноги, а по окончании де-вушка, воплотившая в жизнь честолюбивые мечты, стала зарабатывать достаточно для того, чтобы содержать семью самостоятельно. Денис после завершения учебы решил «отдохнуть» и занимался домашним хозяйством, Марину такое положение дел совершенно устраивало.

Потом на свет появилась маленькая Карина. Первый период жизни молодой мамы был целиком посвящен дочери, Марина никуда не выходила, ограничила общение с подругами и все время проводила дома. Денис по-прежнему был заботлив, помогал по хозяйству.

Постепенно домашняя жизнь захватила Марину и она с удивлением обнаружила, что карьера домохозяйки тоже привлекательна. Денис, вопреки прогнозам, стал неплохо зарабатывать, его маленькое собственное дело не просто окупилось полностью, но и стало приносить прибыль.

В тот день, когда Марине исполнилось 35, она решила, что дочка уже не настолько нуждается в маме, чтобы находиться с ней постоянно, и пора подумать о себе. Неожиданно для себя она увлеклась верховой ездой, да так сильно, что стала строить планы об организации собственной маленькой конюшни. Молчаливый уравновешенный Денис вдруг отреагировал на ее решение громким скандалом. Живешь на мои деньги — вот и изволь меня слушать! — резюмировал он пылкую речь. Марина удивилась, обиделась и даже провела неделю у мамы, но потом семейная жизнь снова стала налаживаться. Только теперь Денис то и дело стал говорить о «неженском деле» и активно освобождал Марину от самостоятельных решений.

Однажды Денис пришел с работы неожиданно рано и, сев ужинать, разразился монологом о том, что, по его мнению, их отношения дали трещину. Проблему муж видел в недостаточной доле благодарности — Марина, оказывается, не демонстрирует свою благодарность мужу, а он между прочим содержит ее и ребенка, работая в поте лица.

Марина спокойно выслушала, вылила кофе супругу на брюки и подала на развод.

Комментарий психолога

Решение Марины оказалось очень своевременным. История Марины и Дениса в целом неоднозначна, и я не считаю, что в этой паре виноват только муж, неожиданно превратившийся в тирана. Такие вещи не происходят внезапно, и перемены выросли на подготовленной Мариной почве. С самого начала она была в семье формальным лидером, не считая нужным использовать женскую врожденную чуткость и гибкость. По ее инициативе они с мужем сначала поменялись ролями, и отсутствие возражений со стороны Дениса объясняется слабостью характера, а не собственным желанием.

Но ни один нормальный мужчина не сможет спокойно жить в роли подчиненного без права голоса.

Абсолютная власть над супругой была лишь иллюзией Дениса. Марина с начала до конца брака руководила ситуацией и лишь ненадолго потеряла контроль над ней, да и то только потому, что в какой-то момент ей захотелось оказаться за мужем как «за каменной стеной». Если бы женщина в этой паре была подчиняемым звеном при лидерстве мужа, все могло бы быть намного более печальным.

В данном же случае брак можно было бы спасти, если бы Марина, как и сильные жены большинства мужей-рохлей, захотела по-прежнему жить с управляемым мужчиной. Но кризис среднего возраста заставил ее пересмотреть свои взгляды на отношения, и она решила, что эта модель больше ей не подходит.

Деспотичная манера поведения супруга не всегда сопровождается рукоприкладством. Чаще в ход идут оскорбления и унижения. Противостоять данной ситуации сложно — такие мужчины как правило предпочитают вступать в брак с партнерами с более слабым характером.

Если при всем наборе подобных качеств муж еще и обладает приличным социальным статусом, а жена — зависимая от него домохозяйка, то о разводе ей думать просто страшно. Боязнь остаться одной без средств к существованию заставляет терпеть.

Есть и еще один аспект. Женщины со слабым характером, подчиняемые и неуверенные в себе, за долгие годы подобного брака попадают в такую зависимость, что вовсе не представ-

ляют себе жизни без мужа. Они привыкают к системе «кнута и пряника» и постепенно начинают считать такую модель построения семьи ничуть не хуже, чем остальные. Если при этом ее собственные родители жили так же, то эту модель она считает единственной. Следовательно, она искренне не понимает, почему ей нужно расставаться с мужем — ведь «бьет — значит любит».

Развод, вполне возможно, в первое время не сможет полностью разбить эту болезненную привязанность. Во-первых, деспотичные натуры считают свою жену собственностью, поэтому уверены, что получили на нее пожизненные права. Он еще не раз появится в доме бывшей супруги для того, чтобы высказать парочку замечаний личного характера, а заодно удостовериться, что на заартачившуюся собственность никто не посягает.

Свое право на отцовство при разводе такие мужчины тоже используют по полной программе, добиваясь права бывать у бывшей жены под предлогом общения с детьми: «Я отец, я имею право!». Контроль будет осуществляться до последнего. Причем вернуть власть бывший муж будет пытаться любыми способами. Например, пообещать взрослому сыну отличную должность и новую машину, расписывая при этом вопиющие недостатки бывшей супруги, которая, оказывается, и виновата в том, что родители развелись.

Насилие косвенное

Моральное давление нередко оказывает эффект намного более сильный, чем побои. Женщины расцветают, когда им повторяют, что они красивы, желанны, умны. И — наоборот, когда ежедневно слышат о своих морщинах, лишнем весе, неспособности планировать семейный бюджет и т.д. Неуверенную в себе женщину очень просто убедить в том, что она — плохая мать и хозяйка, толстая корова и неудачница. «Я так и знала» — горестно вздохнет она и будет панически бояться потерять сокровище, которое ее, убогую, подобрало из жалости. Слово способно принести такую боль, что человек сойдет с ума. Его силу недооценивать не стоит.

Увы, если синяки от побоев являются аргументом для наказания драчуна, то израненную душу и потерю веры в себя в качестве улики не предоставишь. Супругом заботливо холится и лелеется чувство вины, и женщина не жалуется — а вдруг действительно виновата?

Способы морального подавления используются самые разные. Например, постоянное недовольство. Мужчина не доволен всем, что бы ни сделала супруга. По большому счету он недоволен ей, по крайней мере, никогда не забывает об этом сказать. Оскорбление — словно простая форма общения, обидные слова произносятся, когда муж чем-то расстроен, или просто походя, чтобы «не расслаблялась». Выражать неуважение — любимое дело. К сожалению, психически неполноценные мужчины прекрасно чувствуют слабость и знают, когда оскорбление точно достигнет цели и ударит посильнее. «Бестолковая дура» может иметь докторскую степень, это дела не меняет.

Перед камерой с молочными продуктами в супермаркете пара выбирает йогурт. Он — высокий, сухопарый, с плотно сжатыми тонкими губами и подбородком, не предвещающим ничего хорошего. Она — невысокого роста, пухленькая, и одета так, словно хочет стать как можно незаметнее для окружающих. «Нужно взять сливочный ребятам», — вещал супруг менторским тоном. «Может, «Растишку» лучше, они его больше любят?» — робко предположила жена. «Вот во всем так, — позеленел супруг — что ты за мать! Да там красителей больше чем йогурта!» Она опускает голову и пожимает плечами. Он продолжает разглядывать ее макушку, лицо постепенно белеет, глаза наливаются кровью. Хватает жену за запястье и громко шипит в ухо: «Ты даже чертов йогурт не можешь выбрать! Ни на что не способна!». Хватает первую попавшуюся упаковку и швыряет в корзинку, что есть сил. Тонкая фольга, наткнувшись на пакет с соком, рвется, и йогурт проливается, заливая продукты. «Вот, — уже более спокойно констатирует он, — смотри, что из-за тебя случилось». «Ничего страшного, — верещит она, — не так сильно испачкалось, все в упаковках, дома только тряпочкой влажной протереть». «Тряпочкой,, господи, что ты за деревня!»

Женщину безумно жалко. Еще больше жалко детей, которым с детства прививается отношение к матери как к неполноценному существу, в то время как неполноценны в данном случае оба. И причина — муж.

История Инны

Инне всего 25, последние 10 из которых она прожила замужем, растит двух дочек. Муж Инны гораздо старше, ему 38.

В день своего пятнадцатилетия Инна с подружками возвращалась из кафе. Перед аркой во двор вдруг затормозила роскошная, потрясая воображение девочек иномарка. Из машины вышел огромный, усатый, взрослый мужчина и рявкнул: «Почему так поздно ходите одни? Куда родители-то смотрят...»

Мать по случаю дня рождения Инны была почти трезвой, накрыла скромный стол и поведала, что к известной на весь подъезд Людке, их соседке по лестничной клетке, теперь ходит новый «хахаль». Инна решила непременно заглянуть к подруге, чтобы послушать про нового ухажера, но, только выскочила на лестничную клетку в куцем халатике, как столкнулась с курящим на лестнице «дядькой из иномарки». Он как будто обрадовался и смешливо поздоровался с ней, как со старой знакомой. Стал расспрашивать про семью, про учебу, был внимателен, ласково улыбался...

Их встречи с Петром стали тайными, после школы девочка отпрашивалась к его дому и ждала, когда он придет с работы. Потом они ужинали, занимались любовью, и он отвозил ее домой. Скоро Инна поняла, что беременна. Так 16-летняя девочка стала женой.

Петр водил ее по магазинам, покупал одежду, с радостью выбирал игрушки для их будущего малыша, занимался организацией детской. Муж учил Инну вести себя в ресторанах и в клубах, водил в театр, брал с собой в компанию друзей-ровесников.

Рождение Лизы стало для Инны настоящим шоком. Она была настолько перепугана, что плохо соображала, что происходит, и наотрез отказывалась кормить ребенка. Врачи клиники посоветовали Петру нанять профессиональную няню для дочки, а жену показать психологу, но он категорически отка-

зался. Забрав Инну домой, стал ревностно следить за тем, как жена выполняет обязанности матери.

Никаких особых чувств к дочери Инна не испытывала — ухаживала, кормила, но как живую куклу. Что такое материнство она осознала только пять лет спустя, с рождением второй девочки.

Шли годы, Инна научилась быть женой состоятельного человека. Все время совместной жизни Петр твердил ей о благодарности и она старалась не расстраивать его ничем. Она решила прийти на прием лишь тогда, когда поняла, что совершенно не согласна с приемами мужа в воспитании детей, но не может ему возразить, потому что он тут же грозит разъяснить 10-летней Лизе о том, что ее мама — бродяжка, которую папа нашел на помойке.

Комментарий психолога

Ситуация Инны — классический пример домашнего деспотизма, когда психологический прессинг оказывается не только на супругу, но и на детей. Инна ничего не знает о предыдущих связях мужа, и, думаю, у подобной скрытности есть свои причины. Я практически уверена, что ее предшественница была более сильной личностью, с которой подобные приемы не прошли.

Создается впечатление, что Петр намеренно искал девочку, подобную Инне, чтобы, по его собственному выражению, «воспитать себе жену». Бессловесную, мучимую комплексом неполноценности и сильным чувством вины за свое прошлое. Он заставил ее сначала стыдиться своей семьи, а потом начал шантажировать этим. Получив полный контроль над женщиной, он стал самозабвенно самоутверждаться за ее счет, периодически позволяя себе демонстрацию полной власти.

Инна — человек очень инфантильный, и только хорошо развитый материнский инстинкт заставил ее сопротивляться. За все время нашей беседы она не раз прерывала меня: «Ну скажите, мне ведь нужно развестись» — всеми силами стремилась, чтобы решение приняли за нее. Молодая женщина привыкла к такому положению дел и это неудивительно, учитывая ее судьбу. При этом она утверждает, что очень любит мужа и очень благодарна ему — она панически боится повто-

рить путь матери и считает, что Петр — единственное, что делает ее нормальной женщиной.

Как ни жаль, после нескольких посещений Инна пошла на поводу у мужа, и прекратила наши встречи. Не думаю, что этот брак ждет радужное будущее. Но есть надежда, что Инна все-таки предпримет еще попытку и постарается сама справиться со своей проблемой.

Сексуальное насилие в семье

В основном понятие изнасилования ассоциируется с сексуальным маньяком, подстерегающим ничего не подозревающую жертву в тот момент, когда ей некого будет позвать на помощь. Увы, некоторые из нас по собственному опыту знают, что это не так. Из 53 женщин, обратившихся в один из реабилитационных центров, 21 была изнасилована на работе, 12 на улице, над 16 надругались собственные мужья и над 4 — родственники.

Наши представления об изнасиловании часто заставляют закрывать глаза на истинные факты. Невероятно сложно понять и принять то, что близкий человек может причинить нам боль и унижить. А ведь подвергнутой насилию со стороны мужа может быть каждая. Мнение о том, что это явление присуще только маргинальным семьям, семьям алкоголиков и низших слоев общества, к сожалению, не верно. Среди пациенток реабилитационных клиник часто оказываются женщины, чьи семьи выглядели со стороны вполне благополучными. И чем выше социальное положение их мужей, тем труднее им приходится. Обладание властью нередко создает иллюзию безнаказанности и, оказавшись в положении полной зависимости от мужа, женщины подвергаются шантажу — «попробуй рассказать кому-то и потеряешь все», «оставлю тебя и детей без копейки», а то и просто «засажу в сумасшедший дом».

Так уж получается, что мы дорого готовы платить за внешнее благополучие. И когда в семье достаток, дети обожают отца, а знакомые умирают от зависти, наблюдая за столь счастливым семейством, как сказать им, что происходит за

закрытыми дверями спальни? Как к личным переживаниям прибавить еще и публичное унижение? Покончить с насилием со стороны собственного супруга в такой ситуации невероятно сложно. Стыд, унижение, страх загоняют в угол, делают инертной, заставляют отрицать очевидное — «он просто не сдержался и опять был немножко груб».

Большинство подобных женщин даже толком не осознает, что подвергается насилию. Логика проста — если незнакомый человек принуждает к сексу силой — это изнасилование, в аналогичной ситуации муж — просто в грубой форме заявляет о своих правах. Почему-то считается, что он имеет полное право на «доступ к телу», волен распоряжаться им по собственному разумению. Кажется, что единственный выход — найти ему оправдание. Проблемы на работе, враждебный мир, собственное неправильное поведение... Хочется верить, что случившееся — лишь единичный случай, и больше это не повторится. «С кем не бывает» — так зачем же выносить сор из избы и рушить семью? Чтобы сохранить остатки самолюбия, некоторые даже пытаются объяснить поведение мужа своей убийственной сексуальной привлекательностью, из-за которой он просто не может сдерживать своих порывов. Какие бы оправдания мы не придумывали, итог один — полное отвращение к сексу и к своей собственной жизни... Ситуация часто осложняется тем, что женщины, подвергшиеся изнасилованию, вместо праведного гнева в адрес насильника вдруг начинают испытывать сильнейшее чувство вины, считая случившееся следствием своего неправильного поведения.

Важно понять, что попытки закрыть глаза на случившееся являются следствием психологической травмы, которая намного серьезнее и глубже, чем кажется на первый взгляд. Страх и стыд в подобной ситуации — чувства вполне понятные, и именно они удерживают нас от решительного шага раз и навсегда прекратить издевательства над собой. Справиться с собой самостоятельно, вернуться к нормальной жизни без помощи профессионала невероятно сложно. Но сделать первый шаг навстречу этому необходимо. Только те, кто пережил ужас изнасилования собственным мужем знают, какие чувства бушуют в душе в тот момент, когда стоишь на пороге реабилитационного центра. Важно побороть желание убежать в

вечные оправдания и чувство вины и убедить себя в том, что принуждение к сексу силой — это изнасилование, и не что иное, кто бы это ни сделал.

Путь к спасению

Многие женщины, подвергающиеся различным видам насилия в семье, тешат себя иллюзиями. Милые женщины, навсегда забудьте эти фразы:

«Я обязана терпеть ради детей и ради самой себя».

Вы не обязаны! Муж не является вашим владельцем, а вы — не его собственность. Вы никогда не должны делать что-либо в ущерб себе и детям и отказывать себе в законном праве на что-либо.

А дети спасибо за вашу жертву все равно не скажут. Ведь вы лишаете их возможности узнать, что такое взаимная любовь и нормальные отношения в семье.

«Просто нужно ему не перечить — и он не будет злиться».

Ваш драчливый домоправитель лупил и унижал бы даже ангела. И чем больше вы будете уступать, тем вольготнее он будет себя чувствовать, и тем изобретательнее будут унижения. Уступки действительно помогают обрести мир в семье, но лишь в том случае, если они взаимны. Насилие с его стороны — это в первую очередь акт власти и контроля, отказаться от которого он ни за что не захочет. Ласка и уговоры тут не помогут — если мужчина хоть раз поднял руку на вас или детей, с самого начала морально подавлял вас и занимался шантажом, ситуация уже зашла слишком далеко.

«Я действительно не самая лучшая хозяйка» (мать, любовница, профессионал и т.д.)

Эта фраза прямо указывает на то, что делает с вашей самооценкой собственный супруг. Даже если вы никогда в жизни не работали, совершенно не умеете готовить и, когда плачет сын, плачете вместе с ним, потому что не знаете, как ему

помочь, это не значит, что человек, с которым вы делите постель и кров, должен постоянно вам об этом напоминать. Вам нужна его помощь, а не критика. Смешать близкого человека с грязью, используя слабости, о которых узнаешь в процессе семейной жизни, совсем не трудно. Разве так поступают с любимыми?

«Дети его любят».

Возможно, его гнев вы терпите за плотно закрытыми дверьми спальни, а потом он с улыбкой приходит в детскую и часами занимается с детьми, которые, якобы, ничего не подозревают. Во-первых, не подозревают, если еще маленькие. От взрослой дочери положения дел уже не скрыть. А во-вторых, подумайте наконец о себе. Хорошо, пусть так — дети очень любят отца. Они всегда видят его в хорошем настроении, и он ласков и заботлив с ними. А мама? Какой видят они маму? Заплаканной, издерганной и нервной? А ваше душевное состояние, между прочим, передается им в первую очередь. Возможно, со временем они все поймут. А возможно, детей вы потеряете.

Достойны ли подобные браки того, чтобы за них бороться? Ответить трудно... Даже профессиональное лечение не всегда дает положительный результат. Не все на свете можно исправить, а если можно, то настолько трудно, что целесообразнее предотвратить. Даже зная четкую границу между черным и белым, мы все равно копируем схемы поведения своих родителей. И, колеблясь на пороге развода, подумайте — вы хотели бы увидеть в своем взрослом сыне неполноценного психопата, так похожего на того, кто когда-то испортил вам жизнь?

Семья алкоголиков

Мы уже давно знаем, что алкоголик — не только то самое опустившееся существо, сообразившее на троих у пивного ларька. Увы, так уж повелось, что в России пьют все, от заводских рабочих до президентов. В мужской компании выпить — значит снять напряжение, раскрепоститься и в принципе за-

нять время. Два менеджера не станут обсуждать начальника, не заложив за воротник, а обсудить и отвести душу очень хочется. Часто любители пропустить рюмочку находят массу самых неожиданных объяснений национальному пристрастию — например, винят холодный климат — мол, без ста грамм не согреться. Вот и греются. Кто в гараже со стареньким жигуленком в компании с приятелями дешевой водкой, кто в собственном офисе дорогим коньяком.

Ничего удивительного, что каждый выпивающий человек твердо уверен, что именно он никогда не станет алкоголиком, знает свою меру и просто иногда позволяет себе расслабиться. Долгие посиделки собравшейся компании практически никогда не обходятся без алкоголя, а уж с классического праздника типа свадьбы просто грех уйти на своих двоих. У нас это называется «культурно посидеть». Наши мамы и бабушки относились к этой мужской слабости снисходительно, вот и мы не склонны делать трагедии из прихода супруга пьяным и спокойно относимся к транспортировке безвольного тела из гостей, где он «немножко перебрал».

Терпимость наша славится по всему миру. Наше «культурно посидеть» в международной классификации болезней до недавних пор значилось как «бытовое пьянство». Сегодня же врачи пришли к выводу, что незачем придумывать название явлению, которое уже давно относится к медицинскому термину — первая стадия алкоголизма. Каждый профессиональный нарколог скажет вам, что еще не видел пациента, который сразу признал бы себя алкоголиком. В чем, собственно, разница, между выпивающим человеком и уже больным? Грань между этими стадиями настолько тонка, насколько тонка грань между увлечением и зависимостью. Всегда кажется, что можно остановиться в любой момент. Как правило, «не сейчас», как-нибудь потом. Постепенно организм так или иначе привыкает к излишним дозам алкоголя и перестает их отторгать. Поэтому традиционное мужское соревнование «кто кого перепьет», победой в котором так гордятся некоторые, и есть своеобразный тест на алкогольную зависимость. Самые стойкие могут гордиться не железным здоровьем, а совсем наоборот. «Уметь пить» невозможно, а вот приобрести зависимость — запросто. Кто попадет в зависимость, а кто нет?

Помимо генетической предрасположенности существует множество факторов, но при этом вопрос все равно разрешается по принципу русской рулетки. В студенческие годы бутылка портвейна была культовым предметом, поводом для юношеских безумств и предметом вдохновения. Кто-то до сих пор с улыбкой вспоминает разгульную молодость, а кто-то до сих пор не может вылечиться от алкоголизма.

Между прочим, любовь к вкусу спиртного, которое сопровождает все мероприятия, стремление немного выпить, чтобы расслабиться и начать общаться без стеснения, агрессивное или смешное поведение в процессе распития, небольшие провалы в памяти и чувство вины по утрам — верные симптомы первой стадии алкоголизма.

На второй стадии провалы в памяти уже серьезнее («а что вчера было-то?»). Утром головной болью уже не обходится — страшное чувство вины и сильная депрессия заставляют опохмеляться. На этой стадии человек понимает значение слова «запой». Стоит лишь немного превысить дозу опохмеления, и остановиться уже невозможно. А на следующий день все по новой — чувство вины и чудовищная пустота требуют заполнения очередной порцией алкоголя.

Виски — самое популярное из всех средств, которые не помогают от простуды.

Джерри Вейл

Так называемые хронические алкоголики пьют в строго регламентированное время — например, по пятницам с друзьями. А запойные — спонтанно и достаточно длительный период, чередующийся долгими перерывами, когда не пьют вообще.

Я пью, чтобы забыть, что я пью.

Джо Льюис

Как видите, симптомы двух стадий болезни не выглядят устрашающе. А вот сопровождающие третьей: деградация,

импотенция, цирроз печени. Запущенный алкоголизм болезнь смертельная. И самое страшное, что не только для тела, но и души.

Семьи алкоголиков страдают намного сильнее, чем сами больные. В то время как муж мучается похмельем, жена подсчитывает убытки, всхлипывая от стыда и унижения, от необходимости видеть своего мужчину жалкой развалиной с трясущимися руками и дурным запахом изо рта, а дети жмутся по углам, не узнавая в бесноватом дядьке с красными глазами собственного папу. Жить с алкоголиком — значит, ходить по краю пропасти. Человек, единственной целью которого становится выпить и забыться, способен не то что в течение часа спустить в баре месячную зарплату — пустить на ветер семейный бизнес, потерять хорошую работу, лишиться семейство жилья.

Вместе с химическими изменениями организма меняется и сама личность. Все на свете становится не таким уж важным, и ради посиделок с бутылочкой можно отменить что угодно. Как говорится, если водка мешает работе, нужно бросить работу. Чувство вины притупляется, человек привыкает обвинять во всех своих проблемах что и кого угодно, а сам как будто и ни при чем, безволие и отсутствие инициативы становятся нормой. Потерявший себя, когда-то любящий вас мужчина впадает в мир иллюзий — вокруг пьют все, считает он, так почему она мне мешает? Наверное, хочет сделать меня несчастным. Ненавидит.

А что же мы с вами? Действительно начинаем тихо ненавидеть. За грязь, за свинское поведение, за постоянный запах перегара и тающие деньги из семейной шкатулки. Но при этом — продолжаем жить месте! Кажется, нет нашей вины в том, что «эта скотина опять нажрался, хотя обещал, что больше никогда». На самом деле есть. Имя ей — терпение.

Почему мы проявляем чудеса терпения, усугубляя ситуацию? Может быть, потому что получаем от нее удовольствие? Не спешите возмущаться. Обратившись к трудам знаменитых специалистов, мы сможем узнать кое-что о том, почему жены алкоголиков, ежедневно оплакивая свою неудавшуюся жизнь, все равно продолжают жить с ними. Знаменитый психоаналитик Эрик Берн, например, уверен, что алкоголизм — это игра,

в которой жена играет сразу две роли — «спасателя», когда тащит бездыханного мужа домой и укладывает в постель, и «преследователя» утром, когда мучимый похмельем супруг получает веником по голове за столь отвратительное поведение. Тут болезнь супруга выступает, заметьте, не как причина, как следствие. У такого направления есть масса подтверждений. Не замечали ли вы, как стопроцентные подкаблучники, заложив за воротник, начинают прикрикивать на супругу, а то и поколотить могут? А наутро с покаянием приходят валяться в ногах у супруги и чуть ли не с восторгом воспринимают все, что им причитается? Очень похоже на мазохизм и негласную взаимную договоренность, не правда ли? Вечером папа бьет маму, утром мама — папу — вот такая вот модель семейного счастья перед глазами детей. Зато эти оба явно получают удовольствие от процесса.

Нередко жены алкоголиков несколько не страдают от побоев и фокусов мужа, потому что занимаются этим сами. Вечером — сковородкой по голове, а утром — лечение кефирчиком и материнская забота. «Мамочка» обретает для себя великовозрастное, жалкое дитя, нетвердо шагающее с бутылкой в трясущихся ручках — в отличие от младенца в ней не молоко, а водка, во всем же остальном — дитя неразумное. Нет ответственности, нет проблем — есть только выпивка, кнут и пряник. Мама счастлива.

Жалости заслуживают не те, кто приносит жертву, но те, кого приносят в жертву.

Элизабет Боуэн

Жизнь рядом с деградирующей личностью не может быть нормальной точно так же, как не может остаться нормальным человек, окруженный умалишенными. Нормы самой жизни меняются, черное и белое перепутываются, привыкнуть можно ко всему. Вот и привыкаем, приспосабливаемся, тратя на это те силы, что могли бы отдать строительству новой полноценной семьи и воспитанию детей. Мы смиряемся, пассивно следуем по жизни, «несем свой крест». Все всегда плохо — и это уже повод для обсуждения.

История Ксении

Ксении 32 года, с детства страдает избыточным весом, обусловленным нарушением нервных процессов, в браке 3 года. За помощью она решила обратиться, стремясь прекратить попытки мужа-алкоголика распродать последнее, что осталось в доме, и при этом хотела сохранить брак.

«Почему вы хотите по-прежнему жить с мужем?» — спросила я, выслушав долгий рассказ о пьяных выходках Игоря, супруга Ксении. «Жалко, — ответила она, — он неплохой человек, да и пропадет без меня».

Ксения выросла в семье, где залогом хорошего здоровья всегда считалось полноценное питание ребенка. Когда родители ссорились, то отправляли Ксению на кухню: иди, покупай что-нибудь. Когда были довольны ее успехами, мама обязательно готовила что-то вкусненькое.

Одноклассники не принимали девочку в компании, она с раннего детства привыкла терпеть насмешки. К моменту окончания школы у Ксении не было особых планов и родители определили чадо в кулинарный техникум.

Вот здесь-то жизнь Ксении изменилась кардинальным образом. Над ней больше никто не смеялся, ее уважали. Несмотря на неповоротливость, она с грацией, которая иногда непостижимым образом присуща полным людям, летала по кухне. К 29-ти годам моя пациентка прошла длинный путь от помощника повара до высококлассного шеф-повара (что не такая уж частая привилегия женщин) и, наконец, занялась собственным бизнесом.

С Игорем она познакомилась в своем ресторане. Как-то охранник пришел за советом — один из постоянных клиентов, всегда покидавший заведение в изрядном подпитии, сегодня явно что-то праздновал и пытается устроить дебош. Ксения решила сама уладить ситуацию и отправилась в зал. Он был такой смешной — вспоминает Ксения — вихрастый, залихватский, как петушок, а глаза добрые. Я подумала, что у него сегодня просто что-то случилось...

Они поженились. Ксения решила не препятствовать Игорю пить, чтобы не прослыть «пилой». Однако идиллия скоро закончилась. Игоря перестало устраивать пьянство в одиночку, сидя под присмотром ласковой жenuшки, и дом заполони-

ли разновозрастные и разномастные личности, после набегов которых начали пропадать вещи. Ксения решила, что муж попал под дурное влияние, и лишила его самостоятельного доступа к деньгам. Набеги прекратились, зато вещи стали пропадать с завидной регулярностью, а на попытку устыдить супруга тот, не стесняясь в выражениях, высказал все, что думает о «толстомясой корове».

Комментарий психолога

Когда Ксения начала нарушать правила игры, начались скандалы. Своим молчаливым поощрением она дала мужу возможность развивать вредную привычку и медленно деградировать с полным комфортом. Она позволила относиться к себе неуважительно, оправдывая это тем, что все мужчины — большие дети. А ее муж не просто ребенок — он ребенок больной, поэтому его «жалюче».

Согласившись на курс психотерапии, Ксения дарит себе шанс развязать изначально больные отношения и стоять свою личную жизнь в дальнейшем, основываясь на взаимном уважении, а не поощрении проблем.

Из всех тропинок, ведущих к сердцу женщины, жалость — самая короткая.

Джордж Гордон Байрон

Ни один нормальный человек не будет терпеть унижения. Если вы готовы это делать — значит, проблема существует. Пора бросить бесполезное занятие изменить человека рядом и заняться собой и детьми. Дети алкоголиков — самые несчастные существа на свете. Продолжая медлить, вы целенаправленно разрушаете им жизнь. В душе ребенка сейчас такой мрак, что вам еще долго придется заглаживать его последствия. Он не может разобраться между любовью и ненавистью к отцу, относится к нему либо как к немощному, за которого нужно брать ответственность, либо как к врагу (особенно в случае, если муж практикует побои), а вы — мама — на его стороне? Вы даете причинять боль, а еще, не критикуя пьянство, заставляете их также лояльно относиться

к алкоголю, ни слушая никого — кому же верить, как не собственной маме? Личностные отклонения, которые неизбежно возникают у женщин, живущих с алкоголиками, непременно отразятся на детях, и это касается не только тех случаев, когда мать делит выпивку с мужем, чтобы тому «меньше досталось». Всепоглощающая жалость часто вытесняет все остальные чувства и ребенок в будущем будет искать себе пару, о которой нужно заботиться точно так же, как о «добром, но слабом» папе.

И не забывайте о наследственности. У детей алкоголика есть все шансы повторить путь отца.

Лечение от алкоголизма — процесс очень длительный и очень трудный. К сожалению, не всегда успешный. Стремление не бросать возможно все еще любимого мужчину в беде похвально, но изолировать детей от отца на период лечения — ваша святая обязанность. Важно помнить, что в любом случае лечение необходимо всем членам семьи. Наконец, ни один способ лечения не принесет результатов, пока человек сам не признает свою зависимость и не захочет от нее избавиться. Увы — в большинстве случаев это безнадежно. Это та категория мужчин, от которых нужно спасаться бегством.

Увы, самые трудные решения в жизни нам как правило приходится принимать в одиночку. Возможно, вы решитесь воспользоваться помощью психолога. Возможно, решите самостоятельно бороться за свою семью, или, наоборот, вдруг увидите, что бороться уже не за что. На что бы вы не решились, вы должны помнить следующее:

- Никто и никогда не имеет права вас унижать
- Вам не нужна ничья критика
- Жалость и страдание не имеют никакого отношения к истинной любви
- Все, что вы делаете по принуждению, называется насилием и никак иначе
- Насилие бывает словесным, и с ним нужно бороться
- Никогда не опускайте руки
- Всегда думайте о детях

— Мир не настолько равнодушен, как вам кажется. Вы получите помощь, если будете ее искать

И, наконец, последнее — именно вы можете быть счастливой. Это право никто не в состоянии у вас отнять.

Измена: пять шагов к разводу

Тема измены так часто поднимается в специальной литературе, женских журналах и кухонных разговорах, что кажется, о ней и сказать больше нечего. Странное дело, мы знаем об этом практически все, а попав в ситуацию, когда муж изменяет, впадаем в панику. Почему мужчины изменяют, понятно — они полигамны по своей природе. Вот только мы, увы, не разделяем их увлечений и несказанно страдаем при появлении третьей на горизонте. И все-таки высказывание о том, что «все мужчины изменяют, потому что так устроены природой», — не более чем миф, потому как тем и отличаемся мы от животных, что наделены мышлением и обладаем воображением.

Единичные случаи физической измены под влиянием алкоголя или долгой разлуки, конечно, не менее болезненны для самолюбия женщины, но все же несоразмерны перед желанием сохранить брак. В этом случае решение простить вполне может оказаться правильным. Особый талант — дать близкому человеку право на ошибку. Мужчины все-таки разделяют любовь и секс, об этом нужно помнить.

- Папа, папа, а коровка пользу дает?
- Дает, сынок дает.
- А лошадка дает?
- Дает.
- А соседка?

Здесь же речь пойдет не о единичных случаях, а о тех вариантах супружеских измен, при которых брак так и не станет полноценным — они будут повторяться вновь и вновь. В

большинстве случаев, при которых основным мотивом измены служит только желание разнообразия в сексе, женщина может изменить ситуацию, и сделать так, что муж снова увидит в ней привлекательную женщину, единственную, самую желанную. Опыта можно набраться под руководством сексотерапевта, чуть поплывшую фигуру привести в порядок, а наскучивший секс при помощи новых «штучек» подтянуть на новую вершину.

Измена — беда, несомненно, менее страшная, чем насилие или алкоголизм в семье. И все-таки существует ряд ситуаций, когда человек рядом с вами не стоит душевного здоровья. Стоит только взглянуть на них со стороны — и комментарии излишни.

Итак, 5 мужских шагов, каждый из которых может привести к разводу.

ШАГ 1: «Ты — само совершенство, любуясь тобой, мир понимает, что есть красота» (о себе любимом перед зеркалом).

Ах, как много мы готовы отдать за обладание красавцем-мужем! Ну, пусть не красавцем, но импозантным, ухоженным мужчиной, знающим себе цену. И как старательно закрываем глаза на то, что ценой этой он считает все на свете, в том числе и ваше не заканчивающееся терпение. Вы конечно догадались, что речь идет о нарциссизме. Да, мужчины, влюбленные в себя, не такая уж редкость. Любить себя, в принципе, очень даже положительное качество. Но не в том случае, когда этой всепоглощающей любви подчинено все на свете и на остальные чувства сил уже просто не остается.

Когда-то я был красив и молод, теперь — только красив.

Красота для нарцисса — главный капитал, именно благодаря ей он «самый». И потребность быть самым-самым настолько велика, что жить без нее невозможно. Он устраивает скандалы из-за замеченной морщинки и впадает в панику по поводу седого волоса. Конечно, это вы во всем виноваты — не обеспечили ему правильного здорового питания — и вот — пожалуйста.

И — гладьте его, хольте, лелейте, восхищайтесь, главное — восхищайтесь! Горе той, что потеряет блеск в глазах и откажется выделить из скудного бюджета деньги на новый галстук или новомодный крем для подтяжки кожи. Если вы не можете дать нарциссу достаточной порции восхищения — он тут же бросится искать ее в объятиях другой. И так — без конца.

История Юлии

Юле 48 лет, и больше всего не свете она не любит вспоминать, как была одной из первых востребованных манекенщиц в Доме на Кузнецком мосту. А еще не любит вспоминать мужа Виталика, с которым познакомилась там же, в Доме моделей, и имела несчастье быть в браке с ним целых 20 лет, прожив вместе от силы пять.

Виталик был красив от умопомрачения. Женщины на улице впадали в ступор, когда видели их вместе. Виталик был исключительно горд собой и своей супругой и любил твердить, что ничтожества и быдло, окружающие их, должны считать за счастье, что с ними здороваются. Они часто заказывали «выездным» знакомым косметику и одежду, и Виталик всегда ревностно следил за тем, чтобы «всего было поровну». Правда, беззаботное время со случайными заработками потихоньку ушло, у них появилась малышка Венера. Юля сомневалась, что девочке нужно носить столь пафосное имя, но Виталик считал, что его дочь может называться только так, коль скоро унаследовала его красоту.

Материальное положение в семье ухудшилось, Юля потихоньку начала распродавать свои вещи и подарки бывлых поклонников, но Виталик, кажется, ничего не замечал. Он по-прежнему ходил на закрытые вечеринки и не упускал случая отужинать в ресторане. Скоро в холодильнике остались только редкие подношения немногих друзей, да детское питание для Венеры. Им-то и не преминул отужинать вернувшийся с очередного сборища оголодавший Виталик. Юля сорвалась на крик и устроила первый в своей жизни грандиозный скандал. Виноватый Виталик собрал с полочки в ванной весь свой ароматный арсенал и исчез.

Вернулся через месяц с огромным баулом еды и чемоданом. Рассказал, что осознал, покаялся, виноват, устроился на

хорошую работу, готов вернуться в лоно семьи. К тому времени с Венерой сидела мама, а Юля устроилась домработницей к знакомым. Виталик фактом был возмущен и даже разбил пару тарелок по случаю. Но, как только его сбережения закончились, моментально сник и перестал рассуждать о «ничтожествах».

Около года семейство просуществовало на Юлины деньги. А потом Виталик вновь скрылся вместе с остатками серебра.

Прошло время, и в жизни Юли все стало налаживаться. Словно почувствовав, что ветер переменился, на пороге дома вновь возник Виталик. Очень жалкий, очень виноватый, очень красивый. Ничего не мог с собой поделывать, но жить не может без жены и дочки. И Юля вновь простила.

Вскоре выяснилось ужасное: Виталик встречается с высокопоставленными супругами с целью скрасить досуг последних. «Это не только из-за денег, — заявил он после того, как Юля указала ему на дверь, — они ценят настоящих мужиков и готовы дорого за них платить, а ты никому не нужна».

Немного оправившись от унижения, Юля приняла ухаживания давнего кавалера и переехала к нему. Венера почти забыла отца и все больше привязывалась к отчиму, брак оказался счастливым — Станислав оказался ровным, ответственным человеком, никогда не напоминал Юле о прошлом, заботился о совсем уже старенькой маме.

Прошло несколько лет спокойной семейной жизни.

В последний раз Виталик появился в жизни Юлии совсем недавно. Обрюзгший, с обширной плешью мужичонка, распространяя запах перегара, появился на пороге их частного дома и потребовал свидания с дочерью. После отказа попросил денег в долг. Не получив и этого, заявил что все еще является мужем Юли.

Комментарий психолога

Стоит лишь упомянуть о том, что Юля, красивая женщина, всегда окруженная толпой поклонников и привыкшая к красивой жизни и дорогим подаркам, вдруг в мгновение ока превратилась в уборщицу, и сразу станет понятным, что ей пришлось пережить.

На ее пути встретился типичный пример нарциссизма — болезненной заикленности на собственной персоне. Подобные люди не только не способны думать об окружающих, но и нередко не способны давать себе отчета в собственных поступках. Типичное поведение приспособленца, безответственность, попытка обвинить жену в собственных проблемах, чашы, проведенные перед зеркалом — думаю, не случайно даже Юля не знает ничего о детстве бывшего супруга. Возможно, природная красота мальчика заставила его с ранних лет почувствовать себя «другим», а неприятие сверстников привело к рассуждениям в зрелом возрасте о враждебности и никчемности мира, окружающего его. Постоянная потребность в восхищении заставляла его покидать семью и вновь возвращаться, чтобы получить подтверждение своей исключительности и незаменимости.

На одном из сеансов Юля призналась мне, что не плакала около 10 лет, потому что чувствовала — стоит сорваться и снова все станет плохо, она должна быть сильной ради мамы и дочери. Все годы совместной жизни со Станиславом она не могла полностью довериться мужу, боясь сделать неправильный шаг. Каждый день она готовила себя к тому, что звонок в дверь не прозвучит, и он исчезнет из ее жизни, потому что она не заслужила его любви. Всю вину за унижение и нищету она приняла на себя, вина себя за неправильный выбор и потакание мужу-нарциссу.

Юлин случай оказался действительно тяжелым. И в первый период ее выздоровления мы не допускали ее общения с мужем до поры до времени. Наконец, она сама захотела вернуться домой, страх пропал, женщина поняла, что страшно тоскует по домашним, и очень хочет увидеть Станислава.

Нарциссы — неисправимые эгоисты. Изменяя, он в последнюю очередь задумается о том, что причиняет боль супруге. Скорее найдет себе оправдание — вы его просто не достойны, и он, бедняжка, вынужден искать сочувствия на чужой груди.

Тема для размышления: нужно ли женщине, забыв о себе, терпеть постоянные измены ради нескольких десятков килограммов накачанного тела?

ШАГ 2: Как жить без славы Донжуана?

Пока историки спорят о реальном существовании данной персоны, а количество его любовниц измеряется то тысячами, то десятками, впечатлительные мужчины с удовольствием бросаются повторять и приумножать подвиги литературного ловеласа. Впрочем, если романтический персонаж среди тысячи лиц искал истинную любовь и проникался истинным чувством к каждой женщине, которую старался затащить в постель, то есть действовал не ради самого секса, то в современном воплощении все обстоит несколько иначе. Наши донжуаны тоже не сексом единым живы. Они действуют не ради самого результата — ради ощущения победы. Используя заезженный арсенал комплиментов и красивых жестов при ухаживании, они ищут партнерш, для которых эти методы покажутся необыкновенно изысканными. Романтическая особа получит прогулки под луной и поцелуи на заднем ряду кинотеатра, интеллектуалка — пару заученных цитат (вдруг сработает?). И все было бы прекрасно, коли постоянное стремление к победам и наслаждению процессом никак не сочеталось со спокойной семейной жизнью. Все-таки поход за картошкой совершенно прозаичен и так скучен... Да и супругу завоевывать совершенно дурацкое занятие — вот она, носится со сковородками, кому она нужна-то? А раз нет победы, то и секс супружеский не награда — а так, бесполезное занятие, которого конечно хорошо бы избежать — ведь нужно так много сил для новых открытий.

Если все материальные проблемы своего донжуана вы берете на себя, то семья для него станет тихой гаванью, где можно отдохнуть перед следующим походом к завоеваниям, с его стороны и речи не будет о разводе. Наверняка он посчитает жену «милым другом», маячком в бушующем мире невзгод. А любовью будет заниматься с друзьями.

Многие из тех, кто считает себя донжуанами, — всего только фавны.

Мария Эбнер-Эшенбах

Тема для размышления: Анекдот:

Пошел Иван-царевич на речку купаться. Подходит к воде и видит — сидит на листе кувшинки, блаженно прикрыв глаза, лягушка, греется на солнышке.

— Лягушка, а лягушка, как водичка-то, холодная? — спрашивает ее царевич.

— Я тут, между прочим, как женщина сижу, а не как градусник, — ответила та и оскорбленно скрылась под водой.

ШАГ 3: «Чем бы дитя не тешилось...»

Когда он в первый раз засадил дедушке совочком в лоб, все семейство восхищалось ловкостью мальчугана. Когда увидел игрушечную скорую помощь, родители бросились копить деньги, чтобы успеть преподнести любимому чаду желаемое на день рождения. Когда заплакал от зависти, увидев у Петьки мопед, многострадальный дедушка продал инвалидный «жигуленок». А когда решил жениться, мамочка с папочкой, умирая от счастья и гордости, разменяли квартиру, чтобы обеспечить счастье молодым.

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует жертв.

Пьер Буаст

Знакомо? Избалованные дитяти, становясь взрослыми дядями, по-прежнему не понимают, почему окружающие не умиляются их милым выходкам. Что такое ответственность, они представляют с трудом, потому что от них никто и никогда не требовал отвечать за собственные поступки. Если что-то хочется — это нужно брать, ведь так положено. Будь то последний йогурт, припасенный на завтрак сыну, или вон та роскошная тетя с большим бюстом.

А вы — вы ведь стираете ему носки и следите за гардеробом? Берете основные проблемы на себя? Так вы же — мама! Только плохая мама. Потому что хорошая всегда поймет такого чудесного мальчика и порадует, что ему так хорошо было с другой. Ну, или легонько пожурит за шалость — тоже мне проблема. Мама не умеет обижаться, по-

тому что живет на свете ради него, любимого, единственно-го, неповторимого.

Цель воспитания — научить наших детей обходиться без нас.

Эрнст Легуве

Все в мире существует для него. И он такой капризуля! А еще, если обращаться с ним как с ребенком, то он и в пятьдесят им останется.

Тема для размышления: только мама, которая его воспитала, знает, что для ее «красотулечки» лучше. Может, лучше уж усыновить ребенка, который пока что хотя бы не бреется?

ШАГ 4: А кто не бабник?

Наверное тот, кто, изменяя, не испытывает чувства вины. Потому что для истинного бабника сладкое чувство вины и возвращения к уютной супруге — необходимое условие. Более чем возможно, что он действительно любит свою жену. Возможно даже, что считает ее вне конкуренции в постели. Однажды я встретила одного своего старинного знакомого под руку с дамой, чей внешний вид не оставлял сомнений о роде ее деятельности. Кривоногое существо с прической «воронье гнездо» составляло такой контраст с роскошной супругой моего знакомого, что я не удержалась от вопроса: неужели в их идеальном семействе наступил кризис? «Нет, что ты! — возбужденно зашептал он мне на ухо, — наоборот — все прекрасно. Просто когда имеешь все, хочется иногда, знаешь ли, чего-то... похуже». «Зачем?» — удивилась я. «А что бы жизнь раем не казалась», — хохотнул счастливый семьянин. Вот так-то. Не может человек, так сказать, поверить собственному счастью.

Все мужчины на свете одинаковы, но некоторые из них одинаковее.

Ноуэл Ковард

Нужно отдать бабнику должное — он не просто красиво ухаживает за каждой новой партнершей, но и не забывает уделять внимание жене, делая все, чтобы она никогда ничего не узнала о его похождениях. Конспирации в данном случае могут позавидовать даже спецслужбы. Явки, пароли, никаких настоящих имен, только «котики» и «зайчики», чтобы не ляпнуть в пылу лишнего...Из «командировки» в Тайланд привозятся именно сувенирные слоники с надписью «Тайланд», ночные отлучки сопровождаются бурной деятельностью по подготовке путей к отступлению. Естественно, без проколов не обходится. Рано или поздно тайное становится явным. И что тогда? Тогда у нас есть выбор — ослепнуть и оглохнуть, сделав вид, что ничего не произошло, или...

Тема для размышления: Класть в командировку ему чистую смену белья или пусть ОНА стирает?

ШАГ5: Если б я был султан...

Как и мы, мужчины тоже проводят массу времени в поисках идеальной девушки. А более зрелые мужчины — в поисках идеального соотношения налаженного быта и неприедающегося секса.

Скажи мне, с кем ты спишь, и я скажу, кто тебе снится.

Станислав Ежи Лец

Пусть жена не расхаживает по дому в халате и не против заняться любовью в лифте. Но все это было, было. Она такая любимая, домашняя, такая прекрасная мать и хозяйка. Он любит ее, готов жить с ней всю жизнь и умереть в один день. А еще он любит ту девочку в голубом платье, что бежит к нему на свидание. С ней он готов на безумства, и они никогда не надоедают друг другу, потому что после бурного свидания разъезжаются по домам. Ее волосы всегда уложены в красивую прическу, а летом она не надевает нижнего белья, чтобы подразнить его. Он никогда не видел, как она лежит в постели с высокой температурой и грязной головой, как плачет от бессонных ночей и бесконечных болезней маленького сына. Он, так сказать, любит одну женщину, только у нее разные имена.

Одной он обещает порвать со «случайной связью», другой — развестись и жениться на ней. Он никогда не сделает ни того, ни другого. Потому что не дурак — своими руками ломать собственное счастье. И что дурочки страдают — его ведь еще и на третью хватит, все довольны останутся.

Мужчины любят ставить женщину на пьедестал, чтобы потом дать ей пинка. Без пьедестала удовольствие было бы уже не то.

Клэр Люс

Тема для размышления: вы действительно выходили замуж за султана?

Пусть не смущает шуточный тон этой части тех, кто узнал себя в одной из представленных ситуаций. Не хотелось бы, чтобы разрыв с патологически склонным к измене человеком воспринимался как трагедия. В конце концов, только вам решать, насколько важно быть единственной. У каждой женщины свои собственные представления о семейной гармонии.

История развода Ирины. Совсем не печальная.

Ира прожила с мужем Егором семь лет. Квартира с интерьером от модного дизайнера, чудные двойняшки — Катрин (Катя) и Кот (Костя), бокал хорошего вина сидя вдвоем у камина по вечерам и обязательный выход в свет по субботам. Семь лет естественной семейной жизни, спокойной. Размеренной, благополучной. С самого начала было решено, что Ира сидит дома, Егор — зарабатывает. Они познакомились, состоявшись оба — она — как молодой ученый, он — как топ-менеджер крупной компании.

Дети подросли, диссертация была заброшена, а муж спустя семь лет совместной жизни вдруг стал выражать недовольство внешностью жены. Нет, Ирина никогда не позволяла себе расхаживать по дому без макияжа и регулярно оставляла небольшие суммы в салонах. Но Егору все равно не нравилось. Сначала он начал вздыхать, что в период их первого знакомства у нее была такая трогательная короткая стрижка «как у

воробушка». Ирина сделала такую же. Через месяц, правда, Егор стал ностальгировать по длинным локонам, навощенные же волосы отверг — «гадость какая, это же не твои!»! В течение года Ирина сделала перманентный макияж губ и бровей, перекрасилась в блондинку и перестала носить юбки до середины колена — муж вопил в ужасе, что только в них заметно, какие у нее кривые ноги.

Ирина выросла в профессорской семье, где отец был предметом всеобщего обожания, непререкаемым авторитетом и семейной гордостью. Выходя замуж, она часто проводила параллели между ним и мужем и вскоре стала относиться и к Егору с восхищением. Его недовольство она практически никак не воспринимала — просто начинала незамедлительно действовать — что толку рыдать, если нужно как можно скорее устранить причину недовольства. Конечно она не идеальна, но всегда можно измениться — это под силу каждой женщине. Однако Егор не остановился на достигнутом. В одно прекрасное утро Ирина оказалась вместе с мужем в клинике пластической хирургии. «У нас двое детей и грудь, конечно, пообвисла», — по-хозяйски демонстрировал проблему Егор. Молчаливая Ира увидела недоумение в глазах несчастного хирурга и словно проснулась. Не реагируя на возмущенные вопли супруга, она покинула клинику, поймала такси и отправилась в парикмахерскую, где вернула себе естественный цвет волос. Этой ночью Егор домой не вернулся. Утром заявился чернее тучи и отправился спать в гостиную, куда и переселился со временем.

А через неделю Ира получила по почте интересное послание. Он тебя не любит! — гласила надпись на пакете, содержащем фотографии недвусмысленного содержания. Конечно, не любит — рассмеялась Ира и неожиданно почувствовала огромное облегчение.

Ира аккуратно сложила фотографии и выбросила в мусорное ведро. И переехала с детьми к родителям.

Через пару дней в отчий дом Ирины заявился Егор. Пряча глаза (куда только подевалась былая самоуверенность!), он пытался говорить что-то о поспешных решениях, минутной слабости, о ее несамостоятельности и детях, которые будут лишены отца.

«Разве после развода ты перестанешь быть им отцом? — удивилась Ирина. — Они и раньше видели тебя только по выходным, так что теперь мало что изменится». Своего решения Ира не изменила.

Ира успешно защитила кандидатскую. Переводит с французского, занимается детьми, ходит на свидания в юбках до середины колена и нередко вспоминает историю своего развода, восклицая: «И ведь нужно было появиться другой женщине, чтобы понять, что не ты, оказывается, клуша, а совсем наоборот!».

Наверняка у многих возник сейчас вполне закономерный вопрос: если наш разговор относится к части о браках, которые не нужно спасать, значит, измена — это безнадежно? Конечно, нет. Типажи, перечисленные здесь, — скорее отклонение от нормы, но это не значит, что полноценный мужчина всегда в состоянии удержаться от соблазна.

Во-первых, мы никогда наверняка не знаем, чем закончится любовная связь половины. Вполне возможно, что временное увлечение довольно быстро пройдет. Во-вторых, можно попробовать поставить саму себя перед фактом, что муж полюбил другую и подумать, как можно измениться самой для того, чтобы исправить ситуацию. И, наконец, самое главное — если ваш муж не патологический «донжуан», не нарцисс и не маменькин сынок, измена скорее всего является следствием трещины в семейных отношениях.

Строительство брака можно сравнить со строительством дома — даже спустя много лет в нем всегда найдется что подправить — а трещина — не крах, ее вполне можно заделать. Какое бы решение вы не приняли, самое важное помнить, что вы всегда имеете право выбора и можете действовать как угодно, лишь бы от этого не страдала ваша личность.

Развод: время перемен

Вы приняли решение. Возможно, даже со смехом сообщаете об этом подругам, показывая всем своим видом, какой груз свалился с плеч. Но наш разговор тем и хорош, что при-

творство и гордость в нем демонстрировать некому, кроме самой себя.

Решение о разводе наверняка было очень трудным, и это только начало. Годы, прожитые вместе, поочередно меняющиеся роли кухарки, няньки и уборщицы, горькие мысли о не сложившейся семейной жизни, и стрессы, стрессы, стрессы... Это происходит с половиной населения планеты, но вам ведь от этого не легче, не правда ли?

Развод сам по себе — сильнейшее испытание. Давайте поговорим о нем, разложим все по полочкам, проанализируем ошибки и попробуем обрести власть над ситуацией. Женская педантичность в делах душевных часто помогает нам пережить и более сложные моменты. Все не так уж страшно.

За и против

Как и все, что происходит в нашей жизни, развод имеет положительные и отрицательные стороны. Давайте представим, что нашим с вами делом замянутся два профессионала: прокурор и адвокат (П. и А.). Задача прокурора привести аргументы за развод, а адвоката, соответственно, против.

П.: Решение женщины развестись должно быть поддержано и принято с должным уважением. Переубеждать ее не нужно — счастливые женщины не уходят от мужей.

А.: Решение развестись, возможно, и было мгновенным и бесповоротным, а вот сам развод — не неприятное мгновение, а долгий процесс, полный конфликтов и нервовотрепки. «Расстаться по-хорошему» удастся далеко не всем, таких пар меньшинство.

П.: Можно подумать, коллега, что если женщина будет продолжать жить в несчастливом браке, ее будет ждать меньше стрессов.

А.: Совершенно верно, но ведь мы не всегда знаем, что делает ее несчастливой. Возможно, все может измениться к лучшему.

П.: Например?

А.: Например, самой распространенной причиной разводов становится так называемое «несходство характеров». Но

вы видели когда-нибудь двух людей с одинаковыми характерами и привычками? Семейная жизнь — это тоже работа, в первую очередь над собой. Супруги должны уметь находить компромиссы, учитывая особенности характера и привычки друг друга.

П.: В случае, когда у одного из супругов наблюдается аномалия личности, подобные компромиссы могут привести к трагедии. Никакое терпение и мудрость не смогут изменить хронического лентяя, или заставить нарцисса замечать кого-то, кроме самого себя.

А.: Вы правы, коллега. Но как же остальные члены семьи? Ведь даже для взрослых детей расставание родителей, особенно если оно сопровождается традиционными в таком положении баталиями, перетягиваниями на свою сторону и разделом имущества, является сильнейшим стрессом.

П.: Пережитый стресс в связи с разводом родителей ничто по сравнению со сломанными жизнями детей алкоголиков, патологических лентяев, тиранов и садистов.

А.: Таким людям нужно профессиональное лечение, разве справедливо бросать их на произвол судьбы?

П.: Несправедливо безвозвратно ломать психику собственным детям и принимать модель ненормальных взаимоотношений, которая впоследствии может стать причиной несложившейся личной жизни женщины.

А.: А годы, прожитые вместе?

П.: Это опыт. Пусть не всегда положительный, но на ошибках учатся. Возможно, он поможет женщине впоследствии лучше узнать себя через понимание мотивов вступления в подобный брак.

А.: После развода женщина остается одна. В современном мире это не просто...

П.: Во-первых, она живет не в вакууме, у нее есть близкие и собственное окружение. Развод не означает изоляцию от мира. Иногда наоборот.

А.: Да, но у супругов, проживших вместе долгое время, складывается общий круг общения и еще не факт, что общие друзья будут продолжать общение по одиночке. Не каждая женщина, увы, имеет собственных друзей, на которых можно положиться.

П.: Развод — не конец жизни. Появятся новые знакомые. Главное — не замыкаться в себе и помнить о личностном развитии.

А.: Но с чувством одиночества бороться не так уж просто, не у каждой женщины найдутся силы продолжать (или уж тем более начать) активную публичную жизнь и активно общаться.

П.: У каждой, я уверен в этом. Если у женщины нашлись силы годами терпеть мужа-алкоголика или жить ради «большого ребенка», у нее есть силы и на себя саму.

Надеюсь, тема одиночества теперь исчерпана?

А.: Нет уж, позвольте не согласиться. А как же одиночество женское? Это только кажется, что после развода личная жизнь наладится. Она может совсем прекратиться.

П.: Лучше временное отсутствие личной жизни, чем жизнь несчастливая.

А.: А если не временное?

П.: «Какой никакой, но свой» — политика в корне неверная. Многие женщины, пережившие развод, предпочитают оставаться в одиночестве, лишь бы не терпеть оскорблений и прессинга со стороны супруга.

А.: Хорошо, сменим тему. Мы с вами, например, знаем, что мужчины полигамны и от измены в браке не застрахована ни одна из женщин. Кто знает, каким будет исход истории? Возможно, это просто мимолетное увлечение, слабость.

П.: Знает женщина, пожившая с этим мужчиной не один год. Она способна отличить случайную интрижку от синдрома донжуана.

А.: Увы, в состоянии реактивной депрессии женщина может повести себя неадекватно и стремиться посредством развода отомстить мужу.

П.: Реакция на измену индивидуальна, и есть женщины, которые, оправившись от переживаний по поводу измены, принимают взвешенное, обдуманное решение подать на развод. Решив, что не хотят больше жить в этом браке.

А.: И все-таки вы не можете отрицать тот факт, что попытки самоубийства при разводе — не такая уж редкость. Женщины просто теряют смысл жизни, от них отворачиваются окружающие...

П.: Это заблуждение. «Потерянный смысл» — следствие давления со стороны супруга, который наверняка долгое время убеждал супругу, что она и дня без него не сможет прожить. Неужели вырваться из порочного круга нужно только для того, чтобы умереть? Все наоборот — жизнь только начинается! А если мысли о смерти не оставляют, стоит обратиться к психологу.

В завершение — немного статистики. Как показали данные одного из опросов, никогда не оправданным развод считают только 10,5% россиян. Еще 10,1% полагают, что в большинстве случаев развод не оправдан. Всегда оправданным развод находят 4,6% респондентов. 49,5% опрошенных сказали, что в каких-то случаях развод оправдан, а в каких-то нет. Затруднились с ответом 4,2% граждан. Остальные респонденты считают, что развод в большинстве случаев оправдан.

ЧТО такое развод?

Оставим эмоции в стороне и посмотрим на процесс развода с точки зрения психологии.

Одна из моделей, описывающих этапы развода, выглядит следующим образом.

1. Стадия отрицания.

Поначалу вы отказываетесь верить в реальность происшедшего. Было потрачено так много времени, сил и переживаний, вы так много прожили вместе, что трудно сразу смириться с разводом.

На этой стадии ситуация развода воспринимается с выраженной защитой, посредством механизма рационализации обесцениваются брачные отношения: «Ничего такого не случилось», «Все хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т.п.

2. Стадия озлобленности.

На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Нередко манипулируют детьми, пытаясь привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров.

Третья стадия самая сложная. Очень хочется восстановить брак, пусть используя нечестную игру и множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера со стороны окружающих.

4. Стадия депрессии.

Угнетенное настроение наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, понижается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают завести новые интимные отношения.

5. Стадия адаптации.

Когда консультант встречается с разведенным клиентом во время одной из вышеназванных стадий, его цель — помочь клиенту «перейти» в стадию приспособления к изменившимся условиям жизни. В тех случаях, когда после развода остается неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации.

Перед вами схема, отражающая все стадии развода. Их изменение не всегда может измеряться конкретным временным периодом. Не так редки случаи, когда женщина «застревает», скажем, на третьей стадии отношений и пытается вернуть мужа, или, напротив, супруг так и остается на стадии первой, и даже при наличии новой семьи не оставляет попыток сохранить брак, которого уже давно нет. Отсюда возникает закономерный вопрос:

КАК?

Техника грамотного развода

С чего начать? Как сказать друзьям и знакомым, как объявить ему? Те, кто уже прошел это испытание, сегодня часто упоминают несколько моментов, поведение в которых должно было быть несколько иным, и тогда разрыв прошел бы с меньшими потерями.

И первый из них заключается в том, что вопросы, поставленные в самом начале, на самом деле вопросы не первостепенные. Первым шагом должно быть удаление детей с поля боевых действий. У вас еще будет время поговорить с ними и помочь пережить этот этап, и видеть родителей в возможно неприглядном виде им ни к чему. А вторым — заняться собой.

Мы раздумывали, что делать: поехать на Багамы или развестись. Но в конце концов решили, что Багамы — удовольствие только на две недели, а хороший развод остается на всю жизнь.

Вуди Аллен

Для начала неплохо бы провести ревизию своих достижений. Взять лист бумаги и ручку и составить список собственных положительных качеств и достижений. Возможно, он сразу же превратится в перечень провалов классической неудачницы — что совершенно неудивительно, учитывая подавленное состояние. Так что лучше представить, что за вас пишет человек, который очень хорошо вас знает и хорошо к вам относится. Теперь вместо причитаний «Я ни на что не го-жусь» доставайте список и любуйтесь собой.

Когда боль становится непереносимой и пустота заполняет сердце, отправляйтесь «в свет». Конечно, не хочется, и, кажется, нечего надеть, да и настроения нет, зачем его другим портить. Но ведь можно решить, что сейчас вы отправляетесь «в люди» и готовы на любые безумства. А потом можете прийти домой и страдать себе сколько угодно. Никогда не забуду как чудесно танцевала жизнерадостная женщина на одной из дружеских вечеринок. Она была душой компании, вечная хохотушка без каких-либо комплексов. Только некоторое время спустя я узнала, что она больна раком. Просто поставила себе цель прожить оставшееся в полную силу.

Кроме того, сидя дома, вы точно не найдете никого, кто будет объяснять вам, что вы «единственная» или «самая лучшая на свете», а это сейчас необходимо.

Красноречивое следствие снижения самооценки — навязчивое стремление всем рассказать, какое чудовище ваш быв-

ший. У ваших друзей при этом в ответ может возникнуть желание оценить и вас. И не нужно делить друзей — настоящие не станут отворачиваться от вас из-за развода, а ненастоящие — Бог с ними.

У многих достаточно долго не наступает так называемый кризис необратимости, то есть осознание того, что жизни бывших супругов теперь протекают отдельно друг от друга. Один из супругов уже может давно и счастливо жить в новой семье, а другой — все еще пребывает в уверенности, что скоро второй «одумается и вернется». Если ваш развод — не временное расставание по договоренности, а окончательное решение расстаться навсегда, лучше забыть фразу «Может, все еще обойдется». Нет ничего отвратительнее и тяжелее, чем затянувшийся развод, в котором один из супругов живет в атмосфере недосказанности. Вот и не нужно готовить для него почву. Это все равно, что вырывать зуб по частям: большее в десять раз и в десять же раз менее эффективно. И уж конечно намного важнее не думать, как сообщить мужу, а думать о том, как избавиться себя саму от этих если. Сомнений быть не должно.

Уверяю вас, я ушел бы от нее хоть завтра, если бы она показала мне, как паковать чемоданы.

Роберт Орбен

Не говорите с супругом до того момента, пока не разберетесь в себе и не сможете полностью подписаться под каждым словом. Конечно, при этом страшно хочется себя пожалеть. Поплакать, посетовать кому-нибудь на свою тяжкую жизнь. Или пойти и изрезать все свадебные фотографии, поливая процесс слезами. Вместо этого лучше применить следующий прием: свадебные фотографии, раз уж они так не дают покоя, можно препарировать совместно с пачкой журналов и соорудить на большом листе бумаги коллаж, в котором лицо мужа станет главным действующим лицом с приклеенными нелепыми фигурками и смешными надписями. Это поможет отнестись к своему «Карабасу Барабасу» с юмором и эмоционально завершить развод. А заодно и посмотреть на ситуацию не-

много цинично. Не нужно жалеть себя и уж тем более позволять другим делать это.

Сам разговор должен быть спокойным. Не стоит вдаваться в подробности «Если бы ты не...», «Ты все разрушил» и т.д. Выяснять отношения и вспоминать былые обиды больше незачем. В случае, если супруг не страдает психопатией, есть шанс обойтись малой кровью и сохранить хорошие отношения. Поблагодарите его за то хорошее, что было между вами, даже если этого было не так уж много. Скажите, что из вашего совместного опыта вы хотите взять в дальнейшую жизнь, а что — оставить в прошлом. Попрощайтесь и скажите спасибо.

Вот вы и распрощались с прошлым. А заодно сделали шаг в будущее.

ПО ТУ СТОРОНУ БРАКА

Удивительно, как некогда любящие друг друга люди, имеющие общих детей, разводясь, начинают вести себя, словно единственным смыслом жизни отныне стало насолить бывшей половине. А на какие только хитрости и подлости порой не идут бывшие супруги при разделе имущества!

Все свадьбы похожи друг на друга, но все разводы интересны по-своему.

Уилл Роджерс

Несомненно, тяжело разводиться с мужем, за которого когда-то выходила по расчету, наблюдая, как желаемые материальные блага снова становятся недоступными. Благородство, как ни печально, присуще не многим современным мужчинам.

Часто женщины оставляют все, что было нажито за годы семейной жизни и отправляются в никуда, но далеко не каждая способна на столь радикальный шаг. При этом мы все-таки не можем привыкнуть к существованию собственных юридических прав и не решаемся решать вопрос раздела имущества через суд. Да и при наличии влиятельного бывшего супруга это дело практически безнадежное.

Что же, получается снова замкнутый круг? Глупости! Конечно, вы не отвоюете квартиру у мужа, который вцепился в нее со всей возможной силой. А вот получить хотя бы часть надлежащего имущества вполне возможно.

Наверняка, даже если вы все время жили на деньги мужа и не имеете формального права ни на что, у вас есть любимые вещицы, с которыми было бы жаль расставаться. Главное здесь творческий подход. Вряд ли мужу понадобится подаренная вам шуба, но в случае скандального разрыва он, конечно же, не захочет ее вам отдать. Спрячьте ее у подружки — и все.

А как же гордость! — воскликнут многие. Разве гордость означает наплевательское отношение к своим правам?

Впрочем, если душевного спокойствия достигнуть гораздо легче, просто оставить все как есть — оставляйте.

Только не забывайте о детях, ведь они — еще одна заинтересованная сторона, интересы которой необходимо учитывать.

Обладатели воскресных пап

Каждый год развод в России оставляет без одного из родителей сотни тысяч детей.

К моменту расставания большинство российских семей успевает обзавестись детьми. Посмотрите на эту таблицу:

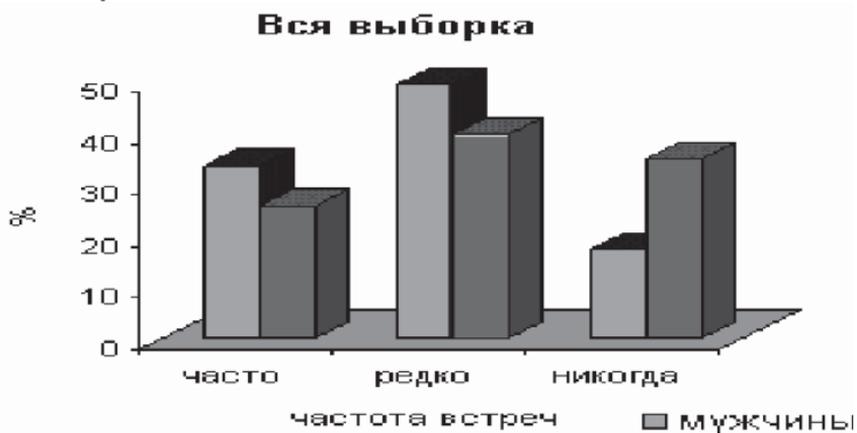
Год	Всего разводов (тысяч)	Всего об-щих детей (тысяч)	Среднее число детей на один развод	
			Всего	В семьях с детьми
1988	573,8	465,1	0,81	1,33
1989	582,5	479,1	0,82	1,33
1990	559,9	466,1	0,83	1,35
1991	597,9	522,2	0,87	1,36
1992	639,2	569,1	0,89	1,37
1993	663,3	593,8	0,90	1,37
1994	680,5	613,4	0,90	1,36
1995	665,9	588,1	0,88	1,35
1996	562,4	463,5	0,82	1,33
1997	555,2	454,5	0,82	1,29
1998	501,7	389,7	0,77	1,26
1999	532,5	281,2	0,53	1,24

Недавно российскими социологами было проведено и еще одно весьма любопытное исследование, касаемое поведения разведенных супругов по отношению к собственным детям. Их результаты не так ужасны, как могло бы показаться на первый взгляд, но все же...

Оказывается, только треть разведенных мужчин часто видит своих детей, почти половина встречается с ними лишь изредка, а 17% не встречаются вообще.

Что удивительно, ответы женщины на этот же вопрос часто разнятся с ответами их бывших мужей, они в два раза чаще говорят об отсутствии каких-либо отношений отца и детей (34,9% против 17,2%); соотношение не меняется даже в ситуации проживания супругов в одном городе (26,3% против 11,7%). Обратите внимание на то, как отразились эти цифры на диаграмме:

Частота встреч отцов и детей по ответам мужчин и женщин



В чем причина такого разительного различия? Дело в том, что мы подразумеваем под «видеть» ребенка то, что отец будет заниматься с ним, принимать участие в его занятиях и досуге. А мужчины более прямолинейны — спрашивают, как часто видишь — вот и отвечают. Представьте, каким примерным отцом при таком раскладе будет выглядеть воскресный папа. Который, скажем, живет в том же подъезде и каждый раз видит, как ребенок отправляется в школу из окна?

К сожалению, неоспоримым фактом является и то, что большинство воскресных пап постепенно забывают своих детей и их встречи становятся все более редкими.

Изменение частоты встреч отцов с детьми после развода, в %

	По сравнению с первым периодом после развода частота встреч:			
	Увеличилась	Уменьшилась	Осталась без изменений	Число ответов
Все опрошенные	11,5	44,9	43,6	790
Бывшие супруги, живущие в одном городе	12,8	42,7	44,5	656

Очень показательно, не правда ли? Среди тех отцов, у которых к моменту опроса миновало менее 5 лет с момента развода, часто встречались со своими детьми 44,1%, у тех, у кого прошло от 5 до 9 лет, эта доля уменьшилась до 31,9%, среди тех, у кого со времени развода прошло 10 и более лет, продолжали часто встречаться с детьми всего 24,5% опрошенных отцов. Доля же тех, кто встречается с детьми редко, повышается соответственно с 43,7 до 54,5%, а тех, кто не встречается никогда, — с 12,2% сразу после развода до 17,2% по прошествии 10 и более лет.

Многие воскресные папы наверняка возмущенно протестуют: «А как же случаи, когда жена запрещает встречаться с ребенком или ограничивает встречи до 1-2 раз в месяц?» Действительно, при наличии серьезных разногласий 17% отцов никогда не видят своих детей (против 9% — если разногласий по этому поводу не было). При этом ответы наших дорогих мужчин показывают, что лишь половина из них огорчена отсутствием контактов с ребенком. А мы в ответ в 41 % случаев не хотели бы их вообще. Частично такое поведение обусловлено обидой и желанием отомстить бывшему

за прежние страдания, наказав разлукой с детьми. Но в большинстве случаев женщины выступают против встреч ребенка с отцом из-за поведения последнего, боясь дурного влияния мужа-алкоголика или неадекватных выходок психопата.

Как мы оцениваем влияние воспитания бывшего мужа? Общая оценка, данная женщинами, оказывается в большинстве случаев негативной: «никакого влияния» заявили две из трех опрошенных женщин, а в зависимости от давности развода — от 75% для браков, распавшихся 15 лет назад, до 55% для недавних разводов. Интересно, что ответы француженок на аналогичный вопрос практически совпадают с мнением россиянок, так что эта проблема относится отнюдь не к вопросу менталитета.

Выходя замуж во второй раз, мы также стараемся оградить ребенка от воспоминаний о разрушившейся семье. Взаимный интерес в общении отца с детьми в значительной степени зависит от возраста ребенка: подростки чаще просят совета у отцов при выборе профессии или учебного заведения, спрашивают их мнение при выборе занятий спортом или когда не складываются отношения с друзьями. Однако такие тесные контакты отмечают лишь около трети отцов, которые общаются со своими детьми.

Наконец, один из животрепещущих вопросов — насколько ответственно относятся отцы к материальному обеспечению собственного чада?

Исследователи разделили всех опрашиваемых воскресных пап на две группы: специалистов с высшим образованием и рабочих, и их сравнение показало, что социальный статус мужчины значительно влияет на его поведение после брака. Первая группа оправдывает ожидания — неплательщиков среди них всего 1 %. А вот вторые в четыре раза чаще пренебрегают выплатой алиментов, особенно в том случае, если на момент развода были безработными, и сумма выплат не была установлена точно.

Материальная поддержка детей, как и участие в воспитании, таким образом зависит лишь от доброй воли отцов и не контролируется со стороны государства. Остается только надеяться на благородство супруга, кому как повезет.

Как и в большинстве случаев сценарий, по которому будут развиваться отношения между ребенком и бывшим мужем, зависят от нас самих. Я все-таки считаю, что в ряде случаев обстоятельства изоляция детей от отца пойдет им только на пользу. Это касается тех субъектов, о которых шла речь в разделе «Внимание, опасность!».

Что не нравится матерям?

Что думают женщины по поводу встреч детей с их отцами? Хотят ли они изменить существующее положение?

Мнение матерей о частоте встреч детей с отцом в зависимости от реальной ситуации, в % (опрос женщин 1993 года)

По мнению женщин встречи должны стать:	Частота встреч отца с детьми на момент опроса*			
	Часто	Редко	Никогда	Всего
Более частыми	14,1	23,9	13,6	17,2
Менее частыми	9,6	5,7	-	3,7

Можно ли сохранить семью после развода?

И все-таки в том случае, если причиной развода стало не насилие в семье, не алкоголизм супруга, и касался он в большей мере отношения мужа к вам, а не к детям, то сам развод — это отнюдь не повод лишать своего ребенка полноценной семьи. У него по-прежнему есть мама и папа, которые его любят. Но как сохранить отношения между родителями, когда отношения между мужем и женой потерпели полное фиаско? На самом деле при желании это вполне возможно. Американский психолог К. Аронс, сама пережившая развод, провела ряд любопытных исследований, касающихся взаимоотношений бывших супругов. Опрошенные ею пары (всего 98) поделились на две основные крайние группы: от заботливых и нежных друзей, во всем поддерживающих друг друга, до ненавидящих друг друга озлобленных врагов. Помимо этих двух

крайностей, присутствовали все возможные переходы и промежуточные варианты.

Она заплакала — и судья утер ее слезы моей чековой книжкой.

Томми Манвилл, миллионер, разводившийся 13 раз

Большая часть (примерно 1/3 от общего числа участников) получила условное название **«сотрудничающие коллеги»**. Сюда были отнесены пары, сумевшие справиться со своими претензиями наиболее эффективным способом. Они оказались в силах преодолеть свой антагонизм, не втягивая детей в семейный конфликт. Одной из основных характеристик этой подгруппы была способность ее членов отделить свои супружеские неурядицы от своих родительских обязанностей.

Вторая, меньшая подгруппа, дружески настроенная по отношению друг к другу — **«отличные товарищи»**. Она объединяла бывших супругов, сумевших остаться хорошими друзьями и после развода. Былые обиды иногда забываются, страсть проходит, а общие интересы остаются.

Оставшиеся 50 процентов — заклятые враги, которые и слышать ничего не желают о нормальном общении друг с другом.

Аронс считает, что негативное влияние развода на детей может быть уменьшено, если они будут уверены в том, что их семейная жизнь не будет зависеть от брака их родителей. Дети вправе рассчитывать не на один тип семейной структуры, но на структуры, которые удовлетворяют их частные семейные нужды. Самоуважению этих детей из разведенных семей, как маленьких, так и взрослых, должно способствовать знание того, что их семья так же нормальна, как и все остальные.

Итак, рассмотрим поподробнее каждый из типажей разведенных пар.

«Отличные товарищи»

«Отличные товарищи» — составляют меньшинство, около 12 процентов. Для них расстройство от распавшегося брака

не омрачило позитивные элементы их долгосрочных взаимоотношений. Почему у них это получается, а у других нет? Потому что как правило их брак с самого начала был союзом двух друзей. А со временем они стали друзьями старинными, закадычными, не пожелавшими из-за поиска новых партнеров лишать друг друга общения. Такие пары разговаривают друг с другом не менее одного или двух раз в неделю и интересуются текущей жизнью друг друга. Доверяют, спрашивают совета и помогают, как это делают друзья. Некоторые занимаются вместе бизнесом, зарабатывая на жизнь. Некоторые бывшие пары продолжают сексуальные отношения.

«Отличные товарищи» сохраняют хорошую связь с семьей и старыми друзьями. Так как у них не было скандального развода, то они сохраняют отличные отношения с членами семей друг друга.

Такие пары отличает наличие совместных обязательств, они оба осознают ответственность за воспитание ребенка и принимают активное участие в его жизни. Это те самые пары, о которых говорят, что они проводят вместе праздники и каникулы, устраивают совместные обеды и различные мероприятия.

Из-за всех этих разводов первое, о чем я думаю при встрече с мужчиной: «Тот ли это человек, которому я хотела бы отдавать своих детей на субботу и воскресенье?»

Рита Руднер

Описание американского психолога, на самом деле, кажется несколько идеализированным. Впрочем, оправданием тому служит сноска на то, что «отличные товарищи» — очень и очень маленькая группа разведенных людей, а обстоятельства действительно бывают разными и жизнь подкидывает нам порой совершенно невероятные истории.

«Сотрудничающие коллеги»

Это большая (38 процентов) и наиболее разнообразная группа. В отличие от «отличных товарищей» они не могут

считать себя близкими друзьями, но по большинству вопросов сотрудничают достаточно хорошо в том, что касается детей. Они могут идти на компромисс, когда нужно решить, с кем ребенок проведет каникулы, но во всех остальных вопросах стараются держаться друг от друга подальше.

Для таких пар нет проблем собраться вместе на день рождения ребенка, но лишний раз встречаться друг с другом они не станут. Чтобы не затрагивать болезных тем, они говорят в основном об общих родственниках и друзьях.

История Евгении

Брак 35-летней Жени закончился тихим, спокойным разводом — вынужденная содержать мужа на протяжении четырех лет, она вдруг ясно и отчетливо поняла, что со всеми проблемами она уже давным-давно справляется сама, и в семье не нужен нахлебник.

Бывший супруг панически боялся потерять детей и ментально устроился на работу, после чего потребовал триумфального возвращения в лоно семьи, но решение Евгении было не сиюминутным, и она ответила отказом.

Бывший супруг как будто смирился с этим и стал со всем рвением выплачивать некоторые суммы на содержание детей. В браке зарплаты Евгении едва хватало, чтобы прокормить семью, а теперь — о чудо — оказалось, что она не так уж мало зарабатывает. Настолько, что смогла купить себе и старшей дочери по шубе.

Вот тут-то бывший супруг, столкнувшись с ними на улице, и стал невероятно подозрителен — настолько, что стал спрашивать детей, не голодают ли они, и куда мама тратит деньги. Увидев Женю в новом платье на семейном торжестве, он говорил своей матери: видишь, откуда у нее эти шмотки — наверняка на деньги детей прикупила, ей такие не по карману. Самое смешное, что денег, которые давал на детей бывший супруг, хватило бы только на половину одной шубы.

Комментарий психолога

Скорее всего, бывший муж Евгении прекрасно понимает, что его обвинения абсурдны. Просто вот эти денежные трения

заставляют их хоть как-то общаться, а это ему необходимо. Мужчина явно застрял на стадии отрицания существования развода как объективной реальности и тешит себя иллюзией, что может влиять на жену хотя бы в материальном плане. Он так и не понял, почему жена бросила его и считает, что основная причина — в деньгах. И логика здесь проста — ты хотела наказать меня, потому что я не давал тебе денег — вот они, возьми, что тебе еще нужно? А получив отказ, решает уже сам «наказать» бывшую жену — вот, пожалуйста, деньги, но только ты их не получишь — это детям.

Вряд ли бывшим супругом Жени движет именно забота о детях. Просто инфантильная натура этого мужчины не может смириться с тем, что установленная годами система «кнут-пряник» его жену больше не устраивает, как не устраивает и он сам в качестве партнера. Ему понадобится время, чтобы поверить в реалии жизни и хоть немного повзрослеть.

Безусловно, положительный момент в поведении «сотрудничающих коллег» — осознание ответственности за материальное благополучие детей, мужья нередко добровольно берут на себя большую часть материального обеспечения ребенка, не взирая на юридические условности. Такие родители всегда могут договориться. Очень часто женщины живут с матерями, отцы забирают детей погостить еженедельно, каждый выходной и один из вечеров в течение недели.

Почему «сотрудничающие коллеги», несмотря на явную недосказанность и наличие конфликтов, все-таки находят в себе силы быть полноценными родителями на глазах ребенка? Они научились отделять свои супружеские взаимоотношения от родительских обязанностей. Это действительно сложно. Но если оба готовы к такому перемирию, игра будет стоить свеч. Иногда действительно стоит поставить интересы детей выше своих личных интересов. При этом сотрудничающие коллеги подтверждают, что, если бы не дети, ни за что не стали бы продолжать общение.

«Сердитые союзники»

Эти 25 процентов уж совсем не в восторге от того, что им приходится общаться, пусть даже ради детей. Им далеко от

терпимости и сдержанности сотрудничающих коллег, встречаясь, они редко могут удержаться от выяснения отношений, а если и сдерживаются, то взаимная неприязнь заметна невооруженным взглядом. Подавлять свое раздражение не желает либо один из бывших супругов, либо оба.

История Олега

Олегу 47 лет и он всерьез обеспокоен тем, что его бывшая супруга «плохая мать». Он считает своим долгом довольно часто ей об этом напоминать.

«Я звоню ей почти каждый вечер», — говорит он, — «вдруг она забыла покормить детей». На день рождения младшая дочка (у этой бывшей пары их трое) захотела горный велосипед — одна из причуд городского ребенка, который слишком часто смотрит телевизор, в том числе и спортивные каналы. Именно так и рассудила Юля — бывшая жена Олега и не купила эту вещь в подарок.

Разве я затем даю ей столько денег, чтобы она в чем-то отказывала детям? — возмущается Олег. Я надеюсь, хотя бы сегодня вы не пропустили бассейн по твоей блажи? — интересуется он у бывшей супруги. А встречаясь с детьми, картинно прижимает их головки к груди и вздыхает — бедные мои девочки....

Как правило, у подобных пар есть четкий график встреч с детьми, они нередко разговаривают об алиментах как о бизнесе и могут вечно торговаться, какую долю кто должен вносить в бюджет.

Утешительно то, что многие бывшие супруги все-таки стараются умерить злость и прийти к компромиссам.

«*Ярые враги*» составляют те же 25 процентов от общего числа. Эти супруги если уж и вынуждены вступить в контакт, то часто заканчивают скандалом. Их развод имеет тенденцию разрешать споры только в судебном порядке, и их официальные сражения в суде продолжаются иногда много лет после развода. Каждое изменение приносит дополнительную злость: они не способны работать над условиями жизни детей без споров. Многое зависит и от третьей стороны (то есть адвока-

тов, друзей или детей) для разрешения их несогласия, когда оно возникает.

Ярые враги не склонны когда-либо вспоминать хорошие моменты совместной жизни. Порой они готовы даже несколько преувеличивать отрицательные стороны партнера для того, чтобы утвердить свою позицию. Иными словами, каждый тянет одеяло на себя. Привыкшие к постоянному состоянию конфликта, такие супруги находятся в сильной зависимости друг от друга.

Если один убежден в чем-то по тому или иному вопросу, то другой непременно выскажет крайне противоположную точку зрения. Увы, отсутствие усилий по предотвращению конфликта как правило обусловлено отсутствием желания его прекращать. Такие пары еще долго могут заниматься бесполезной судебной тяжбой или дележом имущества, лишь бы продолжать междоусобные войны. И дети часто выступают лишь еще одним поводом для скандала.

«Распавшийся дуэт» — тип распавшейся семьи, в которой нет места одному из супругов. В данном случае один из них попросту напрочь исчезает из жизни бывшего партнера. Здесь не так редки случаи похищения детей отцом, которому запрещено было с ними общаться.

Итак, перед вами портреты распавшихся пар. Вы наверняка видите в них своих знакомых или себя саму. В чем же секрет установления нормальных отношений между членами бывшего семейства? В установлении новых правил. Ваши жизни теперь протекают в разных направлениях, но дети — та точка соприкосновения, которая заставляет стать союзниками. «Но я больше видеть эту сволочь не желаю!» — воскликнет кто-то. Уверяю вас, истинные дипломаты, вынужденные всю жизнь заниматься установлением приемлемых отношений между странами, наверняка не всегда в восторге от своих оппонентов. Но ведь находят способ цивилизованного общения, не так ли? А каждая настоящая женщина сама по себе великий дипломат. Главное, открыть и развить в себе эту способность.

Иногда кажется, что выросшие дети уже не нуждаются в том, чтобы между разведенными родителями оставались какие

либо отношения. Даже взрослые люди не способны сохранять душевное спокойствие, оказавшись между двух огней, так что мнение это не совсем верно. Так что придется договориться, без этого не обойтись.

Перемены к лучшему

Развод — время серьезных перемен. И в конечном итоге, после муторной волокиты с разделом имущества и юридическими формальностями эти перемены — к лучшему.

Стресс, пережитый в процессе развода, станет разделительной чертой между «до» и «после», от плохого к хорошему.

Вы уже побыли в роли юной девочки, которой пришлось научиться показывать зубы, вдоволь позлились на бывшего и набрались решимости не переносить это чувство на других мужчин, ведь правда?

Лишение материальной подпитки со стороны мужа заставит искать работу, что в итоге сделает вас самостоятельнее и увереннее в себе. Кстати, нередко мужья, по вине которых произошел развод (например, вследствие измены) испытывают нешуточное чувство вины перед детьми и бывшей супругой. Не грех использовать его, попросив, например, устроить вас на достойную работу.

Нередко случается и так, что «бывшие» остаются с общими детьми родственниками и считают необходимым поддерживать друг друга на протяжении всей жизни.

Развод не катастрофа и не крах личной жизни, скорее, шанс ее все-таки наладить. Мы научились приспособливаться к новым экономическим условиям намного быстрее, чем мужчины, и выйти замуж — далеко не единственный путь к социальному успеху. По американской статистике, через три года после развода 75 процентов женщин и 85 процентов мужчин вступают в новый брак.

Важно помнить, что понижение самооценки — процесс, часто сопровождающий распад брака и с ним нужно бороться, это вполне в ваших силах. Знание того, что и почему с вами происходит, поможет найти правильный путь решения проблемы.

После развода вы не остаетесь одна. Вы остаетесь наедине с самой собой. Уверена, вам есть что обсудить — ведь впереди еще столько интересного, самое время строить планы...

Странно, выходя замуж, мы и не задумывались о вещах, описанных в этой главе, не правда ли? И где тот момент, когда семья превратилась в жалкое подобие благополучного брака... Возможно, это стало следствием совместных ошибок, возможно, что-то было не так с самого начала — просто замечать не захотелось.

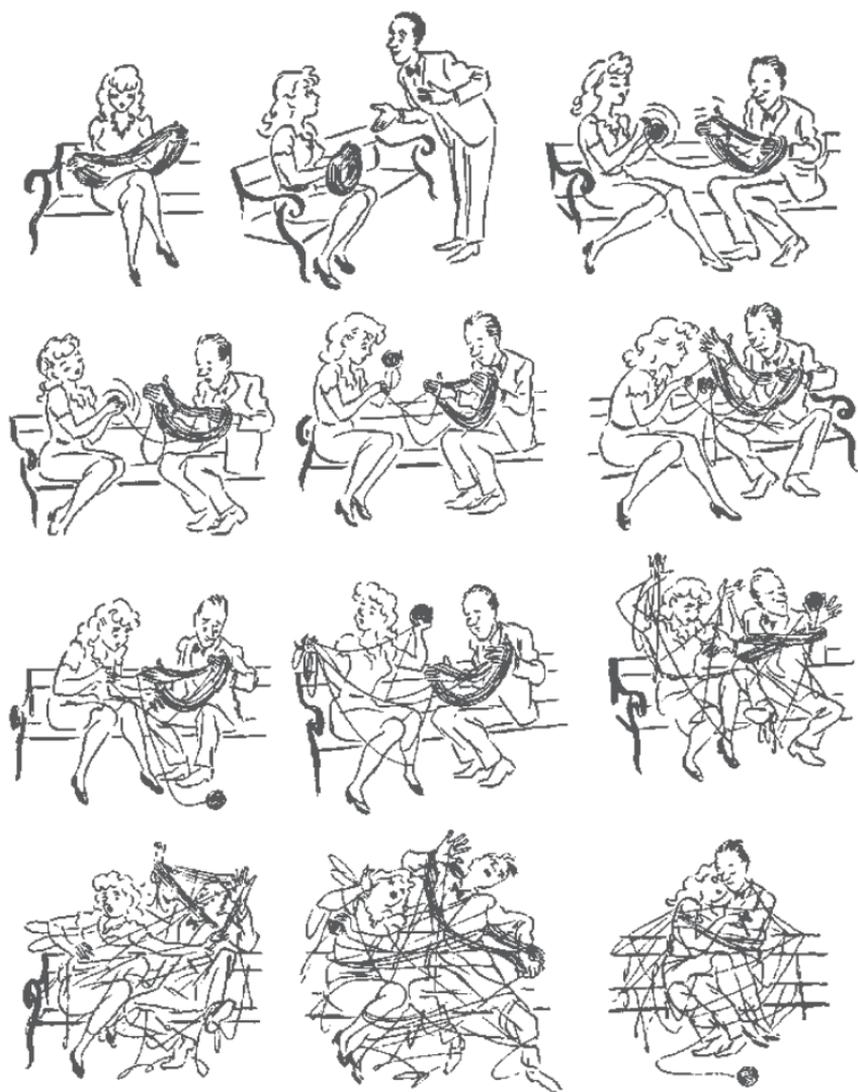
Страшно думать о том, что некоторые из нас выходили замуж, желая создать семью, стать матерью, любимым существом, иметь настоящий дом и прожить долгую счастливую семейную жизнь, а оказалось — обрекли себя на страдания.

Впрочем, не стоит жалеть о прошлом. Главное, чтобы его ошибки помогли принимать правильные решения в будущем. Всегда есть время побыть с собой наедине и все обдумать. Не жалеть себя, не вспоминать давнишние неудачи — вы, между прочим, имеете на них право, а поразмыслить о том, что интересного можно воплотить в жизнь, каких вершин достигнуть, да и просто составить план на сегодняшний вечер.

Возможно, вы отправитесь с детьми в кино или испечете пирог, проболтаете допоздна с подружкой или захотите съесть умопомрачительный десерт в кафе.

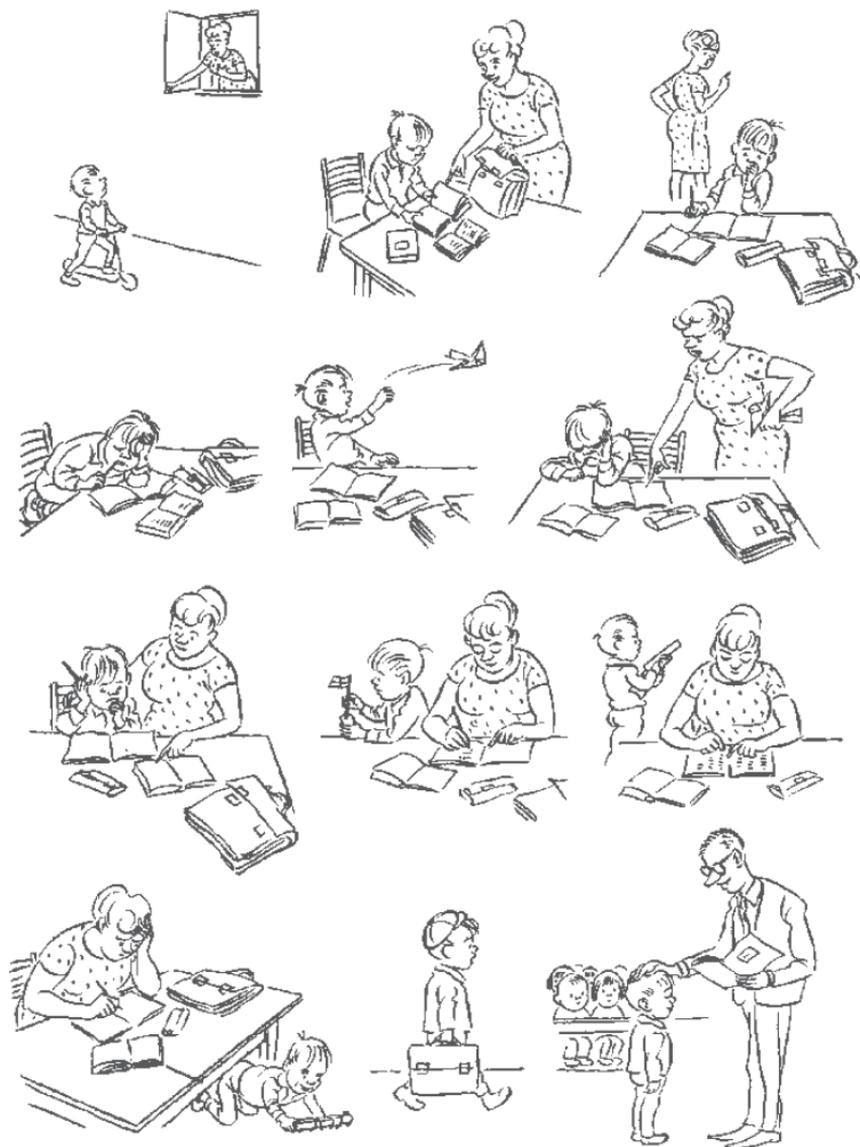
Трудности для того и существуют, чтобы их преодолеть. Конечно, кому-то сейчас очень трудно и кажется, что весь мир отвернулся от тебя, друзья предали, а сама ты ничемна и никому не нужна. Забудьте об этом! Есть на свете чудесная женщина, достаточно успешный журналист. Каждый раз, когда с не случаются неприятности, она говорит: «Да, пусть я с этим ней справилась. Пусть на свете существуют женщины умнее. И, наверное, есть красивее. Но ЛУЧШЕ меня на свете нет. Это я сама себе говорю. А лучше меня этого никто не знает».

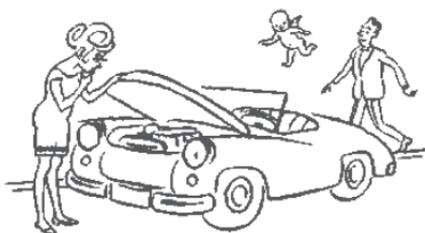
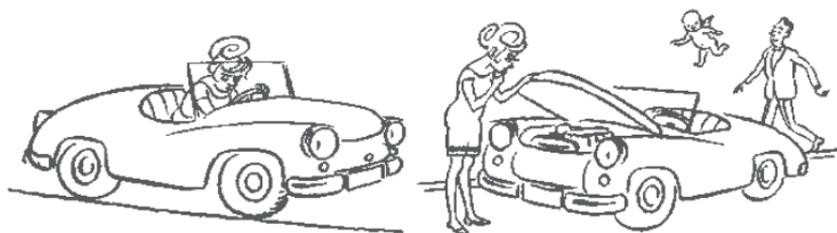
Прочь безволие и уныние! Они нас не заслуживают, пусть поищут других жертв.



Глава 4

Наши в городе: Чем живет женщина в современном мире?





Современная женщина имеет право выбирать — быть ли ей домохозяйкой или работать, заниматься политикой, наукой или творческом, посвятить жизнь любимому делу или стремиться к новым свершениям, достигая все новых карьерных вершин. У каждой из нас есть возможности для развития, ведь человек, у которого в жизни есть дело, которому посвящена часть его жизни, увлеченный, стремящийся к чему-то, всегда интересен.

Каждая из нас видит свою жизнь по-разному. Мы строим планы и с переменным успехом воплощаем их в жизнь. Право на выбор и активная социальная позиция кажутся настолько естественными, что иногда мы о них напрочь забываем, как забываются естественные вещи. А зря. Ведь так было не всегда.

Женщина — это неудавшийся мужчина.

Джек Лондон

Кто виноват?

Конечно же, женщины. Мы, как известно, всего лишь чье-то ребро, по крайней мере так сказано в Библии. Господь создал Адама «из праха земного» и «вдунул в его ноздри дыхание жизни», ну а потом настала очередь Евы. С тех пор, наверное, мы и стали считаться вторыми всегда и во всем. Ну, разве что кроме рождения детей — здесь даже мужчины признают наше исключительное первенство. В Средневековье женщине и вовсе отказывали в наличии души. Помнится, потом мы были виноваты еще и в том, что лишили мужчин рая (это и в современном контексте звучит весьма правдиво — мол, она лишила меня законного права проводить дни на диване перед телевизором, наслаждаясь бутылочкой пива). Древние греки винили нас в

лице Пандоры во всех проблемах сразу — мол, вот оно, ваше женское любопытство, открыла ящик — и все, на Земле начало твориться что-то невообразимое. Разве что в Древнем Египте и крито-минойской культуре нам было отведено значительное место в обществе, и нас даже оберегали законами, женщины могли усыновлять детей, представлять себя в суде, покупать собственность и управлять ею, а также имели право работать практически в любой области. Зато в Афинах жизнь женщины была ограничена домом, получать кое-какое образование могли только гетеры. Известные нам из курса истории гречанки поэтесса Сапфо и супруга Перикла Аспасия были взращены более лояльной к нам, любопытным, Спартой. В Риме во времена Республики недолгое равноправие мужчин и женщин снова сменилось суждениями о неполноценности последних.

Обращайтесь с женщиной осторожно! Она сделана из кривого ребра, Бог не сумел создать ее прямее; если захочешь выпрямить ее, она поломается; оставишь ее в покое, она станет еще кривее.

Гете

Христианская доктрина и вовсе объявила женщину существом второго сорта. В 400 году епископ Августин заявил, что женщины лишены души. Фома Аквинский признал точку зрения Аристотеля, считавшего девочек дефективными человеческими существами. А уж избыток ума у женщины действительно беда — не иначе ведьма, на всякий случай лучше на костер. Девственницы и вдовы почитались намного выше, чем счастливые жены. Да и счастливыми в браке быть считалось неприличным. То, чем женщина занималась, зависело от ее социального статуса. Женщины благородного происхождения вели дела в поместье, следили за замком, пока муж участвовал в крестовых походах. Они должны были разбираться в феодальных законах и быть готовыми встать на защиту стен своего замка. Представительницы высшего общества в особых случаях могли заниматься политикой, торговлей и даже военным делом. Большинство средневековых женщин занимались ремеслом, помогая мужьям. Многие из них готовили пищу

или шили. Среди женщин были также сапожники, кузнецы, ювелиры, мясники...

Женщины способны на все, мужчины — на все остальное.

Анри Ренье

Платили женщинам на четверть меньше, чем мужчинам. В общем — масса обязанностей и практически никаких прав. Очень удобно, не правда ли? Борьба за права женщины началась в Эпоху Просвещения. Первым манифестом явилась книга Мэри Уолстоункрафт «Защита прав женщины», вышедшая в 1792 году в Англии. Автор книги сильно сомневалась в том, что единственное призвание женщины — исполнять прихоти мужа, она же выдвинула идею равноправия между мужчинами и женщинами. Если бы Мэри знала, что в новом тысячелетии с ее легкой руки права не только уравниваются, но и некоторым образом изменятся. Например, извечное мужское право на галантность станет расцениваться как сексуальное домогательство.

Быть женщиной очень трудно уже потому, что в основном приходится иметь дело с мужчинами.

Джозеф Конрад

В конце 19 века небольшая часть женщин стала заниматься профессиональной деятельностью, а сто лет спустя мы, о чудо, получили право голоса на выборах. Так мы и стали «гражданин, жена и мать». Возможность регулировать рождаемость, изобретение пылесоса, стиральной и посудомоечной машин освободили столько времени, что наши предшественницы и не знали, что с ним теперь делать. Развитие сферы обслуживания привело к появлению большого количества рабочих мест, где не играла роли половая принадлежность работника. Книга Симона де Бовуа «Второй пол» потрясла умы — он вслух высказался о том, что освобождение женщины — это и освобождение мужчины тоже. Ну а потом — права и свободы, войны за свободу, возможность баллотироваться на самые высокие посты и прочее.

Сейчас, возможно, это кажется немного смешным, теперь уже мужчины требуют свобод и говорят о дискриминации. Но — века минули, а проблемы остались. Сегодня мы уже и не совсем против того, чтобы иногда побыть в роли любимого и оберегаемого ребра, только вот наши мужчины не часто дают нам такую возможность. Так что мы действительно виноваты. По большей степени в том, что занялись так называемыми мужскими делами и имели неосторожность продемонстрировать, что многое получается у нас лучше, чем у мужчин. И вдвойне виноваты в том, что позволили им с этим смириться.

Как сильно мы изменились?

Какая она, современная женщина? Многие психологи и имиджмейкеры разделяют нас на женщин «до 90-х» и «после». К ним присоединяются социологи, которые подтверждают влияние кризиса на перемену социального образа современной женщины. Она чем-то напоминает целеустремленную карьеристку 80-х, но в русской интерпретации — российская женщина поднимается по карьерным ступеням, взвалив на себя мужа и детей.

Мэрилин Монро говорила: «Чтобы заслужить хотя бы половинное уважение, любое дело женщине надо делать вдвое лучше мужчины. К счастью, мужчины делают все так плохо, что это совсем нетрудно».

«Железные леди» советского периода стали достоянием истории. Мы стали другими, потому что устали играть чужие роли. Сегодня нам хочется быть нежными, гибкими, улыбчивыми, любить человека, который рядом и растить детей. Мы постепенно расстаемся с неуверенностью, беззащитностью и страхом. Мы обладаем правом выбирать работать или заниматься домашним хозяйством, и если выбираем второе, не считаем профессиональную деятельность тяжким бременем — наоборот, наличием новых возможностей не только развиваться, но и демонстрировать миру свою красоту. Кстати, вы

заметили, что мы научились смеяться, потому что поняли, что робкая улыбка не сможет выразить всего восторга от яркой насыщенной жизни, это значит, мы больше не боимся и не считаем зазорным открыто выражать свои чувства. Мы можем позволить себе роскошь быть не человеком и гражданином, а просто женщиной. Причем счастливой. Мы перестали считать себя жертвами и вечно жаловаться на жизнь, мы читаем специальные книги и консультируемся с профессионалами, потому что хотим получить ответы на все интересующие вопросы. И мы, о чудо, можем позволить себе быть слабыми. Потому что в слабости наша сила.

В политике антисексуальных пробивных женщин сменяют интеллектуалки. Не забывающие о своей женской привлекательности. Профессионалы считают, что на политической арене должно быть женщин не меньше, чем 13-30%, иначе государственность будет осуществляться по мужским стандартам.

Получать удовольствие от своей женской роли и стремиться не к разрушению, а к созиданию — достойный пример развития.

Сказки о бесприданнице

По концентрации сюжетов область самостоятельного материального существования женщины уступает разве что сказкам о принцах на белых жеребцах и страшным историям про черные дома в черных городах. И, нужно заметить, многие истории из этой области придуманы мужчинами.

Их можно понять. Мы все-таки в какой-то момент схватились за дубину и отправились за мамонтом. Сначала поодиночке, и каждая новая энтузиастка почиталась за форменную самоубийцу. А сегодня — пожалуйста — каждая тащит домой по мамонту, а то и целое стадо пригонит, при наличии особых талантов. Что остается делать бедным мужчинам. Они-то к сидению в пещере совсем не приспособлены. Вот и сбиваются в стаи, пропустить бутылочку-другую и обсудить перипетии сумасшедшего мира.

Те из нас, кто послабее, сполна успевают узнать, что значит быть зависимой от мужчины, и предпочитают после раз-

вода полную независимость. Не уверена, что это полностью правильный выбор. Настоящая женщина рождена для того, чтобы о ней заботились, она должна позволять это мужчинам. Зачем идти наперекор своим природным ролям, спрашивается? «Я сама со всем справлюсь» — похвальная позиция. А еще она очень часто приводит к синдрому хронической усталости, депрессии и отсутствию личной жизни.

«Для меня нет ничего важнее моего дела» — часто слышу я от уверенных в себе и успешных женщин. Ужасно жаль. Неужели дело важнее, чем семья и дети? А ради чего или кого оно, это дело? Удовлетворенные амбиции, уверяю вас, не принесут и сотой доли счастья, когда ваш малыш в первый раз в жизни вам улыбнется. Впрочем, каждому свое...

Если не вдаваться в крайности, то иметь собственные деньги даже в том случае, если в семье все прекрасно и муж — человек обеспеченный и ответственный — очень приятно. Те женщины, что имеют возможность не думать о размере зарплаты и работать там, где действительно нравится — настоящие счастливицы. Но, даже если в вашем случае дела обстоят не так радужно, в жизни все равно все должно приносить удовольствие, даже работа. То, что это невозможно, совершенная неправда.

Ну, так приступим к нашим мифам и сказочкам?

Сказка о гадком утенке *или* Как воплотить в жизнь... саму себя.

В психологии существует понятие самоактуализации. Что это такое? Это воплощение в жизнь своего собственного Я. У нас есть возможность по-разному использовать свои способности и сильные качества. Есть возможность выбора. Можно пробовать, искать себя и свое дело, делать ошибки, учиться на них и в конце концов достигать целей, к которым стремимся. А можно просто сидеть, сложа руки, и сетовать на тяжелую судьбу, отсутствие мужа-миллионера и гадких сверстниц, которые непонятно как устраиваются на приличную работу и начинают нагло демонстрировать собственную успешность.

В первом случае мы занимаемся самоактуализацией, то есть используем то, чем нас наделила природа и тем, чему научились. Во втором, позволяем своему истинному Я жить внутри, так что только мы знаем, какие мы талантливые, умные и интересные, и переживаем от того, что это не ценят окружающие. А как, спрашивается, ценить, если вы сами отказываетесь демонстрировать себя миру?

Данная тема относится не только и не столько к профессиональной деятельности, сколько к самому жизненному пути. Свое призвание мы можем найти в материнстве, в искусстве, в публичной деятельности — в чем угодно, что будет приносить радость и удовлетворение.

Путь поиска себя труднее на начальном этапе — ведь для него нужно что-то делать. Но те, кто встал на него, уже не жалуют об этом, потому что это единственная возможность стать самодостаточной личностью.

Что же влияет на наш выбор? Конечно, как любой сложный процесс, духовное развитие не обходится без кризисов. Они настигают нас на различных этапах жизни и обозначают время наступления перемен. С некоторыми кризисами справляется большинство, у других же они принимают затяжной характер. Как же они влияют на нашу жизнь?

Для умной женщины мужчины — не проблема; для умной женщины мужчины — решение.

Сари Габор

Помните, что вы чувствовали в детстве, лет в 7-8, когда начали сталкиваться с массой новых незнакомых людей? Какими они вам казались? Они казались вам доброжелательными, интересными, притягательными или, наоборот, вы ждали подвоха и предпочитали не доверять новым знакомым, потому что они могут причинить зло или обидеть? То или иное отношение к окружающей среде к этому возрасту сформировалось в нас в зависимости от того, насколько защищенными мы чувствовали себя в семье.

В первом случае наши родители смогли помочь нам заручиться доверием к миру и уверенностью в том, что он

дружелюбен. Поэтому мы считаем, что многое можем изменить сами, если приложим усилия, то сможем добиться очень многого.

Во втором мире кажется враждебным, и мы привыкаем не доверять ни другим, ни себе. Заранее готовимся к тому, что нас обидят или обманут, поэтому вместо активных действий прилагаем все усилия к тому, чтобы уберечь свой внутренний мир от возможного вторжения. Симпатия к себе заменяется жалостью.

Это и есть первый кризис психологического роста. От того, какими мы начали чувствовать себя на ранних периодах становления личности — полноценными или ущербными, зависит наше поведение в дальнейшей жизни.

Подростковый возраст — время бесконечных экспериментов, стремления доказать многое себе и другим. Мы пробуем тысячи вещей и все с одной целью — узнать: На что я гожусь? Именно в этот период мы понимаем, насколько огромен мир, как много в нем возможностей, опасностей, приключений. Родительский дом больше не имеет всецелой власти над нами, мы начинаем ценить опыт, приобретенный вне его стен.

Осознание огромного количества возможностей подводит нас к сомнениям: А смогу ли я? Чего я стою?

Несмотря на видимую самостоятельность, мы по-прежнему остро зависим от отношения родителей. В случае постоянного осуждения или попытки контролировать наши попытки выйти в большой мир, мы часто начинаем опускать руки, появляется неуверенность: все, что я ни делаю, кончается неудачей.

Кто в 16 лет не революционер, тому в 30 лет не хватит отваги, чтобы быть начальником пожарной команды.

Андре Моруа

Если же подростковые перипетии закончились удачно, то в пору юности мы вступаем с осознанием того, что можем многое самостоятельно, без чужой поддержки и выходим в мир с чувством самоуважения, которое позволяет свободно

общаться и достаточно уверенно чувствовать себя в дальнейшем.

С 17 до 21 года мы уже готовы к тому, чтобы самостоятельно отвечать за свою жизнь. И если в 16 мы искренне удивлялись, просматривая сложную психологическую драму (И из-за чего весь сыр бор? Все же элементарно — им нужно пожениться, ту жену бросить, а ребенка отдать его родителям!), то в 21 вдруг понимаем, что жизнь, оказывается, во много раз сложнее, и черное и белое, оказывается, тоже имеют тысячи оттенков. Все сложно невероятно, и разобраться, не растерявшись, еще сложнее. При этом нам очень хочется быть уникальными, совершенно неповторимыми.

Быть взрослым — значит быть одиноким.

Жан Ростан

Каждое происшествие, кажется, может случиться только с нами. Боже мой, я же не такая как все, мне не обойтись без помощи! Так формируется ложное чувство значимости за счет других. В этом возрасте мы стремимся удачно выйти замуж, чтобы муж стал решением всех проблем.

В том же случае, если самоидентификация проходит успешно, мы понимаем, какие мы есть на самом деле и становимся готовы к партнерским отношениям. Мы не стремимся зависеть, потому что это тягостно, но при этом не отказываемся от сотрудничества.

Молодость упрекают за сомнение: дескать, она полагает, будто мир начался с нее. Но старость еще чаще думает, что мир кончается вместе с нею.

Кристиан Фридрих Геббель

С 22 до 26 лет мы начинаем задаваться глобальными вопросами. Сомнения и муки становления юности позади, и теперь нас интересует, что мы хотим от этой жизни, кем хотим стать и с кем хотим быть рядом. Впрочем, из-за отсутствия опыта мы склонны идеализировать будущее и ставить перед

собой недостижимые планы. Многие из нас в этот период начинают панически бояться упущенных возможностей. Кажется, что другого шанса больше не будет. В панике мы бросаемся вносить изменения в собственную жизнь — поменять мужа, работу, стиль жизни и имидж...

Те из нас, кто потерпел фиаско в одной из областей, часто долго не может оправиться от поражения, и впоследствии панически боится перемен, пребывая в уверенности, что они непременно к худшему.

Остальные понимают, что отныне обладают правом распоряжаться своей жизнью по собственному разумению и не страшатся глобальных перемен.

К 36 годам мы уже накапливаем определенный жизненный опыт, к прочим женским достоинствам прибавляется мудрость.

Мало кто создает что-либо творческое после 35-летнего возраста. Причина этого в том, что мало кто создает что-либо творческое до 35-летнего возраста.

Джозл Хилдебранд

Настает период корректировки жизненных планов, построенных ранее. В большинстве случаев мы уже знаем цену достижениям и начинаем просчитывать, соразмерна ли она? И, что немаловажно, мы начинаем понимать, чего на самом деле хотим. Это касается тех, кто благополучно справился с предыдущим этапом.

С возрастом женщины все больше полагаются на косметику, а мужчины — на свое чувство юмора.

Джордж Джин Нейтан

Те же, кто до сих пор пребывал в иллюзиях, часто продолжают за них цепляться.

Анализ прошлых проколов и ошибок открывает нам новые возможности. В противном же случае мы продолжаем

«ждать у моря погоды» и начинаем винить обстоятельства в своих неудачах.

Женщин после сорока психологи нередко сравнивают с подростками. В нашем организме в этот период происходят значительные изменения, гормональная перестройка делает нас вспыльчивыми, раздражительными и очень ранимыми. Дети скоро покинут дом и будут навещать родителей лишь изредка. Они больше не нуждаются в заботе и огромная часть жизни, занятая ими, вдруг пустеет. Женщины, выбравшие карьеру домохозяйки, особенно тяжело переживают этот период — теперь им придется заново перестраивать уклад дома.

В некоторых случаях столь разительные перемены принимаются за конец жизненного пути и приближение старости.

А на самом деле это время — период второй молодости, который открывает возможность развития неведомых доселе талантов.

Не скрывай свой возраст, а то тебе дадут больше.

Константин Мелихан

В 51-65 мы стремимся подвести итоги и подтвердить свой жизненный статус. Теперь у нас появилась возможность действовать согласно собственным желаниям и пристрастиям, невероятная личностная свобода. Не каждый, увы, способен радоваться ей и знает, что с ней делать.

Старость — самое неожиданное, что поджидает нас в жизни.

Лев Троцкий

Наконец, в последний период жизни многие женщины начинают переосмысливать свой жизненный путь и все, что было накоплено с детства и впоследствии повлияло на нашу жизнь, оказывается как на ладони. И на хорошее, и на плохое с высоты лет можно взглянуть со стороны.

Жалеть об упущенных возможностях не так уж приятно, не правда ли? Не лучше ли осознать, что происходит с вами на

данном жизненном этапе и приступить к активному строительству жизни? Совершенно не обязательно плыть против течения и грести из последних сил, лучше найти правильное направление по течению.

Сказки о женских делах

Бизнес — не женское дело. Это мы слышали не раз. Женское дело — воспитывать детей и любить мужа. Со вторым никто не спорит, а вот с первым можно поспорить. То, что организовать собственное дело женщине не под силу — простой миф.

«Конечно, есть множество примеров, но я — ОБЫЧНАЯ женщина, и у меня не получится» — возразит кто-то. Если не пробовать, то уж точно не получится — это факт.

Что же, интересно, делать, если вы поняли, что не хотите больше зависеть от плеяды начальников или решили, что собственное дело — достойное продолжение строительства успешного дома и возможное направление совместной деятельности семьи? Начать активные действия по созданию этого дела!

Глаза боятся, а руки делают. Вместо того, чтобы сразу отказаться от идеи, побоявшись, что вам не справиться с трудностями, лучше разбить весь процесс на этапы и заняться их проработкой, сначала на бумаге.

Большая часть людей предпочла бы зарабатывать деньги честным путем, если бы это не занимало столько времени.

Альфонс Карр

Вполне возможно, что вы пока не знаете, чем точно хотели бы заняться. Не беда. Сначала попробуйте задуматься над тем, что вам интересно в принципе, чем вы любите заниматься. По ходу создания списка интересов, идеи по направлениям бизнеса будут вытекать из обозначенных пунктов. Если вы любите готовить, то сможете заняться ресторанным бизнесом, любите собак и знаете о них все — можно организовать соб-

ственный питомник по разведению породистых щенков, хорошо разбираетесь в искусстве — что ж, художественная галерея дело хоть и не простое, но интересное.

Этап теоретических мечтаний на этом завершен, теперь пора думать как истинная бизнес-леди. Наверняка у вас уже есть не одна идея. Теперь нужно продумать, что требуется для каждой. Например, для галереи нужно помещение, связи в художественных кругах, и хотя бы приблизительный круг потенциальных покупателей. Если вы понимаете, что это для вас невыполнимо, нужно искать другие, возможно менее требовательные направления, или немного изменить уже выбранное.

Дальше самое время вооружиться книгами с описанием составления бизнес-плана или поискать его в интернете. Как только расчеты будут готовы, вы поймете, какая сумма нужна для начала и какие предвидятся прибыли. Если вы не строили глобальных планов и действительно решили начать с малого бизнеса, а не сразу стать «владельцем заводов, газет, пароходов», то сумма для начала должна быть вполне адекватной.

Многие воскликнут: но у меня нет таких денег! Возможно, вы удивитесь, но у большинства женщин, на данный момент имеющих довольно успешный бизнес, их тоже не было. Конечно, начинать ли дело на занятые деньги, ваше решение. Это риск. Никто не застрахован от неудачи. Но есть и другой выход. Во-первых подумать, как можно организовать дело, исходя из реальных возможностей на данный момент. Пусть оно будет более скромным и менее прибыльным, зато вы уже сейчас начнете приобретать опыт, который пригодится в тот момент, когда вы решите заняться чем-то более серьезным. Например, если вы понимаете, что кафе открыть вам не под силу, начните с недорогого уличного фастфуда, в котором будете реализовывать свои кулинарные способности.

Принять решение легче, если у вас нет выбора.

Нарасимха Рао

Наконец, третий путь, для самых терпеливых — копить. Есть на этот счет одна очень поучительная история.

В итальянском городке Андрия жило семейство, испокон веков занимавшееся тем, что продавало нитки для полотен. С приходом технического прогресса один из отпрысков семейства решил, что на нитях больше не заработаешь, и нужно производить ткани, из которых шить изысканные вещи для женщин. Оверлоки в те времена только появились в производстве и стоили просто невероятно дорого — такая сумма, конечно, была не под силу семейству галантерейщика даже в том случае, если продать и дело, и дом. Придя на завод, где делали машины вместе с супругой, наш герой попробовал купить желаемый агрегат в рассрочку, как делало большинство в то время. Но и тут сумма оказалась непосильной.

Галантерейщик решил, что мечта его была слишком уж несбыточной и собрался уйти, но в этот момент его супруга решительно выступила вперед, с вызовом спросив: «А тем, кто платит наличными, вы делаете скидку?». Посмеиваясь над глупой женщиной, ей ответили, что, конечно, целых 20%. Женщина подхватила мужа под руку, приволокла домой и заставила снять с кровати матрас. Под ним оказалась сумма, достаточная для покупки машины. «Я копила всю жизнь, — гордо заявила супруга обалдевшему галантерейщику, — знала, что когда-нибудь пригодится».

Вот с этой «заначки» из-под матраса и началось одно из самых известных в мире итальянских производств домашней одежды и нижнего белья. Семейный бизнес, между прочим.

Но ведь это в Италии! — воскликните вы. — Мы-то живем в России! И действительно.

В ответ на это я готова поведать вам историю одной своей знакомой.

Всякое действие рождает противодействующих.

Я. Вотс

Моя знакомая, назовем ее Леной, прожила 15 лет в браке с довольно состоятельным человеком. Как и многие жены «новых русских», она пришла к разводу, находясь в полной материальной зависимости от мужа. Расставание прошло до-

вольно спокойно, муж продолжал обеспечивать детей, но Лену роль домохозяйки уже не устраивала.

Она попыталась устроиться на работу, претендуя на вакансию секретаря — помогло наличие высшего образования, знание языка, но очень скоро поняла, что роль девочки на побегушках ее, зрелую, знающую себе цену женщину не устраивает. К тому же коллеги не могли пережить на месте секретаря ухоженную даму, одна юбка которой явно стоит месячной зарплаты.

Постепенно Лена начала задумываться над организацией собственного бизнеса. Возник вопрос начального капитала. Все, что можно было продать, было уже продано. Алиментов хватало только на детей и питание, да и супруг ревностно следил за расходом собственных средств. А дело, между прочим, задумывалось ни много ни мало — модный бутик. За время супружества Лена часто отдыхала за границей, у мужа была недвижимость в Испании. За время пребывания там она хорошо изучила маленькие магазинчики, где совсем недорого торговали симпатичными моделями одежды. Перебирая свой гардероб, Лена вдруг вспомнила об этом и ее осенило — она извлекла на свет отложенные несколько сотен долларов и села на телефон — обзванивать многочисленных подруг с целью узнать, кто в ближайшее время отправляется отдыхать. Все лето «гонцы» по ее просьбе привозили по несколько вещей разных размеров на следующий сезон. Подобрав своеобразный ассортимент, Лена снова взялась за телефонную трубку — теперь были задействованы бывшие сокурсницы и знакомые, чьи средства не позволяли одеваться в дорогих магазинах и уж тем более бывать за границей.

Скоро появились и первые клиентки — по сравнению с магазинными цены на одежду у Лены были значительно ниже, при этом она увеличивала первоначальную в несколько раз. Вся небольшая прибыль скрупулезно откладывалась и снова пускалась в дело. Подруги, с энтузиазмом воспринявшие столь необычное занятие Лены, начали привозить вещи уже без напоминаний и с интересом следили за тем, как продвигается торговля. Правда, досадным было то, что далеко не все из них обладали хорошим вкусом, и у Лены начинали накапливаться «остатки» — те вещи, которые никто так и

не решился купить в силу экстравагантности или неносибельности.

Через год в ассортимент прибавились турецкие дубленки. За ними Лена ездила уже сама на заработанные деньги. У нее уже сложился более-менее постоянный круг клиенток и теперь стало намного проще — ей делали заказы, так что «излишков» она смогла избежать. За это время Лена уже стала настоящим специалистом по аренде помещений, постоянно следила за предложениями и, наконец, нашла подходящий вариант — в одном из торговых центров рядом с домом сдавали небольшой павильон. Лена прикинула и решила — потянем. В этот момент к бизнесу присоединилась 15-летняя дочь Маша.

Основным складом по-прежнему служила собственная квартира, и Лене с дочерью не раз приходилось тащить на себе в магазин очередную партию товара. Место оказалось удачным, скоро Лена смогла позволить себе нанять продавщицу и необходимость в том, чтобы торговать самой, отпала.

Почивать на лаврах Лена не собиралась, понимая, что дело нужно ставить на иной уровень. Мечту о бутике она не оставила, но отказалась от первоначальной идеи продавать в нем одежду всемирно известных домов. Опыт и деловое чутье подсказали, что не очень дорогая и качественная одежда тоже принесет неплохую прибыль, и при этом затраты на поднятие этой затеи будут несравненно меньше. Лена отправилась на одну из профессиональных выставок в Италию и стала искать партнеров. В первый день она ушла ни с чем, а вот во второй заметила наконец то, что нужно. Одна из молодых фабрик по производству одежды для молодых девушек согласилась сотрудничать.

Теперь Лена на законных основаниях занималась прямыми закупками одежды модной марки, в России она оказалась первой, и скоро те, кто пропустил молодых фабрикантов, начали досадливо поглядывать в ее сторону — магазин набирал популярность. Секция в торговом центре через некоторое время сменилась настоящим магазином неподалеку от центра, Лена смогла даже позволить себе дать рекламу в нескольких женских журналах.

Сейчас моя знакомая мечтает открыть магазин женского белья, говорит, что наши женщины еще совсем плохо разбираются в нем, считая, что чем дороже — тем лучше. В планах Лены — показать, что такое настоящее качество по доступной цене. Кстати, ее доходы почти сравнялись с доходами бывшего супруга. Говорят, тот отказывается в это верить.

За развитием этой истории мне посчастливилось наблюдать в течение нескольких лет. Лена никогда не жаловалась, но было видно, что все это дается ей не просто. Трудно было просить подруг, которые когда-то завидовали ее нарядам, трудно продавать первые вещи, тогда как она привыкла дарить, не задумываясь. Трудно общаться со всеми, от кого зависел ее бизнес и с кем она никогда бы не стала иметь дела без необходимости — с арендодателями, инспекторами, просто непростыми клиентами... Наконец, чтобы достичь цели, ей пришлось напряжено работать в течение нескольких лет. Но игра, как оказалось, стоила свеч.

Возможно, ваше желание после прочтения стало еще сильнее, но сомнения не дают приступить к делу.

Все-таки нужно много денег, чтобы открыть свое дело — скажут некоторые.

Знаете, каким был начальный капитал Лены? 300 долларов! Даже при очень скромном бюджете накопить такую сумму возможно. Так что малый бизнес на то и малый, что крупных затрат как правило не требует.

У Лены все-таки были связи — возразят другие.

Связи появились в процессе работы. А парочка знакомых, готовых стать вашими первыми клиентами, всегда найдется. У них, между прочим, тоже есть знакомые, которые захотят, возможно, воспользоваться вашими услугами (ведь бизнес может быть не только торговлей, а, к примеру, курсами английского), а у этих знакомых тоже есть... Вот так все и начинается.

А как же ...эээ...крыша? — спросят самые осторожные.

Боюсь, что самой большой напастью для вас станет налоговая инспекция, потому что ни разу не слышала о том, чтобы мифические мафиози стремились взять контроль над частными курсами кройки и шитья. У них, наверное, и без нас полно забот.

Нужно иметь железную хватку и стальные зубы, иначе ничего не получится — резюмируют последние.

Не всегда. Это скорее нужная характеристика для женщины-прораба, руководящей мужским коллективом. Чаще все-таки пригодится умение договариваться и производить благоприятное впечатление. А со стальными зубами это трудновато.

Если вы действительно решили — дерзайте. Во всяком случае скучать уж точно не придется.

Сказочки о том, что женщине за 40 снова начать работать уже поздно

Да кому я нужна? — вот уж распространенная фраза для женщин, вступивших в период зрелости. Как ни жаль, наши мужья, и бывшие, и нынешние, часто целиком и полностью это мнение поддерживают, а то и подогревают, холят и лелеют — вдруг мы передумаем и решим, что если хочется работать, значит будем.

Считается, что поменять карьеру домохозяйки на деятельность публичную стремятся женщины от 30 до 35 в период кризиса среднего возраста. Однако, 40 — как раз тот возраст, когда самое время попробовать себя на профессиональном поприще. Почему? Ну, во-первых, потому что дети, скорее всего, уже достаточно взрослые и уже не нуждаются в нашей постоянной опеке. Во-вторых, наши мужья переживают точно такие же изменения в организме, и кризис у них тоже нешуточный — они переосмысливают вопросы, которые когда-то задавали себе в юности, такие как: С кем я? и Хочу ли я быть с этим человеком? И просто отлично, если в этот момент перед ним предстанет человек родной, и при этом вдруг в чем-то незнакомый, то есть обновленная вы.

Наконец, в-третьих, ваш опыт и жизненная мудрость будут оценены по достоинству, самое время раскрывать свои новые таланты и возможности. Ну и, конечно, выход на работу — это перемена, которая непременно сопровождается стимулом хорошо выглядеть, что приятно.

Так что, если вам за 40 и вы решили (или ситуация вынудила вас) искать работу, не думайте, что это невозможно. Еще как возможно.

Выход на охоту

Отправляясь на охоту, трофеем в которой выступает хорошее рабочее место, важно помнить несколько моментов.

Найти работу очень сложно. Не буду отрицать это утверждение. Поиск работы — тоже работа, причем не самая легкая. Специалисты по кадрам утверждают, что для плодотворного результата поисками нужно заниматься не менее 40 часов в неделю.

Конечно, мы уже практически все знаем про составление резюме, и все-таки напомним несколько положений для тех, кто только недавно принял решение пойти работать после длительного перерыва. Распределение и обращение в отделы кадров теперь тоже не обходятся без предъявления этой значительной бумажки.

Резюме — визитная карточка, своего рода автобиография вашей трудовой деятельности. В нем указывают образование, степени, подтверждающие повышение вашего профессионального уровня, и законченные курсы по рабочему профилю, прежние места работы. Долгий перерыв в профессиональной карьере желательно пояснить, например, «воспитание ребенка», «занятие домашним хозяйством». Это всегда первый шаг, то с чего нужно начинать.

Если вы можете себе позволить обратиться в кадровое агентство, возможно, шансов станет вдвое больше, особенно в сочетании с самостоятельными поисками.

Конечно, подыскивая работу, мы оказываемся в серьезной стрессовой ситуации, ведь мы знаем, что нас будут оценивать. Важно помнить, что эти оценки не касаются напрямую вашей личности, и принимать отказ спокойно — возможно, он дал вам возможность найти более выгодный вариант. Вы идете на собеседование не просить, а предлагать, и если ваша кандидатура не устроила работодателя, значит, кадровики в этом офисе не слишком дальновидны, вот и все.

Уверенность на собеседовании — залог успеха, так что пусть ваша поза будет одновременно достаточно свободной и сдержанно-подтянутой. Съездившаяся на краешке стула женщина, судорожно вцепившаяся в свою сумочку, всем своим видом показывает скованность, стеснение, неуверенность в себе. Слишком свободная поза может быть воспринята как свидетельство вашей развязности. Лучше сидеть прямо и свободно жестикулировать в пределах так называемой интимной зоны радиусом около 45 сантиметров вокруг вашего тела. Эта маленькая психологическая тонкость поможет вам расположить к себе собеседника.

Немалое значение при деловом общении психологи придают и особенностям голоса. Высокий тембр голоса раздражает и утомляет, он ассоциируется с напряжением или с зависимостью. А вот грудной, низкий вызывает симпатию. Если при этом вы делаете небольшие паузы в речи, у собеседника появляется ощущение, что вы серьезный, вдумчивый человек.

Естественно, что этот разговор посвящен в первую очередь женщинам после 40 лет. И одна из основных ошибок, которые мы делаем при поиске работы — это отсеиваем все вакансии с указанным возрастным цензом до 30-ти. Во всем мире 30 лет — это лишь начало серьезной карьеры, в такие годы профи не становятся, опыта маловато. Так что, если нам за 40, это значит, что вы сложившийся профессионал и при этом готовы к дальнейшему развитию.

Вместе с тем придется выдержать еще и конкуренцию с мужчинами. На рынке труда нас ищет работу на 30% больше, чем мужчин, при том им часто все-таки отдают предпочтение. Мужчина не уходит с работы из-за болезни ребенка и считается более авторитетным в случае необходимости постоянного заключения деловых контрактов. Идеалисты, правда, утверждают, что на сегодняшний момент единственным условием при принятии на работу кадровики считают профессионализм, но все же...

Неудачи на первом этапе поиска работы практически неизбежны. Это совершенно не повод для уныния. Если вы хотите работать, то найдете работу по душе. А чем больше у вас будет опыт собеседований, тем лучше — больше шансов пройти блестяще на самую лучшую вакансию.

Жизнь на работе

Для чего мы работаем? Конечно, ради денег. Это для многих причина первая, она же, увы, и единственная. Как ни обидно, порой мы вынуждены выживать и соглашаться на все, лишь бы обеспечить семье более-менее приемлемый уровень жизни. Деньги можно зарабатывать сотнями способов, при этом разве что десяток из них помимо зарплаты принесет еще и положительные эмоции.

Работа — это разновидность невроза.

Дон Херольд

Если роль домашней хозяйки воспринимается как «сидеть без дела», то стремление выйти на работу настолько сильно, что само содержание этой самой работы учитывается в последнюю очередь. А ведь для того, чтобы приносить удовлетворение, работа должна соответствовать нашему характеру и запросам.

Работа — последнее прибежище тех, кто больше ничего не умеет.

Оскар Уайльд

Идеальная работа — такая же недостижимая вещь, как все идеальное на свете. Часто та деятельность, которой хотелось бы заниматься, оплачивается более чем скромно и, в случае если мы не можем положиться на супруга в финансовом отношении, от нее приходится отказываться. И, напротив, должность с приличной заработной платой подчас несет в себе такой круг обязанностей, что работать за эти деньги приходится сутками, ни на что, кроме работы, времени уже просто не остается. А уж подсиживание и наушничество...

Просто удивительно, как быстро и беспощадно работа зачастую отсекает нас от семьи и любимых увлечений, от нормального общения и возможности просто радоваться мелочам жизни — мы перестаем их замечать. Самое интересное,

мы ведь прекрасно осознаем, что для женщины важнее. Не продвижение по карьерной лестнице, не похвалы начальства и не короткие триумфы и победы над очередной претенденткой на нашу должность, а личное счастье, и счастье наших детей. При этом все равно отказываем близким во внимании ради очередного аврала.

Найти мужчину легче всего, когда у тебя уже есть один; найти работу легче всего тогда, когда у тебя уже есть работа.

Пэдж Митчелл

Что же делать? Как поступить, если не работать нельзя, и поменять работу страшно, потому что кормить домашних нужно каждый день, а приличная зарплата не самая простая находка?

Как помешать работе мешать жить?

Разум и чувства

Конечно, перемены, потрясающие общество последние десятилетия, отражаются на нас с вами в полной мере. Старшее поколение жило по более-менее устоявшейся модели — почти 90 процентов из них были заняты на производстве, а вечером возвращались домой для того, чтобы «ухаживать» за мужем и детьми. Они привыкли считать работу естественным и необходимым атрибутом жизни, и, выйдя на пенсии, не разгибаясь проводят время на дачных участках, пытаются вырастить несколько килограммов помидоров, затраты на которые намного превышают стоимость тех же несчастных овощей на рынке. Социальная модель, в которой они существовали, была достаточно целостной, поэтому они обладают более устойчивой психикой, чем нынешнее поколение двадцатилетних.

Мы на сегодняшний день стоим перед вечной проблемой выбора, главной темой которой остается выбор между карье-

рой и семьей. Для того, чтобы зарабатывать достойные деньги, делу приходится отдавать большую часть отпущенного времени, часто его не остается не просто на семью — на собственно возможность завести знакомство с женщиной.

Разочарование, ухмыляясь, следует за энтузиазмом.

Жермена де Сталь

Если раньше мы были вынуждены подавлять чувства и даже открытая улыбка или громкий смех казались неприличными, а демонстрация своей привлекательности расценивалась как признак «легкого поведения», то сегодня мы научились выражать свои эмоции, но при этом быть успешной — все равно плохо. За последние годы установилось мнение, что замужняя женщина, счастливая в браке и не посягающая на карьерные достижения, просто глупа. Если же женщина делает карьеру, то у нее все плохо в личной жизни, она, скорее всего, несчастна. И если первое — абсолютная глупость, то второе отчасти правда. Мы, к сожалению, действительно еще не смогли найти разумного соотношения между социальной успешностью и счастливым браком и полноценным материнством.

Но среди моих знакомых есть женщины, которые достаточно успешны. И при этом они замужем и у них есть дети — возразит кто-то. Совершенно верно — есть. Как правило, приближаясь к 35-летию, многие успешные дамы задумываются о семье. Некоторые рожают ребенка от непостоянного партнера. Некоторые намеренно снижают планку требований к кандидату и согласны жить с женщиной, обладающим социальным статусом ниже. Они работают до последнего срока беременности, и, родив, тут же возвращаются на работу, многие даже пользуются услугами не только наемных нянь, но и кормилиц. Несомненно, хорошая няня справится с воспитанием ребенка, а домработница — с ведением домашнего хозяйства. Но при этом очень немногим удается создать атмосферу тепла в доме, ведь мы уже говорили о том, что дом — это намного больше, чем чистая посуда и удачный интерьер. Подобный подход стал причиной появления нового поколения подростков, на-

столько эмоционально холодных и ценящих успех и материальные блага превыше всего, что становится страшно не на шутку.

Проблема существует, карьера и семья действительно слишком часто ставятся по разные стороны баррикад.

По идее это разные формы реализации человека, разные его части, которые он вполне способен примирить друг с другом, но при этом мы являемся заложницами современных условий. Многие вынуждены поднимать не только детей, но и нередко бесталанного мужа и пожилых родителей. Выбор тут стоит не между самоутверждением в обществе и семьей, а между тем — обречь семейство на нищету или продолжать тянуть лямку. Я еще не встречала женщины, которая успешно сумела примирить в себе все действующие силы этого конфликта. Но мы все к этому стремимся.

Крысиные гонки имеют тот недостаток, что даже в случае выигрыша ты остаешься крысой.

Лили Томлин

Нередко, особенно вследствие неудачного брака, в котором мы полностью зависели от мужа, нам кажется, что став успешными, заработав денег и перестав зависеть от кого-либо, мы тем самым заслужим признание и успех у мужчин. Эффекта мы достигаем, но совершенно противоположного. Усиленно демонстрируя свою самодостаточность, мы ограждаем себя таким количеством эмоциональных барьеров, что мужчины шарахаются от нас, как от огня. Ничего — утешаем мы себя, слабаки нам и не нужны, а настоящий мужчина разглядит мою чуткую ранимую душу и поймет, почему я себя так веду. Как ни жаль, не рассмотрит и не поймет. Сильные мужчины тоже отойдут в сторону тогда, когда им всем видом показывают, что в них не нуждаются. А еще мы становимся для них конкурентами. Полноценными, сунувшими нос в «мужские дела», «стервами». А от таких лучше держаться подальше, ну, в крайнем случае, дружить. А жениться на домашней кошечке, которая иногда будет плакать и рассуждать по-женски, а не как «мужик в юбке».

Не чини то, что работает.

Берт Ланс

Удивительное дело, стремясь к тому, чтобы нас никогда больше не считали неполноценными, мы становимся неполноценными.... Женщинами! Отказываем себе в праве быть нежными, тонкими, гибкими, ранимыми. Иногда смешными и трогательными, иногда — решительными и чувственными. Зачем, спрашивается, мы примеряем на себя мужские качества и заставляем себя идти против собственной природы? Таковы условия выживания, я согласна. И все-таки пора остановиться и начать понемногу возвращаться к самим себе.

Мирная и счастливая семейная жизнь значит для нормального человека намного больше, чем миллион долларов. Так что если все-таки хочется иметь и работу, и семью, нужно стараться найти разумное соотношение между этими двумя различными областями нашей жизни.

Но как это сделать?

Начнем с табу. Есть несколько основных правил, которые нужно пообещать себе не нарушать.

1. Все рабочие проблемы должны оставаться за порогом по ту сторону двери в тот момент, когда вы заходите в дом.

Конечно, сложно чувствовать себя спокойно, находясь под постоянным прессингом начальства или угрозой увольнения. И все-таки научиться этому необходимо. Работа не имеет никакого права оказывать негативное влияние на ваши отношения с близкими. Частная жизнь должна быть четко отделена от публичной, иначе вы начнете думать о работе 24 часа в сутки.

2. Если вы не президент компании, и ее судьба не зависит полностью от вашего молниеносного решения, пресекайте попытки звонить вам домой в нерабочее время и по выходным.

В принципе, согласно этикету, коллеги имеют право звонить сослуживцу по домашнему номеру только в крайних случаях, но несмотря на западные стандарты поведения, переименования «конторы» в «офис» и поголовного освоения компьютера и факса, в некоторых учреждениях общая культура сотрудников оставляет желать лучшего. Если вам так не

повезло с сослуживцами, то лучшим выходом из ситуации будет наличие автоответчика.

3. Перестаньте обдумывать рабочие проблемы перед сном. Наверняка не уснете. Ваша родная постель существует для занятий любовью и полноценного отдыха. Вот и займитесь одним или другим. Для того, чтобы подвести итоги и составить план на завтра, вполне достаточно времени, которое вы тратите на дорогу с работы домой.

4. Не держите в голове неотложные дела, которые запланировали на следующий день. Самый лучший способ — отметить все необходимые дела в ежедневнике и оставить его на рабочем столе. Пусть и он отдохнет.

5. Иногда стоит сказать: «Я подумаю об этом завтра». Поговорка «утро вечера мудренее», между прочим, действительно действует. Особенно в тех случаях, когда вы раздражены или обижены очередным не самым приятным событием на работе. Во-первых, в пылу вы можете принять поспешное решение, во-вторых, на следующий день, уверена, вы поймете, что со всем справитесь и совершенно правильно поступили, что не стали портить вечер ни себе, ни домашним.

6. Никогда не пропускайте значительные семейные торжества ради завала на работе. Вашей дочери исполняется 20 только раз в жизни. И очередной год совместной жизни, прожитой с любимым мужем, достоин того, чтобы его достойно встретить. А что вы этому можете противопоставить? Удачно законченный квартальный отчет? Смешно, не правда ли?

7. Поменьше говорите о личной жизни на работе и о работе — дома. Во-первых, как ни печально, в компании, где есть возможность хорошо зарабатывать, каждое неосторожно брошенное слово может обернуться против вас. Иногда стоит только раз рассказать, как перебравший в гостях муж вас расстроил, как вы тут же станете «женой алкоголика», а там уж и сами будете записаны в «алкоголички».

Во-вторых, вы не виделись с домашними целый день, и вам наверняка есть о чем поговорить кроме как об очередном трудном задании или некрасивом поведении коллеги.

8. Не отказывайте себе в развлечениях после рабочего дня. Вы заслужили пару приятных часов в кино, или встречу с подругой в кафе. Иногда из-за проблем на работе настроение

настолько плохое, что хочется только добраться до дома, закрыться в плед и не показываться на свет. Это «иногда» может стать настолько частым, что маршрут дом-работа-работадом станет для вас единственным. Просто «День Сурка» какой-то....

9. Старайтесь не отказываться от секса из-за усталости.

Если у вас достаточно напряженный график работы, вы можете и вовсе лишиться интимной жизни, потому что то «устала, не хочется», то критические дни, то «мне завтра рано вставать, нужно выспаться» — вот вы уже месяц не занимались любовью. А между тем ведь существует масса поз, при которых партнеры могут заниматься сексом, не испытывая сильных физических нагрузок.

10. Если вы переутомились или чувствуете сильную слабость и вы понимаете, что просто не можете сегодня идти на работу — не ходите.

Изредка можно пользоваться возможностью провести день дома. Конечно, начальство не поймет объяснения «устала», но мы-то знаем, что существует несколько уважительных причин, по которым раз в год можно не ходить на работу. Они нам всем знакомы: прорыв труб с последующим затоплением, отравление, ребенок забыл ключи от двери и т.д.

Карьера и здоровье

Все болезни — от нервов. Эта расхожая фраза, в общем-то, правдива. Любой болезненный процесс — это проявление вытесненного из сферы осознания конфликта. В особенности это касается гинекологии — в таких случаях лечение не всегда гарантирует результат, поскольку устраняется следствие, а не причина.

Мы уже давно привыкли, что ухоженная внешность помогает нам в делах, но, даже посещая косметолога и массажиста, нередко забываем собственно о здоровье. Иными словами, заботясь о внешнем, забываем о внутреннем. Наши матери были более скованны, у них было меньше возможностей для самореализации и достижения гармоничной половой жизни, и при этом они намного здоровее, чем мы, это

доказано исследованиями специалистов, занимающихся данной проблемой.

Убежденность, что ваша работа необычайно важна, —
верный симптом приближающегося нервного срыва.

Бертран Рассел

Мы можем открыто демонстрировать свою сексуальность и делать карьеру, поэтому не боимся быть невостребованными. И при этом, чем успешнее карьера женщины, тем сильнее внутренний конфликт в ней. Серьезно занимаясь бизнесом, мы вынуждены подавлять естественные качества, заложенные в нас природой. Независимость стоит приобретения защитного цинизма, к которому приходится прибегать, чтобы не казаться слабой и не попасть от кого-либо в зависимость. А потом этот самый цинизм становится жизненным кредо, а настоящего чувства мы боимся как огня, думая, что это и есть та самая зависимость, от которой нужно бежать.

Внутренние противоречия являются причиной склонности к воспалительным заболеваниям. Врачи считают, что воспаление — это своеобразная манифестация организма, как крик о помощи. Чем острее воспаление, тем острее конфликт. Вообще воспаление указывает на то, что человек не может решить проблему в том виде, в котором она перед ним стоит, а организм отвечает на это немедленной реакцией.

Почему изменилось время?

Мы слишком часто забываем обо всем на свете, достигая профессиональных успехов. Подсчитывая морщинки на лице, не задумываемся о причине их возникновения. А результат такой бурной активности налицо — мешки и синяки под глазами, плохой цвет лица. Прибавим к этому бессонницу, усталость, забывчивость, апатию или, наоборот, агрессивность.

К сожалению, не каждая женщина способна разумно оценивать свои возможности. Нам кажется, что мы можем все на свете. Наверное, действительно можем, только вот какой це-

ной? Одни с легкостью умеют переключаться с одного вида деятельности на другой, а монотонность для них утомительна. Другие же, наоборот, предпочитают рассматривать проблему во всей полноте, и не дадут конкретного ответа, пока не проработают тему от начала до конца. Если вид деятельности не соответствует вашему личному ритму, работа не будет приносить должного удовлетворения и начнет отнимать слишком много времени и сил.

Не откладывай на завтра то, что можешь сделать послезавтра.

Альфонс Алле

Мы уже давно привыкли к тому, что в большинстве своем начальство не стремится распределять обязанности с учетом личностных качеств сотрудников, а уж тем более их индивидуальных ритмов. Некоторые из нас вынуждены работать в состоянии постоянных авралов, приходя в паническое состояние: «я никогда это не успею, не сделаю, не смогу, но я обязана». Дальше больше — оказывается, вы медлительная, беспомощная и вообще тупая... Никогда не награждайте себя подобными характеристиками! Такой удар по самооценке совершенно ни к чему. А причина таких рассуждений вместе с депрессией — ни что иное как следствие пережитого на работе стресса.

Спешка плоха уже тем, что отнимает очень много времени.

Гилберт Честертон

Неужели ничего нельзя сделать со временем, и мы вынуждены жить в вечной гонке? Отнюдь. Просто стоит относиться к собственному времени немного иначе. Согласно теории Эрика Берна, существует два вида времени — «часовое» и «целевое». Обычно мы для решения какой-либо проблемы выбираем одно из них. «Я буду делать это ровно до 18.00, а потом забуду о работе до завтра» — это часовое время, «Я

буду делать этот отчет до тех пор, пока он не будет готов» — это целевое время.

Ваш труд пропал не напрасно.

К сожалению, мы вынуждены работать во времена, когда права сотрудников практически не защищены и нам приходится полностью зависеть от «хозяина». Многие боссы не видят в переработках ничего особенного и преспокойненько отправляются ужинать домой, пока сотрудники ночами сидят над работой, требующейся быть завершенной к следующему утру. В тот момент, когда мы физически не успеваем выдать результат, но все же в режиме цейтнота стараемся что-то сделать, происходит насильственное сочетание часового и целевого времени.

Такой ритм жизни выдержать невероятно сложно. Мы нервничаем, боимся в спешке наделать ошибок и все-таки спешим, параллельно думая о том, какие меры в наказание предпримет начальство, а вернувшись домой не можем уснуть от усталости — переутомление налицо.

Не превышай скорости 24 часа в сутки!

Хуго Штейнхаус

Не кажется ли вам, что со стороны такое поведение кажется просто смешным? Кто, скажите на милость, будет счастлив от того, что вы всю ночь просидели за компьютером? Неужели похвала начальства стоит здоровья и нормального жизненного удовольствия?

Кладбища полны незаменимых людей.

Жорж Клемансо

Время никогда не было нашим врагом до тех пор, пока мы сами это себе не придумали. На свете не так уж много ситуа-

ций, при которых ваши жертвы спасут мир или хотя бы отдельно взятую компанию.

Барышни-крестьянки

История Полины

Приступая к своим новым обязанностям, Полина была невероятно горда собой. Ей всего 25, а она уже крупный босс в PR-компании. На новую работу Полина согласилась по двум причинам: существенная прибавка к зарплате и высокая должность. Компания не самая престижная — но ведь это только начало. Будущий начальник понравился ей сразу — на собеседовании был обходителен, рассказал о перспективах компании и существующих западных партнерах.

В первый же день обнаружилось, что у Полины нет как такового рабочего места — она в буквальном смысле слова осталась стоять посреди офиса, а секретари и офис-менеджер активно ее игнорировали.

Полина не отчаивалась — днем она старалась назначить как можно больше встреч, а работу с документами откладывала до дома и выполняла ее ночами. При этом все равно часто не успевала — чтобы отправить срочное электронное письмо ей приходилось выстаивать очередь.

Тем временем босс все чаще стал вызывать ее к себе в кабинет и помимо текущих дел давать дополнительные поручения — таким образом список обязанностей Полины через некоторое время раздулся до невероятных размеров, она фактически стала делать работу специалиста, находящегося выше ее по служебной лестнице. Естественно, на зарплате это никак не отражалось.

Измученная постоянными работами дома, Полина решила, что не будет уходить с работы, пока не сделает все, что должна выполнить за день. Таким образом ей приходилось уезжать домой далеко за полночь.

Муж Полины стал выражать недовольство, видя постоянно издерганную, бледную жену, которая начала забывать иногда даже погладить блузку, собираясь на работу, а по выходным составляла деловые письма и пресс-релизы, но ее это

только раздражало. Тебе плевать на мою карьеру — кричала она — ты просто мне завидуешь!

Полине казалось, что чем усерднее она будет работать, тем скорее ее оценят и все изменится, на хамство отвечала вежливой улыбкой и старалась наладить ровные отношения со всеми.

Потом начальник стал все чаще при всех отчитывать Полину за «плохую работу» и пару раз выразился, что «за такие деньги, что я вам плачу, вы должны здесь ночевать». Полина набралась смелости и заявила, что устраивалась на определенную должность с определенным кругом обязанностей, а теперь выполняет их в несколько раз больше за те же деньги. Вы что, отказываетесь выполнять СВОИ обязанности? — прокричал начальник...

На следующий день Полина не смогла прийти на работу, с ней случился приступ радикулита на нервной почве. Все две недели ей звонили с работы, требуя принять решение по тому или иному вопросу, а когда секретарь босса позвонила и спросила, собирается ли Полина вообще выходить на работу, снявший трубку муж популярно разъяснил, что она не выйдет на работу по крайней мере до тех пор, пока секретарши ее начальства не научатся элементарным правилам приличного поведения.

Подобная выходка подействовала надлежащим образом — звонки резко прекратились.

Комментарий психолога

Девушка попала в очень непростую ситуацию. Расчет руководила в данном случае оказался верен — использовав технику жесточайшего психологического прессинга, он добился конечной цели — заставил молодого специалиста делать большую часть работы фактически бесплатно.

В тот момент, когда стало понятно, что честолюбивая девушка уже из принципа будет бороться до конца, ей стали прибавлять обязанностей, зная, что самолюбие не позволит ей признаться в том, что она чего-то не может. Поведение Полины можно сравнить с нездоровым азартом игрока — кажется, что еще чуть-чуть — и огромная сумма в кармане, нужно только чуть повысить ставку.

Полина — настоящая находка для босса-тирана, который привык действовать любыми методами, лишь бы получить от сотрудников желаемое. У ее начальника появилась возможность знатно сэкономить, да еще и получить удовольствие от публичного унижения человека.

Полина — человек от природы мягкий и слишком интеллигентный. Она привыкла решать конфликты мирным путем и не может ответить на хамство хамством. Диалог ее мужа с секретаршей наглядно показывает, какого поведения ждали от девушки коллеги — она попросту играла не по правилам.

Отдохнув несколько месяцев, Полина устроилась на другую работу. На этот раз это оказалась солидная компания, где отношения строятся по западной модели. Прошлую историю девушка вспоминать не любит. Кстати, расчет ей так и не выдали, никак это не пояснив.

Вот и говори после этого, что крепостное право отменили. Увы, правовая база касательно защиты труда настолько прозрачна, что не воспользоваться ее несовершенствами может только уж совсем ленивый. В случае, если вы работаете в частной компании, само собой разумеется, что единственное право, которым вы будете располагать — это право добровольного увольнения. И то, иногда договор оформляется так хитро, что размер неустойки еще долго заставит вас работать пусть даже на ненавидимой работе.

Часто работники компании имеют массу обязанностей, и практически никаких прав. По статистике 36% деловых женщин испытывают стресс из-за того, что коллеги и руководство постоянно ждут от них большего.

Довольно распространен и такой вариант. Вас нанимают на работу, пообещав, как героине истории, приведенной выше, одну сумму на испытательный срок и большую после его завершения. Но, проработав пару месяцев, вас вызывают и рассказывают о тяжелом финансовом положении компании, в связи с которым вам не могут пока платить такую сумму и просят немного подождать. Наименее решительные могут прождать целый год, работая за копейки, а то и вовсе бесплатно, и каждый раз выслушивая объяснения и обещания вот-вот выплатить все и сразу. Задолженность компании перед со-

трудником к тому моменту может составлять несколько тысяч долларов, и вам уже жаль уходить — вдруг именно в этот момент как раз начнут выплаты, а вы останетесь ни с чем. Эта чисто психологическая тактика очень действенна. К тому моменту, когда вы поймете, что не получите ни копейки, вашей работой уже попользуются по полной программе и после ухода тут же наймут новую сотрудницу.

Это настоящая пирамида и, по сути, мошенничество. Но в условиях существования «черной кассы» доказать ничего не представляется возможным и даже в случае обращения в суд вы вряд ли что-то отвоюете.

Служебные секретные документы существуют не для того, чтобы защищать секреты, а для того, чтобы защищать служащих.

Джонатан Линн и Энтони Джей

Еще один классический вариант нарушения ваших прав — мнение начальства о том, что высокая заработная плата автоматически предполагает ненормированный рабочий день без оплаты переработок и навязывание вам чужих обязанностей. Четкая проработка чувства обязанности «отрабатывать» свои деньги превращает нас в бледных усталых существ с вечной сигаретой в зубах и трясущимися руками, а мы все думаем о том, что должны оправдать доверие.

Любую цель люди понимают иначе, чем человек, ее указующий.

Франсис Чизхолм

К сожалению, вынуждена признать, что защищать свои права работающая женщина практически не в состоянии, единственный способ избежать описанных здесь ситуаций — не допускать возможности их возникновения. Для этого при приеме на работу:

— Уточните, каков ваш график работы и можете ли вы рассчитывать на дополнительную оплату в случае переработок;

- Настаивайте на подписании договора, пусть даже временного, на испытательный срок;
- Четко оговорите круг своих обязанностей, а лучше попробуйте сделать так, чтобы они по пунктам были отражены в договоре;
- Спросите, положен ли вам отпуск, какое количество дней в году он составляет и является ли он оплачиваемым;
- Задайте тот же вопрос по поводу отсутствия по болезни — в некоторых компаниях не принято оплачивать то время, что вы проболели, невзирая на наличие больничного листа;
- Всегда уточняйте фразу «поработайте пока, а потом посмотрим», произносимую относительно повышения оклада или наличия отпуска.

Даже имея солидный опыт работы, мы не застрахованы от риска оказаться в ситуации, при которой наши права будут нарушены самым возмутительным образом, и мы при этом будем не в состоянии их отстоять.

Думается, что при таком положении дел в первую очередь страдает наше самолюбие и самооценка, тем более что, сознательно манипулируя сотрудником, многие руководители применяют тактику настоящего психологического прессинга, которая наносит чувствительный удар по психике.

Как оградить себя от отрицательных эмоций на работе?

Во многом наше спокойствие зависит от того, как мы смотрим на ситуацию. Да, нас обманули, причем достаточно подло и грязно. И мы ненавидим тех, кто это сделал. А кому, собственно, хуже от этой ненависти? Вот-вот, нам же и хуже.

Давайте лучше попробуем немного по-другому посмотреть на ситуацию.

Итак, вот с нами поступили подло коллеги или начальство, мы стали жертвой обмана или чьей-то нечестной игры, перегружены работой или вынуждены выполнять чужие обязанности.

Стоит мне возмутиться и попытаться отстоять свои права — меня тут же уволят (Я боюсь начальства) — причитаем мы.

Вы свободный человек и не принадлежите никому, кроме себя. Поэтому никто не в праве вами распоряжаться. Давать поручения — да, приказывать — нет. В этом есть разница. Вы зависимы от начальства, но никоим образом не являетесь его собственностью, поэтому бояться его причин нет. Единственный шанс сохранить достоинство — пойти по пути разумного диалога, а не начинать оправдываться и мямлить в ответ на обвинения.

Я должна оправдать ожидания и сделать это во что бы то ни стало

Ответственность — ценное качество, но не стоит путать его с бессловесной покорностью и обвинением самой себя в чем-либо. Если вы не договаривались при приеме на работу, что будете вынуждены справляться за несколько часов с работой, которая в нормальном ритме заняла бы несколько дней, значит, вы не должны ее выполнять. Стоит спокойно это объяснить. Если же подобное поручение высказано в виде просьбы, стоит ответить, что вы постараетесь, но не обещать сделать все любой ценой.

Совесть не позволяет подвести коллег, у нас все работают сутками

Коллегам вряд ли станет легче, если вы свалитесь от переутомления. Можете потом попросить у них прощения, а сейчас отправляйтесь домой — вас там ждут, и домашним вы нужны ничуть не меньше.

Это, в конце концов, несправедливо!

Такое восклицание говорит о некоторой незрелости. Справедливость — вещь субъективная и действует в зависимости от того, на кого направлена. Поиски справедливости занимают массу времени, а борьба за нее часто сама по себе несправедлива.

Подчинение по науке

Не каждая из нас имеет возможность и желание иметь свой бизнес и часто нам приходится работать в коллективе, следуя достаточно жестким правилам построения взаимоотношений между коллегами. Достаточно сложно разобраться в новых понятиях, установить приемлемую схему поведения и при этом не пожертвовать самоуважением.

Есть несколько способов разбивать сады: лучший из них — поручить это дело садовнику.

Карел Чапек

Многие женщины жалуются на то, что вынуждены постоянно лицемерить и не имеют возможности выражать свои эмоции: часами слушать рассказы неприятного клиента, проявлять «дружеское участие» к коллеге, которому хочется дать пощечину и высказать свои соображения по поводу его вечного наушничества и подсиживаний, терпеть не всегда адекватные выходки босса и видеть как вчерашние приятельницы искренне радуются сегодняшнему провалу.

Во многом наши проблемы на работе зависят от того, как мы сами относимся к собственному положению в коллективе, рабочему месту и отношениям с начальством. Давайте посмотрим на себя со стороны — возможно, многие проблемы покажутся решаемыми, а обстановка — не такой уж угнетающей.

Каждый сверчок на своем шестке

Секретарша, страдающая от того, что не ей, а она носит кофе начальству, — человек несчастный. А ее начальница, возможно, хотела бы отвечать на телефонные звонки и работать с бумагами вместо того, чтобы постоянно «держат руку на пульсе» и решать глобальные проблемы. Может быть, ей тоже очень хочется выйти поболтать в курилку или

выпить чаю с коллегами, уничтожая купленный совместно торт, а она вынуждена сидеть в кабинете и проводить минуты отдыха наедине с собой или схватившись за телефонную трубку.

Но есть кое-что, что не позволяет первой пользоваться служебным водителем, а второй — обсуждать вместе со всеми за ланчем очередного любовника Лидочки из отдела маркетинга. Речь идет о субординации.

В этом непростом вопросе всегда есть лазейки, при которых мы можем эту самую субординацию нарушить, не нанеся удара по своей репутации. Зачем это нужно? Затем, чтобы продвигаться по служебной лестнице и, что важнее, не переносить служебное положение на жизненную позицию. Если вы хороший секретарь и полноценная личность, вам тоже через некоторое время будут носить кофе. Естественно, это касается тех, кто выбрал так называемый вертикальный способ развития карьеры — то есть повышение своего профессионального уровня за счет более высокой должности. Существует и горизонтальный способ, при котором человек предпочитает развиваться в рамках одной и той же должности, становясь из компетентного сотрудника настоящим профи. Именно поэтому иные секретари имеют зарплаты, превышающие в несколько раз оклады их бывших начальников.

Итак, какими мы бываем с точки зрения субординации?

Непогрешимыми

Прекрасно разбираемся во всех тонкостях делового этикета и никогда его не нарушаем. Любая выходка начальника в наших глазах оправдана. Потому что босс всегда прав. Мы убеждены — на работе нужно только работать, и, если возникла проблема, не причитать и не жаловаться коллегам, не просить о помощи, а обращаться сразу к начальству. Ни за что и никогда не будем звонить коллегам домой — это непозволительно.

Мы изо всех сил стараемся сдерживать свои эмоции и хохотать во весь голос не будем ни за что — мы же на работе. Здесь нет места ни откровенности, ни простым радостям. При этом мы искренне не понимаем, почему при ответственной должности и, по идее, хороших перспективах так всю

жизнь и остаемся в среднем звене, не достаиваясь должности начальства.

Почему?

Потому что считаем, что будь мы хоть немного теплее и по-человечески внимательнее, нас просто сожрут. Мы боимся показать себя настоящую, потому что считаем, что станем уязвимыми. За стенами офиса мы можем иметь массу друзей и необычных увлечений, массу поклонников, и вообще вряд ли кто из близких может охарактеризовать нас как «сухаря». Кажется, что привнеся в деловое общение неформальную нотку, мы позволим коллегам нарушить наше личное пространство, и это скажется на профессиональной деятельности. Это совершенно неправильный подход. Нет ничего страшного в совместном походе по магазинам или обеде с коллегой, которая нам по-человечески нравится. И если начальница приглашает вас на семейное торжество, это не значит, что она обязательно делает это затем, чтобы обсудить дела в неформальной обстановке. Возможно, мы ей просто нравимся. В конце концов возможно же научиться получать удовольствие от еды в процессе бизнес-ланча. Так почему же не получить удовольствие от жизни, находясь на работе?

Любимицами

Иногда мы вроде бы тоже понимаем, что работа — это работа. И в первую очередь мы ходим туда для того, чтобы выполнять свои профессиональные обязанности. Но при этом люди к нам тянутся, всегда готовы взять на себя часть наших обязанностей, а шеф балует лишними деньками к отпуску и тринадцатой зарплатой. Мы не боимся выглядеть привлекательно, но избегаем крайностей. Ни у кого нет сомнений в том, что мы «далеко пойдем», но сиюминутных взлетов ждать не приходится и к цели идти нужно годами.

Почему?

К нам хорошо относятся, потому что мы знаем, в какой момент оказанная коллеге поддержка запомнится лучше всего, как поставить на место хама, не слетев при этом с работы за непозволительное отношение к клиенту, и что сказать начальнику, который готов спустить на нас всех собак из-за плохого настроения. Мы просто с детства настроены относиться к ок-

ружающим положительно и воспринимать их как друзей, при этом оставляя за собой право на самостоятельность. Уважая себя, легко относиться с уважением и к окружающим. Правда, из-за привычки общаться на равных с людьми всех рангов стоит позволить по отношению к себе панибратство — и начинаются проблемы.

Быть любимицей отличная позиция, но, увы, наверняка многим не понравится наш стиль поведения и без завистников, к сожалению, существовать невозможно.

«Своей в доску»

Как Шурочка из «Служебного романа». Иногда нам просто необходимо принимать самое активное участие в личной жизни коллег — так что мы всегда там, где большая радость или не менее серьезная душевная драма. У нас в голове все время масса идей по работе, организации офиса и перспективности отношений Миши из отдела логистики с секретаршей Машей. Зато мы всегда готовы сказать правду шефу в лицо, пусть она ему и не очень понравится. На работу, вообще-то, можно ходить как на праздник, считаем мы. Если уж вечером свидание, можно прийти и в «маленьком черном платье». А уж новый супермодный макияж кто сможет оценить лучше, чем население целого офиса? Люди там разные, так что можно получить объективную оценку и решить, показываться в таком виде на свидании или лучше не надо. Мы импульсивны и непоследовательны, поэтому резкие взлеты нередко заканчиваются не менее стремительными падениями.

Почему?

Потому что считаем, что все на свете равны и принципы демократии применимы во всем и всегда. Наши комплексы не дают нам возможности отказаться от постоянного внимания любой ценой. Нас наверняка не принимали в компании в детстве или мама слишком строго пресекала наши попытки дружить со всем миром, включая соседского бультерьера — грозу подъезда. Именно поэтому, получив желаемую должность, нам как правило невероятно сложно пережить испытание медными трубами. Внимание достигнуто. И теперь основной целью становится не дать другим так же, как

мы когда-то, стараться выделиться самим. Вчерашняя подруга теперь не сможет забежать по-свойски к вам в кабинет с чашечкой кофе.

Главное в вопросе субординации на самом деле — не бояться. Не бояться начальства, осуждения коллег и неправильного шага. Если вам нравится иногда болтать с охранником, это не значит, что вскоре вас уличат в нарушении субординации. И если босс иногда приходит к вам поговорить о том, о сем, еще не значит, что он подумывает о вашей замене или пытается ухаживать. Работающая женщина проводит в офисе чуть больше половины собственной жизни, и если проводить ее в состоянии полной зажатости среди «врагов», то ни о каком удовольствии говорить, конечно, не приходится. А ведь договорились, что работа должна быть радостью жизни, а не необходимой ужасной тягостью, не правда ли?

На своем месте

Возможно, наше начальство этого и не понимает, но мы-то знаем, насколько важно рабочее место для нормальной деятельности женщины в офисе.

Кстати, то, как выглядит наш рабочий стол, является дополнительным штрихом к имиджу, что немаловажно. Но — самое главное, что рабочее место — это тот самый островок личного пространства, на котором вы можете уединиться и собраться с мыслями, абстрагироваться и получить настоящее удовольствие от работы.

Ну конечно, — возразит кто-то — абстрагируешься, когда офис состоит из одного большого гудящего муравейника, разделенного тонкими перегородками до уровня глаз, а коллеги то и дело забредают рассказать о прошедших выходных. Или в кабинете приходится сидеть с весьма скандальной особой, которая даже без повода способна вывести из себя кого угодно.

Конечно, далеко не каждая из нас стала счастливой обладательницей собственного кабинета. К тому же новые западные стандарты организации офиса часто предполагают отдельные кабинеты в виде прозрачных «аквариумов», расположенных так, чтобы все сотрудники видели вас как на ладони.

А вы, в свою очередь, могли контролировать практически каждое их движение. Подобное шоу «за стеклом» способно сильно ударить по душевному здоровью. Что же делать, чтобы этого не случилось и оградить себя на время работы от постороннего вмешательства?

Находясь на одном и том же месте, мы так или иначе придаем ему черты своей индивидуальности. Одна моя подруга, не являясь ни ясновидящей, ни психологом, по одному только исследованию рабочего места человека может дать ему практически полностью правдивую характеристику.

Если постараться, можно внести в него несколько деталей, которые будут достойными штрихами к портрету профессионала. Но у меня идеальный стол — с гордостью скажет кто-то — все бумаги сложены аккуратными стопками и ничего лишнего. Это прекрасно, но я все-таки советую обратить внимание на мелочи. Например, такая мелочь, как разномастные папки для бумаг, из которых во все стороны торчат бумажки, характеризует вас как неаккуратного человека, а вот наличие собственной офисной чашки говорит о независимости.

Хорошо, если на вашем столе периодически появляются профессиональные издания — это говорит о вас как о компетентном сотруднике, заинтересованном в развитии области, в которой он строит карьеру.

И не стоит забывать об обязательных атрибутах серьезного делового стиля — дорогом кожаном еженедельнике и красивой ручке. При этом в ящике вашего стола вместе с деловыми бумагами найдется место экспресс-средствам «три в одном», чтобы быстро подправить макияж или освежить лицо. Существуют специальные маски, которые можно наносить поверх макияжа — они достаточно действенны и совершенно незаметны. Ухаживать за собой не в ущерб работе можно и нужно.

Конечно, даже самое идеальное рабочее место не принесет пользы, если вы чувствуете себя на нем некомфортно. Нашим руководителям есть чему поучиться у мудрых китайцев, которые не приступают к строительству офиса без рекомендаций специалиста по Фэн Шуй, который поможет организовать рабочие места так, чтобы сотрудники чувствовали себя как

можно более комфортнее, а, следовательно, и производительность их труда была эффективнее.

Ваше рабочее место должно всегда хорошо освещаться, вне зависимости от офисного освещения обязательно обзаведитесь собственной лампой, лучше всего матовой белой или голубоватой — желтый снижает интенсивность работы, а слишком яркая подсветка способна утомить глаза за два-три часа, а через восемь стать попросту опасной для здоровья. Включайте свою лампу в те моменты, когда принимаете важные решения.

Если у вас есть возможность слушать музыку — не отказывайте себе в этом удовольствии — музыка, это тоже своего рода движение и способна мобилизовать ваши усилия, только она не должна быть слишком умиротворяющей или спокойной. Отлично, если помещение у вас в офисе оформлено в светлых и ярких тонах, хорошо также преобладание вертикальных полос.

Каким бы ни был ваш стол, никогда не оставляйте на нем чашку с недопитым кофе или остатки фаст-фуда. Это не только охарактеризует вас не с лучшей стороны, но и станет символизировать незавершенность в делах.

Замечательно всегда иметь перед глазами букет живых цветов, но это доступно, конечно, не каждой из нас. Зато небольшое неприхотливое растение в горшке мы вполне можем себе позволить. Возможно, вам понравится идея завести бонсаи — маленькое живое дерево, которому можно придать любую форму.

В левой половине стола найдется место для небольшого талисмана, если он у вас есть. Наши маленькие женские суеверия иногда полезны. А если такого нет, можно просто окружить себя предметами тех цветов, назначение которых больше всего вам подходит.

Так оранжевый поможет справиться со стрессом тем, кто много времени проводит на телефоне. Зеленый помогает снять напряжение. Фиолетовый подстегивает работу воображения. Розовый поможет в общении. Желтый хорош для стимуляции творчества. А серебряный цвет поможет тем, кто испытывает недостаток в самоорганизации.

По законам Фэн Шуй лучше не располагать монитор компьютера над сейфом или ящиками с финансовыми документа-

ми — экран, как большинство стеклянных предметов, относится к стихии воды и считается, что в этом случае деньги будут «утекать».

Работая за компьютером или разговаривая по телефону, старайтесь не поворачиваться спиной к окну. Небольшая перестановка привычных предметов на столе настроит вас на перемены.

Организовав место своей работы надлежащим образом и сделав его своей маленькой «крепостью», пора научиться создавать эмоциональный вакуум вокруг себя на время выполнения работы. Сконцентрируйтесь на кружке света от лампы — это ваше рабочее пространство, в которое нет доступа никому другому. Представьте, что вы, ваш стол и ваш личный свет находитесь под колпаком, за которым вас не видно и побеспокоить вас невозможно, и займитесь делом. Скоро вы заметите, что разговоры коллег вас больше не отвлекают, и вас перестало беспокоить, как вы выглядите со стороны.

Старайтесь покидать офис на время обеда. Не стоит смешивать рабочее место с обеденным столом и даже если в офисе есть кухня для сотрудников, небольшая прогулка до ближайшего кафе позволит немного побыть на свежем воздухе, восстановить силы и на протяжении часа не видеть кругом знакомых лиц. В это время можно немного подурчиться и позволить себе все, что хотелось сделать в течение дня (например сесть, подогнув под себя ногу или начать, наконец, читать книгу, которую давно искали и сегодня имели счастье купить).

Как видите, даже неудачно расположенное рабочее место можно сделать комфортным и даже самый сложный день организовать так, что он пройдет хорошо. Никогда не забывайте том, что любое происшествие на работе не является концом света, и старайтесь не принимать неудачи близко к сердцу. Их будет немало, а сердце у вас одно, при этом никогда не скажешь с уверенностью, какая из неприятностей на самом деле в будущем станет хорошим началом чего-то нового.

Помните, что вы не обязаны любить своих коллег — относитесь к ним с уважением, этого достаточно.

А как же начальство — спросит кто-то из вас, мои читательницы. Да, действительно, что же с ним делать. Особенно если приходится сталкиваться с по-настоящему трудным случаем.

Трудный случай

Да, что бы мы не говорили, а начальство иногда способно существенно попортить нам жизнь. Конечно, бывают мудрые, справедливые (насколько вообще возможно употреблять это слово в данном разрезе) руководители, от которых редко уходят сотрудники по доброй воле и которые «все понимают».

Положительные случаи встречаются, и это не обязательно женщина-начальник, как считают многие. Но, если бы все было так радужно.... Наш разговор, конечно, не о них, а о тех боссах, которых мы называем «трудный случай».

Рассмотрим несколько самых распространенных ситуаций, при которых работа становится не в радость по вине начальства.

История Ирины

Ирина 8 лет проработала в крупной туристической фирме, дослужилась до должности заместителя генерального директора и была вполне довольна жизнью. За годы работы бок о бок с начальником она сумела сгладить все острые углы, чутко реагировала на все изменения рынка в своей области и с его молчаливого одобрения большинство решений имела право принимать самостоятельно.

Несколько месяцев назад начальник подался в высшие сферы бизнеса, поставив во главе фирмы собственную супругу. Она уже несколько лет занималась собственным бизнесом, организованным на деньги мужа, но оно имело отношение к торговле и никак не касалось сферы туризма. Несмотря на это, энергичная дама с радостью приняла бразды правления, и, даже не разобравшись в ситуации, первым делом уволила половину сотрудников. Ирина пыталась переубедить начальницу, говорила о поспешности решений, но получила пред-

ложение либо перестать указывать начальству, либо писать заявление.

Началась стремительная перестройка структуры компании. К Ирине, благодаря стремительно распространяющимся слухам, стали обращаться с предложениями конкуренты.

Место работы, которому были отданы многие годы, бросать было жалко, и Ира «затаилась». Она надеялась, что супруг своейвольной дамы все-таки решит поинтересоваться делами и пояснить супруге, что она действует неправильно, но этого не произошло.

Некоторое время спустя начальница начала осознавать свои ошибки и потихоньку исправлять их. А потом обратилась к Ирине с просьбой помочь урегулировать дела.

«Ни за что не буду», — горячится она, — «сначала нало-мала дров — а теперь я все исправляй!»

Комментарий психолога

Да, Ирина действительно попала в ситуацию, когда начальство оказалось некомпетентным. Но при этом глупо надеяться, что такой начальник попал на свое место по ошибке и долго на нем не продержится. Всему можно научиться и во всем разобраться со временем.

Действиями Ирины во многом руководила элементарная обида — она ведь гораздо опытнее, а к ее мнению не прислушиваются, мало того, она вынуждена подчиняться и выполнять сумасбродные поручения! К тому же Ирине явно нравился начальник, и она испытывала нечто вроде досады, что не может занять место его супруги. Свое несогласие она выражала в безапелляционной форме, чуть не срываясь на крик из-за абсурдности решений.

Самая верная тактика поведения с начальством в случае, если босс некомпетентен — помочь ему. На все нужно время, а начальница Ирине — не конкурентка, так что вполне можно поделиться с ней знаниями, а заодно забыть о смещении личного и профессионального. Став правой рукой прошлому начальнику, она сможет точно так же стать необходимой и его жене. Раз та сама попросила о помощи — значит далеко не все потеряно.

История Юли

Юля начала работать совсем недавно. Она только закончила учебу и ее первым местом работы стал солидный банк с многоступенчатой структурой. Ее начальником оказался пожилой мужчина, в чьи обязанности входило следить за работой еще четырех таких же начинающих клерков, как и она сама.

Юле очень понравилось дело. И она стала активно вникать в него, сама того не ожидая став неформальным лидером среди новичков. К ней стали обращаться за советом и почему-то считали более опытной, хотя она точно так же начинала с нуля, вышестоящие боссы стали здороваться с ней и узнавали в лицо.

Тут-то начались проблемы с начальством. Босс стал контролировать каждый шаг молодой сотрудницы. Иногда она вдруг обнаруживала, что он стоит у нее за спиной и внимательно наблюдает за экраном компьютера. Вместо приветствия по утрам он вежливо спрашивал: «Юленька, а чем вы сейчас занимаетесь?». Стал даже выговаривать ей, что она слишком долго не возвращается с обеда и использует служебный телефон в личных целях, что было неправдой. Если в их отделе оказывался кто-то из высшего начальства и интересовался Юлиными успехами, начальник тут же подбегал к ее столу и делал выговор за медлительность, приговаривая: «Ну что же вы, документ требовался от вас еще полчаса назад! Нельзя же быть такой безответственной».

Юле стало казаться, что за ней шпионят. Она старалась не задерживаться даже в дамской комнате. А через некоторое время решила оставить работу, сделав вывод, что у начальника «проблемы с головой».

Комментарий психолога

Юля сделала неправильный вывод. Судя по описанию, ее босс как человек пожилой не мог длительное время до нее работать в банке, а невысокая должность говорит о том, что его прежних навыков не хватало для того, чтобы заниматься делом на высоком профессиональном уровне. Ясно, что такое положение дел не прибавит уверенности человеку, который и так явно в себе не уверен. Начальник увидел в активной и за-

метной Юле конкурентку и решил перестраховаться, чтобы держать ситуацию под контролем.

Расставаться с работой в подобном случае совершенно не нужно. Неуверенные в себе люди внушаемы, и уверенно отстаивать свою точку зрения тут вполне уместно. Через некоторое время боссу надоело бы ставить свой и без того шаткий авторитет под сомнение, и он оставил бы девушку в покое.

История Анны

Аня на работе — Анна Максимовна. Она проработала на своем предприятии 20 лет и о своем деле знает практически все. Фабрика по пошиву нижнего белья, где она когда-то начинала работать швеей, быстро адаптировалась к современным условиям и стала совместным предприятием, обслуживающим одну из известных западных марок. В самом начале зарождающегося бизнеса у западных партнеров было требование — во главе фабрики встанет их кандидатура, и каждое направление также будет контролировать начальник, поставленный западной компанией. Сотрудники фабрики на тот момент были согласны на все, многие из руководителей высшего состава стали замами новых боссов, в том числе и Аня.

Направление стремительно развивалось, первые конкуренты не заставили себя ждать, Ане приходилось часто ходить за советом к начальству. Босс, однако, не спешил принимать решения и отвечал что-то типа: «этого нельзя допустить», «необходимо найти оптимальное решение и сразу действовать!». Через пару лет она уже привыкла спрашивать о чем-либо лишь для проформы и принимать решение сама. На протяжении нескольких лет Аня фактически руководила всем во вверенной ей области, при этом не забывала держать в курсе событий генерального директора предприятия. Он все принимал к сведению. На сегодняшний день начальник Ани уволен, и она заняла его место.

Комментарий психолога

А вот Аня поступила совершенно правильно. Она поняла, что несмотря на первоначальное доверие, ее босс проявил себя как человек нерешительный и непригодный к руководству

столь ответственным делом. Она брала на себя его обязанности, училась, повышала свой профессиональный уровень, но при этом не забывала поставить в известность вышестоящее начальство о своих достижениях, чтобы их не смогли приписать другому. В данном случае «выпячивать» себя не просто можно — нужно. Рано или поздно у вас есть шанс занять место начальника, который не справляется со своими обязанностями.

История Ольги

Начальник Ольги — настоящий самодур. Может вызвать весь отдел, рассказать о смене стратегии и потребовать составления плана реализации на следующее утро. На следующий же день с удивлением обнаружить еле держащихся на ногах сотрудников и отменить все, пояснив, что с поставленной задачей они не справились, и те, кто не успел, могут план не сдавать. А еще через день устроить нагоняй по поводу опять же отсутствующих планов.

Ольга проработала несколько лет под таким руководством и, как большинство коллег, панически боялась щедрого на вспышки гнева и поспешные увольнения начальника. Когда тот выходил из своего кабинета, разговоры смолкали и все дружно утыкались в компьютеры, стараясь не попадаться на глаза, как школьники перед вызовом к доске. Шептали про себя «только не меня». Это не помогало. Начальник, встав не с той ноги, любил вызвать к себе одну из сотрудниц (мужчинам в этом плане было намного вольготнее) и отчитать ни за что. Не было и недели, чтобы кто-то не рыдал в курилке от несправедливой обиды и не смотрел на начальство зверем — босс умел безошибочно нащупать слабое место каждой и отыграть-ся всласть, не стесняясь в выражениях.

Ольге тоже доставалось — она воспитывала дочку одна и начальник часто, отчитывая ее, припечатывал: «и не думайте, что у нас есть послабления для матерей-одиночек, это совершенно не оправдывает вашу безответственность». Ольга от природы — человек очень неконфликтный и достаточно быстро отходчивый. Так что на следующий день, в отличие от многих сослуживиц, уже не считала нужным демонстрировать обиду.

Однажды ей пришлось столкнуться с начальником в неформальной обстановке — они с дочкой выбирали продукты в супермаркете и случайно встретились с ним. Ольга испугалась, а шестилетняя Лиза, протянув ручку, выдала: «Добрый день. Меня зовут Лиза. Вы мамин начальник? Я о вас много слышала». Босс рассмеялся и сделал Ольге комплимент по поводу хорошего воспитания дочери.

Вечером Ольга, вспоминая поведение Лизы, вдруг поразились, как шестилетний ребенок нашел слова для общения, а она, взрослая женщина, боится начальника как маленькая.

На следующий день, придя на работу, она поняла, что больше не испытывает страха перед боссом. Она перестала мямлить, отвечая на его вопросы, и даже решилась высказать пару своих предложений, на что раньше никогда не решилась бы. И — о чудо, разносы для нее закончились, а абсурдные и непоследовательные задания стали все реже ее касаться. Мнительная Ольга решила, что босс, о ужас, испытывает к ней чисто мужской интерес — иначе зачем ему выделять ее?

Комментарий психолога

Дело не в мужском интересе. Ольга заслужила подобное отношение, потому что именно так относятся к любимчикам. Да-да, боссам-тиранам не обойтись без любимчиков, в которые попадают сотрудники, которые начальства не боятся и не имеют обыкновения надолго и наглухо обижаться. Дочка помогла Ольге избавиться от страха, и результат не заставил себя ждать.

Как видите, трудные случаи на самом деле не безнадежны. Проблематичное начальство тоже имеет свои слабости. Важно ими правильно воспользоваться. Боритесь — нет повода для отчаяния. И никогда не бойтесь увольнения. Лучше имейте всегда возможность отступного пути, чтобы чувствовать себя спокойнее.

* * *

Мне очень хочется надеяться на то, что эта глава хотя бы немного изменила ваши взгляды на собственную работу и на саму себя. Очень важно, чтобы работа приносила удовольст-

вие и еще важнее, чтобы она не приносила неприятностей вашей семье.

Наверняка вы замечали, как умеют радоваться каждому мгновению жизни дети? Простая поездка в машине для них — огромное приключение с массой новых открытий, а лучик солнца на полу детской — повод для радости. Нам есть чему у них поучиться. Когда вы в последний раз замечали, какая погода на улице? Нет, я не имею в виду количество градусов и информацию о возможных осадках, которая нужна, чтобы понять, что надеть и брать ли с собой зонтик. Каждый новый день ведь не похож на предыдущий — учитесь радоваться каждому его мгновению. Сходя с ума от телефонных звонков, переживая конфликт с боссом — посмотрите в окно. Там может быть ясное, поразительно красивое небо или влюбленная парочка — и вы сразу поймете, что ваша проблема пройдет очень скоро и от нее не останется и следа. А что останется: останется любовь, останется надежда и это ясное небо. Оно ведь тоже иногда бывает хмурым.

Есть на свете одна вещь, о которой не нужно забывать никогда. Это доброта. Вы не можете изменить окружающих, но можете быть добры к ним и в особенности к своим близким. Знаете, откуда появляется синдром хронической усталости? В вечном круговороте насущных дел и проблем мы часто лишаем себя положительных эмоций и долгие месяцы живем в острейшем дефиците доброты. Моральный вакуум, образующийся вокруг нас, и порождает одну из самых актуальных болезней третьего тысячелетия — постоянную, непроходящую усталость.

Любите свою работу, своих близких и друзей — любите себя. Погрузитесь в атмосферу любви, все в наших руках, поверьте.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Вопросы, которые мы задаем себе слишком поздно	7
Глава 2. Брак: ошибки, которые можно исправить, или Сказки об ушедшей любви	53
Глава 3. Правда об ушедшей любви, или Брак, который спасти не нужно	139
Глава 4. Наши в городе: Чем живет женщина в современном мире	217



Милые дамы!

Я твердо знаю, что удача в жизни начинается с любви к себе и к людям. Стать уверенной, свободной и красивой, научиться добиваться поставленных целей, уметь преодолевать трудности, можно только научившись любить и уважать себя такой, какая Вы есть.

Если в Вашем городе есть женские общественные организации или клубы, если Вы сами горите энтузиазмом и можете собрать вокруг себя людей, которым также свойственно стремление к достойной жизни, то мы можем обсудить возможность создания филиала «Института Современной Женщины».

Каждая женщина единственная и неповторимая. Мы должны верить в себя, ценить и любить себя. Мы можем научиться управлять собственным здоровьем, правильно понимать себя и других; с любовью устраивать отношения в семье и гармонично строить свое деловое общение; двигаться и выглядеть так, чтобы нравиться себе и окружающим.

Мы ждем Вас в нашем институте, приглашаем участвовать в наших проектах и при вашей заинтересованности готовы открыть филиалы в городах России.

Президент Института Современной Женщины
Лидер общественного движения «За гражданские права»
Лидия Анайкина

Для желающих участвовать в проектах Института
и открытиях филиалов в городах России:
адрес: Москва, Ленинский пр., 35
т/ф: (095) 958 0545, 958 1551
e-mail: right_civil@hotmail.com
<http://www.fcr.ru>



УДК 947
ББК 63.3(2)-8
А-64

*Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться
в судебном порядке.*

ДИЗАЙН ОБЛОЖКИ – С. Гурлянд

АНАЙКИНА Л. И.

Институт современной женщины. — М.: «Институт Современной Женщины», В. Секачев, 2003. — 272 с.

ISBN 5-88923-080-8

Вы замечали, что наши женские разговоры о взаимоотношениях с мужчинами чем-то неуловимо похожи?

Вы задумывались, что в вашей жизни иногда повторяются события, которых вы хотели бы избежать? Словно сама судьба уготовила вам бродить по кругу повторяющихся проблем и ошибок. Это не так!

К сожалению, никто не позаботился объяснить нам простые законы психологии.

Идея книги, которую вы держите в руках, — помочь каждой из вас стать уверенной в себе и своей судьбе женщиной.

© Л.И. Анайкина, 2003

© издание — В. Секачев, 2003

Л. И. Анайкина

**Институт
современной
женщины**



Институт Современной Женщины

Москва

2003

Анайкина Лидия Ивановна
Институт современной женщины
Редактор А. Ноткина

Лицензия ИД № 02522 от 3 августа 2000 г.

Подписано в печать 15.06.2003. Формат издания 84 x 108^{1/32}.
Печать офсетная. Объем 8,5 п.л. Тираж 5 000 экз.
Заказ № .

В. Секачев.
142633, МО, Орехово-Зуевский р-н, пос. Веря,
ул. Центральная, д. 17, кв. 16.

Отпечатано с готовых диапозитивов
В ОАО «Молодая гвардия»
103030, г. Москва, ул. Сущевская, д. 21.

рисунки - вывести без номера страницы:
6,7,52-54, 137-139,216-218