

Ирина Корчагина

Как бороться с мужской ленью. 30 правил и 20 упражнений

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



КАК Бороться с мужской ленью

И. Корчагина



30
правил
и **20**
упражнений

Ирина Корчагина

Как бороться с мужской ленью. 30 правил и 20 упражнений



Ирина Корчагина – известный психолог, создатель уникальных методик личностного роста и тренингов для женщин, основатель и директор психологического центра «Счастливая семья», эксперт популярных телепередач «Доброе утро» на Первом, «Утро России» и многих других.

Из этой книги вы узнаете, что делать и как себя вести, если ваш мужчина:

- *не желает помогать вам по дому*
- *ленится организовывать совместный досуг*

- *не хочет делать карьеру и больше зарабатывать*
- *не просто ленится, но еще и выпить не прочь*
- *не уделяет вам достаточно внимания (потому что опять же ленится)*

30 правил и 20 упражнений помогут вам выбрать верную линию поведения и добиться успеха в борьбе с мужской ленью.

Часть первая

Он ленится помогать по дому

Глава 1

Как избавиться от проблемы?

Сразу оговорюсь, что к лени я отношусь положительно. Ведь как это прекрасно – поваляться ненастным воскресным деньком, когда за окном надрывается дождь, хулиганит холодный ветер, а вы лежите под теплым одеялом, мурлычете от удовольствия, что вам никуда не надо спешить.

Увы, не так часто мы, женщины, себе это можем позволить. Ведь надо переделать тысячу дел: разобрать антресоли, навести порядок в прихожей, обновить занавески в кухне, сделать закупки на неделю, приготовить еды на завтра.

А вот ОН – он позволяет и делает! Лежит и в ненастный и в погожий денек, и в воскресенье и в будни, и днем и вечером, и после работы, а иной раз и вместо работы. И уже никакого терпенья не хватает, уже просто невозможно мириться с ЕГО ЛЕНЬЮ. Хочется встряхнуть его изо всех сил: да делай ты хоть что-нибудь! Но он на все наши призывы буркает что-то невнятное и продолжает лежать. И что же нам делать?

Есть у меня в рукаве кое-какие соображения по этому поводу, и в нашем очередном выпуске серии «Психология: все по полочкам» мы будем с этой темой разбираться.

Мы постарались сделать новую книгу еще более прикладной и практичной для вас. Добавили больше упражнений, которые помогут справиться с ситуациями и придадут вам силы.

Эту книгу вы можете читать с любого места. Мы постарались сделать ее навигацию максимально удобной. Вы открываете оглавление и находите тему, которая соответствует вашему текущему состоянию.

В профилактических целях – а я всегда призываю к профилактике – лучше прочитать всю книгу от начала до конца, чтобы усвоить ее основные положения и правила в спокойном состоянии.

Да, именно в спокойном состоянии лучше на эту тему рассуждать, пока она вас еще не коснулась. Или только слегка коснулась. А вот когда она уже накрывает – это огромная проблема. И как к ней подойти?

Кажется, что проблему решить практически невозможно. Проблема «накрывает», выводит в аут и заталкивает в депрессию. Выковыривать себя из депрессии приходится долго и мучительно. Чтобы этого избежать, предлагаю воспользоваться первым нашим правилом.

Правило № 1

Необходимо перевести проблему в задачу.

Но вот как это сделать? Какие конкретно действия надо для этого совершить? Так легко рассуждать о том, как выводить себя (или страну) из кризиса. Но как именно это осуществить?

Не будем уподобляться политическим деятелям, которые только и знают, что провозглашают лозунги. Будем действовать. Именно так, как это делают женщины, – конкретно, решительно и по существу.

Итак, чтобы перевести проблему в задачу, надо самой себе сказать определенные слова. Нужно себя настроить.

Когда наш мозг слышит слово «проблема», то, кроме паники, ничего в нем не порождается. Значит, такого слова следует избегать. Однако, если вместо слова «проблема» просто говорить «задача», как некоторые советуют, это не поможет. Сама проблема от этого не исчезнет. Ее надо решать. А как?

Наверное, есть немало вариантов решений, я вам предлагаю один – собственного, так сказать, приготовления.

Все мои рецепты проверены на практике, так что делюсь с вами уже тем, что опробовано.

Глава 2

Нужны факты, а не эмоции

Отличить факт от эмоций не так просто, как может показаться на первый взгляд. Мы очень часто их путаем и поэтому погружаемся в пучину проблем. Как же отличать? Мы разберем это на конкретном примере.

Положим, приходит ко мне на консультацию клиентка и в ужасе восклицает: «Ах, мой муж постоянно лежит на диване». Как вы полагаете: это факт или эмоции?

На первый взгляд кажется, что это факт, потому что в предложении содержится глагол. Однако на самом деле факты не были изложены. Это все лишь эмоциональное отношение к теме, а в виде *эмоции* тема лежания мужчины на диване – действительно *проблема*, и она нерешаема. Ведь чем больше мы будем восклицать, тем упорнее он будет лежать.

Почему же это эмоции, а не факты? А вот почему. Давайте задумаемся. Может ли человек постоянно лежать на диване? Нет, не может. По определению не может! Хотя бы потому, что иногда ему нужно встать,

чтобы... как бы тут поделикатнее выразиться... Чтобы совершить жизненно необходимые процедуры. Значит, он не лежит постоянно, а время от времени встает и совершает путешествия – то на кухню, то в ванную комнату. Однако и это не все. Скорее всего, он еще встает для того, чтобы пойти на работу. А лежит он – после нее. Разумеется, мы уважаем его право на отдых, но нам ведь еще хочется, чтобы он... Что-то делал дома! Фу ты, наконец-то мы это произнесли.

Вот мы и приближаемся к фактам. Но и это еще не сами факты, а только прелюдия. Чтобы нам докопаться до истинных фактов, нам надо подойти к нашей теме с другого конца и выяснить, что женщина хочет получить от своего мужчины.

Иногда это довольно сложно выяснить.

С одной клиенткой я очень долго проясняла, чего же она от своего мужчины добивается.

– Он целыми днями лежит на диване! – возмущалась моя клиентка. Назовем ее Натальей.

Примерно зная, какие факты могут скрываться за этим эмоциональным восклицанием, я помогаю Наташе:

– Может, он не выносит мусор?

– Мусор он выносит. Каждое утро, выходя из дому, он прихватывает с собой пакет с мусором.

– Может, он не ходит в магазин?

– Нет, он сам покупает продукты. По дороге с работы он заезжает в магазин.

Вот так постепенно, конкретизируя факты, мы разобрались, что муж Наташи помогал ей по дому, но не много, не регулярно, а ей хотелось, чтобы он помогал ей каждый день. Она не работала, занималась малышом и очень уставала от ежедневной суеты. Вся в молочных кашках и подгузниках, она злилась на своего мужа, который жил полноценной, интересной жизнью. После долгих прояснений мы наконец установили: Наташе хотелось, чтобы муж вставал ночью к ребенку, чтобы иногда

маташе котелок, чтобы муж вставал ночью к ребенку, чтобы иногда помогал ей купать младенца и хотя бы на часок выпускал ее из дому – хоть сходить в парикмахерскую или сделать маникюр.

Итак, условимся о нижеследующем:

Правило № 2

Фактами являются наши желания, которые мужчина не выполняет.

Восклицание «Он все время лежит на диване» – это не факт, а эмоциональное отношение к ситуации. И это проблема, с которой невозможно справиться. Как его поднять с этого дивана? Каким подъемным краном? Да не найдешь такого. А как бороться с его ленью? Да ведь она раньше него родилась! И сокрушить ее действительно не по силам.

Определитесь, что именно вы хотите получить от своего спутника жизни. Запишите на бумаге:

А теперь давайте разбираться, с какого бока к этим задачам подойти.

Глава 3

Дробите задачу на фрагменты

Есть одно расхожее правило, которое касается решения проблем. В первую

очередь это правило используют в бизнес-тренингах. Замечу в скобках: все деловые правила годятся и в быту, и в семейной жизни, и в личной, поэтому я ими тоже воспользуюсь. Итак, известное правило гласит:

Удава надо есть по кусочкам.

Как-то раз я задумалась и представила, как я по кусочкам ем удава, и поняла, что не хочу есть удава вообще. Ни по кусочкам, ни целиком. Это противно. Зачем мне его есть? Вот придумали! И тогда я подумала: удава надо во что-то превратить. Например, в молочного поросенка – сочного, нежного и мягкого. Молочного поросенка, запеченного в духовке, я съем с большим удовольствием. Но тоже – не целиком и не сразу! Молочного поросенка я буду есть по кусочкам, и не одна, потому что мне одной – это слишком.

Почему нам целесообразно превратить удава в молочного поросенка? Потому что на этом конкретном примере мы учимся, как можно переформулировать задачу. Одну и ту же тему можно по-разному называть, и по содержанию это будет одно и то же, но по названию – разное. И это очень важно!

Мы направляем свою жизнь с помощью слов, и от того, какими словами мы пользуемся, зависит наше настроение, наше поведение. В свою очередь, от последнего зависит, сможем ли мы одолеть лень своего партнера или сама лень одолеет нас всех.

Итак, для решения наших задач мы превратим удава в молочного поросенка и будем поглощать его маленькими кусочками. Но это опять же слова. А как воплотить их на практике? То есть конкретно, в деле борьбы с мужской ленью?

Упражнение № 1

Как отрезать кусочки от молочного поросенка

Отрезаем первый кусочек.

Первый кусочек – это конкретное определение вашего желания. Еще раз

обращаю внимание: желание ваше: потому что у вашего суженого желание только одно: лежать на диване и чтобы его не трогали.

Если наше желание – поднять мужчину с дивана, то это, напоминаем, – проблема. А вот определить, для чего мы хотим поднять его с дивана, это и будет превращение удава в молочного поросенка.

Допустим, вы определяете свое желание так: хочу, чтобы он помыл посуду. Желание вполне конкретное, обозримое и разрешимое.

Кстати, этот шаг – процесс определения желания – часто бывает самым трудным. Сложность заключается в том, что зачастую женщина одновременно выдвигает несколько требований. Она говорит своему партнеру примерно следующее:

– Вымой посуду, убери в холодильник суп, проверь уроки у ребенка. И еще поменяй, в конце концов, лампочку в коридоре! Я уже который раз спотыкаюсь!

Такая формулировка совершенно неприемлема, потому что она сразу превращается в целого молочного поросенка, которого мы выкладываем перед мужчиной и говорим ему: «Ешь целиком все и сразу!»

При этом еще и вилки с ножом не даем.

А ведь наше правило гласит: ешь поросенка по кусочкам. Значит, каждую просьбу надо произносить отдельно и не двигаться дальше, пока она не будет выполнена.

Стало быть, если мы хотим, чтобы мужчина в этот вечер помыл посуду, то суп в холодильник лучше убрать самой. И лампочку придется на некоторое время отложить.

Отметьте, какие именно требования вы предъявляете своему мужчине? Излагаете ли вы их пакетно или вам удастся их разделить?

Глава 4

Как отправить мужа мыть посуду

Итак, мы откусили от сочного, вкусного молочного поросенка первый кусочек, насладились им. Теперь двигаемся дальше.

В этой главе мы предложим вам пошаговую инструкцию – как добиваться результата. Это очень важная глава, потому что предложенные модули пригодятся вам на все случаи, связанные с ленью мужчины и с его пристрастием к дивану.

Упражнение № 2

Получаем результат

Пошаговая инструкция

Для создания модуля мы остановились на желании отправить мужчину мыть посуду, потому что *это* более универсальная ситуация. Все мы непременно едим и нуждаемся в мытье посуды!

Шаг первый: изложите свою просьбу словами.

Допустим, вы говорите:

– Дорогой, помой, пожалуйста, посуду.

Шаг второй: внимательно выслушайте, что вам скажут в ответ.

Скорее всего, его ответ будет таким:

– Помою потом. Позже.

Если вы получили такой или примерно такой ответ, задайте уточняющий вопрос:

– Милый, а потом – это когда?

Уточняющий вопрос может разозлить вашего мужчину, поэтому задавайте его очень вежливо, игриво, без натиска. Не забудьте его приласкать.

Однако предполагаю, что скорее всего ваш партнер не сможет ответить на уточняющий вопрос. Не потому, что ему нравится вас позлить, а потому что он сам этого не знает.

Откуда он знает, когда ему захочется это делать?

Шаг третий: помогите своему мужчине, предложив ему несколько подсказок.

– Через год? После дождика в четверг? А может, через часок? Ты помоешь посуду через час?

Интонации и подбор слов можно изменить в зависимости от характера вашего мужчины. Мрачный человек, не расположенный к юмору, вряд ли включится в описанную выше игривость. Ему можно предложить какой-то срок без всяких заигрываний.

Например:

– Ты сможешь помыть посуду через полчаса? Или тебе удобнее это сделать через час?

Человеку всегда легче, когда есть альтернатива. Предлагая выбор, мы избегаем ситуации препирания его к стенке.

Уверяю вас, ваша подсказка будет принята вашим благоверным с благодарностью, и он непременно воспользуется ею.

Шаг четвертый: опишите, как вам удалось проделать эти шаги. Что вам ответил мужчина? Согласился ли он с вашим предложением вымыть посуду через определенное время?

Зафиксируйте не только свои и его действия, но и свои ощущения. Удалось ли вам разговаривать спокойно?

Вы действительно были спокойны и доброжелательны или вам приходилось сдерживать свое возмущение по поводу того, что он не срывается с места тут же и не устремляется к раковине?

Фиксация ваших действий и ваших ощущений очень важна, потому что вы можете через некоторое время вновь взять в руки свой дневник, почитать в спокойном состоянии ваши записи и проанализировать их.

Обязательно обозначьте дату того счастливого дня, когда вам удалось добиться результата.

Работа с бумагой помогает нам проследить динамику нелегкой борьбы с его ленью.

Какой же результат следует ожидать получить после этих четырех шагов? Вы думаете, что уже должна быть помыта посуда?

Нет, если вы так думаете, вы глубоко заблуждаетесь. По итогам этих шагов вы можете лишь получить обещание, что посуду он помоем.

Очень хорошо, если будет обозначено время. Но на всякий случай настройтесь на то, что время так и не будет определено, а повиснет неопределенное ПОТОМ.

Глава 5

Наш козырь – выдержка

Беда в том, что женщине очень трудно выдержать это «потом». Хорошо если через обговоренные полчаса или час он встанет и помоем посуду. А если нет?

Правило № 3

Для начала обязательно надо выдержать некий срок этого неопределенного «потом». Даже если он растянется на сутки

«потом», даже если он рассчитан на сутки.

Он, возможно, сам через некоторое время возмутится:

– Почему бардак? Грязь в доме? Посуда не помыта!

И тут важно не раздражаться и не переходить на брань, а очень мягко сказать:

– Милый, ты ведь мне вчера обещал. Сказал, что *потом* помоешь. А «потом» так и не наступило. Я ведь жду.

Дождитесь его помощи, чего бы вам это ни стоило. Очень важно создать прецедент.

Именно на этом женщины и палятся. Срок «потом» – мало кто выдерживает – сдаются.

Отсюда и возникают мужские анекдоты:

«Мужик, не спеши, подожди пятнадцать минут, и твоя жена все сделает сама».

Казалось бы, природа запрограммировала нас на девятимесячное ожидание ребенка. С этим ожиданием мы справляемся. Но во всех остальных случаях жизни с терпением у нас очень большие сложности.

Ваше возмущение понятно: ведь вам кажется, что вы требуете от него очевидного. Почему он не выполняет этого? Почему сопротивляется?

В ответ на это я приведу вам одно из объяснений. Оно родилось у нас на тренингах, которые я провожу с женщинами в своем центре «Счастливая семья».

Во время тренингов мы разыгрываем сценки, где женщины перевоплощаются в мужские роли. Периодически мы придумываем ситуации, в которых мужчине надо о чем-то упрашивать. Например, как в сказке про Аленушку и ее брата Иванушку. Она его упрашивала не пить из копытца, потому что он может козленочком стать. Ведь это очевидно! Не пей из козленочком становись. А Иванушка все равно из копытца пил и

пе пей – козленочком станешь. А иванушка все равно к копытцу так и льнет. Почему?

Женщины, игравшие на наших тренингах роль упрямого Иванушки, потом делились впечатлениями. Как они чувствовали себя, когда Аленушка их умоляла? Все в один голос признавали: было приятно, что их спрашивают.

Вот именно – было приятно.

Это своего рода провокация на внимание к своей персоне: поговори со мной, а что ты сделаешь для меня? Или другая провокация: а что ты мне позволишь? Ты мне позволишь «отмазаться», увильнуть от выполнения обещаний?

Я настоятельно рекомендую не отступать. Только демонстрируя вашу стойкость в этих, казалось бы, незначительных вопросах, вы сможете побороть его лень.

Запишите, удалось ли вам выдержать мужское «ПОТОМ».

Как вы себя при этом чувствовали?

Глава 6

Как любить себя

Что нам поможет выдержать паузу, сдержать порыв образцовой домохозяйки и *не* помыть эту злосчастную посуду? По логике, здесь поможет любовь к себе. Однако любовь к себе у мужчин и у женщин значительно отличается. Любовь к себе у мужчин – *берущая*. Она более эгоистична, она действительно сосредоточена на себе, любимом.

В Священном Писании есть фраза: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». То есть любовь к ближнему трактуется через любовь к себе. Как вы помните, творцами этой Книги были мужчины, поэтому они так и сформулировали сей тезис. Если бы Священное Писание писала женщина, она наверняка выразилась бы так: «Возлюби себя, как ближнего своего».

Любовь женщины к себе – *дающая*. Ей требуется не просто любить себя, а любить, отдавая себя другим. Если она себя никому не отдает, она становится несчастной. Она отдает себя в заботе, в опеке. Иногда чрезмерной.

В XXI веке, который наполнен стрессами и непомерными нагрузками, необходимо позаботиться о себе.

Помните: мы остановились на том, что он сказал «ПОТОМ», но так и не смог определить время (берем худший, но весьма распространенный вариант).

Вам очень хочется обругать его, обвинить во всех тяжких грехах, а потом подскочить к раковине и перемыть эти три злополучных тарелки, одну кастрюльку и несколько вилок. Но вместо этого...

...ВЫ ПОДХОДИТЕ К ЗЕРКАЛУ.

Что же вы там видите? Предполагаю, видите несколько печальное, усталое лицо. Наверное, на нем вдобавок нарисовалось раздражение на вашего супруга.

Отойдите от зеркала – не надо больше огорчать себя тем, что вы выглядите не блестяще. Давайте приводить себя в порядок.

Для этого я предлагаю упражнение, которое поможет вам выплеснуть раздражение, но не на мужчину, а в сторону. Раздражение важно снять с себя, но при этом не мокнуть в него своего партнера.

Упражнение № 3

Как выплеснуть раздражение

Сначала с силой сожмите кулаки. Сжимайте как можно сильнее. А теперь, разжав кулаки, встряхните руки. Стряхивайте тоже с силой. Прodelайте это несколько раз. Сжимайте кулаки – встряхивайте, разжимая.

Уже стало немного легче? Теперь продышимся.

Сделайте глубокий-преглубокий вдох. На несколько секунд задержите воздух, а затем медленно, с шумом, его выдыхайте. Следите за тем, чтобы плечи не поднимались и двигалась диафрагма (а значит, и живот). Выдох должен быть очень глубокий – прямо-таки прижмите живот к спине. Выдыхайте с силой, чтобы ни грамма воздуха внутри не оставалось.

Прodelайте 3 – 4 таких вдоха-выдоха.

Вы немного успокоились? Если еще нет, то подышите еще чуть-чуть.

Будьте внимательны к себе: может наступить легкое головокружение. Это нормально – вы дали организму хорошую встряску. Вы активизировали свою систему кровообращения, как при гимнастике.

А теперь самое время заняться собой. Забудьте про свою немытую посуду – вам сейчас гораздо важнее убрать утомление с лица.

Возьмите аромалампу. Капните несколько капель пихтового масла, его аромат очень способствует сохранению внутренней гармонии. Теперь нанесите на лицо питательную маску, расположитесь в кресле, закройте глаза и представьте себе, что вы в лесу. Можно поставить диск со звуками природы. Это позволит вам полностью расслабиться.

Зафиксируйте, как вам удалось справиться с этим упражнением.

Все получилось?

Вас не мучили угрызения совести, что вы не сделали уборку? Уборка подождет! Главное – сохранить свое спокойствие.

Глава 7

Продолжаем борьбу с его ленью

После того как вы немного привели себя в порядок, можно продолжить борьбу с ленью вашего партнера.

Теперь, после расслабляющих процедур, вы уже не так сильно на него сердитесь, и мы можем немного порассуждать о причинах мужской лени. То есть то, что нам кажется ленью, для него – нормальное состояние. Большинство мальчиков воспитывались в «лучших» патриархальных традициях, согласно которым все работы по дому должна выполнять женщина. Став взрослыми, они с искренним удивлением задают женщине вопрос:

– Чего это мне посуду мыть? Я мужик. Я деньги зарабатываю. А ты на что?

Не надо впадать в ужас от этого возражения. С ним просто надо работать.

Правило № 4

Следует найти подходящий случаю аргумент, почему вашему мужчине придется выполнять женскую обязанность.

Какие аргументы нам могут пригодиться?

Иногда женщины говорят: помой посуду, потому что я не хочу портить свои руки. Мне кажется, это не лучший способ заставить мужчину

шевелиться. Нельзя говорить о своих возможных недостатках. Это может потом вам аукнуться. Через некоторое время муж может это возражение вернуть.

– Кому ты такая нужна? И руки вот у тебя некрасивые! Ты за собой не следишь.

А вот удачный, на мой взгляд, аргумент. Одна моя клиентка сделала дорогой маникюр, красивый дизайн ногтей и заявила своему супругу:

– Если я буду мыть посуду, то испортится вся эта красота, и мне придется снова идти к мастеру. Это тебе дорого обойдется! Дешевле помыть посуду самому.

В качестве еще одного аргумента можно использовать договоренности.

Допустим, вы предлагаете мужу помыть посуду, чтобы самой в это время заняться другим важным домашним делом, скажем, вы тогда приберетесь на кухне. Все это вы делаете сообща для того, чтобы освободить время, а потом вместе посмотреть фильм.

Наконец, дополнительным аргументом может служить эмоциональный посыл. Например, можно сказать:

– Дорогой, мне так приятно, когда ты моешь посуду.

Или:

– Мне так нравится, когда ты моешь посуду. Ты так хорошо это делаешь!

Некоторые мужчины действительно хорошо моют посуду, иногда даже лучше женщин, потому что они тщательно выскрабливают каждую тарелку и так отдраивают чашки, что не остается ни грамма чайных следов. Но ни в коем случае не следует этого подчеркивать. Не стоит говорить:

– Дорогой, ты это делаешь лучше меня.

Нельзя, используя юридическую терминологию, свидетельствовать против себя, потому что это тоже в итоге может выйти боком. Мужчина начнет самоутверждаться за ваш счет, и ваша самооценка начнет страдать.

Если у вас в доме посудомоечная машина, попросите его поставить посуду в машину. В этом случае действительно допустимо сказать:

– Ты лучше меня укладываешь посуду в посудомоечную машину.

Посудомоечная машина – техника, а с техникой мужчины, как правило, справляются успешнее, чем женщины. Вот пусть и справляются!

Отметьте, какие аргументы вы использовали?

Каких результатов вам удалось добиться?

Каких результатов вам не удалось добиться?

Если что-то еще не получилось, не расстраивайтесь. У нас впереди еще почти целая книга!

Глава 8

Почему их надо упрашивать?

Наверняка у читательниц возник вопрос: а, собственно, почему мужчины лежат на диване? Почему их так обуревают лень?

Вопрос этот довольно сложный, его, как и молочного поросенка, необходимо разделять на части и потреблять маленькими кусочками. В этом разделе я посмакую один из кусочков: почему они не делают чего-то сразу.

Внимательно изучая сказки, я обратила внимание на одну весьма любопытную деталь. Если герой куда-то собирается ехать, повествование всегда подчеркивает: Иван долго запрягал, но быстро поехал. Казалось бы, что там долго запрягать? Всего-то дел! Седло положить, пару ремней затянуть. Плёвое дело! А герой возится, копается, копошится. Почему? Он ведь герой! Он все должен делать с молодецкой удачью, а он медлит.

После длительных размышлений я поняла: сказка подчеркивает особенности мужской психики. Эти особенности заключаются в том, что мужчины долго собираются. Женщина с места сорвалась и тут же сделала. Правда, запрягать лошадь ей не приходилось, но во всех остальных делах мы гораздо проворнее.

Отсюда наше следующее правило:

Правило № 5

Мужчина склонен долго запрягать, но быстро ехать.

И это надо включить в план!

Сколько раз мне рассказывали мои клиентки, как их спутники медлят, прежде чем помыть посуду после ужина. Мужчина говорит: «Я помою потом», а женщина в ответ на это злится. Она не понимает: а почему потом? Почему не сейчас? Не сразу?

Ну, не могут они сразу вскочить из-за стола и прильнуть к раковине! Им надо подкопить энергию, аккумулировать силы. Нам кажется, что они ленятся. (То есть, конечно, это и есть лень.) Но ведь лень – она «матушка»! Она нас оберегает, охраняет. Лень связана с необходимостью в накоплении энергии, а это – одна из самых важных потребностей человека.

Когда мы что-то осознаем, то воспринимаем это спокойнее. Теперь, понимая особенности мужской психики, мы не будем трактовать его поведение как бунтарский выпад в нашу сторону.

С одной клиенткой (назовем ее Мариной) мы разбирали ситуацию, и она вспомнила: действительно, муж всегда ее просил, чтобы она дала ему время после ужина, некоторую паузу, а потом он готов был помыть посуду. Марину это очень возмущало: ну почему нельзя помыть посуду сразу? Ведь сразу она и отмывается легче, не присохла еще грязь к тарелкам.

Действительно, сразу посуду мыть легче, логика железная. Но в жизни человек очень редко руководствуется логикой. Говорят, что если бы мужчины все делали, следуя логике, то на лошади они бы ездили боком, а не верхом. А вот поди ж ты!

У мужчин и женщин разные способы воспроизводства энергии. У мужчин она воспроизводится, когда они ждут, ленятся. А у женщин – наоборот. Когда мы раздражаемся и кричим, мы воспроизводим свою энергию. Мы – разные, и мы – вместе. В этом как раз и заключается гармония мироздания.

Глава 9

У него принцип: не помогать

Есть такая категория мужчин, которые принципиально не помогают своим спутницам жизни. Мол, я хорошо зарабатываю, работаю по четырнадцать часов в сутки, и дома мне ковыряться ни к чему.

Таких мужчин немного, но они существуют. И это как раз те, о которых мечтает большая часть современных барышень на выданье: такие мужчины в состоянии обеспечить свою супругу, они самостоятельно принимают решения, у них нет затруднений с деньгами.

Однако у этих идеальных мачо есть недостатки. И один из них – категорическое нежелание помогать дома. После напряженного рабочего дня они традиционно укладываются на диван, и попробуй их оттуда

извлечь.

Некоторым женщинам кажется, что это – неразрешимая проблема, и они отказываются от задачи отправить мужчину на кухню. Ведь проще все сделать самой! Ругаться, браниться на мужа, упрекать его в том, что он целыми днями лежит на диване, – но при этом все делать самой.

Верно ли это? Мое глубокое убеждение: участие мужчины в бытовой жизни дома – это его необходимые вложения в вашу совместную жизнь. Я сотни, если не тысячи, раз убеждалась, что есть прямая закономерность, которую я вывела в правило:

Правило № 6

Если мужчина помогает по дому, это укрепляет ваши отношения.

Вот один из многочисленных примеров. Одна клиентка (назовем ее Верой) рассказывала, как всю жизнь оберегала мужа от всех забот по дому. Он вообще никогда ни во что не вникал.

Даже в строительстве загородного дома она все организовала сама – только счета мужу выставляла. Всю обстановку, всю декорацию тоже взяла на себя.

Если она его просила: «Давай поедem выбирать кресла», он отнекивался занятостью и говорил: «Выбери сама, я доверяю твоему вкусу».

Продукты покупала она сама (благо это сейчас не трудно: тележку из магазина выкатила и в машину загрузила, домой приехала, все выгрузила – почти ничего таскать не надо). Еду, разумеется, тоже готовила Вера. По утрам – обязательно овсяная кашка, и ягодку свежую с огорода сорвет, сверху на кашку положит. У мужа, похоже, складывалось впечатление, что кашка там же, на огороде, росла вместе с ягодками, причем сразу в тарелке.

После завтрака она подавала ему свежую рубашку, еще теплую – только из-под утюга, и пять чистых галстуков на выбор.

Вечером его ждал красиво сервированный ужин на столе. Чаще всего Вера мужа не дожидалась, ложилась спать. А он приходил домой очень поздно, разогревал тарелки в микроволновке. Вот, пожалуй, и все, что он делал собственноручно.

Она поначалу пару раз заикнулась: мол, посуду помощи помыть. Но он удивленно поднял на нее глаза: я? «Я устал. Я деньги зарабатываю. А ты дома целыми днями сидишь и ничего не делаешь. Помоешь посуду, не переломишься».

И что в итоге? Получила Вера благодарность за свою любовь и заботу?

Нет. Зато он регулярно заводил любовниц – прямо на своей ответственной работе. При этом всегда говорил, что не собирается от жены уходить, потому что ценит ее заботливо сервированный ужин.

Ну так что, мои дорогие читательницы? Хотите повторить судьбу Веры? Хотите превратиться в повариху, которую вообще не замечают?

А не хотите – милости прошу в следующую главу.

Глава 10

Включаем «блондинку»

Этот прием хорошо работает, когда не помогают логические аргументы и прочие доводы. Тогда мы просто начинаем хитрить.

Хитрость, которую я вам предлагаю, я почерпнула из сказки «Суп из топора». Помните, старушка прикинулась, что ей не из чего варить суп, и солдат начал «раскручивать старушку» на ингредиенты: а подай мне крупы, а принеси ложку масла. И старушка подавала, а СОЛДАТ ВАРИЛ СУП САМ!!!

Народная молва утверждает, что это солдат старушку перехитрил. Мол, она такая жадная, а он хитрым приемом выцыганил у нее и крупу, и масло,

и приправы. Да ничего подобного! Тут старушка перехитрила солдата. Ведь эта проныра к вареву рук не прикладывала – стояла в сторонке, у плиты не жарилась, только продукты подавала. Характерно, что своим варевом солдат с бабушкой-то поделился, то есть супчик съели они вместе.

Так что предлагаю вам проделать это упражнение.

Упражнение № 4

Используем хитрость, чтобы включить мужчину в работу по дому

Как это можно применить?

Например:

– Ах, милый, я совершенно не понимаю, как эти кнопки включать!

(Про домашнюю технику.)

Или:

– Родной, не представляю, как банкоматом пользоваться. Ты оплатишь наши счета?

Или:

– Дорогой, я теряюсь в этом огромном магазине. Ты купишь продукты?

Поверьте, мужчине будет приятно о вас позаботиться, ведь когда еще он сможет почувствовать себя сильным и могущественным в современных городских условиях?

Зафиксируйте, как вам удалось использовать это упражнение. Какие хитрости вы применили?

Какой вы получили результат?

Не забудьте поблагодарить своего мужчину за каждое усилие, которое сделал! А мы подведем первые итоги.

Памятка

В первом разделе мы разобрали общие положения борьбы с мужской ленью и говорили о том, какие существуют способы, чтобы отправить мужчину на кухню. Повторим наши правила:

- Переводим проблему в задачу.
- Различаем факты и эмоции и формулируем факт, чтобы поставить перед собой задачу.
- Далее дробим задачу на фрагменты.
- Находим объяснения, почему мужчине приходится выполнять женские обязанности.
- Учитываем особенности мужской психики: они долго запрягают, прежде чем быстро поехать.

Часть вторая

Он ленится организовать досуг

Глава 11

Издержки стабильной жизни

В этом разделе речь пойдет о тех случаях, когда мужчина пришел домой, завалился на диван или (что теперь чаще происходит) уселся у компьютера, и никуда его невозможно вытащить – в смысле культурных, просвещающих и развлекающих мероприятий.

И вот тут мы уж точно имеем дело с мужской ленью! Если в случае с готовкой или уборкой мы можем столкнуться с непониманием – и в самом деле, не приучили мальчика в родительском доме мыть после себя посуду, мама все за него делала, и жене приходится его обучать. Но в случае, когда мужчина не желает развлекаться, не желает интересно и содержательно проводить свободное время, это лень в чистом виде.

Такая ситуация довольно типична для стабильных, уже сложившихся пар. Пока молодой человек и девушка еще женихаются, они ведут активный образ жизни. Встречаясь, оба выискивают интересные места. Оба стремятся произвести друг на друга наилучшее впечатление. Потребность куда-то выходить тут бывает взаимной. Но теперь они живут вместе – и зачем куда-то шастать? Мужчина уже завоевал эту женщину и успокоился. Теперь можно и полениться. А она после двух-трех тщетных попыток куда-то вытащить своего суженого машет рукой и говорит себе: «Ну ладно, он ведь дома, он ведь – мой».

Но что происходит затем? А затем стабильную пару настигает ее величество СКУКА.

Скука – это очень опасная особа, сопровождающая стабильную жизнь. Сколько пар знают это на своем опыте!

Проблема в том, что мужчины и женщины сами не замечают, как попадают в эту ловушку. Дни, наполненные суетой, бегут быстро, и в этом калейдоскопе дней люди не успевают заметить, как возникла скука. Она обнаруживается тогда, когда проявляются ее явные симптомы. Например,

мужчина перестает обращать на свою подругу внимание. Больше того: с ней он никуда не ходит, он ссылается на усталость, на занятость, но как только ему звонят друзья, он тут же срывается с места и летит по первому зову. И куда только девается лень?!

Что же нам делать?

Правило № 7

Не надо ждать, когда проявятся опасные симптомы скуки. Теревите мужчину постоянно!

Нам, женщинам, необходимо выколупывать своих любимых из лени, и в этом – наше женское предназначение. Ведь если мужчину не раскачивать, он так и будет лежать на диване. Ему там хорошо!

В таком проявлении лени особенно четко видны возрастные особенности. Гораздо легче выудить из скорлупы лени молодых мужчин, но чем ваш партнер старше, тем нам тяжелее. Тяжело даже поднять тех, кому за сорок. Но это обязательно надо сделать!

Это только кажется, что он уже обмяк, заплыл жирком и ничего ему не надо. Ведь это про них говорят: седина в бороду – бес в ребро. И никогда неизвестно, что ему скамандует бес. Если теревить его не будете вы, то его потеряет кто-то другой. Или другая.

Нам всегда нужно чувствовать, что мы нужны кому-то. А в ситуации стабильности это понимание частенько теряется, «замыливается», вот наши супруги и пускаются во все тяжкие. Впрочем, не буду заниматься грустными пророчествами, а покажу конкретно, что надо делать.

Глава 12

Не ждите от него инициативы!

На мой взгляд, это главная ошибка женщин (ну, может, не ошибка, а заблуждение), что мужчина должен сам встать с дивана и выдвинуть вам ряд интереснейших предложений.

Это заблуждение исходит из того, что инициативность считается мужским качеством. Я не оспариваю того, что инициативность – действительно мужская черта. Но! Невозможно от них требовать инициативы во всем, во всех сферах жизни. И потом, важно усвоить еще одно правило:

Правило № 8

Нет никаких гарантий, что проявленные мужские инициативы будут такими, каких вам хочется.

Он проявил инициативу и пошел с друзьями на футбол. Или в баню!! А вам-то надо, чтобы он сходил куда-то с вами!

Интересно, что даже те мужчины, которых в нежные годы родители таскали по музеям и театрам, даже они не стремятся применять навыки, приобретенные в отчем доме.

Один мой клиент так прямо и заявил: «В детстве находился, надоело».

Притом этому мужчине было чуть больше тридцати, и сидеть дома ему совсем не хотелось. Он встречался с друзьями, вместе с супругой они посещали клубы и рестораны. Упрекнуть эту пару в отсутствии светской жизни было бы несправедливо. Жизнь у них была веселая. Я бы даже сказала, слишком, потому что жена просто изводилась от ревности.

Представьте себе картинку. Веселье, злачное заведение, кругом яркие длинноногие девицы. Они подходят к вашему мужчине, нагло взбираются к нему на колени, хватают за плечи, тащат его на танцпол. Он вроде и отбивается от них, но видно, как это все ему нравится. Согласитесь, все у вас внутри переворачивается! Вот и Таня – назовем так героиню этой

истории – нервничала.

Практически после каждого такого мероприятия в семье по три дня бушевали скандалы. Таня устраивала выволочки мужу – назовем его Игорем – за то, что он флиртовал с посторонними девушками и не обращал внимания на нее. Причем сцены ревности касались не только той ситуации в ресторане, а припоминалось все. В кучу сваливались секретарши с работы, знакомые знакомых, социальные сети в Интернете и так далее.

Игорь не отставал, потому как к Тане в клубе тоже подходили мужчины, и она взирала на них с интересом и многообещающе им улыбалась. Взаимные сцены ревности изводили супругов, истощали их. С этим они и пришли на консультацию ко мне.

Разумеется, работа с ревностью – это большой и сложный процесс, он включает много различных компонентов. Один из компонентов – это разнообразие досуга. Ведь почему люди устраивают скандалы? Одна из причин – это нехватка разнообразных ощущений. Когда жизнь пары однообразна, партнеры начинают искусственно создавать себе ощущения. Ссоры и скандалы – самый простой способ получить яркие ощущения. Простой, но очень коварный, так как он разрушает отношения и изнашивает личность.

С Таней и Игорем нам удалось договориться и составить график посещений различных мероприятий. Поскольку люди они молодые и ощущения им требовались острые, мы включили в план прыжки с парашютом, катание на «американских горках», игру в пейнтбол. К тому же на этих мероприятиях – минимум посторонних лиц, чтобы не было поводов для ревности.

Были и другие методики борьбы с ревностью, но это выходит за рамки нашей книги.

Отдельно с Таней мы еще составили целый список культурных мероприятий, в которые она стала вовлекать своего мужа. И, скажу я вам, сцены ревности в этой семье значительно сократились.

Глава 13

Нам поможет игра

А теперь самое сложное: как уговаривать мужчину? Как его вовлечь? Какими способами его стянуть с этого дивана и потащить куда-то? Да он даже в кино идти не хочет!

Я предлагаю превратить эти процессы в игру. Играйте!

Но вот как играть? Что надо сделать, чтобы играть в жизни?

В этой книге я вам предложу некоторые методики. Отчасти они навеяны системой Станиславского. Я предлагаю использовать актерские приемы, ведь жизнь, как сказал великий Шекспир, – это театр, а люди в нем актеры. Так что давайте играть!

Но что значит игра в жизни?

Игра – это определенный настрой. Важно не путать социальные роли и игру. Например, «жена» – это не игра в жену, это роль социальная. Она накладывает на женщину определенные обязательства, как-то: надо вступать в компромиссы, считаться с интересами мужчины, выполнять какие-то обязанности по дому. И про супружеский долг не забываем!

Игра же заключается совсем в другом. Допустим, женщина по характеру лидер, и дома ей надо лидерские качества спрятать. Вот тут без игры не обойтись. Или она не обязательно лидер, она просто сильная женщина. А это – подавляющее большинство нашего женского населения. Россия, как известно, – страна сильных женщин.

Итак, если женщина – лидер по природным качествам и свои качества она активно использует в работе, она привыкла командовать своими подчиненными, то дома ей будет очень сложно перестроиться.

Конечно, она может выйти замуж за человека, который согласится стать ее подчиненным. Она будет им вертеть-крутить, и ей не надо ни во что играть. Однако, по моим наблюдениям, сильные женщины не хотят, чтобы мужчины им подчинялись. Они хотят, чтобы мужчины ими командовали.

Точнее, они не желают, чтобы ими командовали, но предпочитают чтобы лидером все-таки был мужчина. Дамы мечтают, чтобы их мужчина был сильнее их. Но тут начинается конфликт версий.

Когда сильный мужчина на самом деле попадаетея им, наши сильные женщины пытаются его скрутить, как малолетний Геракл (герой древнегреческого мифа) скрутил змею, которая на него напала.

Либо с женским лидерством возникает другая проблема, еще более распространенная. Мужчина вроде бы и не против подчиняться женщине, то есть он готов ей уступить пальму первенства, но предпочел бы, чтобы она действовала менее агрессивно – не выкручивала бы ему руки и не закатывала его в асфальт. А она именно так и поступает! Она привыкла рывкать на своих подчиненных, потому что точно знает: рывкнешь – получишь результат. Можно ли приказывать своему суженому?

«Но ведь он не тигр!» – сказала героиня одного советского фильма. Героиня была дрессировщицей и тигров погоняла кнутом. А мужчину кнутом не надо! Вот хорошее получается правило:

Правило № 9

Мужчина – не тигр, его не надо погонять кнутом.

Так вот, чтобы не закатывать мужчину в асфальт, не гонять его по привычке кнутом, вам понадобится игра.

Какая это игра? Как мы ее назовем? Давайте назовем ее – «бытовая игра».

Глава 14

Белка не в колесе, а во дворце

В эту игру можно играть в одиночку, не посвящая в ее правила мужчину. Я, разумеется, за доверительные отношения, но далеко не всё, не всегда и не всем можно доверять. Иногда мужчины не принимают игру. Им не понятно, что происходит. Игра, которую я предлагаю, помогает женщине справиться с трудностями. В итоге мужчина от этого только выиграет! И какая разница, знает муж о том, что это была внутренняя игра его draжайшей половины, или нет? Думаю, что это совсем не имеет значения.

Мы устанавливаем эти правила для себя. Какая это игра? Она приятная, потому что – необязательная. Мы такую игру имеем в виду, а не Олимпийские игры, проиграв на которых мы будем считать себя неудачниками. Наша игра – с нулевым вариантом, то есть в ней нет победителей и проигравших. В ней важен процесс – интересно, забавно. Расхотелось играть – не играем. Или меняем игру. Если играть надо обязательно, то мы находим такую игру, которая больше приходится по нраву.

Для примера: представим себе, что наша дама – лидер, директор, дрессировщица – играет роль белочки. Пушистой, мягкой, слабой, которую все хотят оберегать и защищать. Эта белочка не рывкает, не орет, не прессует никого, мило играет в домике, который ей кто-то построил.

Для поддержания образа помогает переодевание: тапочки с пумпончиками, юбочка с воланчиками, блузочка с бантиками.

Однако самое главное – внутренний настрой. Важно сказать себе: «Я белочка», а затем продумать, как будет себя вести белочка в конкретной обстановке. По системе Станиславского мы продумываем этот образ со всех сторон.

Упражнение № 5

Вживаемся в образ

Задайте себе вопросы: как белочка будет поднимать мужчину с дивана? Как белочка отправит его на экскурсию или в музей? Какие слова будет говорить? Какую интонацию использует?

Продумайте и запишите все ответы.

Говоря про белочку, я в первую очередь имею в виду героиню сказки Пушкина, а не ту белку, которая вечно в колесе. Та, в колесе, крутится без устали, да все не впрок. Согласитесь, есть что-то символично обреченное в той «белке в колесе»: она воспринимается в женском роде. Хотя, по сути-то, внутри колеса может быть и белк, то есть самец. Но в нашем восприятии это все-таки ОНА, несчастная, замученная бытом, не получающая никакой благодарности.

А вот пушкинская белка – совсем другая, и, на мой взгляд, это замечательный прообраз современной женщины. Судите сами: она добывает изумруды, то бишь зарабатывает деньги, но при этом мила, изящна, грациозна. У нее есть замечательное качество: белка молчалива. То есть она не лишена дара речи: она песенки поет, но не ворчит, не ругается, не пилит своего мужчину. Она очень позитивная!

И князь Гвидон, согласно сказке, сам захотел, без ее настойчивых напоминаний, что-то для нее сделать. Он построил ей хрустальный дом с охраной и приставил к ней помощника, чтобы считать изумруды. То есть он полностью организовал ее быт. А ведь мог завалиться на диван и просто смотреть издали, как белка добывает драгоценные камни.

Не нравится образ белочки? Попробуйте другой. Ищите такой образ, в котором вам будет комфортно. Ведь хороший актер соглашается не на каждую роль, а только на такую, в которой он себя чувствует гармонично.

Глава 15

Как играть?

Представим себе женщину – назовем ее Ольгой, ей 34 года, она мать двоих детей. Она уже давно забыла, как играть самой, а игры ее детей порядком достают, потому что от них только шум и беспорядок. Ольга целыми днями крутится, как несчастная белка в колесе, а муж с утра до вечера на работе, поздно приходит и сразу заваливается на диван. В субботу – торжественный выезд в магазин за продуктами, в воскресенье – домашние дела. Когда идти куда-то??? Ну, еще с детишками иногда выйдут в зоопарк или в дельфинарий. Это хорошо, и даже здорово. Но этого недостаточно. Нужно иногда выбираться куда-то вдвоем, без детей.

Предлагаю Ольге, а вслед за ней и другим читательницам, независимо от возраста и социального статуса, поиграть. Сегодня мы попробуем еще один образ – поиграем в Дюймовочку.

Упражнение № 6

Играем в Дюймовочку

Пошаговая инструкция

Если Ольга будет убеждать мужа пойти куда-нибудь в своем привычном образе, то она может не найти слов или быстро начнет раздражаться, ей будет трудно. А если она превратится в Дюймовочку?

Шаг первый. Отвлекитесь от своих важных дел буквально на десять минут и представьте себе, какая она, это Дюймовочка.

Нам кажется, что она маленькая и хрупкая. Это факт. Но сколько в ней внутренней силы! Вспомните, сколько препятствий она смогла пройти. С какими монстрами ей приходилось общаться! Она все выдержала с честью и нашла свой мир – королевство Эльфов.

Все испытания она проходила без надрыва: никому не делала назиданий, своим собеседникам не вычитывала нотаций и лекций. И сейчас точно так же будете действовать вы.

Представьте себе, что ваш муж – Крот. Он лежит в своей норе и никак не

представьте себе, что ваш муж – крот. Он лежит в своей норе и никуда не хочет идти. Порыл немножко землю носом – и опять спрятался в свою нору. Однако вам порядком поднадоело сидеть в этой норе, вам захотелось вытащить его на свет.

Шаг второй. Для начала предлагаю переодеться. Найдите в своем гардеробе легкое платье с летящей юбочкой, повяжите шарфик или бантик. Включите радио и покружитесь в танце. Полюбуйтесь собой. Как знать, может, и ваш Крот обратит на вас внимание? Тогда вам будет легче начать беседу. А если нет? Тогда...

Шаг третий. Настраивайтесь.

Подумайте, какие слова Дюймовочка будет говорить Кроту? Вспомните, что в сказке она была вежлива и любезна. Придумайте такие выражения, запишите их.

Чтобы игра легко игралась, к ней надо тщательно подготовиться. Продумайте весь разговор с мужем с позиции Дюймовочки. Вам наверняка придут в голову правильные слова, притом такие, которые вы сможете произнести.

Что же, подготовка продумана, прорепетирована. Теперь можно и поговорить с мужем.

После разговора запишите результаты.

Как муж отреагировал?

Как себя чувствовали вы?

Чем этот разговор закончился?

Глава 16

Возможные ошибки

В этой главе мы займемся работой надо ошибками. Они наверняка были, и это нормально. Ошибки будут всегда. Надо относиться к ним не как к жизненному провалу, а как к возможности продолжать работу над собой. В этом – тоже часть игры.

Итак, ошибки. Какие могли быть недоразумения в этом разговоре?

Ошибка первая . Возможно, вы забыли разделить молочного поросенка на порции. Вы уперлись, что вам надо немедленно выехать с вашим мужчиной куда-то, прямо в этот же день или, в крайнем случае, на следующий.

Но это практически невозможно, даже если ваш мужчина еще не перешагнул двадцатипятилетний порог. Сразу почти никого невозможно вытащить! А вы думали, что если третьего дня он среди ночи подорвался по звонку приятеля, то вам так же легко можно вытащить его на концерт, в

клуо? не заолуждайтесь. Там – мужская солидарность, и у нее другие законы.

Во время первого разговора вам надо только заручиться его принципиальным согласием, что он готов с вами куда-то пойти. Точнее, не куда-то, а в ясно обозначенное место. И пока больше ничего. Согласие – это уже очень много! Ведь раньше он и слышать не хотел о вашем концерте или экскурсии в Кремль!

Получив принципиальное согласие, начните договариваться о сроках. Срок поставьте щадящий, то есть чтобы в него включался период его морального созревания. Продолжительность срока зависит от его индивидуальных особенностей. Некоторым достаточно недели, а другие будут зреть несколько месяцев. В любом случае попросите партнера включить желанное мероприятие в свой план и обозначьте число, когда намереваетесь его осуществить.

Вторая глобальная ошибка, которую частенько совершают женщины, мечтая побороть ЕГО лень.

Она заключается в том, что женщины, все еще надеясь, что сильный мужчина возьмет инициативу на себя, говорят своим спутникам:

– Мы нигде не бываем. Давай куда-нибудь сходим?

В девяноста девяти случаях из ста мужчина скажет: «Давай», но тут же уткнется в свой компьютер или в телевизор. И забудет о ваших словах, потому что, в сущности, даже их не расслышал. Он просто от вас отделался! Посему выводим очень важное правило:

Правило № 10

Бесполезно говорить мужчине: «Давай куда-то сходим».

Мероприятие надо назначать конкретное.

Мы уже выяснили, что в вопросе культурного досуга мужчины редко бывают инициативными, а если и проявляют инициативу, то она вряд ли служит нам на пользу. Так что вам придется брать бразды правления на себя и самой придумывать мероприятия, на которые вы отправитесь вместе.

Предпочтительно предложить ему несколько мероприятий на выбор, скажем: боулинг или выставка. Тогда ему предоставляется возможность активно участвовать в принятии решения. Некоторые мужчины с охотой в такие обсуждения включаются. Но, опять же, не сильно обольщайтесь! Большинство из них, все еще пребывая в истоме лени, скажут: «Как хочешь, дорогая. Решай сама».

Не стоит на это обижаться. Ведь вам позволили решать самой! Радуйтесь, что вы получили карт-бланш и можете действовать на свое усмотрение. Вы можете предложить ему несколько вариантов, из которых вы выберете на свой вкус.

Глава 17

А он возражает!

Вполне вероятно, что мужчина не согласится с вами сразу. Мы уже обсуждали эту тему: им нравится, когда их упрашивают. Им приятно! И если он начинает сопротивляться, не следует возмущаться по этому поводу. Наоборот, можно радоваться: значит, мужчина готов в принципе вынырнуть из своей лени. Надо только еще немного усилий.

Упражнение № 7

Учимся отвечать на возражения

Пошаговая инструкция

какие же возражения эти загадочные и суровые воины могут предоставить?

Чаще всего мы можем услышать такой ответ:

– Иди с подружкой.

Как на это реагировать? Вы, не отчаиваясь, говорите примерно следующее:

– Спасибо, я обязательно как-нибудь схожу с подружкой. Спасибо, что ты не возражаешь. Но в этот раз я хочу с тобой.

Затем вы даете эмоциональную аргументацию, почему вы желаете пойти с ним:

– Мне очень важно, чтобы мы пошли вместе. Мне так нравится проводить время с тобой. Надо на людей посмотреть и себя показать.

На это он снова может возразить:

– Ты же знаешь, как я занят!

Эта реплика – просто подарок для вас. Ведь она означает, что вы можете продолжать общение!

Возможный вариант ответа:

– Да. Я все понимаю, ты очень занят. Но я очень прошу тебя, найди в своем плотном графике место для меня.

Возможны и другие его возражения. Относитесь к ним спокойно!

Подчеркиваю еще раз: если он возражает, значит, уже заинтересовался темой. Скорее всего, он в душе понимает, что вы правы, но еще не созрел.

Запишите, какие аргументы на него подействовали.

Какие еще возражения он придумал?

Каких результатов вам удалось достичь?

Однако, даже достигнув договоренности, не расслабляйтесь: всякие могут случиться неожиданности.

Например, приближается срок торжественного выхода в свет, а ваш благоверный вдруг заявляет:

– Я не могу. У меня завал по работе. Срочный проект, работаем по ночам.

Не отчаивайтесь! У него действительно может быть аврал, и это не «отмазка». Конечно, вам от этого не легче.

– Иди с подружкой, – говорит он. – Или продавай билеты.

Думаю, что в таком случае действительно надо идти с подружкой. Некоторые женщины идут с детьми. Мне кажется, это не очень правильно. Нельзя детьми затыкать дыры в своей взрослой жизни. Если изначально поход планировался с ребенком, а не с мужем – хорошо, но это совсем другое мероприятие. Если планировался взрослый выход, то пусть он и останется взрослым.

После театра неплохо зайти с подругой в кафешку, выпить по бокалу хорошего вина, расслабиться. А вернувшись домой, опишите мужу свои впечатления: как было здорово, какой замечательный спектакль и как много он потерял. Не жалейте красок! А затем возьмите с мужа клятвенное обещание, что в следующий раз он обязательно пойдет с вами.

В конце концов, даже самые важные дела могут подождать!

Опишите результаты этих переговоров. Каких договоренностей вам удалось достичь?

Если даже после этих всех шагов у вас ничего не получается, идите на консультацию к психологу. Значит, в вашем датском королевстве что-то пошло не так, и надо выравнять ситуацию, пока не случился большой взрыв.

Глава 18

Как вытащить мужчину в театр

По моему глубокому убеждению, в театр ходить полезно. Я бы даже сказала, необходимо. Хотя сложнее всего уговорить мужчин именно на театральную вылазку. Они с бóльшим удовольствием соглашаются посетить концерт, или шоу, или мюзикл. Идите туда! Согласился он подняться с дивана и пойти на концерт – замечательно, идите. Но это не исключает походы в театр, куда, на мой взгляд, следует заглядывать хотя бы раз в год.

Я рассматриваю полезность театра с психической точки зрения. Театр – это живое искусство. Актеры создают эмоциональный фон, в который вовлекаются зрители. Посещая постановки вместе с партнером, вы сообща переживаете новые эмоции, получаете новые впечатления и новые ощущения. Это очень важно для укрепления отношений, поэтому полезно периодически устраивать выходы в театр.

Правило № 11

Посещения театров подпитывают отношения новыми эмоциями, поэтому ходить туда вместе необходимо.

Давайте посмотрим, как это сделала одна моя клиентка – назовем ее Еленой.

Елена – заядлая театралка, чего не скажешь о ее муже. Называя вещи своими именами, он терпеть не мог театров, и Елену несколько расстраивало, что в этом они с мужем не совпадали. По моей рекомендации она разработала план.

Сначала она выбрала спектакль – модную московскую постановку, пойти на которую считалось делом престижа. Она сообщила об этом мужу, и он крякнул в ответ:

– Да. Надо бы сходить.

Виталий, ее муж, был человеком очень амбициозным, и посещение модных мест было для него значимым делом.

Заручившись принципиальным согласием мужа, Елена попросила его поехать вместе с ней в магазин, чтобы выбрать платье для этого события. Ездить покупать платья для любимой женщины Виталию нравилось, и он с охотой поехал с Еленой в торговый центр.

Затем Елена поговорила об грядущей вылазке с подругой, которая была по совместительству женой партнера Виталия. После недолгих переговоров решили, что пойдут вчетвером. Елена отметила, что коллективный поход Виталию больше пришелся по нраву. Он заметно повеселел. А она, воспрянув духом, заказала билеты через Интернет.

Платье было восхитительное! И Виталий высидел спектакль до конца, потому что ему нравилось, что зрители чаще смотрели на Елену, чем на сцену. После спектакля все четверо поехали в ресторан. Мужчины обсуждали свои дела, дамы обсуждали спектакль. Все это происходило вперемежку, так что и Елена была в курсе того, чем занимается ее муж, и Виталий приобщился к театроведческому анализу и потом воспользовался этим, чтобы щегольнуть умным словом на работе. Среди подчиненных он пользовался репутацией эрудита, которую поддерживал благодаря стараниям Елены. Виталий эти усилия супруги очень ценил.

Последуйте примеру Елены, а затем опишите свои результаты: что из

предложенной методики вы сделали, что получилось, что не дало желаемых результатов.

Своими впечатлениями вы всегда можете поделиться в Интернете на моих страницах:

<http://irinakorhagina.livejournal.com/>,

<http://www.happy-family.ru/forum/>,

<http://www.facebook.com/>.

Глава 19

Не раздражайтесь!

Но, даже понимая все особенности мужской психики, мы далеко не всегда сможем сдержаться, чтобы не излить на голову партнера свое раздражение. В тысячный раз мы убеждаемся потом, что выплеснутое на мужчину раздражение нам ничего не дало, кроме взвинченных нервов, но продолжаем поступать в том же духе.

Я предлагаю научиться сдерживать раздражение, не заводится, поскольку взвинченное эмоциональное состояние разрушает нас, а мы ведь договорились, что теперь будем больше любить себя. Любить – в смысле щадить. И для этого я снова предлагаю работать с образами.

Упражнение № 8

Входим образ, чтобы сдерживать свое раздражение

Пошаговая инструкция

Вот он лежит на диване, уткнулся в телевизор, да еще газеткой прикрылся. Нет, газетка устарела. Газеткой нынче не прикрываются. Скорее всего он прикрывается ноутбуком, в котором блуждает по какой-нибудь социальной сети. Заметив это, вы начинаете сами доводить себя до кипения.

Вот, рассуждаете вы, в «одноклассниках» торчит, а что я ему говорю, он даже не слышит!

Стартер нажат, машина поехала, раздражение разгоняется. Первая скорость, потом пятая, и вот уже – космическая. А возможно ли, будучи на второй космической, вспомнить о том, что надо прекратить раздражаться?

В таком состоянии предпринять что-то разумное и рациональное сложно, поэтому надо себе разработать систему страхования. Вы страхуете себя от раздражения, как автовладелец страхует машину от угона.

Нашим страховым полисом будет Мона Лиза.

Раздобудьте где-нибудь копию этой знаменитой картины Леонардо да Винчи. В любом виде! Близко к оригиналу или осовремененную интерпретацию – не имеет значения. Главное, чтобы вы видели портрет исполненной спокойствия Джоконды. Даже представить себе невозможно, чтобы эта женщина могла выходить из себя, орать или проявлять другие формы раздражения.

Эта картинка должна быть размещена на *видном месте*, чтобы в момент накала раздражения вы смогли как бы случайно бросить взгляд на нее. Мона Лиза призвана вам сказать: «Успокойся, не раздражайся! Жизнь так коротка и так прекрасна, что ее жалко тратить на раздражение».

А теперь садитесь в кресло и представляйте, что Мона Лиза – это вы. Повторите ее позу – мягко сложите руки на коленях. Кстати, сложенные руки означают закрытость. Джоконда закрылась, чтобы никто не нарушал ее внутреннего спокойствия, но обратите внимание: ее замок – мягкий, в нем нет напряжения. Повторите ее плавное сложение рук.

Теперь займемся лицом. Чувствуете, какое оно напряженное? Постепенно, медленно размягчайте мышцы, начиная со лба. Дойдите до подбородка. Прочувствуйте легкость во всем лице. Вы чувствуете, как ваше лицо становится добрее? А теперь – чуть-чуть, буквально на пару миллиметров, поднимите вверх уголки рта. Отлично! Теперь у вас действительно и поза и выражение лица этой Прекрасной Дамы, которая на протяжении веков символизирует загадочность женской природы.

Воспроизводите это положение тела и мимику всякий раз, когда вас охватывает раздражение.

Опишите свои впечатления. Отметьте, удалось ли вам справиться с раздражением? Что именно вам помогло?

Если у вас остались вопросы, вы всегда их можете нам задать. Обращайтесь к нам на сайт:

<http://www.happy-family.ru/>.

Глава 20

Не забывайте о договоренностях

Если вы думаете, что в борьбе с мужской ленью главный враг – сама его лень, то вы ошибаетесь. Главный враг – это наша забывчивость. Беда в том, что мы сами забываем о своих договоренностях!

Допустим, вы с партнером договорились, что такого-то числа идете на выставку в модный выставочный комплекс. Мужчина дал вам согласие, а срок на подготовку был выделен три недели.

За три недели обычной круговерти вы просто забыли про эту выставку. Как всегда, обрушилась куча дел, непредвиденные обстоятельства. Выскочили

маленькие, но очень мерзопакостные проблемы.

Ваш суженый забился в угол своей норки и замолк. Он скорее всего помнит, что вам вместе предстоит выбраться в определенное время в определенное место. Но на дворе дождь, препротивнейшая погода, он переживает стресс, а по телевизору показывают интересный сериал. Или футбол. Конечно, если вы ему напомните, желательно накануне, он пойдет. Он ведь в принципе не против! Но если вы забудете, он будет очень рад. Можно будет от всей души полениться! А вы забыли. Вспомнили уже поздно – через несколько дней или поздно вечером, когда уже все закрылось.

Вы ему выдвинете упрек, а он вам в ответ – справедливое негодование:

– А ты чем думала!

Еще и вас сделает виноватой во всех грехах человечества, как Еву, которая и всего-то согласилась отведать вкусный фрукт.

Не допускайте этого!

Правило № 12

Используйте современную технику для того, чтобы ничего не забывать.

Поставьте напоминание на мобильный телефон, сделайте повторы, чтобы уж точно не замотать это значимое семейное мероприятие. Очень важно, чтобы был создан прецедент – вы достигли договоренностей и довели свои договоренности до конца. Если первый раз вы сделаете все как надо, по инструкции, то в следующий раз вам будет легче.

Памятка

Во втором разделе мы рассуждали о том, как вытащить партнера на культурные мероприятия. Это важно, чтобы укреплять отношения и не

допускать скуку в свою жизнь.

Повторим основные правила:

- Теряем мужчину, не дожидаясь опасных проявлений скуки.
- Не ждем от него инициативы, потому что она может оказаться для нас нежеланной.
- Ваши предложения должны быть очень конкретными.
- Дабы преодолеть трудности, играем по системе Станиславского.
- Образ для перевоплощения надо подбирать обдуманно.
- Не допускайте того, чтобы достигнутые договоренности были забыты. Создавайте прецеденты успеха!

Часть третья

Он ленится делать карьеру и больше зарабатывать

Глава 21

Почему его обуревают лень?

Этот раздел для тех женщин, чьи мужья не озабочены карьерным ростом. Зарботки вашего супруга вас не устраивают, а ЕГО, похоже, устраивают. Он приходит с работы и укладывается на диван, вместо того чтобы искать новую работу, укреплять связи и находить дополнительные возможности

для развития. Нет – он все свободное время «виснет» в социальных сетях или занимается какой-то ерундой (с вашей точки зрения). Или, может быть, смотрит свой дурацкий футбол, лежа на диване в обнимку с пивом!

Как женщина я понимаю, насколько это злит. Вам кажется, что он нарочно улегся на этот диван, чтобы вам досадить. Ух, как это бесит! Какое справедливое негодование вас обурекает!

Однако как специалист и инженер человеческих душ я понимаю, что улегся он туда не нарочно. Да, его накрыла лень. Но что такое лень?

Лень не случайно в русском языке сопровождается словом «матушка». Лень-матушка! Она заботится, оберегает. От чего?

Правило № 13

Лень бывает необходима: она связана с потребностью в сохранении энергии.

Лень нередко охраняет нас от излишних стрессов, от чрезмерных физических и нервных нагрузок. Умение прислушиваться к себе и своему организму, умение распознавать причины нежелания что-то делать дает возможность избежать лишней суеты и хронической усталости, которая так часто настигает жителей городов, и особенно мегаполисов.

Однако в нашей книге мы говорим не о лени вообще, а о мужской лени и о том, как с ней бороться. Дабы победить врага, надо знать его в лицо. Давайте разберемся, от каких же нагрузок охраняет лень-матушка вашего мужчину, который не стремится заработать побольше.

Скорее всего он тоже переживает. Он прекрасно понимает, что уровень его дохода не дотягивает до того, чтобы удовлетворить нужды вашего союза, но признать это ему – стыдно. Вот он и делает вид, что не понимает ваших намеков. Он попросту закрывается. Не зря некоторые женщины жалуются – «он словно глухой».

Скорее всего есть объективные причины его застоя. Вероятно, это плоды неправильного воспитания с младых ногтей. В нем с детства не заложили здоровых амбиций, и он привык довольствоваться малым. Он не может определиться с целями в жизни. Работа его не устраивает, но он не знает, куда двигаться дальше. Или знает, куда двигаться, но внушенная родителями скромность не дает поговорить с руководством о своем повышении. Предполагаю, что у него занижена самооценка, а ваши призывы не только не подняли ее, но и придушили ее окончательно. Каким образом? Очень просто.

Допустим, вы требовали от него миллион на строительство дачи, а он такую цифру даже представить себе не может. И от ужаса, что с него требуют того, чего он не в силах дать, он еще сильнее вдавливается в угол дивана.

Сдвинуть его с места, вместе с глыбой его проблем, можно только в одном случае: если вы очень любите своего партнера. Так вы готовы терпеть его капризы, его брюзжание, его тягостное молчание и даже грубость, нечаянно вырывающуюся в момент эмоционального срыва? Если вы готовы на такие подвиги, то следуйте дальше по страницам нашей книги, и мы вместе пройдем этот сложный путь.

Если вы решились все преодолеть, то пометьте здесь, ради чего вы это делаете.

Уверяю вас, вам эта запись может понадобиться, когда вы совсем упадете духом, отчауетесь и забудете, для чего вы все замышляли!

Глава 22

Лепим мужчину под себя

Я вновь и вновь предугадываю ваше возмущение: почему мы должны лечить мужчин от лени? Почему они не делают это самостоятельно? Зачем нам все это надо?

Ответ очень простой: нам надо создать мужчину, который будет соответствовать нашим чаяниям и упованиям. И еще: во все века женщина была Музой для мужчины. И в самом деле: что все поэты, даже самые великие, без Музы? И строчки не было бы написано, если бы Пушкина не вдохновляли Анны, Натальи, Варвары, Елизаветы и другие красавицы из его длинного донжуанского списка.

Современной женщине вдохновлять мужчину сложнее – у нее своя карьера, свои амбиции. Ей в принципе мужчина-то не очень нужен! Разве только для того, чтобы родить ребенка. И то в современном мире можно воспользоваться достижениями медицины и обойтись без близкого партнера с его тараканами и жуками.

Но согласитесь: жить без мужчин – все-таки скучно. С ними приятнее и веселее! И полезнее для здоровья, между прочим. Хотя статистика утверждает, что замужние женщины живут меньше, чем те, которые не связывали себя жесткими узами брака. Но еще говорят, что с помощью статистики можно обманывать. Ведь за цифрами не видно человека и непонятно, при каких условиях люди становятся счастливыми или несчастными.

Суровая статистика, скажем, не фиксирует, каким образом люди получают прикосновения, а именно они продлевают нашу жизнь и делают ее благополучной. Нам необходимы прикосновения другого человека, как телесные, так и душевные. С их помощью организм активизирует эндокринную систему, и она вырабатывает необходимые для жизни гормоны. (Оговорюсь: прикосновения могут быть и позитивные – ласковые и приятные, и агрессивные, разрушающие, как, например, драка. Давайте же учиться получать добрые прикосновения.)

Я за то, чтобы продлевать свою жизнь, находясь рядом с женщиной, при этом изыскивать возможности для собственного гармоничного развития, а также помогать своему спутнику бороться с ленью и побеждать другие

трудности в жизни.

Если вы принимаете такую жизненную стратегию, то включайте в план, что дело спасения души – наше собственное дело. И придется немало потрудиться.

Понимая, как это сложно для тонкой женской души, я подготовила упражнения, чтобы поддержать боевой дух храбрых амазонок. И вот одно из упражнений. Оно поможет укрепить вашу выдержку и настроит на подвиги.

Упражнение № 9

Готовимся к полету, подобно птице

Для выполнения этого упражнения нам необходимо подобрать музыку – музыка должна быть энергичная, драйвовая. Выберите то, что вам нравится, из того жанра, который вы предпочитаете.

А теперь включите эту музыку и встаньте.

Раскройте руки широко. Представьте, что ваши руки превращаются в крылья. Сделайте несколько плавных взмахов. А теперь набирайте воздух, как можно больше, одновременно плавно взмахивая руками. Выдыхайте, опуская руки-крылья.

Теперь представляйте, что вы – птица, и начинайте накачивать себя гордостью. Когда птица парит над землей, она преисполнена вдохновением, ведь иначе летать над землей невозможно. С высоты птичьего полета все мирские неприятности кажутся мелкими и незначимыми, а все по-настоящему значительное становится еще более значимым.

Почувствуйте, как внутри вас переполняет гордость. За себя, за свои поступки. Ну, так и быть, за его поступки тоже.

Дайте своему партнеру немного аванса – и вы непременно добьетесь того, чтобы им можно было гордиться.

Выполняйте это упражнение всякий раз, когда вам предстоит неприятный разговор с вашим мужчиной. С высоты птичьего полета вам легче будет справиться с трудностями.

Глава 23

Уроки Золотой рыбки

Продолжая разбираться в причинах мужской лени, я снова предлагаю анализ сказки. Использование сказочных метафор дает прекрасную возможность увидеть себя со стороны.

Для иллюстрации мы возьмем «Сказку о рыбаке и рыбке» Пушкина.

Общественное мнение упрекает Старуху, героиню этой сказки, в жадности. Мол, занесло ее, рыбку перецеголять возжаждала. А почему ее занесло? Да ведь на нее неожиданно свалилось столько возможностей! Она была не в состоянии это переварить.

Следует отдать этой женщине справедливость – она не сразу возымела охоту подмять под себя рыбку. Она начала с малого – с корыта, а потом убедилась, что все ее желания исполняются, и вошла в азарт.

Очень трудно остановить себя! К тому же у той женщины не было навыка торможения: ей достался безропотный мужчина. Обратите внимание: на протяжении всей сказки он ни разу ей не возразил! А мог бы, хотя бы когда она его к рыбке отправляла в последний раз. Понимал ведь, что добром дело не кончится. Он мог ее сдержать, однако не сдержал. Но, как это часто бывает, сказка осуждает женщину и жалеет мужчину. Мужчина же сочинял!

Теперь оставим эмоции и сосредоточимся на уроках, которые дает нам эта сказка.

Итак, что же мы видим? Героиня захлебнулась в желаниях. Получив возможность, она стала желать, желать и желать. А мужчина? А у него не было никаких желаний. Вообще никаких!! Ничего ему не требовалось, потому что он привык довольствоваться тем, что было. У него было безбрежное синее море, и бескрайнее небо над ним, и любимое занятие: ловить неводом рыбу. Прожили они тридцать лет и три года – с голоду не умерли, стало быть, рыбы на прокорм хватало. А больше ему ничего не было нужно!

И вот отсюда, из этого наблюдения касательно Старика, выводим наше очередное правило:

Правило № 14

Чтобы сдвинуть мужчину с места, ему необходим побудительный мотив.

Что может быть побудительным мотивом? Например, успехи друзей: вон, Ваня сделал, и Петя тоже захотел.

Однако у самого синего моря у Старика не было друзей, на которых он мог бы равняться. Его побудительным мотивом могла бы стать его жена, та самая сварливая, ворчливая Старуха. Ведь он ради нее был готов на все! Она его за человека не держала, на конюшню выгоняла, а он все равно для нее старался. Выполнял любые ее желания, даже против своей гордости шел. Почему?

Мысль меня осенила: да ведь это любовь! И какая любовь! Огромная, как море. Любил Старик свою своенравную подругу, потому и спешил выполнять ее поручения. Ведь он мог ничего не делать – затаиться и сказать, что рыбка не вынырнула. А он все выполнял... Эта грустная сказка ничего вам не напоминает?

Как часто в действиях мужчины мы не замечаем его любви. Браним его за сломанное корыто, за то, что рыбы мало ловит, но не приходит нам в голову, что, попроси мы его о чем-то, он ведь в лепешку расшибется, а побежит выполнять.

Наши просьбы и служат тем самым побудительным мотивом, который поднимет мужчину с дивана и прогонит его лень.

Глава 24

Как просить

Мы приступаем к очень важной части нашего повествования. Будем разбираться, как надо просить. Старуха в вышеупомянутой сказке просила прямо: сделай то, добудь это. Старик делал, но нехотя, из-под палки. Не проявлял рвения. Хороша ли эта тактика? Пример сказки показывает, что не очень. К тому же далеко не все мужчины такие сговорчивые. Многие, наоборот, всячески сопротивляются нашим просьбам. Видать, не хотят судьбу Старика из сказки повторять. Посему предлагаю вам другую методику.

Упражнение № 10

Мечтаем вместе

Пошаговая инструкция

Для выполнения этого упражнения нужно завалиться на диван вместе с мужчиной. Понимаю, что дел очень много, и тем не менее надо к нему прилечь ненадолго.

Шаг первый: разделите его лень вместе с ним. Отложите свои дела буквально на четверть часа! Прилягте к нему под бочок и помечтайте. Но только не по поводу его повышения на работе. А, допустим, о путешествиях.

Шаг второй: порассуждайте о том, как славно можно путешествовать. Текст сообщения должен быть примерно такой:

– Дорогой, а давай с тобой куда-нибудь поедем. На Бали или в Индию. Очень хочется чего-то необычного.

Не ждите, что он немедленно скажет «давай».

Скорее всего он начнет сопротивляться. Самый вероятный ответ:

– Но ведь это очень дорого.

На эту реплику надо обязательно отреагировать. Если вы промолчите, вы создадите плохой прецедент, и в следующий раз он проигнорирует ваше важное замечание. Так в парах начинается молчанка, на которую сетуют очень многие женщины.

Шаг третий: работа с возражениями. Как же надо ответить на то возражение мужчины? Я предлагаю такой вариант:

– Это, конечно, дорого, но мы же можем накопить, заработать. Зато это так здорово! Представляешь, запланировать поездку в ноябре. Тут – слякоть и мерзкий дождь, а там – солнце, теплое море, пляж. Красотища-то какая!

Скорее всего в ответ на ваши заманчивые рассуждения мужчина не поспешит с вами соглашаться. У него могут возникнуть новые возражения. Возможно, он скажет:

– Да, это здорово. Но я не представляю, как это осуществить. Ведь столько проблем. Ты же знаешь, проект завис.

В ответ на это лучше всего сказать:

– Ты справишься, я в тебя верю.

А вот после этого...

Шаг четвертый: надо взять паузу. Да, именно паузу. Ведь вы помните, что мы играем в театр, а в театре пауза – очень важный сценический элемент воздействия на зрителей. Умение держать паузу свидетельствует о мастерстве актера. А также о великом искусстве Быть Женщиной.

Обычно нам очень хочется договорить, «дожать», довести дискуссию до победного конца. Увы, очень часто бывает, что этот победный конец становится концом боксерского боя – оба в синяках и кровоподтеках. А мы-то с вами учимся получать позитивные прикосновения. Поэтому – держим паузу.

Шаг пятый: элегантно спархиваем с дивана и идем заниматься своими делами.

Между делами выберите десять минут и запишите свои впечатления.

Как вам удалось провести беседу?

Смогли вы выдержать паузу?

Как вы себя чувствовали: победительницей или побежденной?

Эти записи нам пригодятся для того, чтобы проследить динамику.

Глава 25

Расставляем приоритеты

Теперь давайте разберемся, что такое динамика и что нам с ней делать.

Под динамикой я подразумеваю результаты, которые мы получаем через некоторое время.

Допустим, мы продолжим тему путешествий, начатую в предыдущей главе. Вот вы с ним помечтали, потом сделали паузу. Спустя некоторое время снова возвращаетесь к этому разговору. Пока еще в режиме мечты.

Для этого вам надо найти где-нибудь в журнале или в Интернете статью о задуманном путешествии, с красивыми картинками. Вы предлагаете ему посмотреть картинки и даете к этому всему эмоциональную приправу:

– Ах, как это здорово! Там я надену сарафан, который так и не смогла поносить этим летом. Купила и не успела надеть – лето кончилось.

Если ваш партнер включается в такие разговоры, значит, налицо положительная динамика. Если он сурово бурчит: «Вот заладила», – значит, дело ваше неважное.

И возникает закономерный вопрос: а по силам ли вам эта тяжесть? Готовы ли вы и дальше тащить на себе этого мужчину?

Я не сторонник того, чтобы отношения сохранять любой ценой, особенно на начальном этапе, когда еще нет детей, пока еще не обросли совместно раскопанными грядами и обоями, поклеенными общими усилиями.

Но и разбрасываться мужчинами я тоже не предлагаю. Их не то чтобы не хватает! Просто у каждого свои букашки-таракашки, которых надо рассмотреть как следует и понять, с чем мы готовы мириться.

Итак.

Упражнение № 11

Ищем плюсы и минусы

Возьмите бумагу и напишите:

Что вам дает ваш мужчина?

А здесь напишите, что даете вашему мужчине вы?

(Будьте максимально объективной. Вы одна сама с собой и обманывать некого.)

Теперь сосредоточьтесь на его минусах. Что в нем раздражает?

Что вам в нем не нравится?

Наконец, найдите в нем плюсы.

Одна моя клиентка (назовем ее Надеждой) длительное время пыталась поднять своего благоверного с дивана. И пилила его, и бранила, а толку – чуть. Но когда мы с ней стали анализировать ситуацию, выяснилось, что она сама не давала ему слезть с теплого места. Как только он предпринимал какие-то попытки, она тут же резкой критикой в его адрес способствовала тому, что он отступал на заранее заготовленные позиции.

Мы установили с Надеждой, что она – явный лидер, она во всем и везде стремилась быть первой. Подспудно она видела в своем мужчине конкурента и пыталась его удалить с поля боя.

Выход был найден: Надежда сама для себя разделила сферы влияния, как на шахматной доске. Себе оставила белые клеточки, мужу предоставила черные. И он постепенно стал включаться, развиваться и в итоге совсем победил свою лень.

Глава 26

Фиксация достижений

Вы продолжаете читать эту книгу – значит, вы все еще с нами, значит, вы не отчаялись осилить лень своего избранника. Но вы расстроены, так как не достигли тех результатов, о которых мечтали. Правда, идея с

путешествием-то удалась! Вы едете куда-то – в Китай, или в Турцию, или в Крым, или в ближайший дом отдыха. Место назначения не так важно, важен сам факт. При этом значительную часть затрат, если не все, он взял на себя.

Однако ваш большой замысел – сподвигнуть его на поиски новой престижной работы – не сдвинулся. Принципиально ничего не изменилось. Он просто достал денег на эту конкретную поездку. Занял у друзей, попросил у родителей, взял кредит в банке, или ему вернули долг, или выплатили премию, про которую уже все давно забыли.

Стоп! А разве это не результат? Ведь это достижение. Раньше вы вообще никуда не ездили, либо эти поездки оплачивались из вашего кармана. А теперь он взял на себя финансирование, целиком и полностью. И это ваш успех!

Зафиксируйте это достижение.

Поставьте себе пятерку с плюсом за это.

Правило № 15

Очень важно отмечать мелкие, промежуточные достижения. Они придают силы.

Мы очень часто не замечаем своих достижений, обесцениваем их. Ведь как мы себе говорим? Ну вот, опять ничего не сделала, опять ничего не успела, у меня ничего не получается. На самом деле мы делаем и успеваем очень много. И получается у нас тоже много всего! Только вот чего-то еще, главного, значимого, существенного не достигли – пока не достигли.

Фиксация промежуточных успехов и достижений прибавляет сил, окрыляет.

Так что еще раз похвалите себя за достигнутый результат. В большом деле борьбы с мужской ленью фиксация промежуточных побед важна, как никогда.

Поражения удручают, успехи окрыляют. Чтобы успехов было больше, надо замечать всякие, даже самые незначительные. Но и это еще не все.

В нашем сложном деле надо не просто фиксировать успехи, но еще и сосредоточиться на успехах – своих, типично женских.

Да-да, я предлагаю разделить успехи на «типично мужские» и «типично женские». Деление это условное, но очень любопытное. Для чего это надо? Ведь мы взаимодействуем с мужчинами, а для этого надо усилить нашу женскую сущность.

В современном мире это совсем не легко: нам все время приходится выполнять типично мужские роли, мужские задачи. Из своей практики я вижу, что женщины склонны фиксировать у себя типично мужские успехи: окончила институт, освоила профессию, сделала карьерный виток, успешно завершила очередной проект. А женские? Происходят долгие мучения. Ребенка родила. Здорово. А еще?

Что мы можем отнести к «женским» достижениям? Я предлагаю такие примеры: привела в порядок фигуру, сходила к стилисту и обрела новый образ. И, внимание, главное – легко и нежно поговорила со своим мужчиной, вместо того чтобы его пилить и стругать.

Вспомните начало вашего с ним романа. Вы говорили тихо; речь как реченька журчала. А он смотрел на вас влюбленными глазами и все ДЕЛАЛ САМ. Вспомните это прекрасное состояние и постарайтесь вернуться в него. И это будет самое главное ваше женское достижение на сегодня.

Перечислите, как женские достижения вам удалось отметить. За каждое свое достижение поставьте по три пятерки с плюсом. Пусть пятерок и плюсов будет как можно больше! Ведь именно они придают сил.

Глава 27

Объявляем антракт

Теперь настал момент сделать перерыв, а именно: мы вообще перестаем с мужчиной говорить о теме, которая нас тревожит. Съездили отдохнуть – и все, молчим. (Надеюсь, что на отдыхе тоже все было хорошо и нудных разговоров вы не затевали. И то верно, зачем портить себе настроение!)

Для чего надо устраивать перерывы? Казалось бы, это очевидно: если вы будете тюкать мужчину все время, без остановки, то у него образуется панцирь, который не проткнешь даже шилом. Но, несмотря на очевидность этого соображения, я часто наблюдаю, что женщины не желают устраивать перерывов, они наседают на своих благоверных, а потом начинают напарываться на такой панцирь, что просто разбивают в кровь руки. Топор-то мы, слава богу, не хватаем. Мы все-таки прекрасные, слабые создания по сути своей!

Сделайте антракт, пожалейте себя, все равно ваш партнер будет делать вид, что оглох и ничего не слышит. Зачем вам зря сотрясать воздух?

Устройте перерыв на несколько недель, на месяц.

Правило № 16

В борьбе с мужской ленью необходимо периодически делать перерывы.

Не забывайте, что мы с вами играем в театр, а в театре всегда устраивают антракты между действиями. Зритель должен отдохнуть, подвигаться, прогуляться в буфет, пошуршать фантиками. А между тем действие, происходящее на сцене, укладывается в голове, залегает в глубокие слои подсознания и оказывает на нас благотворное влияние.

Точно так же и в голове вашего мужчины продолжают определенные процессы. Это только кажется, что он ничего не делает, так как лежит перед телевизором. На самом деле он ДУМАЕТ, и в голове его происходит сложный процесс: крутятся несмазанные шестеренки, лязгают подержавшие шарниры. Процесс созревания идет очень туго и утомительно.

Здесь нам уместно вспомнить, что этим и отличаются женские мозги от мужских. Женщины будут суетиться, пробовать то и это, мелкими шагами тыкаться в разные лазейки, пока не найдут того, что им подойдет. Мужчина сначала должен стратегически обмозговывать всё со всех сторон. Ему важно беречь свои усилия и не торопиться. Мужчине важно найти глобальный подход.

Для иллюстрации этого тезиса напомним вам один из подвигов Геракла: ему потребовалось расчистить Авгиевы конюшни, которые 30 лет не убирались. Геракл не стал совочком выносить каждую какашку. Он подумал-подумал и нашел стратегический ход: свел две реки и пустил в эти конюшни, так что за пару часов вся уборка была произведена. Об экологическом значении этой акции историки умалчивают. А ведь несложно представить, что стало с теми речками после таких процедур! Но народ восхищается Гераклом и его смекалкой. Стало быть, и нам надо присоединиться к этому восхищению.

Поскольку в каждом мужчине есть что-то от Геракла, то он склонен вот так думать, размышлять, избегая суеты и сосредоточившись лишь на главном.

Давайте предоставим ему такую возможность, а сами займемся своей красотой, приятными и полезными спа-процедурами.

Глава № 28

А теперь и попилить!

Однако антракт не может длиться бесконечно. И ваш тайм-аут тоже кончается. Если не теревить мужчину, то в своих размышлениях о том, с какой стороны подвести воду к загаженным конюшням, он может провести долгие годы.

Правило № 17

Теребить его все-таки надо. И пилить его тоже надо, но иногда, чтобы не перепилить сук, на котором сами же сидите.

Предлагаю очередную пошаговую инструкцию, как и когда его надо пилить, а когда не стоит.

Допустим, крутимся мы все вокруг той же темы – путешествия.

По прошествии некоторого времени мы произносим мечтательно:

– Ах, милый, как мы с тобой замечательно съездили! Как это было здорово! А ведь это может повторяться чаще, если ты перейдешь на более престижную работу.

Далее мы рассмотрим варианты его ответов и наши действия.

Вариант 1. Он молчит. Сопит, хмурит брови. Тогда вы начинаете его подпиливать, и только тогда он угрюмо заявляет: «Вот уже веду переговоры. Мы с Васей начинаем новый проект. Отстань, достала».

Это отличный ответ! Значит, дело наше правое, надо и в самом деле немного отстать и подождать, когда упомянутый проект запустится. **За такой ответ не пилить!**

Вариант 2. Он может упрекнуть вас в меркантильности.

Плохой ответ! Значит, он переводит стрелки. Делает вид, что не понимает, чего вы от него добиваетесь. Значит, лень родилась не просто раньше него, а вместо него. Всерьез задумайтесь, а нужен ли вам такой спутник жизни? Если все-таки нужен, то не спорьте с ним по поводу меркантильности.

Да, женщины – существа земные, практичные, материальные, и в этом наше предназначение. Если бы мы не были такими, мы не смогли бы доводить до логического завершения великие замыслы мужчин, и мир бы так и не продвинулся вперед.

За этот ответ – пилите! Его надо вывести из заморозки.

Вариант 3. Он опять же ничего не говорит, но бредет на кухню и начинает чистить картошку.

Это скорее всего означает, что не способен он зарабатывать столько, чтобы его любимая женщина заворачивалась в меха и обматывалась жемчугами. Однако он может многое другое: взять на себя заботы по дому, обеспечить вам надежный тыл, помогать воспитывать детей и так далее. Просто вам надо для себя решить, согласны ли вы связать свою судьбу с таким человеком.

Если вы решите, что этот мужчина вам подходит, то немножко попилите. Я убеждена, что любого мужчину можно отскоблить от лени. И такой тоже будет стараться и со временем даст положительные результаты. Предлагаю пилить его не громадной пилой. Лучше взять лобзик! Такой то-о-оненький, с мелкими зубчиками.

Есть еще один вариант ответа, который я предлагаю разобрать в следующей главе.

Глава 29

По примеру Кота в Сапогах

Вариант 4. Он говорит: «Да, было бы неплохо, но я не знаю, как за это взяться».

Многих женщин этот ответ огорчает, но на самом деле – это отличный вариант! Это означает, что мужчина созрел к переменам. К сожалению, часто женщины, вместо того чтобы в такой момент подбодрить мужчину, сразу начинают пилить:

– Как, ты не знаешь? Я тебе сколько говорила: надо делать то и это.

Это неправильная тактика. Она лишь окончательно заморозит партнера, а ему нужна помощь, и вы можете ему такую помощь предоставить.

Скорее всего у данного мужчины заниженная самооценка, и именно этот фактор разлучает его с победой.

И напрасно многие женщины говорят:

– Ты такой молодец, у тебя все получится. Я вижу, какой у тебя потенциал.

В большинстве случаев эти призывы не действуют, а у женщины опускаются руки.

Как же быть? Я предлагаю вам воспользоваться стратегией Кота в Сапогах. Она может пригодиться вам во многих случаях, так что не пропускайте эти странички.

Напомню вам сказку. Кот, ни слова не говоря своему хозяину, всякими хитростями и премудростями подвел хозяина к тому, что тот стал зятем Короля. Хозяин ничего практически не делал. Кот составил план в своей голове от начала до конца, он же его реализовал. Это он ловил в лесу зайцев и относил Королю от лица несуществующего маркиза де Карабаса и тем самым создавал ему репутацию. Это он иудей ховини в роли иудейского

тем самым создал ему репутацию. Это он кидал хозяина в воду на ишом, ничего ему не объясняя, чтобы свести его с Королем и его дочкой. Это он договаривался с крестьянами, точнее, запугивал их, чтобы они приписывали поля несуществующему маркизу де Карабасу. Наконец, Кот, рискуя жизнью, слопал Людоеда. А хозяин шагал победным маршем. Он ничего не знал о замыслах своего Кота и, наверное, если бы знал, стал бы его отговаривать:

– Ну, сам посуди, ну какой я зять Королю. Я читать толком не умею!

Но, поставленный в определенные условия, он подчинялся правилам и выполнял требования, которые предъявляла ему ситуация. И он справился с задачей!

В некоторых случаях от нас потребуется именно такая помощь мужчине.

Как это может выглядеть в жизни?

Например, мы, прекрасно изучив своего партнера, придумываем работу, которую он мог бы выполнять. Не говоря ему ничего, сами сочиняем его резюме или подправляем то, что скромно написал он сам. Затем кидаем его резюме по разным организациям. Если есть возможность, то договариваемся со своими знакомыми, чтобы его пригласили на переговоры. А когда ему звонят, делаем удивленные глаза. Неужели? Вот здорово, что тебя, милый, пригласили. Но зачем мы это делаем?

Потому что очередное наше правило гласит:

Правило № 18

Великими мужчин делают женщины. Разумеется, тоже великие.

Напомню вам один **старый** анекдот.

Миссис Хилари Клинтон на заправке встретила своего бывшего однокурсника. Она рассказала своему мужу о нем.

- А ведь я могла выйти за него замуж!
- Ну и кем бы ты была? Женой хозяина заправки?
- Нет, дорогой, я была бы женой президента США.

В скобках замечу, что она и сама сделала отличную карьеру. А чем вы хуже?

Глава 30

Восстанавливаем силы

После такого напряжения нам, разумеется, необходимо вновь обратиться к себе и заняться латанием ран, и тут без аутотренинга не обойтись. В этой главе я предлагаю вам научиться создавать воображаемые ресурсные зоны.

Ресурсная зона – это такое место на Земле, в котором мы восстанавливаем силы. Как правило, это природа без людей. Присутствие людей всегда оттягивает энергию. Важно иногда побывать наедине с природой, но это не всегда удается, особенно в холодное время года, поэтому мы научимся создавать воображаемые ресурсные зоны.

Упражнение № 12

Представляем пейзаж

Это упражнение следует делать перед сном. Когда вы ложитесь спать, вместо того чтобы перебирать в голове всякие неприятности, представляйте себе прекрасные пейзажи. В один день можно погулять по березовой роще, в другой – побродить на морском берегу, в третий – посидеть на крутом бережку у реки.

Выбрав какой-то один пейзаж, сосредоточьтесь на нем. Представляйте, как вы собираете грибы на лесной опушке или как бросаете камешки с крутого

берега. Не позволяйте другим мыслям увести вас в сторону. Как только вы почувствуете, что сбиваетесь, что вас опять тянет перемолоть неприятные разговоры с кем-то, снова возвращайтесь к речке или к роще, в зависимости от того, что у вас сегодня в плане.

Научитесь отстраняться от злободневных забот и концентрировать сознание на ресурсной зоне. Это очень поможет вам быстро восстанавливать силы после очередного тяжелого раунда в борьбе с мужской ленью.

Обязательно опишите свои ощущения. Как вам удастся перенестись в ресурсную зону?

Что вам больше помогает: море, лес или какие-то другие образы природы?

Каких успехов вы достигли, побеждая мужскую лень? Чего вам удалось достичь?

Памятка

В третьем разделе мы разбирали, как себя вести в том случае, если ваш

мужчина зарабатывает не столько, сколько вы хотите.

Повторим основные правила:

- Лень иногда бывает необходима для сохранения энергии, и периодически лень непременно будет обуревать вашим избранником. Впрочем, и вами тоже.
- Чтобы сдвинуть мужчину с места, необходимо найти побудительный мотив и правильно подать ему.
- Полезно помечтать с ним вместе.
- Необходимо отмечать все, даже самые незначительные, сдвиги и достижения, иначе у вас опустятся руки.
- Обращаясь к партнеру, следует периодически устраивать перерывы, иначе он перестанет обращать внимание на ваши слова.
- И помните: великих мужчин делают женщины.

Ну а если возникли еще вопросы по этой теме, то милости прошу – я написала книгу «Как заставить мужчин зарабатывать», издательство «ЭКСМО», 2011 год. Наверняка вы найдете в ней ответы на дополнительные вопросы.

Часть четвертая

Он не только ленится, он еще и выпивает

Глава 31

Муж с пивом перед телевизором

Этот раздел посвящен тем мужчинам, которые мало того, что лежат и ленятся, они еще и выпить горазды.

По понятным причинам мы не рассматриваем случаи тяжелого алкоголизма. Это совсем другая тема и совсем другие правила. Мы берем во внимание те ситуации, когда мужчина алкоголиком вроде бы не считается. Ну чего там – пивка попил после работы!

Однако все-таки такое положение дел нас не устраивает. Приведу типичную историю. Назовем нашу героиню Аней.

(Еще раз оговорюсь: все известные мне реальные жизненные истории я перерабатываю – меняю имена и факты. Так что если вы вдруг себя узнали, значит, вы просто попали в статистическое большинство.)

Печальный опыт Анны побудил меня вывести очередное правило:

Правило № 19

Одними замечаниями делу не поможешь.

Аня и ее друг Михаил уже второй год живут вместе. Они обоюдно решили подождать с регистрацией брака, с рождением детей, а пока занимались аккумулярованием средств, чтобы обзавестись собственной квартирой. В данный момент они за символическую плату снимают квартиру у своих друзей.

Экономя средства, они мало что себе позволяют, отпуск проводят только у родственников в деревне, из развлечений остался практически лишь домашний Интернет.

Продукты они закупают по субботам в экономичном супермаркете и там

же упаковками набирают пиво. Аня пиво не жалуется, зато Миша садится перед телевизором с вяленой рыбкой и роскошествует.

Аня сначала к этому относилась спокойно. Ведь сидит дома, под рукой. Если его что попросить – он обязательно сделает. Лампочку вкрутит или посуду со стола уберет. С пятого раза, понятное дело, но все равно сделает. Тем более что поначалу он выпивал только одну, максимум две банки.

Но через некоторое время она стала замечать, что банки из упаковки начали как-то стремительно выскакивать. Однажды Аня обернулась, и взор ее упал на крепость вокруг кресла.

– Это что? Это ты уже шесть банок выдул?

– Так я за целый вечер.

– И что? Ты теперь каждый вечер будешь по стольку дудолить?

– Не зудит. Не каждый. Только когда футбол.

– Только когда футбол??? Да он по три раза на дню, твой футбол!

Аня закатила скандал. Прочитала, точнее, прокричала ему целую лекцию об опасности пивного алкоголизма, и Миша притих. То есть он вернулся к одной банке.

Однако еще через некоторое время Аня посчитала банки и обнаружила, что «норму» он вовсе не снизил. Просто стал прятать пустые баночки, чтобы они не громоздились вокруг кресла.

Аня опять закатила скандал. Однако результат последовал нежелательный: Миша стал задерживаться после работы. Если раньше он как штык в восемь – начале девятого был дома, то теперь стал приезжать в десять, а то и в одиннадцать. От него сильно пахло пивом, так что Аня не заблуждалась: он задерживается не ради работы, а где-то с друзьями выпивает.

Она проследила за ним и выяснила, что не где-то, а конкретно – в гараже, неподалеку от дома. Там она обнаружила веселую компанию мужчин, которые резались в домино и глушили пиво одну банку за другой, другая за

пятой. А дома купленные в супермаркете упаковки стояли нетронутые! То есть получилось, что и муж из дома стал пропадать, и деньги тоже.

Аня, опасаясь наделать еще какую-то глупость, в слезах прибежала ко мне на консультацию.

Глава 32

Как с ним разговаривать

Мы с Анной взялись за работу. Почитайте, что у нас получилось. Сразу предупрежу, как я предупредила Аню: нелегкая это работа из болота тащить бегемота, то есть оттянуть мужчину от любимого напитка.

Почему это так сложно? Небольшие разъяснительные отступления.

Каждая мама знает, как тяжело отучить малыша от соски-пустышки. Сначала его к этой пустышке активно приучали. Пустышка выручала в самых трудных ситуациях, когда надо было заткнуть малышу рот, когда надо было выстоять в очереди или пролететь несколько часов в самолете. А потом вдруг понадобилось от соски отучать. Чего только не приходится делать! Даже мазать соску горчицей.

Для взрослого человека выпивка на начальной стадии – та же соска. Или по-научному: удовольствия, зафиксированные на оральной стадии. Это самые легкие и самые доступные удовольствия для человека, поэтому они столь распространены. И столь привязчивы!

Если своего трехлетнего малыша вы отучили от пустышки, всего лишь два раза намазав ее горчицей, то в деле разлучения мужчины с пристрастием к алкоголю горчицей не обойдешься. И даже замечаниями, как мы установили, не поможешь.

Следуйте за Аней, плывите вместе с нами и готовьтесь к тому, что наша

река будет то спокойна, то вдруг превратится в бурный поток.

Упражнение № 13

Надо донести до него, что вас это огорчает

В ближайший день она дождалась прихода мужа с так называемой работы и спокойно ему сказала:

– Дорогой, я очень расстроена тем, что произошло. Я неправильно поступила, обругала тебя. Я хотела, чтобы ты прекратил глотать литрами пиво, а вместо этого ты стал скрываться от меня в гаражах. Там ведь не только пиво? Вы ведь там и водку выпиваете! А мы с тобой копим на квартиру.

Проводя такие разговоры, очень важно воздержаться от следующих вещей:

1. Не стоит говорить мужчине сурово «нам надо поговорить». Эта фраза пугает даже сурового воина, и он заранее становится в оборонную позицию. Он сосредотачивается на том, чтобы отразить удар, и редко даже вслушивается в то, что мы намереваемся ему донести.
2. Не скатывайтесь на упреки. Во всяком случае, минимизируйте их.
3. Не припоминайте ему всех грехов, которые он совершил за всю жизнь, начиная с первой запачканной пеленки.
4. Излагайте факты, а не эмоции. А мы с вами уже знаем, что факты – это то, что мы ожидаем от мужчины, а не то, в чем мы его уличаем.

Аня смогла выполнить инструкции, удержалась от упреков, не стала устраивать эмоциональную перепалку.

Дабы сказать все нужное, а ненужное опустить, этот важный разговор должен быть коротким. Советую поступить так, как сделала Анна: она поставила будильник в мобильном телефоне, и он прозвенел через 15 минут после начала разговора. В самый раз! Как потом делилась своими впечатлениями Аня, если бы будильник прозвенел хотя бы на пять минут позже, она бы не вытерпела и устроила бы мировой погром.

А когда она взяла телефон, отключила будильник, то после этого замолчала и ушла в ванную, где заранее наполнила пеной ванну и погрузилась в нее.

На Михаила эта короткая речь произвела нужное впечатление.

Глава 33

Работаем с бумагой и словом

Если вам удалось провести аналогичный разговор с мужчиной, предлагаю после разговора сесть и записать, что вы говорили, что он вам сказал в ответ.

Не пренебрегайте записыванием.

Что оно вам дает? Когда вы настраиваетесь на то, что беседу надо будет записать, вы сразу достигаете нескольких целей. Во-первых, вы ведете беседу гораздо осторожнее, вас уже не так несет, как могло бы. Во-вторых, вы вслушиваетесь в слова – свои собственные и слова собеседника. Это очень ценный навык! Многие беды происходят именно потому, что мы не слышим не только собеседника – не слышим сами себя.

Сколько раз я с этим сталкивалась, когда просила своих клиентов передать разговор. О чем вы говорили? Что вы ему сказали? Что он возразил вам? Люди не в состоянии пересказать диалог, а значит, не смогут понять, какие совершили ошибки. И, конечно, не смогут их исправить, не говоря уже о том, чтобы предупредить.

Отсюда наше следующее правило:

Правило № 20

Внимательное отношение к словам собеседника дает вам возможность распознать свои ошибки и выработать правильный способ борьбы с его ленью.

В этой главе мы поупражняемся в запоминании слов. Я предложу несколько видов работ с текстами, а вы выберете, какие вам более удобны.

1. Просто записываем в блокноте или тетрадке разговоры, которые вы в течение двух последних дней вели со своими близкими. Постарайтесь передать эти диалоги максимально близко к тексту.

2. Если писательский труд вам уж о-очень тошен, тогда давайте воспользуемся диктофоном. Диктофоны сейчас есть практически во всех мобильных телефонах, так что найти это приспособление вам не составит особого труда.

Положите диктофон в укромном месте, пусть он записывает все подряд. А потом прослушайте, что вы наговорили. Что вы услышали? Проанализируйте сказанное. Уверена, вы почерпнете много любопытного и неожиданного!

3. Способ самый забавный! Поиграйте с друзьями в игру «да» и «нет» не говорите». Помните, как это было в детстве? Ведущий говорит: «Да» и «нет» не говорите, черный-белый не берите, врать нельзя. Вам барыня прислала сто рублей. Вы поедете на бал?»

4. В игру весело играть, когда много народу и вылетают те, кто нарушил правила.

5. Эта игра очень развивает смекалку и вынуждает осознанно подбирать

слова, прежде чем ответить. Ведь так и подмывает сказать: «*Нет*, я не поеду на бал. У меня *нет* бального платья». А тут-то вы и вылетаете.

6. Попрактикуем прием понимающего слушания. Это выполняется в паре, и можно потренироваться с подругой. Посвятите этому упражнению 10 минут!

7. Как это делается. После каждой фразы подруги вы говорите: «Ты сказала», – и далее повторяете в коротком пересказе то, что услышали от подруги. И тут нередко выясняется, что ваша подруга сказала вроде бы это, а имела в виду совсем другое. А вы поняли совсем третье!

8. Слова имеют много значений, вот и возникает испорченный телефон.

9. Потренируйтесь активно две-три недели, а потом произведите анализ: стало ли вам легче разговаривать со своим партнером?

10. Зафиксируйте свои впечатления.

Глава 34

Бросать вызов или нет?

Теперь, когда мы научились слушать слова своего партнера, давайте проанализируем, какие наводки он нам подкидывает. Выше мы вывели правило, что точное понимание слов дает вам ключ, как следует вести себя дальше.

Теперь я постараюсь подробно и наглядно это правило разъяснить. А для этого снова расскажу про Анну и ее друга.

Когда Анна только начала встречаться с Михаилом, он подавал блестящие

надежды: работал в хорошей компании, на перспективной должности. Вот-вот должен был получить повышение, но вместо этого грянул кризис. Компания закрылась, Миша остался без работы. Регистрироваться на бирже труда он не стал и начал вяловатые поиски работы.

Аня, как могла, подбадривала друга:

– Давай, ты справишься! Я в тебя верю! Смотри, Семен уже нашел хорошую работу. И Витька тоже устроился. А ты что, хуже?

Сначала Михаил выслушивал призывы Анны молча, потом стал мрачно огрызаться:

– Достала своим Семеном. Он устроился? Вот и иди к нему. А мне и тут хорошо.

Все-таки через некоторое время он нашел работу, но она ни в каком отношении его не устраивала. Именно в этот период вокруг него стал вырастать штакетник из пустых банок.

Когда Анна научилась анализировать слова, она заметила, что часто вызывала Михаила на соревнования с друзьями. Я подсказала Ане по-другому построить разговор.

После консультации Анна сказала ему:

– Знаешь, я очень рассчитываю на твою помощь. Если ты найдешь какую-нибудь подработку, мы быстрее накопим на первый взнос за квартиру. Мы вместе справимся.

И это подействовало! Миша не стал искать «подработку», а энергично нашел другую вакансию. Она оказалась гораздо интереснее прежней, и не только в финансовом плане. Вечерами он стал больше разговаривать с Аней, увлеченно рассказывал ей о своих проектах, а пива стал выпивать все меньше и меньше.

Правило № 21

Не каждый мужчина способен участвовать в конкурентных состязаниях

не каждый мужчина способен удерживать в конкурентных соревнованиях.

Мужчин лидеров, борцов, которые поведут за собой армию, примерно 20% от общего числа. Чуть больше таких, которые могут состязаться, но в соревнованиях меньшего уровня – допустим, в дворовом чемпионате по футболу. Когда вы вслушиваетесь в слова собеседника и анализируете их, вы можете сделать вывод, какие соревнования подтолкнули его, а какие превратят в соляной столб.

Общественное мнение склонно судить о мужчинах, беря за образцы примеры героев, а героем может стать далеко не каждый. Но это не значит, что мужчина-негерой не достоин нашего внимания. Жить с героями вообще очень опасно, ведь они постоянно ищут себе приключения и могут в любой момент не вернуться с поля боя.

Так что не будем гоняться за героями. А раскрыть потенциал мужчины, который на некоторое время залег у вас на диване, вы в состоянии.

Именно это и сделала Анна и практически излечила своего друга от лени.

Глава 35

Чем заменить «соску»?

Мы уже обмолвились, что пристрастие мужчины к пиву на начальной стадии сродни пристрастию к «пустышке». Если вы поставите перед собой цель просто отобрать «пустышку» и поднять мужчину с дивана, то это ничего не даст. Ну, отобрала, ну, поставила. А дальше-то что?

Отбирая что-то, надо тут же предложить некую замену. То есть надо подумать, а ради чего вы это делаете. Что хотите получить в результате?

Женщины в большинстве случаев полагают, что мужчина должен придумать альтернативу сам. Увы! Если бы он был в состоянии что-то придумать, он бы уже давно это сделал! Не может он, не знает как. А

схватиться за баночку с пивом – это самое простое, до чего может человек «додуматься», особенно в периоды внутренних кризисов и неурядиц.

Стало быть, если мы хотим вырвать мужчину из объятий лени, нужно найти подходящую альтернативу этому времяпрепровождению, которая и будет служить побудительным мотивом. Без этого мужчина будет примагничиваться к пружинам дивана.

Герой народных былин Илья Муромец лежал на печи тридцать три года. Представляю, как он извел всех своих домочадцев! А он лежал себе и силы подкапывал. Потом как встал, как пошел громить врагов. И Русская земля ему низкий поклон отвесила.

Так что, мои боевые подруги, хотите отправить мужчину на подвиг, придумайте, какой подвиг он мог бы совершить.

Возможно, вам не нравится, что он не занимается своим развитием, что он застыл на уровне окончания вуза, а, как известно, если не идти вперед, то сразу начинаешь стремительно падать назад. Напрасно вы пилите его: вот ты ничем не интересуешься, вот ты ничего не читаешь. Он будет продолжать лежать, ведь своими словами вы только закрепляете его давно сложившийся сценарий. Возможно, это недочеты его родителей, которые в свое время его перепилили. (Но не будем наскокивать с упреками на его маму и папу! Они «хотели как лучше, а получилось – как всегда».)

Просто засучиваем рукава и беремся за дело. Учеба? Отлично, находим курсы семинаров, тренингов и идем туда вместе. Иностраный язык? Что ж, тоже замечательная встряска. Или, например, можно брать уроки бальных танцев. (И ни в коем случае не отправляйте его туда одного – это опасно.)

Включая мужчину в процесс саморазвития и увлечений, помните еще об одном правиле.

Правило № 22

Предлагая замену «пустышке», всегда учитывайте риски и издержки.

Одна моя клиентка (назовем ее Светланой) долго работала над тем, чтобы у ее супруга появилось занятие после работы. Начали они вместе – увлеклись фотографией. А теперь он так погрузился в это хобби, что она перестала его видеть.

Он посещает все семинары маститых фотографов, а это очень недешевое мероприятие. Он участвует во всех выставках, без конца мотается на съемки. Его дома практически не бывает!

Светлана с улыбкой вздыхает:

– За что боролась, на то и напоролась. Может, лучше, чтобы он на диване лежал?

Так что крепко подумайте, что на самом деле лучше для вас: чтобы мужчина лежал на ваших глазах и давал вам повод для пиления? Или чтобы он так редко бывал дома, что на это и времени не остается?

Глава 36

Как сбрасывать негатив?

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Убеждена, что, подойдя к этому месту нашего повествования, вы поднакопили уже немало раздражения на вашего партнера. Ведь он неуправляем. Никакие призывы на него не действуют! Говорить без раздражения с ним невозможно, а раздражает абсолютно все: его внешний вид, его манера мешать ложечкой чай, громко стуча о стенки стакана. Но больше всего вас раздражает его спокойствие!

Он спокоен, как шланг. Ему бы поволноваться надо, что не все так, как хочется, а он спокоен. И вы начинаете беситься!

От негатива надо обязательно избавляться, иначе вы начнете сами себя

разрушать.

Давайте для этой цели поколотим что-то мягкое. Например, подушку – она всегда под рукой. Еще лучше, если для битья вы приобретете специальную игрушку. Или найдите старого, обшарпанного плюшевого медведя, которого вам будет не жалко колотить.

Я часто в своей практике сталкиваюсь с тем, что женщинам жалко бить игрушку, когда я им это предлагаю. А вот на мужчину им не жалко набрасываться. И это понятно: игрушка вас не «достаёт», а мужчина выводит из себя, порой очень сильно.

И тем не менее раздражение надо сбрасывать с себя и желательно не на партнера, потому что это опасно: он может ответить.

Для избавления от негатива мы придумали оберег Мяка: это колобок, наполненный зерном. Его можно колотить, а можно разминать подушечками пальцев вшитое внутрь зерно. Эта нехитрая процедура тоже спасает от раздражения, и бить не обязательно. Как выглядит наш Мяка, можно посмотреть на сайте *happy-family.ru*.

После того как раздражение улетело, надо обязательно пополнить резервуар вашей души, иначе оно вновь вернется. Свято место пусто не бывает. А заполнить образовавшуюся пустоту я предлагаю фантазиями.

Упражнение № 14

Играем в игру «Если бы»

Как в нее играть? Садимся в удобное кресло и придумываем ответы на вопросы.

Если бы ваш партнер не лежал на диване, не пил пиво, что бы было?

Запишите свои фантазии.

Очень часто женщины не знают, что придумать взамен.

Одна моя клиентка (назовем ее Машей) думала-думала и сказала: «Если бы он не лежал на диване с пивом, то мы бы лежали на диване вместе и обнимались».

Тогда я ей сказала:

– Вперед, иди и обнимай его. Однако вовсе не обязательно он предпочтет тебя, а не пиво.

Другой клиентке я предложила пофантазировать на такую тему:

– Если бы вы потерпели кораблекрушение и оказались на необитаемом острове, ваш партнер лежал бы на диване?

Девушка по имени Катя долго не думала, а сразу доложила:

– Он бы сразу стал думать, как меня спасать. Он меня любит!

– Значит, лежит на диване от спокойной жизни? – предположила я. – Надо устроить ему немного шторма.

Мы придумали, какой шторм устроить ее избраннику: Катя пошла заниматься сальсой. А там столько кавалеров! Ее муж сразу вострепнулся, и лежания на диване сменились ухаживаниями, цветами и походами в рестораны.

Игра в «Если бы» дает возможность найти альтернативу, определиться с целями и структурировать всю вашу деятельность по изъятию мужчины из пучин лени. Вы начинаете лучше понимать смысл происходящего и знаете, куда двигаться.

Глава 37

Вы – не МЧС!

Как это ни парадоксально, но зачастую женщины сами способствуют тому, что мужчина лежит на диване с пивом. А виной тому – наша доброта и неохватная потребность спасти своего ближнего. Вот типичная модель.

Муж хорошенько оторвался на корпоративе. Все законно, все в порядке вещей. Имеет человек право отметить праздник. Пришел домой в измененном состоянии сознания, но без эксцессов, улегся в койку и мгновенно выбыл из игры.

На другой день у него, понятное дело, болит голова. Что делает сострадающая жена? Она, видя мучения супруга, мчится в магазин и покупает ему пиво.

– Ах, какая хорошая жена! – воскликнут читающие эти строки мужчины. – Мало того, что не пилит, она еще и пивка холодненького подает. Дайте нам адресочек этой женщины, мы возьмем ее напрокат.

Да нет, мальчики, заблуждаетесь вы. Это отнюдь не хорошая жена, а несчастная, запутавшаяся женщина. Она суетится, не зная, как помочь себе и своему благоверному. А помощь здесь как раз наоборот заключается в том, чтобы не поддерживать. Но и не пилить!

Мучается он с похмелья? Что же, пусть помучается. В другой раз думать будет. А когда женщина проявляет чрезмерное сострадание, она собственными руками дает мужчине «пустышку». У него на подкорке записывается: ага, я за свой проступок получил заботу и внимание. Значит, надо продолжать эту практику.

Уверяю вас, дамы, мужчина прекрасно понимает, что надираться до поросычьего визга – вовсе не доблесть. И если он знает, что ему предстоит крутой мальчишник, после которого будет болеть голова, пусть сам отвечает за его последствия. Пусть приготовит себе пиво или рассол либо

сам решит, что надо меньше пить.

Упражнение № 15

Как удержать себя от порыва спасти мужчину

Пошаговая инструкция

Шаг первый: если вы поймали себя на желании помчаться бедолаге на помощь, наберите побольше воздуха в легкие, задержите дыхание. Медленно просчитайте до десяти, выдохните. Еще раз вдохните, задержите дыхание. Выдохните. Повторите 5 – 6 раз.

Забыли, что надо успокоиться? А для чего у нас висит портрет Моны Лизы? Надеюсь, что он по-прежнему располагается на видном месте? Ведь он призван напоминать вам о спокойствии, степенности и чувстве собственного достоинства. Можно ли себе представить, чтобы Мона Лиза подавала по утрам мужу пиво, когда от него за версту несет перегаром?

Шаг второй: если после дыхательной разминки вам все еще трудно сдержаться от проявления милосердия, тогда просто уйдите из дома.

Да-да, уйдите! Как говориться, с глаз долой – из сердца вон. Пойдите к соседке на чаек, прошвырнитесь с подружкой по магазинам, проведите маму, сходите с ребенком в кино. Куда угодно! Только не находитесь в ситуации, которая вынуждает вас бежать и спасать партнера.

Вы на самом деле гораздо больше поможете мужчине тем, что не будете опекать его каждую минуту: таким образом, вы понуждаете его самого думать и проявлять инициативу. А это необходимые условия, чтобы победить его лень.

Удалось избежать порыва сыграть роль МЧС? Тогда запишите, что у вас получилось:

Глава 38

Кот в Сапогах за ужином

Мы уже разбирали с вами методику Кота в Сапогах и рассматривали, как ее можно использовать, помогая мужчине найти привлекательную работу. И ту же самую методику можно применить, если вы не хотите видеть своего мужчину лежащим на диване с пивом в руках.

Правда, у этой методики есть один существенный минус – она требует от вас очень больших усилий. Вы же помните, как надрывался Кот в Сапогах, чтобы подвести своего хозяина к триумфу. А между прочим, это был его добровольный выбор, он хотел это делать. Ведь кот – свободное животное, коты всегда гуляют сами по себе, и этот мог бы запросто сбежать, но он не сбежал, а стал планомерно тащить своего хозяина на Эверест успеха. Почему Кот в Сапогах это делал? Я полагаю, он был привязан к своему хозяину, испытывал к нему чувства. Ведь наверняка он знал своего хозяина с детства, прикипел к нему всей душой.

Почему я делаю акцент на чувствах? Потому что это важно. Если вы испытываете к своему спутнику жизни чувства, стало быть, они будут вдохновлять вас на подвиги, чтобы помочь ему справиться с ленью. А конкретно – занять его чем-то вечером, чтобы ваш суженый не залег на диван в обнимку с бутылкой пива.

Поверьте, партнер будет вам за это очень благодарен! Как часто в своей практике я сталкиваюсь с тем, что мужчины просят: ну придумай что-нибудь, сам-то я не смогу. Только и могу – автоматически нащупать пульт, нажать кнопку, а другой рукой отвернуть крышку на горлышке бутылки.

Стоп! Вот тут я не очень точна в формулировках. Вся беда в том, что они не просят. Им даже в голову не приходит, что об изобретении альтернативы надо попросить. Это я раскапываю во время консультаций, когда ко мне обращаются пары. Тогда и выясняется: мужчина очень хочет, чтобы жена что-нибудь придумала, зажгла.

Так что, дорогие, вот вам очередное правило:

Правило № 23

Не ждите от мужчин просьб о помощи, призывов, придумывайте все сами, как Кот в Сапогах, который сам затеял и сделал своего хозяина зятем Короля.

Используя методику Кота в Сапогах, вы можете, в частности, сделать содержательным и увлекательным ваш ужин. Темы для разговоров имеют обыкновение исчерпываться, а ведь в неделе – семь дней! И каждый вечер чем-то надо занять.

Поиграйте с мужем в застольные игры – то есть в такие, в которые можно играть за едой. Их много. Например, очень забавно играть в ассоциации.

Напомню, как играют. Первый игрок придумывает любое слово. Второй – называет ассоциацию, которая возникает в связи с названным словом. Например, названо слово «яблоко». Ассоциация – красное. Теперь придумываем ассоциацию к слову «красное». Например, море. Играть можно до бесконечности, пока не надоест. Ассоциации могут привести к сладостным воспоминаниям и к приятным разговорам, а значит, беседа за столом затянется.

А как же дети? А как же домашние дела, возразит критически настроенный читатель? Детей можно включить в эти игры, пусть слушают, если пока не могут ничего придумать. А после душевного ужина вы все вместе приметесь за уборку и другие домашние дела. Уверяю вас, ваш мужчина не будет сопротивляться и поможет вам, потому что ему самому надоело валяться на диване с пивом, просто он не может придумать ничего иного.

Глава 39

Как устроить правильный лесоповал

Но как бы мы ни старались, какие бы ни испытывали нежные чувства к своему суженому, все равно периодически возникают моменты, когда хочется... прошу прощения, врезать ему сковородкой по голове. Вот вчера, например, вы вычитали в Интернете интересную игру, чтобы поиграть за ужином, а он грубо огрызнулся, послал вас вместе с вашей игрой на Камчатку и, проворчав, что он устал, брякнулся в глубокое кресло. Привычно воткнулся в телевизор, взяв бутылку пива.

Трудно, трудно быть всегда ровной, спокойной, выдержанной. Да что там – трудно. Невозможно! Мы все равно не удержимся и сделаем своему мужчине замечание, иначе говоря, мы все равно будем его пилить. Давайте же разберемся, как пилить правильно.

Например, вы хотите прочесть лекцию о вреде алкоголя. Как это лучше сделать?

Чаще всего мы скатываемся на то, что говорим:

– Ты много пьешь, от этого ты станешь импотентом, ты разрушишь свои мозги алкоголем и отупеешь.

Такая формулировка недопустима по двум основным причинам.

Во-первых, сформулированная таким образом фраза звучит как установка, как программирование будущего. Такого рода внушения, например, применяются в практике НЛП (нейро-лингвистическое программирование). «Ты будешь делать то-то и то-то и станешь таким-то и таким-то». А поскольку есть большая вероятность, что родители вашего избранника в детстве делали подобные «неправильные» замечания, то ваши зерна сядут на подкормленную почву и внушение прорастет. Ваш партнер станет именно таким, как вы предрекаете.

Во-вторых, такая формулировка оскорбительна. По сути, мы начинаем унижать мужчину. Какого эффекта мы достигаем? Мы только злим его и вынуждаем обороняться. А эта оборона может принимать очень опасные для нас формы.

То есть, с одной стороны, мы даем, сами того не желая, негативные указания, каким партнеру быть, а с другой стороны, будим в нем зверя. И что из этого может получиться? Вот пример.

Как-то во время съемок очередного ток-шоу я оказалась свидетелем интересного разговора. Один актер рассказывал о том, как он проучил свою жену. Она его доставала нотациями и обзывала его «козлом». Он раз предупредил: мол, женщина, не надо, угомонись. Но женщину, как присно известного Остапа, несло. Она не унималась и продолжала обзываться.

Тогда он взял ремень и принялся душить ее. Сдавливал ремень на ее горле до тех пор, пока сам не испугался. Не удушил, конечно, супругу, но впечатлений оба получили предостаточно.

Актер, не буду называть его имени, с гордостью объявил:

– Больше она обзываться не стала.

Да, на мужской стороне сила. Как ни крути, а с физической точки зрения мужчины – сильный пол.

Полагаю, вы бы не хотели, чтобы вас поучали таким вот образом. Так что давайте позаботимся о себе и своей безопасности. А для этого следует избегать подобных форм науки.

Правило № 24

Делая мужчине замечания, избегайте адресности, но используйте обтекаемые обобщающие конструкции.

Например, можно сказать так:

– Знаешь, дорогой, а вот говорят, что очень опасно пить. Это приводит к снижению умственных способностей. И к тому же чревато импотенцией.

В таком виде – это информация, а не нотация. Мужчина может возразить:

– На меня не влияет, у меня все в порядке.

Пусть возражает! На это возражение – промолчите, не подливайте масла в огонь. А то, что он отвечает, – очень хорошо. Это значит, что он услышал ваше замечание. И раз услышал, значит, на ус намотал.

Глава 40

Создаем новые традиции

Ваши слова будут иметь больший вес в восприятии вашего мужчины, если они будут частью вашей личной идеологии сдержанного употребления спиртных напитков. В этом смысле каждой женщине приходится бороться в одиночку, потому что народная молва в нашей стране к пьяницам относится либерально. Пьянство вроде как порицается, а подпившего мужчину жалеют. Распространено подспудное убеждение, что пьющий мужчина – герой, а не пьющий – больной. И как на фоне всех этих разговоров удержать партнера провести без пива или иного алкоголя темный ненастный вечер?

Если для вас это важно, если вы хотите видеть рядом трезвого, активного, заботливого мужа, который не укладывается на диван, готов добровольно мыть посуду после работы, тогда предлагаю вам самой создавать традиции умеренно трезвого образа жизни.

Как это делать?

Упражнение № 16

По частям внедряйте в поведение мужчины следующие привычки: без алкоголя

по частям внедряйте в голову мужчины эталоны жизни, где алкоголь употребляют редко и в меру

Подмечайте все положительные примеры из жизни, когда достойные люди обходились без алкогольных возлияний. Например, расскажите про начальника, который заключает сделки без выпивки. Или про свадьбу подружки, где выпили в меру и обошлись без финального мордобоя.

Рассказывать надо опять же без перехода на личности – абстрактно, как бы невзначай. Вот прочитала в журнале, нашла в Интернете, на работе рассказали. Ваши сообщения должны быть очень короткими и без комментариев. Ни в коем случае не прибавляйте никаких замечаний типа:

– А ты вечно в гостях надерешься, как свинья! С тобой даже в приличный дом пойти страшно.

Повторяю: сформулированные в таком виде фразы звучат как установки и от многократного вашего повторения они реализуются. Мужчина именно таким и становится!

Более подробно тему мужского пьянства и борьбы с ним я раскрыла в книге «Как уберечь любимого мужчину от пьянства», издательство «ЭКСМО», 2010 год. Там вы наверняка найдете ответы на многие свои вопросы.

А мы сейчас повторим, о чем говорили в этом разделе.

Памятка

В четвертом разделе мы разбирали, как себя вести в том случае, если ваш партнер не только **ленится**, но еще и выпивает – больше и чаще, чем может выдержать ваша нежная душа.

Повторим основные правила:

- Замечания партнеру делать можно и даже нужно, но очень дозированно, и необходимо их чередовать с другими формами воздействия.
- Не каждый мужчина способен принять вызов и участвовать в состязаниях.

- Чтобы понять, какой метод воздействия следует выбрать, надо научиться слушать свои и его слова.
- Не забывайте, что бутылка пива – своего рода «пустышка» для взрослых, и если вы ее отнимаете, то надо что-то предложить взамен в качестве альтернативы.
- Помните, что мужчину не стоит спасать от похмелья, именно таким образом вы способствуете его ответственности и проявлению собственной его инициативы.
- Если хотите попилить партнера, избегайте адресности. Говорите обтекаемо, просто излагая информацию. Он непременно примет это к сведению.

Часть пятая

Он ленится уделить вам внимание

Глава 41

Как заставить его написать СМС?

Этот раздел заключительный, и в нем я постаралась дать больше приемов, как добиться того или иного. Очень советую внимательно ознакомиться с материалами этих глав, даже если некоторые пока вас не касаются. Никогда неизвестно, как повернется жизнь. И потом: предложенные приемы могут пригодиться и для решения тех задач, которые обозначены в предыдущих разделах.

Итак, как заставить его писать СМС?

Этот вопрос мне задавали женщины на читательских встречах, посвященных моей книге «Как заставить мужчин зарабатывать». Женщины отмечали, что с заработками у их мужчин все вроде бы нормально, но вот внимания не хватает, никогда не позвонит и не напишет. А так ведь хочется! Так приятно!

Приятно, это правда. Так как же это получить?

Прежде чем заставлять мужчину писать электронные послания, я предлагаю разобраться, а почему он этого не делает. А для этого полезно разузнать, как складывались отношения в его родительском доме, какая там царила атмосфера. Очень важно понять стиль его отношений с мамой.

Правило № 25

Если у вашего мужчины сухие отношения с мамой, то он будет стремиться установить сухие отношения и с вами.

Это означает, что ему попросту не приходит в голову, что вам надо отправлять СМС-ки, звонить и говорить, как он без вас скучает. Для таких мужчин ровные отношения без проявления бурных эмоций – нормально, закономерно.

Он звонил и писал в самом начале? А потом все куда-то делось? Все объяснимо. Вначале он находился в фазе влюбленности, а это **измененное состояние сознания**. В фазе влюбленности человек пребывает в состоянии гормонального всплеска, с повышенной активностью работает эндокринная система, человек погружен в эндорфины, в гормоны удовольствия, и он ведет себя необычно, не так как всегда.

А через некоторое время все устаканивается, мужчина теперь вас воспринимает как свою женщину, а с близкой женщиной он ведет себя так, как привык – сухо, сдержанно, без телячьих нежностей.

Он это делает не из вредности и не по злобе – срабатывает заложение в

Он это делает не из вредности и не по злобе – срабатывают заложенные в детстве схемы поведения. В его голове пока еще отсутствуют «шаблоны» проявлений заботливого внимания, что так важно женщинам.

Мужчина нередко считает, что сам факт его нахождения рядом с этой дамой – достаточный знак внимания.

– Ну, ведь я с тобой! Что тебе еще надо? – нередко говорят они, а мы теряемся, слыша эту фразу.

Нам на самом деле так много еще надо! Конечно, это очень хорошо, что он рядом, но этого бывает мало для женского счастья.

И хорошо, когда желаний у нас много. Мужчины подспудно это прекрасно понимают и ждут от нас требований, взбадриваний, побуждений. А если таких побуждений нет, они тут же обволакиваются в кокон лени. Не позволим же им туда погрузиться!

Так как же заставить его писать электронные послания. Для начала надо элементарно попросить его об этом. Но как просить?

Глава 42

Как доносить свои просьбы

Я уже не раз писала, что просьбы следует подносить из позиции «я-высказывания»:

– Дорогой, мне очень важно получать от тебя СМС-ку. Мне очень приятно получать от меня сообщения.

Обратите внимание, как я сформулировала предложения – тщательно избегая конструкции: *я хочу, чтобы ты присылал мне СМС.*

Это будет фраза из серии нереальных желаний, которые излагала Старуха из сказки о Золотой рыбке.

Пушкин очень правильно показывает психологические тонкости нашей натуры. Гений! Вначале Старуха излагала свои желания так: хочу быть крестьянкой, хочу быть дворянкой, хочу быть царицей. То есть она говорила за себя и от себя. Она этого хотела, это была ее активная позиция, ее мечта. А уж сбудется или нет – как звезды на небе расположатся. Но последнее ее желание было сформулировано таким образом: хочу, чтобы рыбка была у меня на посылках. А рыбка-то этого желает? Ее-то спросили? Понятное дело, что нет, не понравилась рыбке такая формулировка.

И мужчина тоже может возмутиться: не хочу я тебе посылать СМС, некогда мне, занят я дюже. У меня постоянные переговоры, встречи и совещания, ты меня отвлекаешь!

Формулировка с конструкцией «чтобы» чаще всего не находит отклика у мужчины, она вызывает ответное желание плотно закрыть дверь.

А попробуйте сказать:

– Милый, мне очень важно! Мне так приятно!

Какой будет его реакция?

Правило № 26

Если в вашем требовании вы переведете стрелки на себя, то мужчина скорее всего захочет вас уважить.

Он задумается и подскажет вам какой-то ход. Например, он скажет:

– Пиши мне в три часа. У меня перерыв на обед, я смогу отвлечься.

Или:

– Я напишу тебе ответ, когда освобожусь.

Это может быть через два часа после вашего сигнала, но все-таки.

А если не реагирует? Если не отвечает на ваши призывы? Боюсь огорчить вас, но это плохой симптом.

Возможно, он остыл к вам уже настолько, что отношения едва-едва плетутся и жизни им осталось совсем чуть. И вам пора честно ответить себе на вопрос: хотите вы вернуть этого мужчину или лучше потратить силы и время на поиски другого?

Если же чувство с обеих сторон не остыло, если в ваших отношениях много того, что ценно вам обоим, то надо договариваться.

Я за то, чтобы от своих пожеланий и требований не отказываться, но при этом находить компромиссный вариант, который устроит обоих.

Вы непременно хотите получать от него электронные послания? Это ваша принципиальная позиция? Договоритесь, что он будет это делать раз в день, а не тридцать раз, как вы мечтаете. Или найдите другую формулу взаимодействия.

Вести переговоры лучше в спокойной обстановке, когда никто никуда не торопится. Например, в выходной день за обедом. Вы можете даже попросить, чтобы мужчина сам придумал форму электронного общения:

– Милый, придумай, как это сделать? Как часто ты мне можешь посылать СМС?

Он наверняка вам предложит какой-то свой вариант.

Не огорчайтесь, если достичь договоренностей с одного раза не удастся. Вернитесь к этому разговору через некоторое время. Форма повторных обращений может быть такой:

– Дорогой, я пробовала обойтись без твоих посланий, но у меня не получается. Мне очень грустно. Мне плохо без твоего внимания. Давай все-таки что-нибудь придумаем, а?

Глава 43

Конкретизируем другие просьбы

В предыдущих главах мы рассуждали об электронных посланиях. Это совершенно определенная просьба, и очень важно конкретизировать, в какой форме вы хотите получать внимание. Женщина обижается на мужчину: он мне не уделяет внимания. А тот в ответ: а какое внимание ты хочешь?

В этой главе мы поучимся конкретизировать свои просьбы, а для этого нам вновь потребуются записывать. Вооружайтесь ручками – и за дело!

Упражнение № 17

Работаем над формулировками

Перечислите все, что вы хотите получать.

Внимательно посмотрите, что вы написали, как сформулировали.

Возможно, вы просто хотите с ним рядом вечером смотреть телевизор, лежа в обнимку? Как вы это сформулировали? Помните, следует избегать конструкций со словом «чтобы».

Вы написали, что мечтаете о романтическом ужине? А как вы это сформулировали? Вы хотите, *чтобы* за столом горели свечи, в комнате горел мягкий свет, *чтобы* стол был красиво сервирован? *Чтобы* к столу было подано изысканное блюдо, которое лишь слегка успокоит разыгравшийся аппетит, но не насытит настолько, *чтобы* все сразу уснули и забыли о продолжении банкета?

Вы внимательно прочитали то, что написано? Все пожелания в вас с

использованием союза «чтобы»?

И *чтобы* все это выполнилось, надо **ЧТОБЫ** кто-то это сделал. Вопрос на засыпку: кто? Полагаю, вы хотите, *чтобы* это сделал он.

Возникает следующий закономерный вопрос: а он готов это делать? Он в состоянии? Или: приходит ли ему это в голову? Наверное, не приходит, иначе нам бы не требовалось штудировать этот раздел.

Стало быть, у нас есть несколько вариантов.

Первый вариант. Вы все делаете сами. Покупаете розы, чтобы лепестками наполнить ванну. Готовите еду, накрываете на стол и делаете ему сюрприз.

Написала я это, и самой мне грустно стало: я все сделала сама, а он что? Он мне даже и спасибо не скажет, потому что не привык. Не приучили его в детстве «спасибо» говорить. Тогда поступаем иначе.

Второй вариант. Вы говорите ему, что мечтаете о романтическом ужине. Просите его об этом позаботиться, а он даже не знает, с какого боку к нему подойти. Опять тупичок.

Наконец, еще один – самый лучший вариант.

Третий вариант. Вы делаете это вместе! Вместе бежите в магазин за свечками, вместе топчетесь у плиты, чтобы приготовить вкусное блюдо, вместе украшаете стол, а потом за него усаживаетесь.

Дабы воплотить в жизнь этот вариант, надо точно сформулировать свое желание. Это может быть так:

Я хочу организовать романтический ужин с ним вместе.

А дальше расписываем по пунктам, как это будет выглядеть, кто за что отвечает:

И, разумеется, должны быть какие-то предварительные переговоры, чтобы все эти подготовительные моменты обсудить.

А теперь перечитайте все это и решите, что вам легче: все сделать самой или договариваться с ним?

Да, и не забудьте отметить итог: что же получилось?

Глава 44

Внимание – это взаимно

После того как вы все прописали, давайте проанализируем эти записи. Что же у нас получилось? Мы с вами сделаем неизбежный вывод, который я предлагаю превратить в правило:

Правило № 27

Дабы получать знаки внимания мужчины, надо приложить усилия. Чем больше хочется внимания, тем больше придется прикладывать усилий.

Да, именно так. Как аукнется, так и откликнется. Так ведь и было в самом начале отношений, только тогда все происходило само собой. Вы наряжались, когда готовились к свиданию, вы горели внутренним огнем, и мужчина от него зажигался и, в свою очередь, воспламенял вас. Вот так все взаимно и происходило, а потом постепенно огонь сходил на нет.

Мы перестаем подбрасывать полешки в огонь внимания, а в итоге оно, это внимание, теряется совсем. Как это случается? Покажу на конкретном примере.

Назовем эту молодую женщину Ларисой. Она поведала свою историю, которая, впрочем, весьма и весьма типична.

Муж Ларисы был не охоч до походов в театры, в музеи и на выставки, а сама Лариса была просто культуроманка. Если неделю никуда не ходит, не глотнет культурной и интеллектуальной пищи, просто сама не своя становится. Муж, Вадим, считал пристрастие жены к культуре слабостью, относился к этому снисходительно и хобби ее не разделял. Лариса работала бухгалтером и объясняла мужу, что если не будет культурно облагораживаться, то от тупых цифр и скучных проводок сойдет с ума. Вадим с недоумением пожимал плечами.

Он руководил довольно крупной компанией, ее рабочая жизнь была очень насыщена и разнообразна. У него было много партнеров, клиентов, заказчиков, с которыми он поддерживал дружеские связи.

– Нет связей – нет бизнеса, – повторял он как молитву.

Лариса с пониманием относилась к его работе, тем более что в финансовом плане она ощущала ее плоды. Они ни в чем себе не отказывали, ездили отдыхать на дорогие курорты, муж позволял жене регулярно выезжать за границу на шопинг. Словом, все было хорошо. Единственно, что огорчало Ларису, – это то, что вне курортов они практически не общались. Вадим постоянно был в работе, а когда Лариса просила его куда-то с ним сходить, он всегда морщился, словно его отправляли к зубному, и заводил одну и ту же песню:

– Сходи с подружкой. Я же тебе ничего не запрещаю. Купи хорошие билеты. Можешь даже за подружку заплатить.

Лариса пыталась поканючить, чтобы увлечь за собой Вадима, но он твердо стоял на своем. Нет, иди с подружкой. Словами он как будто заботу о жене проявлял, а за словами Лариса слышала: отстань от меня.

Она отставала. Со временем она даже приглашать его никуда не стала, а просто докладывала:

– Милый, я иду туда-то и туда-то. Сумма моего выхода составит столько-то.

Хотя Лариса и сама зарабатывала вполне прилично, но ей нравилось, что Вадим субсидирует ее походы и поездки.

Казалось бы, картина вполне благопристойной, практически идеальной семейной жизни. Но какая-то червоточинка внутри у Ларисы появилась. И не напрасно!

А что произошло – мы узнаем в следующей главе.

Глава 45

Не позволяйте ему отдалиться!

В какой-то момент Лариса поняла, что ей нравится такая жизнь. Муж отделялся от нее, а она... отделялась от мужа. Они ушли в разные миры и почти перестали общаться. Он приходил поздно, когда она уже спала. Она уходила рано, он еще спал. По выходным у Вадима тоже были рабочие дела, а Лариса наслаждалась культурной жизнью. За детьми приглядывала бабушка. Все шло по накату.

Лариса была привлекательной женщиной, на нее засматривались мужчины, и однажды на выездной экскурсии она познакомилась с одним. Он был не таким обеспеченным, как Вадим, но очень любил культурную жизнь. Он сам работал экскурсоводом, и им вдвоем было о чем поговорить. Начался роман, нежный и трепетный. Лариса уже готова была переступить грань платонических отношений, но вдруг что-то в голове щелкнуло.

Если эта свободная жизнь так нравится ей, значит, она нравится и ее мужу? А вдруг она его потеряет? Она пятнадцать лет его «растила», они начинали практически с нуля, а теперь его на всем готовом вдруг перехватит какая-нибудь ушлая молодуха? Нет уж! Она вознамерилась вытащить Вадима из его далекой галактики. Цель была поставлена.

Мы с Ларисой на консультации продумали несколько стратегий, и она отправилась их воплощать.

Это оказалось гораздо сложнее, чем Лариса предполагала, но она поставила задачу и задумала ее решить, чего бы это ей ни стоило.

Сперва она никак не могла вытянуть мужа на разговор. Он глядел на нее с недоумением и всем видом давал понять: его все устраивает, он ничего не намерен менять. Все хорошо! Но чем больше он сопротивлялся, тем решительнее становилась Лариса. Она всеми фибрами ощущала, что права: Вадиму очень нравится его параллельная жизнь и в ней крылась угроза их союзу. Лариса не собиралась выискивать признаки угрозы. Она не намеревалась изучать содержимое его мобильного и взламывать пароль на его компьютере. Она просто хотела получать его внимание, которое, она со всей очевидностью это понимала, он дарил другим особам. Ведь человеку очень важно кому-то дарить свое внимание! Это нормальная человеческая потребность. К тому же она очень хорошо знала своего мужа. Необходимо было сместить вектор внимания на себя.

Чего она только не делала! Она просила, применяя прием «я-высказывания». Она с жаром рассказывала, как это интересно. Она стыдила его, что он не занимается своим развитием. И какой пример он подает сыновьям? Она также осторожно намекала, что к ней пристают другие мужчины, а она чувствует себя одинокой и незащищенной. Она даже поставила ультиматум: если он не будет ходить с ней в театры и на выставки, она не будет готовить изысканных ужинов, как обычно это делала.

Лариса посвятила этим разговорам несколько дней. Иногда ее душило отчаяние, но работа в бухгалтерии научила ее быть настырной. И она добилась того, что в субботу они вместе пошли на концерт.

К удивлению Вадима, ему это понравилось, и в следующий раз он откликнулся быстро. С того времени они регулярно стали посещать театры, музеи и выставки. А он в знак благодарности приглашал ее на ужин в дорогие рестораны. Внимание мужа вернулось к Ларисе.

Упражнение № 18

Доведите поставленную цель до завершения

Последуйте примеру Ларисы. Поставьте цель и добейтесь результата. Запишите, как и что вам удалось сделать.

Глава 46

Как разнообразить времяпрепровождение за ужином

Ко мне обратилась женщина, назовем ее Еленой. Ее муж тоже перестал обращать на нее внимание, стал редко появляться дома. Елена настаивала на том, что у мужа появилась любовница, и в этом вся загвоздка. Елене казалось: если соперницу устранить, то все сразу станет хорошо и ладно. Я предложила ей сместить акценты и сосредоточиться не на любовнице, о которой она думала денно и ночью, а постараться оживить свои отношения с мужем. Они состояли в браке уж более двадцати лет и так привыкли друг к другу, что из отношений полностью исчез взаимный интерес. Они фактически превратились в соседей по коммунальной квартире. Объединяли их дети и привычка. Надо было спасать ситуацию.

Лена обрисовала, как выглядят их совместные ужины: сели, уставились в телевизор. Лена пытается вытянуть из него клещами какие-то слова.

– Ну, как у тебя дела? – спрашивает она.

– Нормально, – буркает он в ответ и делает звук погромче: мол, отвали.

Лена с жаром говорит мне на консультации:

– А с любовницей он наверняка разговаривает! Он вообще разговорчивый.

Я предложила Елене не затевать разговоров, а поиграть с мужем за ужином в стимулирующую творческую фантазию (креативную) игру. А игра такая.

Упражнение № 19

Учимся играть в креативные игры

Игра. Придумайте как можно непривычно использовать что-то привычное? Например, газету.

Придумайте максимальное число вариантов (помимо: «сделать кораблик» или «подложить под ноги, чтобы достать до лампочки»).

Сначала мы потренировались с Еленой на консультации – надо же было подковаться.

Самое главное в организации креативного процесса – преодоление собственного скептицизма. Елена почти не верила в успех. Она была убеждена, что мужа не вовлечь в эту игру, но, поскольку была в отчаянии, хваталась за любую соломинку. (Пролетариату, как известно, «терять было нечего, кроме своих оков»!)

Сначала муж посмотрел на нее, как на городскую сумасшедшую:

– Ты чего? На старости лет в детство впала?

Но Лена не обиделась, а использовала нашу заготовку:

– Конечно, тебе слабо, вот ты и обзываешься.

– Что это мне слабо? Придумать, как газету использовать? Да запросто!

И игра началась. Они играли целый час, но зазвонил телефон, и муж отвлекся. Если раньше Елена вздрагивала от таких звонков, ей везде мнилась любовница, то сейчас она даже обрадовалась звонку – исчерпывался запас ее заготовок, а ею уже овладел азарт, ей захотелось стать победительницей.

Муж очень быстро закончил разговор. И Елена вместо привычных расспросов «кто тебе звонил?» выпалила:

– А еще из газеты можно смастерить бальное платье!

– Ну, тогда еще и автомобиль, чтобы в этом платье на этом автомобиле отправиться на бал для полоумных.

И они вместе расхохотались – впервые за несколько лет.

Попробуйте вы тоже поиграть за ужином в подобные творческие игры. Подскажу еще парочку:

- Что общего между усами и макаронами, холодильником и парламентом, утюгом и Волгой.
- Когда я поеду на Северный полюс, я возьму с собой... И по очереди придумывайте, что вы возьмете с собой. (Или вместо Северного полюса можно поехать в пустыню, например Сахару.)

Играйте, веселитесь, фантазируйте!

Запишите, во что вам удалось поиграть, каких результатов вам удалось достичь. А если не удалось поиграть, то в чем вы видите причины.

Глава 47

Каким путем идти?

Я постоянно призываю вас писать, чтобы понять свои ошибки. Понять, в чем именно заключается ошибка, – половину дела сделать. Ведь в тонкой сфере человеческих отношений весьма сложно определить, в чем именно заключается ошибка. Это вам не диктант по русскому, где даже компьютер подскажет, в каком слове мы ошиблись. Ошибки в общении не понятны, не осознаются нами, а потому мы совершаем их снова и снова, бегаем по кругу и наступаем все на те же грабли.

Частенько наши ошибки (и вследствие этого причины неудач) кроются в неверном выборе метода воздействия. Но как понять, на правильном ли пути или нет?

Правило № 28

Его реакции подскажут вам, верная ли тропка выбрана.

Я поясню, как пользоваться этим правилом на примере одной истории, которую рассказала мне клиентка. Назовем ее Ольгой.

Ольга прониклась идеей, что для получения внимания мужчины надо самой проявлять инициативу. И она принялась ее проявлять.

Был выходной день, оба никуда не торопились. После завтрака муж привычно уткнулся в компьютер, а Ольга крутилась по хозяйству.

Обычно она не трогала его в такие моменты. Ольге нравилось заниматься домашними делами, и она даже не хотела, чтобы Олег, муж, путался под ногами. Ее, с одной стороны, устраивало такое положение дел, потому что внешне они производили впечатление благополучной чиннопристойной пары. Но вместе с тем в душе скребли кошки: ей не хватало тепла в этих отношениях. Хотелось больше его внимания! Но как его получать? И вот она вычитала в книжке, что его надо вовлекать в домашние дела, и она принялась выполнять задачу с усердием первоклассницы.

– Олежек, ты мне пылесос достанешь? – спрашивала Ольга.

– М-м, – мычал в ответ муж, но она уже сама вытаскивала пылесос из кладовки.

– А стиральную машину запустишь?

– М-м, – привычно мычал муж, не отрываясь от компьютера, но через пять минут машинка, наполненная бельем, уже тарахтела.

– А что там интересного? – наседала Ольга.

– М-м, – отвечал по накату муж.

– Посмотри, я чашки новые купила. Тебе нравятся?

Муж привычно мычал, но голос его уже не звучал так доброжелательно.

Через пару часов бесполезных запросов Ольга разозлилась: да что же такое! Ничем не прошибешь!

Она вспылила, наговорила ему кучу дерзостей. Олег посмотрел на нее странно, но промолчал в ответ. Он никогда с ней не спорил, возможно, именно поэтому они никогда не ссорились. Ольга тоже замолчала, но очень сильно обиделась. Весь вечер она на него дулась, а он толком и не понял, что с ней происходило.

Позже, на консультации, она описывала этот эпизод и с огорчением воскликнула:

– Ну, как досадно! Я целый день мозолила ему глаза, а он так и не прочухался.

Затем она сделала паузу, услышала себя и произнесла:

– Действительно, я ведь мозолила ему глаза. Ну, кому такое понравится?! Кому хочется, чтоб к нему все время приставали? Я все неправильно делала. А как надо было?

И тут же она выдвинула версию:

– Наверное, надо быть нежнее?

Глава 48

Опустела без тебя земля

Да, конечно, надо быть нежнее. Но это порой очень трудно сделать! Как часто женщины сталкиваются с такой проблемой: ей хочется излить мужчине накопленную нежность, а он угрюмо буркает в ответ что-то невнятное, а то и скажет грубо: «Не надо телячьих нежностей». Даже самая настойчивая в своих ласковых проявлениях женщина сломается от таких суровостей мужчины. И она превращается в ворчливую и суетливую бабу-ягу, а партнер привычно обороняется от ее нападков.

Как же сломать этот порочный шаблон поведения?

Я опять же предлагаю использовать образы. Долго думала, какой образ можно привлечь для проявления нежности. Современные героини в сериалах и кинолентах скорее мужественные и хваткие, их вряд ли можно считать эталоном женственности.

Хотела призвать на помощь андерсоновскую Русалочку. Но уж больно она грустная. Превратилась в пену, ничего за свои труды не получила. Нет, долой грусть.

Вспомнила я чудесную сказку нам в помощь – это «Аленький цветочек» Аксакова. Не мультик, а именно сказку, первоисточник. Героиня той сказки – вовсе не безропотная овечка. Она уверенная в себе дочь очень богатого купца – олигарха, выражаясь современным языком. Она умела отстаивать свои интересы, но при этом и с мужчиной была трепетна и нежна, она была способна принимать его таким, какой он есть – грубым неласковым чудовищем, который благодаря ее любви превратился в благодарного и благородного человека. Не считите за труд – почитайте внимательно сказку до конца.

А я предлагаю вам упражнение с пошаговой инструкцией.

Упражнение № 20

Как дарить нежность

Шаг первый: «поставьте успокаивающую музыку, сядьте в удобное кресло, закройте глаза. Настройтесь на образ девушки из «Аленького цветочка» – в сказке у нее нет имени, и это дает возможность каждой из нас идентифицироваться с этой героиней так, как нам подходит.

Представьте ее плавные жесты, мягкие черты лица. Она не торопится, не суетится. Она исполнена достоинством, но при этом грациозна и нежна. Ее наполняет радость, спокойствие. Нежность – ее так много, она похожа на теплый солнечный воздух. Ее нежность – это ТЕПЛОЕ ДЫХАНИЕ ЖЕНЩИНЫ, и она хочет им поделиться. Если она ни с кем не поделится, ей станет грустно и одиноко. Она делится этим ТЕПЛЫМ ДЫХАНИЕМ НЕЖНОСТИ для себя, не ради того, чтобы услышать в ответ слова благодарности, а потому, что этой нежности у нее избыток. Эта нежность похожа на утреннее солнце, нежаркое и ласковое, которое неторопливо восходит над горизонтом.

Шаг второй: теперь, когда вы почувствовали, что нежность переполняет вас, пойдите и скажите что-то приятное вашему партнеру. Скажите то, *что вам* удобно произносить. Назовите его ласковым именем. А теперь погладьте его по плечу.

И сразу уходите! Вдруг его реакции смутят вас? Если ваши нежные послания дошли до него, он сам найдет вас, он сам вернет вам ту нежность, которую вы ему подарили. А если не дошло?

Продельвайте это упражнение периодически на протяжении 2 – 3 месяцев.

Если и после этого срока вы не заметили никаких изменений, крепко задумайтесь: а тот ли это мужчина, который вам нужен?

Глава 49

Мифы о лени

Приближаясь к финалу нашего курса по борьбе с мужской ленью, хотелось бы поразмышлять: а что же это за феномен такой – мужская лень.

В одной умной книжке я вычитала, что у мужчин запас внутренней энергии меньше, поэтому им иногда надо полежать, накопить силы, а женщины – существа более энергичные, потому они и крутятся без устали.

Не приняла моя душа этого тезиса. Он не был подкреплён какими-то научными данными – просто было высказано очередное умозаключение. Чем вы докажете? Кто какими весами, в каких единицах измерял эту лень? Если в джоулях, то приведите нам формулу мужской лени. Пока она мне не встречалась.

Мне кажется, что это миф, который придумали сами мужчины. Мол, хиленькие мы, нам надо на диване лежать, а вы, женщины, вокруг нас суетитесь.

На мой взгляд, вопрос тут в другом. Мужчины пока еще в нашей стране больше и чаще занимают в обществе ключевые позиции. Их больше в высших эшелонах власти. Гляньте-ка на заседание правительства! В какой там пропорции «мальчики» и «девочки»? По представительству женщин в парламенте мы вообще занимаем одно из последних мест.

Также мужчин больше на заглавных позициях в крупных банках и корпорациях. Женщины там занимают почетные позиции замов, что, по сути, верно: женщинам хорошо удаются исполнительские роли, а мужчины лучше справляются с постановкой стратегических глобальных задач.

Однако что касается энергии и ее восполнения, я себе плохо представляю женщину, которая занимает высокий пост, аналогичный мужскому, и которая явится домой после позднего экстренного заседания и начнет варить мужу борщ, одновременно поднимая его с дивана. Скорее всего

вопрос борца она решит каким-то другим способом, а сама точно так же плюхнется от усталости на тот же или на другой диван и погрузится в лень. Если успеет – поленится, а скорее всего просто тут же «вырубится» и заснет.

Феномен мужской лени заключается, на мой взгляд, в том, что у женщины сильно развито материнское начало. Вот мы и крутимся, как белки в колесе, и, экономя собственные силы, не тормозим его.

Так что же, позволить ему лениться? Убеждена: нет! Это тоже миф, иллюзия, что лежание на диване дает отдых. То есть иногда, конечно, полежать необходимо. Но не всегда! Так что:

Правило № 29

Невзирая ни на какие его отговорки, поднимайте мужчину с дивана.

С одной стороны, опасно отпускать его на вольные хлеба: мужчину необходимо включать во все домашние процессы, о чем мы не раз уже говорили. И говорили о последствиях, которые возникают, когда он от этих процессов отлынивает.

Тормозить наших сильных и отважных мужчин следует и ради более эффективного отдыха. Не случайно существует такое словосочетание, как «активный отдых». Именно такой отдых возвращает нам энергии больше, чем пассивное лежание на диване!

Я не призываю постоянно скакать через скакалку. Но не забывайте: активный отдых стимулирует систему кровообращения, улучшает аппетит и сон, и мы быстрее отдыхаем и возвращаемся к конструктивной жизни.

Проблема в одном: на этот активный отдых бывает сложно мобилизовать силы. У самой желаний нет никакого, а тут еще любимого партнера надо на буксире тащить! Как же выходить из этого? Еще одна, последняя на сей раз подсказка – в следующей главе.

Глава № 50

За репку – всем миром

Помните сказку про репку? Тянули ее все домочадцы. И только собравшись вместе, вытянули этот овощ-гигант. Причем команде больших обитателей дома не хватило усилий малюсенькой мышки. А ведь мужчина потяжелее репки будет! В одиночку его не сдюжить, поэтому:

Правило № 30

Активно используйте помощь третьих лиц.

Это – друзья, родственники, коллеги по работе, соседи, знакомые и просто общественное мнение.

Одной вам трудно будет уговорить мужа пойти в музей, но если вы скажете, что к вам присоединяется Петя, а Пете его жена скажет, что Вася тоже согласен, то вместе вы выдернете из грядки этот овощ.

Одна вы можете не уговорить его почистить картошку, но если вы сошлетесь на то, что Иван Петрович тоже очень любит чистить картошку для борща, то, возможно, и ваш благоверный однажды сползет с дивана и пошлепает на кухню.

Общественное мнение может быть выражено в безличной форме: «Говорят, что всякий уважающий себя человек должен посетить эту выставку». А лучше сослаться на общественное мнение в лице авторитетного его носителя. Например, в лице мамы. Или звезды шоу-бизнеса. Ведь наши «звезды» охотно участвуют в кулинарных шоу. Вот и ваш партнер пусть, глядя на них, постоит у плиты и приготовит что-то изысканное.

Привлекая «помощь зала», очень важно, как и во многих других случаях, присматриваться к реакциям вашего партнера и распознавать, правильную ли методику вы выбрали. Ведь одна и та же мышка для всех репок не подойдет!

Памятка

В заключительном разделе нашей книги мы говорили о том, что делать, если ваш спутник жизни не желает уделять нам должного внимания.

Какие же правила нам помогут?

- Знаки проявления внимания необходимо конкретизировать – для себя и для него. Вам самой необходимо понимать, в каком виде вы желаете получать внимание партнера.
- Следует донести до партнера эту информацию, поскольку у него может быть заложен совершенно другой подход к семейным отношениям. Особенно если речь идет о долгосрочном союзе.
- Информацию лучше подавать в виде «я-высказывания», давая тем самым понять, что это важно для вас. Если мужчина вас ценит и уважает, он прислушается к вашей просьбе.
- Не забывайте, что получение внимания – взаимный процесс. Чем больше внимания вы хотите получить, тем больше внимания придется мужчине подарить.
- Присматривайтесь к его реакциям и прислушивайтесь к словам – его и своим собственным. Тогда вы сможете понять, совершаете ли вы ошибки или идете правильным путем.
- Настройтесь на то, чтобы давать мужчине нежность. Даже если вы сразу не получите ответной благодарности.
- Будьте настойчивы и обязательно поднимайте его с дивана. Ваши усилия непременно приведут к тому, что вы обретете надежного и верного спутника жизни.

- Когда особенно трудно, используйте поддержку третьих лиц. Помните, что репку удалось вытащить только после того, как позвали мышку.

Вы непременно достигнете положительных результатов и справитесь и со своим собственным сопротивлением, и с ленью вашего избранника. О том, что и как у вас получается, сообщайте нам на наши интернет-ресурсы: это форум центра «Счастливая семья» *happy-family.ru* и мой Живой Журнал:

<http://irinakorchagina.livejournal.com/>.

Кроме того, мы можем встретиться на фейсбуке и «ВКонтакте».

До новых встреч! Успехов вам!

Искренне ваша – *Ирина Корчагина*