

Ирина Корчагина

Как избежать измен. 50 простых правил

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

КАК
избежать
измен

Ирина Корчагина

50
простых
правил

Ирина Корчагина

Как избежать измен. 50 простых правил

Глава 1

Война изменщикам

Правило 1

Жизнь без измен – в женских руках

Я сидела за ноутбуком и писала книжку на работе, когда в мой кабинет зашел один посетитель и увидел, над чем я работаю. «И что? – спросил он. – Такое возможно? Можно избежать измен?» Да, я абсолютно убеждена, что жизнь без измен возможна, то есть возможен длительный союз, в котором существуют только двое – ОН и ОНА.

Почему я взялась за эту тему? Потому, что это одно из самых распространенных обращений к нам в центр «Счастливая семья» – обращение по поводу того, что мужчина изменил. Бывает и наоборот: обращаются мужчины по поводу измен своих половин, но крайне редко. Все-таки эта тема тревожит преимущественно женщин.

Они врываются в слезах, в ужасе, в панике: что же делать? Как быть? Как жить дальше??? Их раздирает неразрешимое противоречие: я не могу его простить, но и не могу с ним разойтись! Вот и что тут поделаешь? Если руководствоваться законами логики, то мужчину следует отправить в дальний лес. Ведь он совершил ужасный поступок! Но тут возникает множество «но» и становится понятно, что в жизни логика – не главный

инструмент решения конфликтов. Но дети? Но совместно нажитое имущество? Но годы, прожитые вместе? Но приобретенные привычки, общие друзья, воспоминания? Куда девать все это? В то же время: как он посмел это все попать? И снова пошли эмоции, а вот как раз они тут не советчики.

Размышление, скрупулезное взвешивание, даже холодный расчет – вот что помогает выйти из тупика.

Однако очень хочется до этого тупика не доводить.

К сожалению, женщины спохватываются очень поздно, когда измена состоялась. Когда, как говорится в народе, уже почки отвалились. Мне же кажется, что в этом вопросе важна профилактика. Она всегда лучше больничной практики. С этой целью я разработала тренинг «Как избежать измен». С той же целью засела писать эту книгу. Тренинг представляет собой целую систему, которая состоит из формул, правил и установок, с помощью которых можно создать пространство без измен. Эти рецепты уже помогли очень многим женщинам наладить свою жизнь.

Работая над книгой, я рассчитываю, прежде всего, на тех женщин, что еще не столкнулись с этой проблемой. Я призываю вас задуматься заблаговременно и познакомиться с моей концепцией. Понятно, что вы можете со мной соглашаться или нет. Это ваше право. Опровергайте! Может, опровергая и дискутируя, мы вместе создадим еще более полезное руководство к действию.

Женщины, которые уже попали в силки измен, тоже найдут здесь для себя много полезного. Обсуждаемые в книге правила помогут справиться с бедой, а упражнения – пережить эмоциональный раздрай.

Увы, я не предлагаю волшебную палочку. Наоборот.

Если мы хотим, чтобы наш спутник был нам верен, для этого придется

приложить много труда. Создание пространства без измен – это наша женская почетная обязанность.

И я знаю, что такая позиция очень задевает многих женщин. Они вздымают руки и восклицают: ну почему опять мы? Почему нам, воздушным и слабым созданиям, обливаться потом? А им – все опять нипочем? Все трын-трава?

А по-моему, это здорово, что именно мы, женщины, играем первую скрипку. Ведь это означает, что мы хозяйки собственной судьбы и мы сами можем сделать жизнь такой, какой захотим, то есть прекрасной и счастливой.

Правило 2

Учитесь плыть против течения

Вот тут я должна разъяснить, что я имею в виду. Под течением я понимаю то общественное мнение, которое нынче муссируется во всех средствах массовой информации. Разумеется, вы его знаете: мужчины не созданы для верной жизни, они полигамны, они не могут без измен, их сущность такова, чтобы, подобно петуху, потоптать как можно больше кур. Общественная мораль очень благосклонна к похождению мужчин, и все газеты, журналы, (а уж сайты в Интернете!) пестрят многочисленными подвигами популярных личностей – звезд, политиков и бизнесменов. Длинноногая любовница – сегодня такой же неотъемлемый атрибут успешности предпринимателя, как навороченный автомобиль самого высокого класса. Вот оно, течение!

Впрочем, современное течение и женщин не наделяет святостью, а популярные телепередачи пропагандируют быстрый одноразовый секс. Не хочу показаться занудной пуританкой, но мне жалко, что из этих отношений уходит высокий эротизм и таинство. Слишком мы уж все

упрощаем и в значительной мере становимся похожи на обезьян.

Как бы ни возмущались противники теории Дарвина, но наука доказала – мы приматы. ДНК шимпанзе, наших ближайших родственников по планете, совпадает на 95%. Представляете?! Всего лишь 5% разницы! Вероятно, именно в 95 общих процентах кроется сексуальное поведение, а шимпанзе – самые блудливые из всех обезьян. Особенно усердствуют в этом разновидность шимпанзе бонобо. Они совокупляются постоянно! Но, к их чести, нужно заметить, что генитальными играми они снимают агрессию и среди шимпанзе самые миролюбивые. (Может, именно поведение бонобо вдохновило великого Битла вывести формулу: *make love – no war* ?)

Однако, когда разновидность бонобо была открыта учеными (а произошло это где-то примерно в 50-х годах XX века), почтенные мужи были так шокированы поведением похотливых проказников, что вынуждены были приостановить их изучение.

К слову сказать, не так давно я была в Московском зоопарке и не обнаружила там шимпанзе. Может, это была какая-то случайность, может, веселых ребят отправили на прививку, а может, устроители обезьянника и впрямь постеснялись выставлять эту лихую братву, чтобы не шокировать посетителей с детьми. Ведь обезьянам не прикажешь!

А человеку прикажешь, и для этого существует те самые 5% разницы. На протяжении веков человечество вырабатывало нормы и правила, дабы усмирить бешеный основной инстинкт. Однако на нынешнем этапе развития нашего общества мы, россияне, несколько отошли от прежних норм, вот почему я и призываю читателей, а в первую очередь читательниц, плыть против течения.

Плыть против течения – это значит создавать свои правила поведения, которые могут значительно отличаться от современных тенденций в вопросе совместной жизни.

Каждый, кто плавал в речке, знает, что плыть против течения тяжело.

Однако гораздо полезнее для соблюдения физической формы!

Правило 3

Всем видом показывайте, что вам это важно

Многие женщины, пока их не коснулась подобная проблема, относятся к этой теме с непростительной беспечностью. Многим почему-то не приходит в голову, что и с ними тоже может приключиться такое. Такая женщина словно живет в мире, где изменяют все мужчины, кроме ее благоверного. То есть все ходят налево и заглядываются на чужие юбки, а ее Вася-Петя святой. Это очень опасное заблуждение, потому что, пребывая в нем, женщина не создает необходимого «пространства без измен».

Женщине следует аккуратными порциями вселять в голову мужчины мысль о том, что ей не все равно, будет ли он ходить налево, ведь она верит своему избраннику и рассчитывает на его порядочность.

Большинству женщин кажется, что говорить об этом не имеет смысла, ведь они поклялись у алтаря в вечной любви и верности. Зачем повторять? Но пояс верности нынче не прилагается к обручальному кольцу, да и обручальное кольцо легко снимается, и носят-то его далеко не все, даже преданные супруги.

Мужчина необязательно убежден, что, вступив в союз с женщиной, он должен хранить ей и верность физически. В вопросе измен у мужчин нередко своеобразная позиция. Многие из них вообще не считают изменой жене физическую близость с другой. «Ну, так, было что-то, это не считается», – скажут они. Тут хваленая мужская логика делает довольно странные выкрутасы. Женщины же любую близость на стороне считают изменой. И по-своему они правы: ведь в тот момент мужчина уделял

внимание не ей, а другой. Так что надо обязательно показывать, что вам важна верность партнера и любой его поход «налево» причиняет боль. Делать это можно разными способами.

Приведу пример из биографии одной своей клиентки, назовем ее Вера. Она никогда не поднимала эту тему с мужем, но подозревала его в изменах и мучилась ужасно. Муж часто ездил по командировкам, а там, как известно, мужчины частенько позволяют себе больше обычного. После посещения моих семинаров она решила в шутку погрозить супругу. «Только посмей сходить налево!» – сказала она ему игриво накануне очередной его поездки. И затем шутя кое-что ему пообещала.

Придя к нам в центр на следующее занятие, она поделилась своими впечатлениями от той беседы. Муж, услышав эти ее предостережения, с изумлением на нее посмотрел. Было очевидно, что ему приятен ее интерес. Он переспросил: «Правда? Ты так и сделаешь?» И потом он прибавил: «А я не думал, что для тебя это важно». Следует сказать, что после того коротенького разговора поведение мужа и впрямь изменилось. Он стал проявлять к Вере гораздо больше интереса, внимания и уважения.

Правило 4

Уймите собственную ревность

Не следует думать, что, призывая напоминать партнеру о необходимости соблюдать верность, я проповедую испытания ревностью. Ни в коем случае! Ревность – вообще очень плохой помощник в делах создания пространства без измен. Подчас именно сцены ревности приводят к тому, что человек идет и изменяет. Здесь срабатывают вполне определенные психологические механизмы, которые великолепно описал Максим Горький в пьесе «На дне». Например такой: «все говорили, что Васька – вор, Васька и стал вором». Когда человека в чем-то упрекают или в чем-то уличают, в один прекрасный момент он скажет себе: «Эх, пойду я и сделаю это. Хоть не напрасно буду упреки получать».

Плохими союзниками в этом вопросе являются и крупные скандалы на почве ревности, а также мелкие склоки и даже колкие полушутливые намеки.

Никогда не говорите со своим спутником в таком роде: «Ты что так спешишь на работу? Небось тебя там ждет твоя любовница?»

Слышать такие реплики очень неприятно, тем более когда никаких романов на стороне нет и в помине. Упреки не создают фундамента для доверительных отношений. Человек, которого обвиняют в сторонних связях, начинает отдаляться от своей второй половины. А когда расстояние между супругами увеличивается, то в возникшую пустоту может вклиниться кто угодно. Сколько раз мои клиенты мужчины жаловались на ревнивых жен! И с сокрушением признавались, что находили пассию с горя.

Если вы знаете, что по натуре ревнивы, то научитесь сдерживать свою ревность, стремитесь к гармоничным, искренним отношениям. В таких отношениях нет места подозрениям.

Как победить вспышки недоверия? Человек в состоянии победить ревность сознательно. Ревность относится к сфере эмоций, а примат под названием «человек разумный» способен контролировать эмоции именно разумом. (Это как раз относится к роли тех 5%, которые отличают нас от шимпанзе.)

Есть много способов обуздать в себе Отелло. Например, представьте ревность каким-нибудь зверем. Разговаривайте с ним, отправляйте его гулять, мысленно сажайте его в клетку. Приучитесь держать зверя в клетке и лишь изредка, для профилактики, выводите наружу.

Если образ зверя не помогает, если страсти внутри клокочут, то подойдет игрушка для битья. Мы у себя в центре в качестве козла отпущения завели старого игрушечного крокодильчика. Я говорю женщинам: представьте себе, что это ваш обидчик и колотите его. Знаете, не хотят! Говорят: что-то он потрепанный такой, жалко его. А может, жалко, потому что знают, кто его потрепал? Помните детский стишок: уронили мишку на пол, оторвали

мишке лапу... Интересно, кто же уронил и оторвал? Да ведь сама и уронила, потому что больше некому. Так что прежде чем устраивать выволочку из ревности, подумайте: а может быть, есть за что пожалеть своего избранника? И что мы такого сделали, отчего он потрепался? Ну, ведь не святые! Наверняка найдется что-то, что мы сделали не так своему партнеру.

Однако если вы чувствуете себя абсолютно безупречной, если вы чисты перед небесами, тогда смело колотите игрушку. Пусть выйдет весь ваш пыл, чтобы на партнера не обрушивалась слепая ревность.

Правило 5

Избегайте негативных обобщений

Это очень важное правило для создания микроклимата верности. Женщины, по моим наблюдениям, очень часто ненароком метут всех мужчин под одну гребенку и именно таким образом выпихивают своего спутника на тропу измен. Поэтому наше очередное правило будет расшифровываться следующим образом:

Воздержитесь от фраз типа: «Все мужики – бабники».

Такие реплики слышны нередко: что все мужчины – неисправимые изменщики, что у них «только одно на уме» и т. д. Какие опасные слова! Ведь они служат оправданием для измен. Когда женщины произносят подобные фразы, они крепко оседают в головах мужчин. И даже произнесенные ненароком, между прочим, вскользь, они не пролетят мимо мужского уха и будут восприниматься как негласное разрешение. Не имеет значения, с какой интонацией вы произносите такие слова, пусть даже при этом вы будете разрываться от негодования. Главное в данном случае – суть слов. «Все вы мужчины – такие-то». Это – констатация факта.

Мужчина делает вывод: значит, ты, дорогая моя супруга, считаешь меня таким же. И далее срабатывает механизм, описанный в предыдущей главке: Ваське твердили, что он вор, он и стал вором.

Казалось бы, вы говорили не про него. Но! Дело в том, что мужчины очень солидаризируются друг с другом. С древних времен они объединялись в группы. Они вместе ходили на охоту, потому что так легче защищаться от лесных хищников. Они сбивались в воинскую рать, потому что в одиночку город не возьмешь. В древности группы мальчиков подвергали обряду инициации (обряд перехода во взрослую жизнь), девочкам же передавали женские секреты поодиночке. Женщина призвана оберегать свой очаг от соперниц, поэтому в одиночку разрабатывает способы привлечения и удержания мужчин. Ведь надо было вернуть охотника к себе! А не позволить ему, как Одиссею, шататься по миру.

Современным женщинам и в голову не приходит, насколько сильна в мужчине эта потребность в союзничестве с себе подобными. «И чего он там делает на своем футболе?» – недоумевают представительницы слабого пола. А он присоединяется к мужской энергии, подпитывает свой подточенный современной жизнью мужской дух.

Я как-то по телевизору наблюдала дискуссию о том, почему нет женщин, комментирующих футбольные матчи. Популярный телеведущий так и сказал: «Оставьте нам хоть что-то мужское! Ведь уже везде женщины проникли».

Проникли, это правда. Однако, слава богу, пока мужчины и женщины мыслят по-разному. И это очень хорошо! Это позволяет нам – двум половинам человечества – видеть мир объемно и делать его лучше. Правда, такая разница создает трудности в общении. Хотя... Разве это всегда плохо? Ведь так интересно: познавать друг друга, преодолевать препятствия. А зачем еще люди поднимаются на Эверест?

Правило 6

Порицайте других изменников

Своеобразный Эверест покоряем и мы, женщины, создавая особую реальность – пространство без измен. Выше мы уже обсудили несколько приемов. Познакомлю вас со следующим. Он заключается в том, что вы аккуратно, без фанатизма, выражаете свое мнение о других изменщиках. Именно без фанатизма, не стоит каждый день ворошить эту тему, чтобы мужчина в ужасе не схватился за топор. Но иногда, время от времени, очень деликатно, это бывает полезно. Как именно «выражать мнение»?

Например, отпустить комментарий по поводу сексуальной распущенности какого-нибудь известного человека. Скажем, по всем телевизионным каналам передают новость о том, как некий Мистер Твистер набросился на горничную в отеле. Вот тут настает ваш звездный час! Скажите мужу, что считаете этого Мистера Твистера негодяем, что его поведение недостойно семейного человека. Да еще прибавьте, как вы сочувствуете его жене.

Уверяю вас, мужчина уловит ваши слова и намотает их на ус. Это только кажется, что он ничего не замечает. Такая видимость создается, потому что он молчит. Ведь порой он вдруг выдает: а вот помнишь ты сказала... И припомнит вам сентенцию, которую вы изрекли лет эдак десять назад. Вы с удивлением поднимаете глаза: «Я это сказала?» Вы забыли или не придали значения, а он помнит. (У мужчин есть усы, на которые они все наматывают.)

По моим наблюдениям, женщины менее внимательны к словам своих мужей. Секрет тут очень прост: у нас нет усов, на которые их высказывания можно намотать. Мы, если даже и слышим слова своего собеседника, не склонны их анализировать, сопоставлять с реальностью. А чаще всего просто в одно ухо впускаем слова и тут же выпускаем из другого. Мужчины хранят наши сентенции в своей большой голове, то есть на своих больших усах, так что будьте очень осторожны в высказываниях. Каждое небрежно брошенное слово может работать против вас.

Именно используя способность мужчины впитывать слова, можно внушить ему ту мысль, которая для вас имеет принципиальное значение. В частности, то, что вы хотите видеть рядом с собой верного

спутника жизни.

В вопросе порицания чьей-то неверности очень важна последовательность, то есть нельзя отходить от главного курса. Если уж вы взялись плыть против течения, то и плывите. Даже если вы в глубине души оправдываете Мистера Твистера – считаете, что его зря оговаривают, а жена его – «сухая выдра», то это свое мнение оставьте при себе. Выскажите его своим подругам или коллегам на работе. А партнеру скажите то, что необходимо для профилактики измен. Если же вы не хотите кривить душой, тогда просто промолчите про Мистера Твистера. Подобные истории в мире происходят постоянно, и наверняка найдется какой-нибудь другой человек, чей поступок точно вызовет у вас негодование. Тогда-то вы и выскажете мужу свое мнение искренне. А для него это будет косвенное предостережение: он точно будет знать, что вам неприятны его возможные похождения и вам будет больно, если вдруг что... Тьфу, тьфу, тьфу, не буду будить спящих собак.

Правило 7

Не обсуждайте с мужем других женщин

Разумеется, мы все хотим быть друзьями со своими спутниками. Нам очень важно иметь возможность поговорить по душам, обсудить злободневную тему, посоветоваться или самим дать совет. Это прекрасно, если, собираясь за ужином, супруги не утыкаются в телесериал, а обсуждают прошедший день. Здорово! Правда, опять возникает «но».

Далеко не все темы стоит обсуждать с вашим избранником.

В частности, по моему глубокому убеждению, нельзя обсуждать с

мужчиной достоинства и привлекательность других женщин. Мои клиентки мне признаются, что, идя по улице, могут обратить внимание спутника на чью-то попку. «А ведь правда, моя лучше?» – кокетливо спрашивает женщина. Возможно, ее лучше, но совершенно не стоит для доказательства привлекать третьих лиц. Это очень опасно! А что, если за пару часов до этого вы повздорили? Тогда мужчина, возможно, затаил на вас легкую обиду и ваши достоинства для него не столь уж неоспоримы. К тому же вы повернули его голову в другую сторону. Вы сами обратили его внимание на некую даму! И если до этого вы были единственной в его мире, то теперь он (благодаря вам!) стал рассматривать иную прелестницу. Зачем вам это?

Здесь есть еще одна опасность. Обсуждая со своим мужчиной других женщин, вы автоматически переводите себя в разряд «своего парня». А если вы свой парень, да еще в доску, то какая тут верность? Со своим парнем можно в любые походы отправиться!

Приведу вам один весьма показательный пример. Сначала оговорюсь: я не пересказываю в своих книжках истории своих клиентов буквально. Это усредненные истории, обобщенные портреты и, конечно, – вымышленные имена. Каждый человек уникален, но вопросы, с которыми обращаются ко мне, похожи, как листики на деревьях – одинакового очертания и строения, хотя каждый листик отличается от своих собратьев.

Итак, обратилась ко мне девушка Лариса. Она прибежала напуганная тем, что муж предложил ей заняться сексом втроем, пригласить подружку. У Ларисы от негодования «в зобу дыханье сперло»!

Обычно мужчины предлагают своим партнершам подобный экзотический сексуальный опыт, если им чего-то не хватает. На консультациях мы с клиентками придумываем способы, позволяющие разнообразить сексуальное меню без привлечения посторонних. Однако в случае с Ларисой дело было в другом. Секс у них был весьма разнообразный: с ролевыми играми и всяческими игрушками. Может, наступило пресыщение? Я подробно расспросила Ларису, как происходит их общение. Выяснилось, что они с мужем нередко подробно обсуждают других женщин. Они вместе разглядывают незнакомок в ресторанах, присматриваются к их туалетам – замечают все, вплоть до бретелек и трусиков, которые проглядывают из-под платьев. Они также любят вместе

рассматривать глянцевые журналы с полуобнаженными красотками. Лариса сказала, что это заводит ее партнера, и потом получается прекрасный секс. Заводит, не спорю. Однако секса втроем Лариса испугалась. Не захотела пускать в свою спальню вторую женщину! Я предложила ей использовать иные способы для завода, а всех потенциальных соперниц изъять из своего окружения.

Она поговорила с мужем. Сказала, что ей на самом деле совсем не нравится обсуждать с ним «голых теток», она просто стремилась угодить ему. Однако, угождая ему, не хочет свою собственную голову подставлять под плаху. Муж Ларисы внял ее словам.

Правило 8

Избегайте мест, где женщины ходят топлес

Места, куда вы ходите с партнером вместе, надо очень тщательно выбирать. Разумеется, не следует доходить до абсурда. Если на пляже, где-нибудь в Греции, по соседству пристроилась девушка без верхней части купальника, это вовсе не означает, что на вашего спутника надо немедленно надевать темную повязку или хватать его и уволкивать с пляжа. Однако привлекать его внимание к полуодетой девушке тоже не стоит. Пусть она там сидит и книжечку почитывает. Не советую вам восклицать: «У, как здорово, я тоже так хочу!» Хотите? Молча последуйте ее примеру. И уж совсем не стоит ворчать: «Безобразие какое, распоясались, что хотят, то и творят». Уверена, что ваш спутник вовсе не считает «это» безобразием. Так зачем заводить разговоры на спорные темы?

Я полагаю, что совсем нестрашно, если вы вместе с мужем пойдете на какой-то кордебалет, где полуобнаженные танцовщицы пляшут канкан. Это шоу! Это красиво. И вы будете наслаждаться зрелищем. А то ведь можно довести тему до полного абсурда и отказаться от походов в цирк, где под куполом извиваются малоодетые гимнастки. Тогда ведь придется тряпочкой замотать статую Венеры Милосской. Нет, от искусства,

имеющего эротический налет, мы не будем отказываться. Оно научит нас добавлять высокую эротику в собственные отношения.

Говоря об избегании мест, где женщины прохаживаются топлес, я в первую очередь имею в виду, например, рестораны, где обслуживают официантки с обнаженным торсом. Никакого искусства тут нет! Женщин в таких ситуациях подают в качестве товара, причем не самого высшего разряда.

Ходить ли вместе с партнером на стриптиз? Не знаю, подумайте об этом хорошенько и решите сами. Если это действительно художественное зрелище: красивые танцы, солидный ресторан – почему бы и нет? Все зависит от того, как вы себя будете чувствовать в подобной атмосфере.

Если на сеансе стриптиза или другом шоу, где женщины предстают полуобнаженными, вы чувствуете себя некомфортно, то лучше не ходить туда вместе с партнером.

Лучше сходите с подругами на мужской стриптиз, а муж в это время может отдохнуть с друзьями в аналогичном заведении для мужчин. Обмениваясь при встрече впечатлениями, будьте сдержанны в оценках, просто расскажите о том, как вы славно повеселились, повидались со знакомыми, которых не видели уже давно. И не стоит расспрашивать партнера о голых красотках, на которых он там лицезрел. Просто порадитесь, что он хорошо провел время, не акцентируя внимания на деталях.

Правило 9

Не полагайтесь на церковные клятвы

Многие пары, вступая в брак, не ограничиваются регистрацией в загсе и проходят красивую церемонию церковного венчания. После этого

счастливым молодоженам кажется, что они могут спать спокойно. Они ведь повенчались! Их брак совершился на небесах. Их теперь охраняют ангелы! Как будто в церкви им выдали свидетельство о верности!

Увы, никаких гарантий церковные процедуры не дают. Даже если клятвы у аналоя мужчины дают совершенно искренне, они порой беспечно их нарушают. В моей практике были супружеские пары, которых не спасали церковные обеты. Беда в том, что у мужчин свой подход к изменам. По-моему, нелогичный. А как еще это назвать, когда человек говорит: «Я люблю свою жену, а то была просто похоть»? Так утверждал один мой клиент, назовем его Виктором, который пришел на консультацию вместе с женой.

Повод обращения вовсе не был связан с изменами. Супруги пришли потому, что все время ссорились. Муж пропадал на работе с утра до поздней ночи, жена с утра до вечера занималась домом, детьми, собой, но страдала от недостатка внимания мужа. Жизнь у нее была скучной, однообразной, в отличие от жизни ее мужа-бизнесмена. Тот и работой был доволен, и с друзьями встречался постоянно. У него всё называлось «работой»: переговоры во время посещения сауны, обсуждение важных дел на охоте, продумывание контракта на рыбалке. А ведь не подкопаешься! И впрямь, дела. Супруга между тем ныла от тоски в четырех стенах.

На консультации тема измен возникла неожиданно. Виктор стал уверять супругу, Гаю, что он ее очень любит и внимание рад уделять. Только вот жизнь такая, времени совсем не хватает.

– Зато на своих шлюх находишь время, – сердито проговорила Галя.

– Это всё – лишь похоть, – тут же поспешил заверить ее супруг. – Я люблю только тебя. Ну да, с мужиками иногда в сауну вызываем девочек. Проститутки всегда были оплотом семейных ценностей. Почитай Куприна! Это всё не считается изменами.

Вот такая мужская логика. Однако мои наблюдения показали, что женщины не испытывают счастья от того, что их партнер имеет связи с кем попало, подобно дикому шимпанзе.

Следует ненавязчиво донести до вашего партнера, что вы не поощряете любые мужские похождения, даже если сами мужчины не считают их изменой.

Кстати сказать, авантюры Виктора, которые он называл «просто похотью», сопровождалась серьезными тратами. И это очень возмущало Галину. Я помогла ей добиться того, чтобы Виктор прекратил свои похождения. (Может быть, он просто продолжал это делать потихоньку и не так сильно сорил деньгами в ту сторону.) Во всяком случае, семейная жизнь этой пары наладилась.

Правило 10

Не расслабляйтесь!

В нашем первом разделе мы рассмотрели правила общего идеологического характера, которые касаются установки в целом.

Мы исходим из того, что...

...и мужчине, и женщине порой трудно соблюдать моногамию – в силу нашей животной природы, но человек в отличие от шимпанзе существо разумное и способен усмирять свою дикую натуру.

Много веков назад человечество отказалось от хаотических сексуальных связей и выбрало верность одному партнеру. И наша с вами задача на своем частном уровне, будь то семья или просто романтические отношения, эту идеологию поддерживать, поскольку у нее есть множество плюсов.

Когда я говорю: «не расслабляйтесь», я не призываю вас бегать за мужем с биноклем, каждую минуту его пилить или постоянно допытываться, что он делал в ваше отсутствие. Я настойчиво призываю женщин не трогать мобильные телефоны своих спутников и не взламывать пароли их электронной почты. (Об этом мы поговорим еще в следующих разделах.)

Когда я говорю «не расслабляйтесь», я имею в виду то, что надо работать над собой.

Не расслабляться – это значит делать все, чтобы оставаться интересной своему партнеру, оставаться такой, как в первые дни вашего знакомства.

Разумеется, все выше сказанное касается и мужчин. Увы, живущие вместе люди склонны полагать: теперь ты мой (моя) и никуда не денешься. Об ошибочности такой позиции знают все. Каждому члену пары требуется постоянная работа над собой, которая дает возможность открывать друг в друге иные грани и выводить взаимоотношения на новые тропинки. Тогда жизнь пары будет всегда интересна. Мы поговорим еще об этом в наших следующих разделах, а пока повторим пройденное.

Памятка

В первой главе мы рассмотрели 10 правил, которые помогут вам создать личное пространство. Эти правила создают предпосылки для верного, надежного союза.

Вот что надо усвоить:

- От женщины во многом зависит, будет ли партнер ей верен.
- Ей придется противостоять распространенным мифам и сплетням.

- Свое особое мнение надо периодически доводить до мнения мужчины.
- Необходимо справляться с ревностью, она – плохой помощник.
- Следует избегать обобщений, которые могут подтолкнуть мужчину к неверности.
- Полезно изредка выражать негативное мнение по поводу чьей-то неверности.
- Надо прекратить обсуждение со своим партнером других представительниц прекрасного пола.
- Надлежит тщательно выбирать места для совместного времяпрепровождения.
- Не стоит уповать на клятвы, которые дает мужчина, в том числе обеты в церкви.
- Стремление к самосовершенствованию всегда выручает.

Пометьте, с какими правилами вам легко было согласиться, а какие вам показались сложными.

Проанализируйте свои ощущения. Когда вы пробовали воплотить эти правила в жизнь, это было трудно, непривычно?

Ощутили ли вы сопротивление вашего партнера? Или, возможно, вы сами испытывали внутреннее сопротивление?

Какие правила вам помогли создать пространство, в котором нет места для измен?

Глава 2

Правильный выбор

Правило 11

Тщательно выбирайте партнера

Будет ли ваш союз без измен, во многом зависит от того, какого партнера вы выберете. Именно поэтому мы посвящаем целый раздел выбору спутника жизни.

Как известно, сказочные принцессы или царевны всегда подвергают испытаниям претендентов на их руку и сердце, чтобы выбрать себе в мужа самого достойного. Они загадывают им загадки или требуют выполнить задания. Например, допрыгнуть до высокого терема, чтобы сорвать с пальца красавицы перстень. Кто получил добычу, тому и достанется в награду царская дочка. Выбираем ли мы мужчин сегодня? Устраиваем ли мы им испытания?

Увы, женщины чаще всего не только не устраивают необходимых испытаний, но даже не собирают насущную информацию о своем избраннике, от чего и возникают сложности.

Когда отношения только начинаются, мы так погружаемся в романтическую атмосферу, что даже не задумываемся: а тот ли это человек, который в критическую минуту поведет себя так, как хочется нам? Вот весьма примечательная история.

Елена, 27 лет, пришла на консультацию по поводу того, что ее молодой человек предал ее, изменив с ее подругой. Елена впала в глубокую депрессию. Как он мог? Почему он это сделал? Мы стали искать ответы на ее вопросы и вот что раскопали.

Елена считала себя неприметной и непримечательной, хотя на самом деле обладала очень приятной наружностью. Родители Елены не отмечали ее красоту. Отец с детства внушал дочери: ты не красавица, не полагайся на мужчин – они сегодня ненадежные, получай образование, со всеми трудностями учишься справляться сама. Мама дочку за каждую мелочь шпыняла: плохо подмела, вещи разбрасываешь, посуду не промываешь. Кто тебя такую замуж возьмет!

В школе у Лены никаких мальчиков не было. Никому она не была интересна! Никто не обращал на нее внимания и в институте. Так что, когда за ней начал ухаживать Андрей, ее коллега по работе, Елена чуть не обмерла от счастья. Высокий красавец был причиной многих разбитых женских сердец. А он выбрал ее. Ее! А не длинноногих сотрудниц, годившихся для участия в конкурсе «Мисс мира».

В отношении с Андреем Лена рухнула, словно уставший путник в пуховую перину. Она смотрела на него, как на икону, и немела от восторга каждый раз, когда он обращал на нее свой слегка ироничный взгляд. Она не слышала его слов. Когда он ей что-то говорил, она просто упивалась чарующими звуками его голоса. А что именно он сообщал? Она даже не улавливала смысла.

Однажды она без предварительного звонка зашла к нему в гости. Он обрадовался ее визиту и широко распахнул дверь. Но когда она вошла в квартиру, то с ужасом увидела, что ей навстречу выдвигается ее подруга.

– Ты? Что ты тут делаешь? – чуть слышно вымолвила Лена.

У подруги тоже был весьма глупый вид. Но Андрея ничто не смутило:

– Девчонки, общий парень очень скрепляет женскую дружбу. Предлагаю прямо сейчас завалиться всем вместе в постельку.

Лена не разобрала его слов. Только во время нашей консультации они дошли до ее сознания, а также вспомнились и другие слова. Андрей

нередко повторял, что он слишком хорош, чтобы принадлежать одной женщине. И еще он говорил, что вокруг много симпатичных девушек и все они ждут его. Она воспринимала это как аллегорию, а он излагал свою программу действий. Он многих женщин одаривал своим вниманием. Лене он не обещал любви до гроба. Он просто развлекался с «малышкой». Между прочим, он никогда не называл ее по имени. Как Лена установила позже, он всех девушек называл «малышками», чтобы не напрягаться запоминанием имен.

Лена очень переживала этот удар. Мир рухнул! Однако ничего этого не случилось бы, если бы она тщательно отнеслась к выбору мужчины. Какую же информацию необходимо собирать?

Правило 12

Соберите информацию о его родителях

В первую очередь необходимо разузнать, кто его родители и как в детстве выглядела семейная жизнь вашего будущего спутника жизни.

Казалось бы, прописная истина: хочешь связать свою судьбу с человеком, узнай его корни. Яблоко от яблоньки недалеко падает, это давно подмечено. И тем не менее в современных условиях молодые люди знакомятся с родителями друг друга только тогда, когда таинство заключения брака уже свершилось. И тут начинаются сюрпризы.

...Марина, выйдя замуж за Николая, очень радовалась: его родители жили в другом городе, а значит, такая проблема, как взаимодействие со свекровью, не будет для нее существенной. С предыдущим молодым человеком она рассталась именно потому, что потенциальная свекровь была слишком активной, и девушка даже не успела дойти до венца: мама молодого человека сделала все, чтобы свадьба не состоялась.

Теперь Марина ликовала: свекровь не вмешивается в их жизнь, и, пребывая в своей радости, молодая супруга вообще не поинтересовалась жизнью

родителей Николая. Они ездили к его родственникам несколько раз на побывку. Но гость – это особая категория. За несколько дней короткого визита Марина, кроме радушия и благостного гостеприимства свекрови, ничего не заметила.

А вскоре Николай начал погуливать. То она улавливала от него запах чужих женских духов, то в его карманах находила какие-то билеты в кино. Она стала читать его sms. А там такие переписки! Сплошные «цыпочки и лапочки» передавали ему приветы и поцелуи на ночь. Марина не знала, как к этой скользкой теме подойти. Может, эти «цыпочки и лапочки» – его деловые партнерши? Может, манера общения у них такая? Не очень приятно, но все-таки... Все-таки это еще не свидетельства измены.

Она решила посоветоваться со свекровью, потому что та показалась ей очень милой дамой, с которой можно вести душевные разговоры. А свою маму ей не хотелось пугать.

Разговор со свекровью Марину потряс.

– Ах, детка, – сказала та. – Никоша в отца пошел, это факт. Отец его кобель еще тот. Ни одной юбки не пропустит.

– И вы это терпите?

– Да как же не терпеть?! Удел наш женский такой. Где же найдешь негулящих да непьющих? Терпи, милая, терпи.

Но Марина терпеть не пожелала и разошлась с Николаем, хотя очень его любила.

Мужчины нередко повторяют поведение своих отцов. И если те не отличались святостью и верностью, то скорее всего и их сыновья пойдут по тем же стопам.

Если вы не готовы заниматься «исправлением» своего суженого, не желаете тратить на это время и силы, то лучше прекратите некомфортные

отношения сразу.

Правило 13

Разузнайте, как складывались его отношения с мамой

В вопросах верности немало зависит от отношений вашего избранника с мамой. Казалось бы, при чем тут мать? Ведь сыновья копируют поведение отцов! Да, но характер взаимоотношений матери и сына формирует установки человека. Чтобы пояснить свою мысль, я вам приведу пример.

Информация об отношениях вашего избранника с мамой поможет вам определить, возможны ли в принципе верные взаимоотношения с ним.

Рита встретила с молодым человеком. Это был действительно достойный мужчина! Мечта каждой женщины: высокий, с густой копной темных волос, умный, ироничный, элегантный, с тонким запахом хорошего парфюма. Он умел говорить комплименты и внимательно слушал свою подругу, в отличие от других поклонников Риты, которые говорили только о себе. Однако Рита благодаря нашим занятиям научилась прислушиваться к себе и уловила, что что-то в этом идеале ее смущает. Слишком он был хорош, чтобы быть правдой. Что-то ее напрягало, но она не могла понять, что именно. Она и пришла на консультацию, дабы разобраться в этом тонком вопросе.

Я первым делом поинтересовалась, а удалось ли ей что-нибудь разузнать об отношениях Олега, так назовем этого молодого человека, с его мамой.

– О! – оживилась Рита. – Это он мне вывалил в самую первую минуту.

Выяснилось, что Олег на маму затаил огромную обиду. Настолько огромную, что первой встречной (а именно такой была Рита в момент их

знакомства в кафе во время ланча) он выложил грустную историю из своего детства.

Его мама была деловой женщиной, которая очень редко бывала дома. Воспитывала его бабушка, а мать Олег почти не видел. Она постоянно разъезжала по командировкам и никогда не отмечала даже дни рождения Олега. Его поздравляли лишь в детском саду, как и всех других именинников, и на этом праздник заканчивался. Родительница традиционно оказывалась в командировке, из которой она привозила сыну что-нибудь в подарок. Из каждой командировки она возвращалась с машинкой, или конструктором, или пистолетиком. Дом был похож на игрушечный магазин. Однако не было ни одной особенной игрушки, подаренной на день рождения. Приехав, мама целовала его в затылок и говорила:

– Да? У тебя был день рождения? Ну, поздравляю, вот тебе мой подарок.

А если это было возвращение, которое не совпадало с днем рождения, она просто целовала его в затылок и говорила:

– Вот тебе мой подарок.

Но Олежке так хотелось, чтобы мама сидела за столом, чтобы она своими руками поставила именинный пирог и чтобы он в ее присутствии задувал именинные свечи. Когда ему исполнилось 7 лет, он пошел в школу, и традиционные детсадовские поздравления закончились.

– Как же мы теперь будем справлять мой день рождения? – со страхом спросил он маму, когда знаменательная дата приближалась.

– Твой день рождения? Ну, пригласим гостей.

– Ты устроишь мне праздник? И ты сама будешь дома? – Счастью мальчугана не было предела. Мама будет на его празднике!

Однако за два дня до дня рождения ее срочно отправили в очередную командировку. Мама поклялась, что она очень быстро сделает все дела и вернется к празднику. Сын так ее ждал! Но она не только не приехала, но даже не позвонила ему. Гости, конечно, собрались. Любящая бабушка сделала очень красивый стол и даже пригласила клоуна, но в ответ на его

веселые шутки у мальчика из глаз покатались слезы.

Какой же вывод следует из этой истории? Вы узнаете в следующей главе.

Правило 14

Выясните, не страдает ли ваш избранник комплексом Дон Жуана

Что же означает обида, которую затаил Олег на свою мать? Она оставляет очень глубокий след в психике ребенка, и формируется так называемый комплекс Дон Жуана.

С психологической точки зрения Дон Жуан – это не ловелас, а человек, который подспудно ищет Идеальную женщину. Ту самую, которой не стала его Мама. Он ухаживает за многими, чтобы победить Идеальную женщину, заполучить ее внимание, которого он в свое время не получил от матери. Однако жажда его остается неутоленной, и он не прекращает своих вечных поисков. Ведь Идеальных женщин не существует! Может ли такой человек стать надежным партнером?

Комплекс Дон Жуана закладывается в психике мальчика, если его мама была очень занята и не уделяла должное внимание своему ребенку. Или это была холодная женщина, которая не умела выразить свою любовь к сыну. Дон Жуан ищет ту любовь, которой ему так не хватало в детстве. Очень часто комплексом Дон Жуана страдают мужчины, чьи матери воспитывали детей без мужей – матери-одиночки, разведенные женщины. Они порой сами затаивают глубокую обиду на мужчин, поскольку их личная жизнь не сложилась, и эту обиду подспудно вымещают на собственном сыне. Ведь он тоже мужчина!

Дон Жуаны по определению не бывают верными мужьями, так как должны одарить своим вниманием всех женщин, которые им

встречаются на жизненном пути.

Эти мужчины, как правило, не создают стабильных отношений. Они избегают брачных уз, потому что подспудно понимают, что не могут дать женщинам того, что те от них ожидают. По моим наблюдениям, таких мужчин в нашей стране много. Однако степень выраженности комплекса Дон Жуана у разных мужчин неодинакова. Если женщина хочет найти надежного, верного спутника жизни, то явных Дон Жуанов лучше обходить за версту.

Рита, о которой я начала рассказывать в предыдущей главе, убедилась достаточно быстро, что ее парень, Олег, был типичным Дон Жуаном. Приведу несколько эпизодов их отношений, чтобы другим девушкам было проще разобраться в этих кавалерах.

Начиналось у них все очень хорошо, просто сказочно. Как и все Дон Жуаны, Олег очень тонко чувствовал женщин, умел подстраиваться под их настроение. Рита наслаждалась его вниманием, его чуткостью. Если она уставала, он делал ей чай с лимоном, подкладывал под ноги подушечку и заинтересованно выслушивал ее жалобы на начальника и на нерадивых сотрудников, которые норовили свои обязанности скинуть на нее. Он так хорошо ее слушал, что Рита входила в раж и начинала откровенничать. Она рассказывала ему абсолютно все! И про свои предыдущие неудачные романы, и про свои неприятности с подругами, и про свои косметические процедуры. Однако через некоторое время она стала замечать, что ее откровенность выходит ей боком. Он стал зло подначивать ее:

– А бедра у тебя тоже силиконовые? Или ты только губки подкачала?

– Пирожное ты лишнее съела, как бы не пришлось жир с талии откачивать.

Рите было неприятно это слушать, она ему возражала, на что Олег отвечал:

– Да, тебе трудно угодить. Я даже не представляю, какой мужчина тебе подойдет.

Когда она сказала, что он ей подходит, то Олег с сожалением ответил:

– Нет, я не тот мужчина, который тебе нужен.

– Позволь мне самой решить, кто мне нужен! – сопротивлялась Рита.

Олег настаивал:

– Нет, ты не понимаешь. Я не тот, кто тебе нужен.

Эти слова стали повторяться все чаще и чаще. А сам он стал появляться все реже. Он оправдывался занятостью по работе, а через некоторое время она обнаружила его новую анкету на сайте знакомств. Тогда Рита поняла, что у нее не хватит сил перевоспитывать Дон Жуана и прекратила эти изматывающие отношения.

Правило 15

Отличайте Дон Жуана от Казановы

Очень близок по типу к Дон Жуану тип Казановы. Однако если первого по жизни ведет ОБИДА и он некоторым образом мстит женщинам за невнимание собственной матери, то второй – это ТАЛАНТ. Казанова ухаживает за женщинами не потому, что подсознательно жаждет отомстить за попранное детство, а потому, что... хочет доставить женщине удовольствие. Он тоже умеет угодить избраннице, знает какие знаки внимания ей необходимы, но, в отличие от мужчины с комплексом Дон Жуана, он не будет подкалывать свою подругу, не станет причинять ей боль, не начнет самоутверждаться за ее счет.

На мой взгляд, истинным Казановой был Александр Сергеевич Пушкин, хоть он и причислял самого себя к Дон Жуанам и даже составил донжуанский список своих походов. Однако Наталью Гончарову он искренне любил. Дон Жуан на глубокие чувства не способен. Дон Жуан может влюбиться, но его увлечение очень быстро проходит и вспыхивает другая влюбленность. Дон Жуан – спортсмен и коллекционер, он охотится за женщинами, гонимый азартом, и свои победы выставляет в стеклянном шкафу.

Казанова способен любить, но, увы, тоже не способен хранить верность. Он действительно слишком хорош, чтобы принадлежать одной женщине.

В советское время был очень популярен фильм «Семнадцать мгновений весны», и герой сериала Штирлиц, блестяще сыгранный актером Вячеславом Тихоновым, стал предметом поклонения тысяч женщин Советского Союза. Тогда родилось крылатое выражение: «Лучше семнадцать мгновений со Штирлицем, чем всю жизнь с мужем».

Перефразируя это изречение, можно сказать: лучше семнадцать мгновений с Казановой, чем всю жизнь со скучным супругом. Казанова видит, что женщина несчастна и спешит доставить ей удовольствие. В его присутствии она будет купаться в комплиментах и ловить его восторженные взгляды. Казанова умеет сделать так, что женщина будет пребывать в иллюзии: она – одна-единственная на всем белом свете. Он уничтожит в мобильнике послания всех «цыпочек и лапочек» и ничем не огорчит свою подругу.

Еще раз повторяю: Казанова – это особый, редкий талант. Если женщина переживет роман с Казановой, каким бы коротким он ни был, он будет ярким воспоминанием на всю жизнь. Однако можно ли быть женой Казановы?

Правило 16

Чтобы жить с Казановой, нужно быть занятой женщиной

Дабы продемонстрировать это правило, я вновь начну с истории.

Сергей и Татьяна учились в институте на одном курсе – в престижном тогда Плехановском. Татьяна училась азартно, ей действительно была

интересна экономика, и она посещала все семинары и лекции, выполняла все задания. Сергей пользовался ее конспектами, списывал у нее выполненные задания, и на этой почве они сблизились. Татьяна не строила никаких планов по поводу Сергея, поскольку видела, что он флиртует со всеми девушками подряд. Про него ходили слухи как о «гиганте большого секса», но она не вникала в эти рассказы. Она занималась учебой и не особенно погружалась в студенческую жизнь курса. Сергей приходил к ней часто, они вместе даже куда-то ходили, в кино или на танцы. Ее бы очень удивило, если бы она узнала, что их считали на курсе парой. Татьяне было приятно его внимание, но не более того, к тому же у нее был жених, которого присватали ей родители. Жених не очень сильно ей нравился, но он был сыном влиятельного человека, а Таня была амбициозной девушкой и планировала делать карьеру.

После вуза ее распределили в НИИ, но тут началась перестройка. Таня тут же перестроилась и стала заниматься бизнесом. Сергей все это время крутился возле нее, а законный жених, похоже, собирался «свинтить». Таня пригорюнилась, и в этот момент активизировался Сергей. Он говорил ей нужные приятные слова, и она сама не заметила, как оказалась с ним в постели. Столь же неожиданно она забеременела, и, к ее великому удовольствию, Сергей легко согласился на ней жениться.

Прошло уже более 20 лет, и они по-прежнему вместе. Татьяна сделала блестящую карьеру, у нее широко разветвленный бизнес. Сергей, у которого с детства были художественные способности, но не хватало усидчивости, чтобы стать художником, теперь крупный галерейщик. У них прекрасная семья! Сергей все годы боготворит свою жену, рисует ее портреты, дарит подарки и поет ей романсы, аккомпанируя себе на гитаре. Татьяна работает от зари до зари и очень благодарна своему мужу за то, что он не требует от нее пирогов с начинкой и выглаженных рубашек.

До Татьяны доносились слухи о похождениях ее супруга, но никогда с поличным она его не заставала, его внимания ей всегда хватало, и она ни разу не заглянула в его мобильный телефон и никогда не задавала лишних вопросов. Они мало видятся по будням, выходные частенько проводят порознь, но два раза в год – на новогодние праздники и летом – обязательно ездят куда-нибудь отдыхать, и это всегда бывают счастливые дни.

Если вам довелось встретиться с Казановой, тщательно взвесьте все «за» и «против», тысячу раз подумайте, сможете ли вы жить с таким человеком.

Татьяна и Сергей прекрасно подошли друг другу, и прежде всего потому, что Татьяне некогда было вникать во все похождения ее мужа. Их жизнь сложилась благополучно и без надрыва. Сумеете ли вы так организовать свою жизнь с Казановой? Ответьте себе на этот вопрос честно.

Правило 17

Воспользуйтесь шансом перевоспитать Дон Жуана

Казанову переделать невозможно – это талант. И что ты с ним поделаешь! А вот Дон Жуан – это своеобразный невроз, а любой невроз поддается корректировке. Женщина может «исправить» Дон Жуана, но только на самом начальном этапе отношений, на пике его влюбленности.

Дон Жуана можно исцелить, внушив ему веру в самого себя.

У него по определению низкая самооценка, ведь от своей мамы он редко слышал слова одобрения. Подбадривая своего кавалера, награждая его за хорошие поступки, ему можно помочь. Но хвалить следует только за действительные достижения. Давать ему авансы нельзя ни в коем случае: он решит, что вы с ним неискренни и просто чего-то от него хотите. А если в его душу закрадывается малейшее сомнение, то веру в себя поддержать будет очень тяжело.

При знакомстве с Дон Жуаном очень опасно рано вступать в сексуальные отношения. Притом он все делает для того, чтобы поскорее увлечь в постель свою новую пассию. Дон Жуан знает приемы, он умеет найти подход к женщине. Он приведет тысячу аргументов, почему ЭТО надо сделать сегодня, а не откладывать на завтра. Однако если близость случится быстро, то у него сразу возникнет разочарование: ты так быстро сдалась мне, ты легко отдашься любому. И напрасно женщина будет убеждать его, что это был исключительный случай, ведь ты – такой неотразимый. После того как начался секс, изменить несчастного Дон Жуана практически невозможно, если процесс «лечения» не начат раньше. Расскажу вам, как это сделала Лариса.

Алексей был парнем ее подруги, и Ларисе было неприятно, что он подбивал клинья к ней.

– Я что, тебе не нравлюсь? – вызывающе спрашивал он. – Я всем женщинам нравлюсь.

– Да, ты хорош собой, – соглашалась Лариса, едва сдерживая дрожь в коленках. – Но мне нужен мужчина, а не обложка для журнала «Плейбой».

– Я тебе докажу, что я классный парень.

– Ты трепач! А Машка втюхалась в тебя и голову потеряла. Ты над ней издеваешься. Я так не хочу.

– Но признайся: я ведь тебе нравлюсь.

– Ты привлекателен. Естественно, мои гормоны на тебя реагируют, но моя голова – нет, – твердо парировала Лариса.

Вскоре случились очень большие неприятности с братом Ларисы, и Алексей сам вызвался помочь. Его помощь оказалась бесценной! На фоне всех перипетий судьбы сексуальные заигрывания полностью исчезли.

– Знаешь, с тобой здорово общаться, когда ты не изображаешь из себя прожженного ловеласа, – сказала Лариса.

– Да я и сам устал от этих пошлостей, но женщины мне вешаются на шею, – совершенно искренне сказал Алексей.

– А ты ее не подставляй.

– Но как это сделать?

– Женись. Стань верным мужем.

– А ты меня в мужья возьмешь? – спросил вроде в шутку Алексей.

– Замуж – не в рабство. Можно. От тебя ведь красивые дети получатся, – с улыбкой изрекла Лариса. – Только имей в виду: если ты примешься за свои плейбойские штучки, я тут же разведусь. Я мучиться не собираюсь.

Так они поговорили. А что же приключилось дальше?

Правило 18

Ловите его на слове

С мужчиной, страдающим хоть немного комплексом Дон Жуана, необходимо держать ухо остро и самой воплощать те обещания, которые без оглядки дает ваш кавалер. Лариса так и сделала.

Она не стала ждать, когда Алексей раскачается и свои слова подкрепит действиями, подарит ей красивое колечко в знак помолвки. Она стала аккуратно подталкивать его к этим действиям: во время прогулки они заглянули в загс и непринужденно подали заявление. Потом Лариса завела Алексея в ювелирный магазин, и он с удовольствием приобрел колечко и тут же натянул его Ларисе на пальчик.

Дон Жуаны боятся решительных действий, они боятся ответственных решений, которые важны женщинам, поэтому деликатно и без насилия над личностью им надо помогать .

Дон Жуаны привыкли небрежно относиться к своим словам. Это про них говорят: я хозяин своему слову, хочу – дам, хочу – заберу обратно. Ведь от своей мамы он частенько слышал обещания, которые не поддерживались делами, поэтому и он привык разбрасываться словами.

Своими последовательными действиями мы можем изменить такой шаблон поведения. Вы создаете в поведении партнера другую модель: слова не должны расходиться с делом. Впоследствии эта модель поможет и в очень важной сфере верных отношений. В голове у Дон Жуана будет постепенно складываться другая матрица мышления: за слова надо отвечать, и в большом, и в малом. Обещал купить хлеба – купи. Обещал жениться – женись. Обещал хранить верность – храни.

В вопросе «ловить на слове» очень важно найти золотую середину, чтобы и не «передавить» мужчину, потому что прессинга не любит никто. Но и расслабляться тоже нельзя, то есть нельзя отдавать инициативу целиком и полностью ему, как это в большинстве случаев происходит. Женщина ждет, когда мужчина начнет выполнять свои щедро раскиданные обещания, а тот молчит. Она боится вымолвить слово: а вдруг я начну «качать права» и мой герой скроется в неизвестном направлении? Разумеется, потом он все равно скрывается, хоть подруга и не «качала права». Девушка в недоумении: как же так, почему? Он ведь меня уже суженой называл, обещал блаженство до гроба. И куда теперь он делся вместе со своими словами? Все очень просто: Дон Жуан пошел нашептывать их другой доверчивой особе.

Если мужчина дал слово, то следует подстегнуть его к тому, чтобы он это слово претворил в дело .

В частности, если он косвенно сделал предложение, то у женщины есть право это предложение воплотить в свадьбу.

Возможно, кто-то из читателей упрекнет меня в том, что я учу, как тащить мужчин к венцу помимо их желания. Я убеждена: ни одного человека нельзя приволочь в загс насильно, если он категорически этого не хочет. Ведь его не несут туда в бесчувственном состоянии! Все делается

добровольно, он идет сам и в полном сознании, публично, оглашает готовность вступить в брак. В случае с Ларисой и Алексеем он впоследствии признавал, что благодарен Ларисе за то, что она его «захомутала».

Ларисе приходится нелегко в этих отношениях, и она регулярно навещает меня на консультацию, чтобы грамотно перейти на новый уровень их союза, но в целом можно констатировать – это счастливая семья. И Алексей хранит верность своей супруге. Во всяком случае, у Ларисы нет ни малейших подозрений по его поводу.

Правило 19

Узнайте, как складывались его отношения с отцом

Мы подробно разбирали линию мать – сын, а теперь давайте вернемся к отношениям отец – сын.

В этой теме нам очень важно понять, привиты ли мальчику мужские навыки, поскольку именно они служат кирпичиками мощного здания под названием «мужская сущность».

Иначе говоря, полезно узнать: ходил ли сын с отцом на футбол, в поход или на рыбалку. Наконец, научил ли папа своего отпрыска драться?

Казалось бы, это элементарные вещи, и каждый мальчишка так или иначе обучается всем этим вещам. Тем не менее остается важный вопрос: а кто этому его научил? Нахватался ли он житейских премудростей в подворотне? Или все-таки родной отец мудро управлял вроде бы стихийным процессом? А может, мальчика учила отстаивать себя мама?

Передавая сыну мужские навыки, отец формирует у него правильные

установки. Например, мальчик должен защищать Родину, чтить маму, уважать друзей и так далее. Все эти высокопарные слова необязательно постоянно произносить в процессе воспитания, но благодаря подобным общим установкам парень усваивает вечные ценности. С ним потом можно договариваться и строить отношения на условиях взаимовыгодного сотрудничества. Такой человек вырастает в зрелую самодостаточную личность.

Кроме того, отец, общаясь с сыном, учит его держать удар, то есть конкурировать с себе подобными, соревноваться в честном споре. А это напрямую касается нашей темы. Ведь измены во многих случаях – это способ самоутверждения. Мужчина словно демонстрирует: вот, посмотрите какой я крутой, столько женщин покорил. Происходит подспудное самовосхваление. Мужчины по своей природе очень соревновательны и конкурентны. Они соревнуются на ровном месте, по пустякам, по любому поводу: у кого лучше тачка, у кого круче часы, кто выше ростом, ну и так далее, не буду углубляться в тему, дабы не дойти до самых деликатных тем.

Поэтому, чем более мужчина уверен в себе, тем меньше у него потребность в такого рода самоутверждении и тем больше шансов, что его не будут интересовать приключения на стороне. То есть если мужчина – состоявшаяся, зрелая личность, ему не потребуются изменять жене. Он может утверждаться в другом: будет получать чины, государственные награды, престижные премии, чтобы доказать свою статью.

Что, если, собрав информацию, девушка убеждается, что ее знакомого дратья учила мама, мужские навыки сформированы слабо? Бежать от таких кавалеров? Боюсь, что если мы будем бежать от всех, кто нас настораживает, то останемся ночевать только с открытыми форточками. Однако, зная, какую информацию о мужчине надо собирать, на что следует обращать внимание, женщина получает возможность осознанно строить семейное благополучие. У нее не будет завышенных ожиданий, неоправданных иллюзий, заоблачных надежд. Она будет четко понимать, куда двигается и с кем, какие трудности ее поджидают. А, как говорится, предупреждена – значит, вооружена. Женщина всегда является своеобразным психотерапевтом для своего партнера. Она может выправить его комплексы и помочь ему стать успешным и уверенным в себе. Но это труд! Ведь недаром говорят: хочешь быть женой генерала – выходи замуж

за младшего лейтенанта. И с ним вместе по гарнизонам!

Многие мои клиентки возражают: вот вырастишь из него генерала, а он потом вместо благодарности к молоденькой сбежит. Так вот, чтобы такого не произошло, изучайте наши подсказки. Применяйте профилактические меры!

Правило 20

Если хотите спокойной жизни, выбирайте невзрачного мужчину

Все истории, которые я привела выше, описывали ситуации, где женщины встречались с импозантными, привлекательными мужчинами. С такими партнерами и в самом деле сложно создать пространство без измен. Жизнь с плейбоями интересна, но опасна и трудна. Поэтому расставляйте приоритеты.

Решите, что для вас важнее: жить с ярким привлекательным мужчиной, при этом подвергая себя риску, или вам нужна спокойная жизнь, в которой измены не запрограммированы изначально.

...Настя была девушкой эффектной и мужчин себе выбирала под стать. С ними ей было интересно, но редко какие отношения продолжались долго. Когда очередной роман с мачо резко оборвался, Настя очень расстроилась. Она каждый раз наступала на одни и те же грабли!

Пытаясь как-то приглушить боль, она зашла на сайт «Одноклассники» и не успела посетовать на свою судьбу, как тут же несколько новых кавалеров ей предложили сердце. А Кирилл предложил и руку.

Он давно уже был равнодушен к Насте, но она никогда не воспринимала

его всерьез. Она даже и не смотрела в его сторону! Внешне Кирилл не был совсем уж Квзимодо, но до Казановы ему тоже было далеко. Утирая рукой слезы, она вдруг подумала: а что, если повстречаться с Кириллом? Кирилл ухаживал за ней красиво, хоть и не было той изощренной галантности, о которой пишут в книжках и снимают фильмы. Он не целовал ручки, был скуп на комплименты, но приглашал на хорошие концерты и в театры и ни разу даже не взял за руку. А потом пригласил ее в дорогой ресторан и подарил ей красивое кольцо с изумрудом и бриллиантами.

Он покорила ее деликатной настойчивостью, и за пять лет брака Настя ни разу не пожалела, что выбрала внешне неприметного Кирилла.

Памятка

Во второй главе мы рассмотрели еще 10 правил, которые пригодятся при выборе надежного партнера.

Повторим основные моменты.

- Нужно тщательно выбирать партнера, собирать информацию.
- Разузнайте, как жили его родители.
- Расспросите про его маму.
- Постарайтесь понять, нет ли у него комплекса Дон Жуана.
- Отличайте Дон Жуана от Казановы.
- Станьте самодостаточной женщиной.
- Воспользуйтесь шансом перевоспитать Дон Жуана.
- Заставьте его выполнить свои обещания.

- Наведите справки об отношениях с отцом.
- На крайний случай выбирайте неприметного мужчину, если хотите быть застрахованной от измен.

Ответьте на следующие вопросы.

Как вы выбирали своего спутника? Что вы смогли узнать о нем в самом начале?

Встречались ли вам мужчины с комплексом Дон Жуана? В чем это выразалось?

Готовы ли вы отказаться от яркого во всех отношениях мужчины ради того, чтобы жить спокойной жизнью, с гарантией верности и преданности?

Однако имейте в виду: даже Квазимодо изменит своей обожаемой Эсмеральде, если с ним неправильно обращаться. О правилах ежедневного общения, которые помогут избежать измен, мы поговорим в следующей главе.

Глава 3

Семейные скрижали

Правило 21

Давайте понять партнеру, что он вам нужен

Так уж мы устроены, что постоянно друг друга подспудно провоцируем. Мы словно наблюдаем друг за другом: а что ты еще мне позволишь, а как ты вот к этому отнесешься? Мы исподволь проверяем своего партнера, словно хотим понять: а можно ли с ним сегодня пойти в разведку, как это было вчера, или сегодня это уже опасно? Тема взаимных провокаций неисчерпаема, я остановлюсь только на одном аспекте, который важен нам для нашей темы. А для лучшего понимания я приведу пример.

...Шел уже шестой год их совместной жизни. Давно исчез трепет при касании рук. Сын, быт, вечная нехватка денег, ипотека – такой обычный набор семейной рутины.

Муж стал время от времени жаловаться на недостаток внимания со стороны жены, ибо она чересчур ушла в быт. «Я у тебя для мебели», – произнес он однажды. Анна не отреагировала на слова. Тогда он стал ее поддразнивать, словно в шутку: «Я на сторону пойду, зазнобу себе заведу». Анна с пренебрежением махнула рукой: да иди-иди. Так повторялось некоторое время, а потом муж затих, перестал шутить, потом стал все позже и позже приходиться. А однажды вообще не пришел ночевать. Сказал, что у друга заночевал, мол, перебрали они. Для непьющего Владимира такая отговорка выглядела непривычно, но Анна опять не насторожилась. Ну, перебрал и перебрал, с кем не бывает.

Она очнулась только тогда, когда измена стала явной. Та женщина позвонила им на домашний и Анне выдала все: они любят друг друга, а Анна давно равнодушна к своему мужу, так что будет лучше, если она сама отпустит его.

Вот тогда-то ее и перевернуло.

– Это правда? – подлетела она к мужу. – У тебя другая?

– Правда. Ты ведь сама меня прогоняла.

– Я прогоняла???

– А кто мне все время твердил: вали, куда хочешь. Не смылится! Смылилось. Я тебе не нужен. А ей – нужен.

Заголосила Анна, да поздно. Муж благородно оставил все своей семье, посулил, что кредит за квартиру поможет выплачивать, а сам отправился к своей новой зазнобе.

Мы уже говорили о том, что мужчины гораздо бдительнее обращаются со словами, чем женщины. Во всяком случае, они помнят, что мы им говорили, и многие слова воспринимают как разрешение. Анна-то просто так сотрясала воздух, бездумно, а ее муж наматывал на ус: мною не дорожат, могу пойти налево.

Для создания жизни без измен очень важно тщательно продумывать слова и произносить только те, которые помогут вам создать пространство любви и верности.

Такое пространство создается и словами.

Периодически повторяйте своему партнеру: любимый, ты мне очень нужен, ты мне дорог. Я тебе благодарна за то и за это.

Иногда мои клиентки жалуются, что мужчины не дают им произносить таких слов, что они отбрыкиваются и ведут себя так, что никаких приятных слов произносить не хочется.

Да, к сожалению, мужчины подчас ведут себя не лучшим образом. Словно некий злой тролль разбил кривое зеркало, и его мелкий осколок попал в глаз вашему мужчине. Этот осколок ему очень мешает! Помогите партнеру вынуть его из глаза, и вы обретете верного и надежного спутника жизни. Вот почему женщина не должна постоянно отталкивать своего мужчину от себя.

Правило 22

Не программируйте его на измену

Понятное дело, что невозможно гарантировать на 100%, что мужчина, даже тщательно вами выбранный, будет вести себя послушно. Глупо ожидать, что он станет ручным и будет спать на коврике. Еще раз подчеркну: от поведения женщины многое зависит, и эту мысль я провожу последовательно из главы в главу. Женщины даже не подозревают, как сами порой легкомысленно отправляют своих спутников на куртуазные подвиги. И вновь для подтверждения своего тезиса я приведу вам историю.

Алена встречалась с Игорем уже второй год. Они планировали пожениться и завести детишек, надо было только немножко подождать, когда Игорь освоится на новом рабочем месте, станет получать достойную зарплату, чтобы, ни в чем себе не отказывая, можно было растить потомство. Игорь работал в очень солидной компании, перспективы на будущее были блестящие. Ему как многообещающему молодому специалисту предложили стажировку в Англии на год.

– Ты будешь меня ждать? – спросил ее Игорь.

– Ну, я не знаю, – пожала плечами Алена. – Ты поедешь в Лондон, а там ведь девушки. Я не знаю, могу ли я тебя ждать. Вот если бы ты в армию пошел, я бы точно тебя ждала.

Вот такие разговоры я называю «программированием на измены». Вместо того, чтобы коротко сказать «да», Алена закладывает своему парню в голову девушек, которые расхаживают по улицам Туманного Альбиона. Ведь Игорь едет учиться. Учиться, а не на девушек смотреть! Вот и пусть там учится, ходит в замечательные лондонские библиотеки (пишу со знанием дела, так как сама училась в Лондоне). Игорь был настроен на учебу и на то, что в Москве его будет ждать прекрасная невеста, но своими словами Алена все напортила. У пары начались жуткие скандалы, и они расстались прежде, чем Игорь уехал на стажировку.

Не стоит решать за мужчину, какие девушки его ждут, кого он может увидеть где-то, потому что это только разжигает его интерес к третьим лицам.

Есть замечательная сказка о могучем богатыре Еруслане Лазаревиче. В этой сказке его жена, Марфа Вахромеевна, сказала ему перед его походом: «Помни, как будешь проезжать мимо Девьего царства, станут тебя звать погостить, смотри не заезжай. Околдует тебя Царь-девица». Полагаю, читательницы поняли, что произошло дальше в сказке: разумеется, Еруслан Лазаревич напрямиком направил свои стопы в Девье царство и тут же позволил себя околдовать. И завис он в этом царстве надолго. Думал, что неделя миновала в сладких песнях и в жгучих ласках, а на самом деле восемь лет прошло.

Еруслан Лазаревич к жене после восьми лет отлучки вернулся. Во-первых, потому что это сказка со счастливым концом. А во-вторых, в те времена от жен не уходили, правила были такие. Коли женился, то на всю жизнь. Но нужна ли вам такая женитьба, когда мужчина проводит восемь лет в объятиях другой женщины? Так что не отправляйте его нечаянным словом в сказочное Девье царство.

Правило 23

Не поощряйте разговоров мужа о его «бывших»

Это правило особенно необходимо при общении с теми мужчинами, которые имеют некий список бывших – прежних жен, предыдущих подруг. Если вы у вашего мужчины первая и единственная, то наше очередное правило вряд ли вас касается, но это такой редкий случай! Скорее всего у вашего партнера есть какая-то бывшая, может, это даже несчастная любовь в школе. Но она все равно женщина! И у вашего спутника может время от времени возникать желание поплакаться вам в плечо и рассказать о том, как он страдает, вспоминая ту прекрасную Мальвину, которая в первом

классе не поделилась с ним яблоком.

Еще хуже, если эта бывшая – его предыдущая жена, с которой есть совместный ребенок. Тогда ее тень неизбежно витает над вашим мирным жилищем. Наконец, в его жизни были, возможно, другие женщины, которые время от времени всплывают в разговорах.

Так вот, моя рекомендация – не поощрять таких разговоров, и уже тем более не следует заводить таких разговоров самой. Частенько женщины сами начинают вспоминать его бывшую, и звучит это в виде упрёка: вот, ты мне сапоги отказался купить, а своей бывшей проплатил отдых в Испании! Что дают такие разговоры? По моим наблюдениям, кроме скандалов и разборок – ничего.

Никакие третьи лица не должны участвовать в вашей совместной жизни, только он и вы, потому что любое обсуждение других женщин, даже в негативном ракурсе, для мужчины создает подоплеку для измен.

Как же отклонять такие разговоры? В этом вопросе нам очень поможет замечательное «Я-высказывание».

Например, если вашего партнера вдруг пробило на воспоминания о студенческой жизни и он начал рассказывать о Марусе, которая отвергла его на картошке, вы, вместо того чтобы поддержать разговор, скажете:

– Дорогой, мне очень неприятно обсуждать с тобой Марусю. Давай сменим тему!

И так надо говорить всякий раз, когда мужчина вдруг начинает ностальгировать по поводу разных женщин.

Допускаю, что мужчина может упрекнуть свою жену или подругу в черствости. Мол, ты меня не хочешь выслушать.

Что ж, в любых отношениях возникают шероховатости. В этом вопросе вы

не можете его поддерживать морально, а вот во всех остальных – пожалуйста, с радостью.

В равной степени и вам тоже нельзя обсуждать прежних мужчин. Ведь это наверняка не понравится вашему избраннику. Да и вам положила руку на сердце приятно ли выслушивать рассказы о каких-то женщинах? Уверена, что нет. И зачем вы это делаете? Чтобы сделать себя несчастной? Но у нас совсем другие задачи. Человек рождается для счастья, для радости и наслаждения. Так давайте же стремиться именно к этому.

Правило 24

Уважайте личностное пространство вашего партнера

Понятие «личностное пространство» в нашем обиходе появилось сравнительно недавно. Многим до сих пор не понятно: что значит «личностное пространство», что означают «личные границы». Английское слово «*privacy*» с трудом поддается переводу.

Известная русская поговорка гласит: «В тесноте, да не в обиде». А разве в тесноте есть место для личностного пространства? В тесноте всё в кучу, все вповалку, куча-мала. У нас и жилища, городские квартиры, годами строились без уважения принципа личностного пространства, а многие люди в таких условиях живут и сегодня: на сорока квадратных метрах три поколения, больная бабушка в одной комнате с разнополыми детьми. Да еще и стенки тоненькие – все слышно, и комнаты проходные. Какая там интимная жизнь супругов! Какие там эротические игры и романтические ужины! Уединиться можно разве что в санузле, но даже принимать ванну в таком помещении не очень удобно: оно тесное и душное.

Слава богу, современное строительство уже перешло на иной стандарт, у многих появилась возможность жить в собственном доме, где можно организовать пространство по своему усмотрению. Похоже, мы уже усвоили, что скученность ни к чему хорошему не приводит. Однако уважать личностное пространство нематериального характера мы не вполне научились. Например, не брезгваем заглядывать в мобильные

телефоны друг друга. А ведь телефон – это и есть личностное, интимное пространство.

Я борюсь со многими своими подопечными, которые норовят заглянуть в мобильники своих любимых мужчин. Ну, просто хлебом их не корми, дай посмотреть, с кем он там переписывается, кому посылает и от кого получает подозрительные послания. И с утра они спешат получить новую порцию информации, а вечером интересуются, нет ли на его личном фронте перемен. Особо талантливые дамы еще успевают выискивать в Интернете, какими сайтами пользовался их ненаглядный, изучают социальные сети, желая узнать, кому он подмигнул, а кому улыбнулся. Некоторые в своем кураже доходят до того, что взламывают почтовые сервисы, а там могут быть самые невероятные сюрпризы.

К сожалению, нарушая границы личностного пространства своего партнера, женщина не становится счастливее. То, что она там находит, совсем не радует ее сердце.

Если вы допускаете, что никаких радостных вестей вы не получите, заглянув в тайные чуланы своего спутника, не надо туда лезть.

В этой связи я напомним вам сказку «Синяя борода». Помните, что там было? Женщина, ставшая женой странного человека, жила припеваючи, ела на серебре и пила из золотых бокалов. И ничего от нее не требовалось! Только не заходить в тайную комнату. Когда она туда зашла, она чуть не погибла, как и все ее предшественницы.

Мои подопечные то и дело заходят в тайные комнаты своих суженых, и я спрашиваю: а зачем ты это делала? Очень часто я слышу ответ: «Я хотела убедиться, что у него все закончилось». Полагаю, вы догадываетесь, как развивается дальше разговор. Узнала? Закончилось? Нет, не кончилось. И зачем травить душу? Честное слово, соблюдая неприкосновенность границ вашего партнера, вы в первую очередь поможете себе.

Правило 25

Предпринимая отчаянные действия, рассчитывайте свои силы

Но если вам все-таки нейдет, если непреодолимая сила несет вас к мужнину телефону, то давайте подумаем все последствия, как опытный гроссмейстер продумывает шахматную партию.

Есть среди моих постоянных клиентов девушка, назовем ее Саша, которая регулярно изучает все потаенные «чуланы» своего мужчины. На мой вопрос, зачем она это делает, Саша отвечает: «Я должна быть в курсе. Если я знаю, с кем он там хихикает, я принимаю меры». Какие меры принимает Саша? Она может устроить скандал. Или, наоборот, становится белой и пушистой, ласковой и кроткой.

Я допускаю, что такая стратегия возможна. Однако тогда вам нужно иметь Сашин характер, а он у нее несокрушимый. Она очень уверена в себе, очень рациональна. Саша блестяще владеет собой и умеет конструктивно действовать. Увидев в телефоне смс от какой-нибудь Мариночки, она не теряет голову и не впадает в отчаяние. Саша хладнокровно размышляет, что ей надо предпринять в данном конкретном случае.

Муж ее побаивается. Он, похоже, из породы Казанов. Он старается удалять все лишние сообщения из телефона, так что Саша перехватывает только то, что он не успел стереть. Проворная эта девушка Саша! Николай, так мы назовем ее мужа, дорожит своей женой. Она эффектна, она следит за собой, она прекрасная жена и мать.

Если у вас такой же характер, как у Саши, если вы не будете изводить себя страданиями, то флаг вам в руки. Правда, это не очень честный прием: просматривать личную переписку. Поэтому моя задача – предупредить.

Если вы используете не очень честные приемы, подумайте о возможных последствиях и тщательно взвешивайте собственные

силы.

Женщина по имени Лиза не справилась с нагрузкой. Лиза тоже регулярно изучала содержимое мобильного своего мужа. Он был общительным человеком и работал в женском коллективе. Каких только сообщений она там не находила! Разные дамы называли его котиком, зайчиком, козликком, солнышком. Она допускала, что это был веселый стиль общения с коллегами. (Неприятно, но можно пережить.) Но однажды она увидела сухое сообщение: «Я беременна». Ее словно ударили кинжалом. Она сразу поняла, что это не шутка. Они с мужем давно хотели второго ребенка, но что-то не получалось. Вроде по всем медицинским показателям не было никаких препятствий, но зачатия не происходило. А вот та, которая это написала, смогла. Лизе стало страшно. Как же теперь быть? Что будет с ней, с законной женой?

Она так изводила себя подозрениями, что однажды не выдержала, высказала мужу все. Он уверял, что никаких любовниц у него нет, что никого он не обрюхатил. Это был чей-то глупый прикол! Но Лиза не могла вернуть раз и навсегда утраченное доверие. В конечном счете им пришлось расстаться.

Правило 26

Найдите золотую середину, предоставляя мужчине свободу

Продолжим тему личного пространства. Мы говорили о том, что телефон к нему относится, и если женщина хочет контролировать его содержимое, то здесь следует хорошенько подумать. К личностному пространству относится также время, которое мужчина проводит один без своей супруги. Как относиться к этому самостоятельному времяпрепровождению вашего спутника?

Я убеждена, что иногда супруги должны отдыхать друг от друга, и с

уважением отношусь к мужским затеям: рыбалке, охоте или просто мальчишникам. Вопрос в том: как мы реагируем на подобные вылазки? Плохо, если женщина пилит: вот, опять ты со своими собутыльниками напьешься. Это называется невольным программированием. Другая крайность – ярко выражаемая радость: ну наконец-то ты свалишь, а я займусь стиркой, уборкой и ты мне не будешь мешать. В системе построения взаимоотношений это негласное сообщение: ты мне не нужен. Мне хорошо без тебя!

Есть еще одна опасность. Когда женщина беспрекословно отпускает мужчину в одиночное плавание: она может превратиться в вечно ожидающую домоседку. И вот она сидит у окошка, подперев кулачком подбородок, и ждет не дождется своего ненаглядного. У него создается впечатление, что жена никуда не денется, а это значит, что мужчина может позволить себе что-то лишнее.

Как же лучше всего реагировать? Что будет золотой серединой?

На мой взгляд, необходимо уравнивать супругов в правах.

Если мужчина отправляется на рыбалку или на футбол без вас, то вам имеет смысл в это время пойти куда-нибудь с подружками, то есть организовать девичник.

Причем делать это не по-тихому, а гласно, заранее проговорив условия. Например, Вася-Петя объявляет своей жене: «В субботу я отправляюсь с мужиками на рыбалку, на Плещеево озеро, вернусь только в воскресенье вечером». А жена ему в ответ: «Хорошо, милый, поезжай, а мы с девчонками сходим в клуб Б2, там интересный концерт, я давно хотела послушать этого исполнителя». В этом случае партнер понимает: вы социально активный человек, вы тоже бываете там, где встречаются мужчины, которые наверняка обращают на вас внимание. И мужчина уже не так самоуверенно отправляется на рыбалку. Он будет переживать: а где вы? А как вы? И, возможно, эта мысль вынудит его пораньше вернуться с Плещеева озера или он станет реже отправляться на свои мальчишеские забавы. В любом случае он чаще будет думать о вас, и в голове его не

освободится пространство, которое могут занять другие женщины.

Что делать, если вы и в самом деле домоседка и очень любите прибираться в доме и ни в какие клубы вам тащиться неохота? Надо что-то придумать. Приглашайте подруг с мужьями к себе в гости. Или пойдите на экскурсию либо на мастер-класс по оформлению праздничного стола. Если в вашем городе ничего такого нет (я все-таки имею в виду Москву, когда описываю разные ситуации, потому что в ней живу и работаю), то найдите другие способы проявления социальной активности. Наконец, поезжайте на экскурсию в Москву или прямо к нам в центр «Счастливая семья». Сюда регулярно на занятия приезжают девушки из других городов страны.

Если вам сложно организовать выезд в тот самый день, когда ваш партнер выезжает на рыбалку, то обговорите с ним, что вы отправитесь на девичник в следующие выходные, а ваш муж посидит с детьми. Здесь уравнивание в правах необходимо!

Правило 27

Принимайте от него подарки

О важности подарков я написала целую книжку («Как научиться получать подарки». ЭКСМО, 2010). Однако считаю эту тему очень важной, поэтому коснусь в данной книге. И опять в качестве метафоры приведу историю.

Надежда считала подарки сентиментальной чепухой и не забивала этим голову ни себе, ни мужу. Коробки с красивыми бантиками под елкой ставились только детям. Когда муж спрашивал, что ей подарить на день рождения, она отвечала: «Нечего деньги переводить». В конце концов он даже спрашивать перестал. Все, что Надежде было нужно, они планировали и покупали по мере поступления средств. Она была очень рачительной хозяйкой. Никаких украшений не носила, в доме не было ничего лишнего, никаких бесполезных вазочек и свечечек. Квартира-то маленькая, не разгуляешься. Надежда была убеждена, что мужа все устраивает, что ни в каких изысках он не нуждается. Супруг был

человеком военным, а значит, суровым и лаконичным.

В их семье все было лаконично. Разговоры – только по существу. Одежда – лишь самая необходимая. Еда – только для того, чтобы насытиться, без баловства. Общение с родственниками – лишь по большим праздникам. Новый год – всегда вместе с родителями. Летний отдых – только на даче.

И вот однажды Надежда услышала, как муж разговаривал по телефону. Он думал, что жена ушла в магазин, а она замешкалась и задержалась в прихожей. В этот момент зазвонил телефон и Федор взял трубку. Надежду поразил тон, которым Федор стал разговаривать. Она никогда не слышала, чтобы он так ворковал. «Голубушка, зайчонок, лисёнок»... Чего только не было сказано! Даже содержания никакого не было, одни нежности.

Когда партнер дарит вам подарки, он делает определенные финансовые вложения. И чем больше мужчина вкладывает, тем больше он ценит эти отношения.

Разговор мужа с кем-то перевернул всю ее жизнь. Надежда стала к нему присматриваться и заглядывать туда, куда раньше никогда не заглядывала. В ящике рабочего стола она обнаружила нечто, что ударило ее еще сильнее, чем странный воркующий телефонный разговор, – кольцо в коробочке! Она бы меньше удивилась, если бы увидела крокодила в этом ящике. Сама она никаких колец не носила, кроме скромного обручального колечка, которое за годы замужества срослось с ее пальцем. Дочка была еще слишком маленькая, чтобы носить кольца. И потом это было не девичье кольцо. Это было особенное кольцо! Такие кольца в фильмах дарят, когда делают предложение. Кому ее муж собирался сделать предложение? Той воркующей особе?

Она не удержалась и держа коробочку на ладони с омерзением, как будто несла болотную жабу, предъявила сей предмет мужу, который как ни в чем не бывало сидел на кухне и смотрел футбол. В тот день состоялось бурное объяснение супругов. Мужу удалось убедить Надежду, что кольцо он купил для нее. Его прорвало, он высказал все. Он высказал, что ему нравится, когда женщины носят кольца и делают яркий маникюр. Он

заявил, что он желает дарить жене подарки, потому что может себе позволить это и ему приятно сознавать, что супруга будет демонстрировать их общим друзьям обновки, купленные им для нее.

У Надежды хватило выдержки не выяснять, с какой это цыпочкой он ворковал по телефону, но выводы она сделала.

Правило 28

Отправьте его на кухню!

Вложения в отношения могут и должны быть разнообразными – как материальными, так и нематериальными. Один из нематериальных видов вложений я бы назвала «трудовым». В частности, один из видов труда – это домашний труд.

Как бы ни был занят мужчина своим профессиональным трудом, необходимо, чтобы и домашние обязанности, которые испокон века считают женскими, он тоже хоть иногда выполнял.

Некоторые мужчины говорят: я нормально зарабатываю, найми слесаря (плотника, домработницу, садовника), чтобы они сделали то-то и то-то. Согласна, иногда имеет смысл не докучать мужчине забиванием гвоздей, а вызывать для этой цели мастера. Но семейная жизнь очень разнообразна, и в ней всегда найдется место для трудового участия.

Пусть ваш занятой партнер хоть иногда вымоет за собой чашку из-под чая или кружку из-под пива. А лучше, если вы вместе уберете за собой посуду после романтического ужина на двоих. Пусть он хотя бы положит посуду в посудомойку! Это и будет его вложением в бытовой аспект ваших отношений. Важно, чтобы он понимал, из чего состоит домашний (бесконечный!) труд, и чтобы он хоть немного принимал участие в этом.

Если он не вовлекается в уборку и стирку, то пусть проверит уроки у детей или почитает им книжку перед сном. Если у вас есть дача, то вам предоставляется огромная возможность занять вашего партнера на участке.

Не осаждайте его порыв покосить траву или подрезать кусты. А если он пожелал пожарить шашлык, то дайте ему возможность проявить в этом самостоятельность от А до Я. Трудовые вложения вашего спутника очень способствуют профилактике измен.

Правило 29

Обращайте внимание на частоту и качество сексуальной близости

Будем реалистами: люди вступают в брак не столько ради того, чтобы вести совместное хозяйство, сколько ради того, чтобы совместно воплощать жгучий основной инстинкт.

Если партнеры взаимно удовлетворены качеством и количеством сексуальных контактов, то скорее всего никто не будет смотреть на сторону.

Для обычной стабильной пары считается нормально два-три сексуальных контакта в неделю. Если больше – прекрасно. Если меньше, тогда надо насторожиться. Однако нередко мои расстроенные клиентки рассказывают о том, что месяцами у них нет никаких плотских утех, и при этом они поражаются, что мужчина загулял. Нельзя в этом вопросе терять бдительность!

Иногда женщины используют сексуальную тему, чтобы манипулировать мужчинами. Вот такой эпизод. Я принимала участие в выставке, представляла свои книги, и одна посетительница принялась листать мой

очередной опус. Она натолкнулась на правило, в котором я излагаю, что мужчину нельзя наказывать отказом в сексе. Посетительница была явно недовольна моим сочинением. Она сердито закрыла книжку и отошла от выставочного стенда.

И тем не менее я убеждена: отказом в сексе наказывать нельзя. Не стоит держать мужчину на голодном пайке. Особенно если мы хотим добиться его верности. Если вы считаете его в чем-то провинившимся, то кормите его картошкой с постным маслом. А когда хотите наградить – приготовьте обед из четырех блюд, с закуской и с десертом. Я, разумеется, имею в виду не только гастрономическое, но и сексуальное удовольствие.

С другой стороны, я очень понимаю ту женщину, которой не понравилось мое правило из книжки. Действительно, мужчины порой так нечутки, что не хочется не только ложиться с ним в одну постель, но даже садиться за один стол. Как обнимать и целовать мужчину, если обиды засели в сердце огромными занозами? Занозы вытаскивать из сердца нелегко, но я вам предложу один небольшой прием. Вдруг поможет?

Когда новая волна обид начинает нас захлестывать, обычно мы начинаем накручивать себя и вспоминать все грехи нашего недостойного партнера. А давайте сосредоточимся на позитиве! Возьмите свои свадебные фотографии и начинайте их рассматривать. Не просто перелистывать альбом, а смаковать каждую фотографию, входить в то состояние, в котором вы были тогда. В подавляющем большинстве случаев свадьба – это радостное событие, и вспоминать ее приятно. Посвятите просмотру фотографий не менее 20 минут. Создайте соответствующую атмосферу: поставьте спокойную музыку, зажгите свечи. Можно добавить аромалампу с приятным запахом, например, с загадочной и вдохновляющей лавандой. Просматривая каждую фотографию, представьте себе, как вы ликуете, танцуете, смеетесь. Помечтайте о приятном. Постарайтесь чтобы настроение ваше улучшилось. Лучше просматривать эти фотографии в одиночку, а не с мужчиной. (На всякий случай, чтобы не поругаться. Кто знает, на какой он волне?)

Когда вы пропитаетесь атмосферой начального романтического периода вашей жизни, когда почувствуете внутри себя тепло и радость, тогда смело заключайте вашего партнера в объятия. У вас обязательно получится замечательный секс!

Правило 30

Создавайте ритуалы

Однако не одним сексом жива пара. В моей практике было немало случаев, когда близость происходила с завидной регулярностью, а мужские измены все равно случались. А почему? А потому, что не было семейных ритуалов. Чем больше разнообразных ритуалов, тем крепче союз.

Что я понимаю под ритуалами? Например, поцелуйчики перед уходом на работу, ужины с вином по пятницам, совместные посещения выставок, музеев и театров, выезды на отдых. Речь идет о постоянно повторяющихся мероприятиях, а не о поездке, которая случилась раз за 20 лет.

Семейные ритуалы – традиционные, постоянно повторяющиеся действия – цементируют отношения.

Такие традиции останавливают мужчину от походов налево, так как он ценит эти семейные устои. Подобные ритуалы помогают членам пары укрепить взаимную значимость друг друга.

Обращаюсь к женской части аудитории: поверьте, мои дорогие, мужчины ценят верность и преданность так же, как мы. По моим наблюдениям, есть гораздо больше верных мужчин, чем трещит молва. Мне кажется, что мужчины просто стесняются признаться в своей преданности. Им удобнее поддерживать миф о своей вольности. Пусть так и будет!

Однако в числе моих клиентов много верных мужчин (примерно процентов тридцать). И многие из них приходят с просьбой: подскажите, как быть, моя жена отказывает мне в сексе, она устает, занята, а я не хочу ей изменять, я люблю свою жену.

В такие минуты я жалею, что мы не можем, как в полицейском участке, воспользоваться волшебным стеклом, через которое видно, что происходит в комнате. Если бы вы видели, дорогие женщины, как мучаются ваши половинки, вы бы сразу простили им все обиды.

Памятка

Подведем промежуточные итоги и перечислим все то, что анализировали в третьей главе, посвященной правилам поведения на каждый день.

Вот наши заповеди, которые помогут создать пространство без измен в вашем союзе.

- Постоянно давайте ему понять, что он важен и дорог. Женщина частенько чем-то увлекается: работой, ребенком, домашним хозяйством, а муж отходит на задний план. В такие периоды они становятся лакомой добычей для одиноких женщин.
- Не подсказывайте ему, где, как и с кем он может познакомиться, так как это программирует партнера на измену.
- Не позволяйте мужчине рассказывать вам о его «бывших». Вы, конечно, стремитесь стать ему надежным другом, но есть темы, которые поднимать не следует ради вашего же общего блага.
- Уважая личностное пространство партнера, не следует просматривать содержимое его телефона, ящиков письменного стола и прочих мест, которые принадлежат ему.
- Если вы все-таки покусаетесь на личное пространство своего партнера, будьте готовы к тому, что встретите там нечто для вас нежелательное. Заранее подумайте: а нужно ли вам это?
- Предоставляя партнеру свободу, найдите золотую середину. Тотальный контроль опасен, а неограниченная свобода приводит к анархии и хаосу.

- Подарки имеют очень важное значение в жизни пары, так что создавайте такие отношения, чтобы партнер почаще дарил вам что-то.
- Участие партнера в домашних делах тоже способствует тому, что он меньше смотрит на сторону. Мужчина ценит все свои «вложения» и не захочет их терять.
- Качественный секс – ваш верный союзник. Если партнер полностью удовлетворен, он вряд ли будет искать приключения на стороне. Человек ленив по своей природе!
- Совместные праздники, традиции, ритуалы способствуют тому, что человек перестает походить на блудливого шимпанзе. Чем больше семейных ритуалов в вашем союзе, тем меньше партнер склонен к изменам.

Оказывались ли вы в ситуациях, приведенных в нашей книге? Если да, то как вы из них выходили?

С чем вы согласны, с чем не согласны?

Пишите нам! Вы можете написать в ЖЖ *IrinaKorchagina* , на форум центра «Счастливая семья» www.happy-family.ru . Мне очень важно ваше мнение, пишите, и я обязательно отражу ваши замечания в следующих книгах. А теперь – переходим к следующей главе.

Глава 4

Если это все же произошло

Правило 31

Укротите свою месть

В этом разделе мы рассмотрим ситуации, когда измена произошла. Как быть? Как выходить из положения?

Нередко случается, что женщина, узнав об измене мужа, в отместку изменяет ему. Особенно если она молода, хороша собой и имеет соответствующий круг общения, в котором найдется парочка резервных воздыхателей. И вот она пошла и «по-быстренькому» мужу изменила. Я спрашиваю таких клиенток: «Ну и как? Стало легче?» В большинстве случаев в ответ мне говорят: «Нет, легче не стало».

На мой взгляд, измена в отместку – непродуктивный ход. И проблема никуда не пропадает, и обида остается все равно. Тем более что о своей измене женщина признаться мужчине не может, потому что это означает крах всему и вся. Как же все-таки конструктивно использовать жажду мести? Мне представляется, что более щадящий выход – это использовать виртуальные способы, чтобы скинуть свой негатив, но при этом не навредить ни себе, ни своим отношениям с партнером.

О виртуальных видах мести я уже упоминала. Для этого можно использовать какую-нибудь мягкую игрушку, например плюшевого медвежонка. Можно взять его и отдубасить как следует, приговаривая: вот тебе, вот тебе, а потом торжественно выбросить бедного избитого медведя на помойку, с глаз долой.

Можно использовать для избиения стилизованный оберег. В качестве оберегов наши далекие предки использовали скрученные из тряпок куклы. Можно соорудить нечто, похожее на колобка. Такого колобка для работы с эмоциями мы смастерили в нашем центре «Счастливая семья» и назвали его Мякой. Главная особенность таких оберегов – отсутствие лица. Обереговых кукол всегда делали без лица, точнее, без глаз. Потому что глаза, даже на кукле, всегда ассоциируются с человеком, и в старину люди

верили, что в куклу с глазами вселяется дух человека, а задеть этот дух очень опасно.

Затевая мужчине месть, тщательно продумайте: а не навредите ли вы этим своим отношениям? Не разозлите ли вы затаенный в партнере злой дух?

Когда вы колотите колобка без глаз, вы просто сбрасываете с себя негативные эмоции, но не направляете их непосредственно на конкретного человека. А прямо адресованные определенному человеку негативные эмоции могут бумерангом вернуться к нам.

Не стоит вредить партнеру, затевая какую-то злую месть. Например, в моей практике попадались случаи, когда уязвленные женщины стремились разрушить бизнес своего обидчика или его карьеру, написав на него крамолу. В таких случаях я стараюсь помочь женщинам успокоиться. Ничего хорошего не выйдет, если из-за вашей мести пострадает карьера мужчины. Помимо прочих этических соображений, у вас наверняка есть дети, которых надо воспитывать и обучать. Средства мужа еще могут вам пригодиться!

Я все-таки настаиваю на косвенных способах выпуска зла, а для налаживания собственной жизни предлагаю использовать те методики, которые мы рассмотрим в следующих главах.

Правило 32

Если простить невозможно, то лучше развестись

Если факт измены становится известным, то женщина неизбежно сталкивается с проблемой: простить партнера или нет? Нередко женщины так и не могут простить мужчине измену, но не находят в себе силы

разойтись (по разным причинам) и остаются в таком «подпорченном» союзе. Однако ничего хорошего в этом нет!

Если женщина не находит в себе силы простить измену мужа, она может стать очень несчастной. Глубокая обида на всю жизнь останется в ее сердце.

Вот в доказательство история, которая произошла с Ольгой. Она относилась к числу тех женщин, которые верили: все мужчины изменяют, кроме моего. Ее брак был на редкость удачным. Первые три года они с мужем много путешествовали, повидали полмира. У них дома собирались веселые компании, они сами без конца ходили по гостям, по концертам, по клубам. Потом они насытились праздничной жизнью и решили: пора заняться семейными планами. И все пошло по графику: запланированное зачатие, желанная беременность, долгожданный ребенок.

Родилась девочка, и снова все было удачно: муж заботился о жене и ребенке, вставал по ночам, ходил с коляской на прогулки, периодически бегал на молочную кухню. Одно огорчало Ольгу – ей было скучновато. Она была ориентирована на карьерные достижения, и сидеть дома в окружении памперсов и бутылочек с детским питанием Ольге было неинтересно. Но деваться некуда! Решили, что она до трех лет сидит с ребенком. От нечего делать она залезла в «Одноклассники». (Ох уж эти роковые социальные сети! По моим наблюдениям, они разрушили не одну судьбу.)

Само собой так получилось, что Ольга забрела на страничку своего мужа. У него было много друзей, что ее не удивило. И если бы она просто мельком обозрела их фото и ушла восвояси, то ничего бы не случилось. Но дочка спала, ничто Ольгу не отвлекало, и она стала изучать фотографии его друзей. Обнаружилось, что фотографий одной женщины было больше, чем других. Выяснилось, что в фирме мужа она занимается пиаром. Ольга зашла на страничку этой женщины. А там она снова увидела фотографию своего мужа с подписью: «мой любимый мужчина».

Ольга едва дождалась вечера, чтобы предъявить эти документы мужу. Он

все отрицал! Он говорил, что это ее вымыслы, что, кроме деловых, никаких отношений между ними не было, а все эти фото за столом с вином – сделаны на корпоративах. Но Ольга тоже работала в крупной компании и прекрасно знала, что бывает на таких корпоративах.

Она ему не поверила и не простила неверность, хотя и не развелась. Слишком они были повязаны друг другом: общая недвижимость, дочка, общие друзья. Да и достаток такой она сама не смогла бы себе обеспечить. Она осталась в этом браке, но рана в сердце не затягивалась.

Внешне ее жизнь не поменялась, но внутри все умерло. Она смотрела на мужа, и видела подпись: «мой любимый мужчина». Что бы он ни говорил – она не верила. Куда бы ни шел – ей мерещилась измена. Она стала раздражительной и нервной. А муж все реже и реже появлялся дома. Он рано уходил и поздно приходил. Якобы уходил на работу, но Ольга ему уже не доверяла.

Правило 33

Посмотрите на его поступок не как на предательство

Простить бывает сложно потому, что женщины воспринимают поступок партнера как предательство. И это понятно: ведь он клялся, он обещал, значит, он вероломно нарушил свою клятву. Это логично. Но как мы уже не раз говорили, в вопросах верности у российских мужчин своя особая логика, и она, похоже, имеет национальные черты, потому что идеология Запада в этих вопросах несколько иная. Вот пример.

В тот период, когда писала эту книгу, я услышала по радио, что один политический деятель США был уличен в крамольном поведении. А заключалось оно в том, что он, этот деятель, предавался сексуальным утехам... по Интернету. Его обвинили в измене, и вся страна возмущалась его недостойным поведением. С точки зрения общественной морали американцев, виртуальные эротические игры считаются прелюбодеянием, заслуживающим порицания. Если исходить из этого, то сколько мужчин

нашей страны следует считать изменниками?

Когда это не касается лично нас, мы, вольно или невольно, поддерживаем двойные стандарты морали в отношении сексуальных похждений. Однако если дело принимает личный оборот, мы встаем совсем на другие позиции. Тогда мы становимся солидарны с американцами и готовы порицать своего партнера и за то, что он сидит в порносайтах, а уж если он пофлиртовал с сотрудницей на корпоративе, то тогда ему вообще несдобровать.

В общеполитическом плане мне нравятся строгие американские нравы, и я за то, чтобы и у нас царили такие же. В первом разделе книги я предлагала механизмы, позволяющие осуществить эти устои на частном уровне, на уровне семьи – маленькой ячейки общества. Однако когда действительно возникает подобная ситуация, я советую более гибкий подход. Он требуется для того, чтобы преодолеть возникший конфликт.

Если измена произошла и разрыв отношений в силу ряда причин невозможен, то следует посмотреть на ситуацию под иным углом зрения.

Допустим, вы превращаетесь в зрителя и всю драматическую историю представляете в виде мыльной оперы, то есть красочного телесериала, причем не из нашей действительности. Пусть это будут бурные страсти какого-нибудь Дона Пэдро и его супруги Донны Хуаниты из далекой латиноамериканской страны. Вы, зрительница, должны представить себе эту Донну Хуаниту во всех ракурсах.

А теперь задумаемся: всегда ли эта Донна Хуанита была безупречна? Всегда ли она была внимательна к своему мужу? Всегда ли она выслушивала его пожелания? Всегда ли она была спокойна и радостна? Или она часто бранилась и упрекала своего супруга в несовершенных грехах? Понятно, что этот грубоватый и неотесанный Дон Пэдро «фрукт еще тот». И «спасибо» никогда не скажет, и комплимента от него не дождешься. Но хватало ли у Донны Хуаниты терпения, чтобы помочь партнеру избавиться от этих недостатков?

Когда женщина посмотрит на свою ситуацию со стороны, она может увидеть, что в поведении партнера не было злого умысла, а совершил он сей неблаговидный поступок по законам разыгрываемого жанра. А если это не предательство, если мужчина понят, прощен и остался со своей спутницей, то в этом союзе есть шанс построить отношения заново.

Правило 34

Если измена состоялась в первый год, это сигнал о ненадежности

Прежде чем строить отношения заново, стоит проанализировать, на каком году жизни состоялась измена. Было ли это после долгих лет супружеского марафона или мужчина изменил прежде, чем наступила ситцевая свадьба? Тут надо серьезно задуматься, а надо ли продолжать отношения с таким человеком? Можно ли на него рассчитывать, на его ответственность?

Если мужчина начинает изменять сразу после свадьбы, лучше расстаться с ним как можно скорее. Скороспелые измены – тревожный симптом и не свидетельствуют о грядущем счастье.

Как обычно, приведу в пример историю из жизни.

Алла отбила парня у своей подруги. А потом, чтобы закрепить свой успех, быстро окольцевала его. Мама с сомнением отнеслась к выбору дочери: «Ненадежный он больно. Смотри, дочка!» Но Алла не послушала матери. Она критиковала всех молодых людей Аллы, поэтому к ее словам она отнеслась как к очередной придирке.

Свадьбу сыграли пышную, отмечали на теплоходе, с шиком. Чтобы всем нос утереть! Однако сложности начались сразу же после нее. Притирка и подгонка молодоженов друг под друга оказалась очень тяжелой. Алла ведь

даже толком не разобралась в своем кавалере, ничего про него не разузнала. Все познавалось, так скажем, в процессе, а процесс оказался нелегким. У скороспелых супругов постоянно возникали скандалы – ни в одном, даже самом мелочном вопросе они не могли прийти к соглашению. Молодые ссорились даже из-за крана в ванной, в какую сторону его поворачивать.

А через три месяца Алла случайно увидела, что Павел сидит в Интернете на сайте знакомств и назначает девушкам свидания! Она на одну такую встречу пробралась украдкой, села неподалеку от их столика в кафе и практически весь разговор услышала.

Дома она устроила своему мужу разгон. А Павел ей сказал: «Я такой и другим не буду. Хочешь – живи со мной. Не хочешь – твое дело. Здесь никого насильно не держат». Алла проплакала всю ночь в подушку, но решила остаться. Не хотелось подружке повод для радости давать!

Она кое-как себя скрутила, завела свой ноутбук, чтобы не заходить с его страницы в Интернет. Уговаривала себя: как здорово, что ей достался такой видный красавец. Тяжелый удар случился, когда она с новорожденной малышкой выходила из роддома: Павел не приехал ее встречать. «Как брошенка», – подумала она с горечью. И этот эпизод Алла тоже пережила. Однако за ним последовала другая беда. Через некоторое время, когда дочка подросла, выяснилось, что она не совсем здорова. Требовались деньги на лечение, массаж, занятия с нейропсихологом. И вот тут Алла услышала:

– Знаешь, ты будешь рожать больных детей, а я – последние деньги из кармана выкладывать? Справляйся, как хочешь.

И это были его последние слова. Павел исчез из жизни Аллы и их дочки.

Правило 35

Если измена состоялась на десятом году совместной жизни, то у вас есть выбор

Одни говорят, что любовь проходит, другие полагают, что настоящая любовь не проходит никогда. Дискутировать и философствовать на эту тему можно бесконечно, но реальность подтверждает: охлаждение в отношениях наступает ОБЯЗАТЕЛЬНО. И в этот период легко может заползти злодейка Измена. И как же быть? Конечно, если муж полюбил другую и заявил, что уходит от жены, тут уж ничего не поделаешь. Это страшный удар, но выбора не остается. А вот если он не уходит? Если говорит, что любит вас, а та, другая женщина – просто случайное увлечение? Как быть? Какое принять решение? Развестись? Гордо указать клятвопреступнику на порог? Или сохранять семью, пытаясь склеить треснутое сердце? Какую выбрать стратегию?

Вместо готового ответа вновь расскажу вам быль. Некоторое время назад я брала интервью у одного артиста, певца. Не буду называть его имени, потому что не уверена, что он захочет снова предавать огласке эту историю. Так вот, он увлекся танцовщицей из своего коллектива. С женой он прожил больше десяти лет. В этом браке не было детей, хотя в предыдущих браках они были. Артист был любвеобильным мужчиной и как благородный человек женился на всех своих пассиях. Своим нынешним браком певец дорожил и просил жену не разводиться.

– Ты подожди, перетерпи. Дай мне переболеть. Ты же понимаешь – «седина в бороду...».

Артисту было 50 лет, но выглядел он великолепно. Публика им восхищалась! И эта девушка тоже. Ей было 19, и наш герой не строил никаких иллюзий в отношении этого романа. Он отдавал себе отчет в том, что его слабый огонек скоро погаснет. А девушка так не считала. Она рассталась со своим молодым человеком и забеременела. Правда, уволить возлюбленного от жены не собиралась. Просто решила родить от него ребенка. Современная мораль такого не порицает.

А что же супруга? Простила, перетерпела? Она не стала подавать на развод, но каждый день устраивала мужу скандалы и закатывала истерики. Певец не выдержал домашнего ада и ушел. Потом я по телевизору услышала, что он женился-таки на своей молодой зазнобе.

Жить с мужем после измены – дело нелегкое. В этом вопросе очень важна последовательность действий.

Если собрались перетерпеть и ждать, когда муж переберется, так надо ждать и не закатывать скандалов.

Если вы сомневаетесь в себе, если все равно мучаете себя и его, то лучше прекратить отношения. Многие женщины, по моим наблюдениям, не расходятся не потому, что ценят отношения с этим мужчиной, а потому, что боятся остаться в одиночестве. Я в принципе считаю, что страх остаться одной – хороший стимул для сохранения семьи. Человек не должен быть один! Мы – существа социальные. Правда, одного страха недостаточно. Должно остаться еще хоть немного уважения, тогда можно найти ресурс для решения конфликта. А вот если уважения не осталось ни капли, то лучше разойтись. Убеждена, что женщина в любом возрасте может найти себе спутника жизни, но это тема для другой книги.

Правило 36

Если измена состоялась через много лет после свадьбы, то вам потребуется лишь терпение и еще раз терпение

Ко мне обращалось много женщин, которым мужа изменили после десятков лет совместной жизни. Многим их них было за сорок, а некоторым уже и за пятьдесят. И уж такой лихости не было и в помине.

Из тех женщин, что обращались ко мне за помощью, никто добровольно не разрывал брачных уз. Все они сохраняли отношения, которые тем не менее становились очень мучительными.

Разумеется, моя статистика ненаучная, непроверенная, неподтвержденная – всего лишь наблюдения одного частнопрактикующего консультанта, но над этим стоит задуматься.

Абсолютное большинство зрелых женщин, оказавшихся в ситуации, когда им изменил муж, не верят в свои силы и в свою привлекательность. Они убеждены, что теперь-то уж точно никого не найдут и будут коротать свой век в одиночестве. Многих такая перспектива пугает. К тому же добавляется финансовый фактор, так как сами эти дамы нередко либо совсем не работают, либо получают небольшую зарплату, и расставание с негодным изменником повлечет за собой значительное ухудшение качества жизни. У нас ведь не принято, чтобы муж выплачивал деньги на содержание оставленной жены. И даже если при разводе делят имущество, то это зачастую ничего не дает: что толку от каких-то там шкафов и ковров?

Мужчины между тем порой ведут себя довольно уверенно и даже нахально: ведь жена все равно никуда не денется! Многие даже не считают необходимым скрывать свои внебрачные связи. Один мужчина впрямую сказал своей супруге:

– Да, я тебе изменил. Я шестнадцать лет был верным мужем. Думаешь, мне было легко? Надо мной все мужики смеялись. Думаешь, в нашей стране легко быть преданным своей жене, когда все друзья обзавелись длинноногими любовницами?

Он высказал ту мысль, которую многие другие мужчины просто стесняются озвучить, хотя думают именно так.

Они не скрывают, что у них есть зазноба, и считают доблестью, что не бросают жену. Вон они какие хорошие! Не разрушили семью, не опустили до раздела рюмок и вилок. А что у жены рвется на части сердце, так это все мелочи жизни.

И вот вам, мои дорогие, такая рекомендация: если вы не прогнали своего обидчика, это не его доблесть, а ваш подвиг, а значит, надо потребовать от него для себя каких-нибудь привилегий. Пусть они будут хотя бы материальными, не надо этого бояться! Потребуйте с него оплату за курс

обучения чему-нибудь или поездку в Бразилию. Он понимает, что рыльце у него в пуху и обязательно постарается загладить свою вину перед вами.

Правило 37

Не дожимайте мужчину, если он не желает признаваться

Очень распространены такие случаи: муж изменил и есть косвенные доказательства его неверности, а жена ищет явных доказательств и требует признаний мужа. Муж отпирается, отнекивается, а она настаивает: «Нет, ты мне скажи правду!» Супруг недоумевает: «Зачем тебе это надо?» – «Надо! Я должна знать!» И тот сдается – ломается, как лед, под натиском мощного ледокола. Слова произносятся, мосты сожжены, назад дороги нет. Услышав признание, жена приходит в ужас, она понимает, что не в силах простить предателя, и, даже если он начинает каяться и умолять ее о прощении, все равно вернуться к прежней беспечной жизни пара уже не может.

Моя рекомендация в этом случае будет такая.

«Дожимайте» мужчину только в том случае, если вы точно знаете, что с ним разведетесь.

Если у вас есть хоть малейшее сомнение в том, что развод неизбежен, не надо настаивать на признании. Ведь, как известно, не пойман – не вор. Так вот и не надо его ловить.

Почему некоторые женщины так настойчиво хотят раскрыть истину? На мой взгляд, они не вполне понимают, в каком лабиринте плутают, и на самом деле не хотят услышать правду – боятся ее. Желают оставаться в плену своей иллюзии. Нередко женщина тайно мечтает, что мужчина преклонит перед ней колени, возьмет ее за руки и скажет: «Дорогая, ну как

ты могла подумать! Ну конечно, я твой навсегда. А что меня с Марусей видели? Так это все брехня! Это злые языки, нашему счастью завидуют, сплетни распускают».

Нижеследующие строки я адресую мужчинам, надеюсь, что и они украдкой прочтут эту написанную для женщин книгу и усвоят некоторые важные для себя правила. Поверьте, мои доблестные рыцари, именно такого поведения ждут от вас женщины.

Из своей практики я не знаю ни одного случая, когда ситуация после раскрытия правды складывалась счастливо и лучезарно.

Наоборот, если открывался ящик Пандоры, из него выскакивали все беды, все несчастья, все грехи – словом, все, что в этом ящике скрывалось. Во многих случаях такие действия жены подталкивали партнера к разводу. То есть если он до этого момента колебался, если постоянно выкладывал на чашу весов те плюсы, которые находил в браке, то теперь он понимал, что спасать более нечего, мосты сожжены, надо уходить. И случается, что люди расстаются с треском, злобой. Бывшая жена начинает мстить, и предметом этой мести частенько становятся дети. Так что как следует подумайте, прежде чем начать погоню за правдой. На мой взгляд, это не тот случай, когда она столь уж необходима.

Правило 38

Если вы его простили, продумайте, что следует изменить в себе

Я предлагаю в этой главе посмотреть на измену еще под одним углом – как на конфликт, своего рода революционную ситуацию. Помните классическое: «верхи не могли, а низы не хотели»? Иначе говоря, обе

стороны дошли до какой-то поворотной точки, когда в жизни назрела необходимость что-то поменять. Такой поворотной точкой стала измена мужчины.

Если вы готовы продолжать отношения и здраво размышлять, как выйти из кризиса, подумайте, готовы ли вы меняться.

Вот история для примера.

В жизни Тони и Сергея сразу повелось так, что муж обожал свою жену, носил ее на руках, преклонялся перед ней и выполнял каждый ее каприз. А Тоня позволяла мужу себя любить. Она хвасталась перед подружками: вот как мой-то меня любит. Все, что я прикажу – все сделает! Правда, фантазия у Тони не шибко была развита и особых заявок она ему не предъявляла, да этого и не требовалось. Он сам старался. И в магазин сам ходил, и в доме все сам делал, без напоминаний. Когда Тоня была беременна, она разошлась вовсю – придиралась к нему по малейшему поводу, подпиливала Сергея за то, что он купил свинину, а не говядину, груши, а не виноград. Сергей пожимал ей ручки и говорил: «Успокойся, дорогая, тебе надо беречь себя». Терпение у него было ангельское!

Однако без поощрения любовь и обожание уходят. И через несколько лет брака Сергей уже перестал смотреть на свою жену с былым восторгом и почитанием. Волшебный трепет исчез из его голоса. Он стал все чаще и чаще лежать на диване, и когда Тоня просила его выкрутить лампочку в коридоре, он говорил «Ага», но даже не сдвигался с места. А потом он стал выискивать у нее недостатки и начал к ней цепляться:

– Вечно у тебя на кухне грязь! Почему ты чашку из-под кофе не помыла? Посмотри, кофе уже присох. Теперь эти черные круги не отдерешь!

А затем все произошло по стандартному сценарию: Сергей стал чаще отлучаться из дома, отговаривался работой, и позже Тоня выяснила, что у него появилась любовница. Вот тогда она сказала себе: я изменюсь, и муж останется со мной.

Она училась быть внимательной и нежной, любезной и ласковой. Наука шла тяжело, но Тоня изменилась. Изменилась так резко, что муж не поверил.

– Я тебе не верю, – повторял он то и дело. – Это ты такая сейчас, когда ты испугалась, что я уйду. Но стоит мне только закончить тот роман, ты простишь меня и снова станешь прежней: холодной, равнодушной и снисходительной.

Тоня не убеждала его. Она размышляла: а нужен ли ей этот мужчина? А хочет ли она действительно его вернуть? Или лучше остаться одной, чтобы ни под кого не подстраиваться? Какой ей быть комфортнее: белой и пушистой или капризной и привередливой? Тоню спасали воспоминания. Она думала о том, каким внимательным и заботливым был ее муж, и ведь прежде она это не ценила, а теперь поняла. Тоня работала над собой и смогла стать такой, что муж влюбился в нее снова. Так бывает! Они смогли преодолеть этот конфликт, и семья стала двигаться вперед по новым рельсам.

Правило 39

Преодолейте жалость к себе

Дабы пережить кризисные ситуации, необходимо найти в себе силы, возродить себя из пепла, как птица Феникс. Горькая правда заключается в том, что никто не поможет. Родные могут посочувствовать, психолог может подсказать какие-то шаги, но все равно справляться придется самой. Только сама! А для этого в первую очередь надо избавиться от жалости к самой себе, которая неизбежно возникает в подобных ситуациях. Так себя жалко! Слезы льются ручьями, а сердце прямо-таки разрывается на клочки. Увы, жалость – очень деструктивное чувство. Оно сажает человека в глубокую липкую лужу, из которой невозможно подняться.

Есть разные средства, позволяющие победить жалость к себе. Найдите то, что подходит именно вам и непременно перестаньте себя жалеть.

Я предлагаю вам медитацию, основанную на образном воображении. Она очень хорошо помогает справиться с жалостью.

Сядьте удобно. Если вы дома, то можно поставить какую-то успокаивающую музыку. А выполняя это упражнение в парке или на даче, просто вслушивайтесь в естественные звуки и звуки природы. Чирикание воробьев и стрекот кузнечиков в траве также поможет вам успокоиться.

С закрытыми глазами представьте себя в виде ободранной, оголодавшей кошки. Ваш обидчик и ваша соперница накидали в ее красивую шерстку репы, и теперь на былую красавицу нельзя взглянуть без слез. Представьте себе эту ободранную кошку во всех красках. Ее вид не может не вызывать жалость! Посмотрите, как она бродит, неприкаянная, по свалкам и помойкам. Ей из жалости подадут объедки, но никто не впускает ее к себе домой. Кому нужна такая оборванка? А ведь эта жалкая, облезлая кошка – это вы! Точнее, это ваше внутреннее состояние жалости к себе.

Это вы сами довели себя жалостью до такого состояния. Может ли такое жалкое создание победить свою соперницу? Может ли она увлечь и вернуть мужчину? Нет, конечно! Ее никто даже не захочет погладить, настолько она отвратительна.

В жизни мы часто сами себе создаем ситуации, абсурдность которых не замечаем. Доведите в своей фантазии образ жалкой кошки до абсурда. Представьте, как нелепо у нее свисают с боков клочья шерсти. Посмотрите на это жалкое зрелище со стороны. Сколько еще можно пребывать в таком состоянии? Кошечка трется к чьим-то чужим ногам, но эти ноги презрительно откидывают ее в сторону.

Но вот появляется пара сильных и добрых рук. Это – ваши руки. Только вы знаете, как поддержать саму себя. Добрые руки гладят кошечку, вычесывают репы из ее шерсти. Эти руки ставят перед ней мисочку с вкусной едой. Киска хорошеет день ото дня, ее шерсть становится блестящей и гладкой. Она уже не вызывает жалости, она лишь восхищение и восторг. Теперь кошечка может сама выбирать себе руки, к которым ей

захочется прижиматься. И никогда не будет ни от кого зависеть, ведь она всегда гуляет сама по себе.

Разумеется, эта уверенная в себе кошка любит своего ближнего, но еще больше она уважает и любит себя. А любя себя, она сможет найти выход из положения. Она знает, как поступить, чтобы снова быть счастливой, с этим мужчиной... или с каким-то другим!

Правило 40

Переведите минусы в плюсы

Когда женщине изменил муж, то эмоции берут верх. В такие моменты очень важно включить голову, ведь под влиянием минутных чувств люди совершают необдуманные поступки, о которых потом сокрушаются. Было в моей практике немало таких случаев, когда женщиной овладевала гордыня, она гневно указывала мужчине перстом на порог, а потом мучилась и рыдала в подушку. Если вы примете решение развестись, это ваше право, но давайте принимать решения с ясной головой. А чтобы прояснить ум, надо приложить некоторые усилия.

Предлагаю вам воспользоваться методикой перевода негативного опыта в позитивный итог. Для этого возьмите лист бумаги, расчертите его на две половины вертикальной чертой и запишите: в левой половине минусы вашего нынешнего положения, а в правой плюсы – найдите их. Каждый минус необходимо уравновесить плюсом, и желательно не одним. Продумывайте, какие положительные моменты вы сможете извлечь из каждого аспекта. Старайтесь, чтобы плюсов было больше, чем минусов. Подумайте над вашей табличкой как следует. Такая работа хорошо мобилизует вас, отрезвляет и убирает лишние эмоции.

Работая с табличкой плюсов и минусов, вы сможете найти то, что вас действительно побудит к новым свершениям и подвигам.

Писать надо обязательно вручную, а не на компьютере. У вашей руки есть чувства. Двигая с ее помощью ручкой по бумаге, вы изольете негативные эмоции и заметно успокоитесь. И тогда можно будет рационально подойти к решению конфликта. Здесь вам уже помогут правила, описанные в этом разделе. Мы сейчас их вновь повторим.

Памятка

В этой главе мы анализировали те ситуации, когда измена уже произошла. Как же себя вести? Вот рекомендации.

- Следует уговорить нередко возникающую в таких случаях жажду мести. И совершенно неконструктивно – изменять в отместку. Это вряд ли поможет решить проблему! Лучше побейте мягкую игрушку, чтобы сбросить негативные эмоции.
- Если вы не можете найти в себе силы простить мужчину, то с ним лучше развестись. В противном случае вы будете изводить и его, и себя.
- Для того чтобы простить измену мужа, следует с разных углов зрения посмотреть на эту ситуацию. Воспринимая случившееся как предательство, простить трудно.
- Очень важно, на каком году совместной жизни произошла измена. Если в первый год супружества, то скорее всего измены будут повторяться впредь.
- Если измена состоялась через десять лет, то стоит задуматься: а может, это шанс изменить свою судьбу?
- Если измена случилась после долгих лет совместной жизни, то скорее всего ваши отношения будут продолжаться до самой старости, но это потребует колоссальной выдержки со стороны женщины.

- Если мужчина не хочет признаваться в измене, а вы не поймали его с поличным, то лучше не выбивать из него признания. Это не тот случай, когда правда лучше.
- Если вы решили продолжать отношения, имеет смысл подумать, что следует поменять в себе.
- Дабы преодолеть кризис, в первую очередь необходимо победить жалость к себе.
- Справиться с ситуацией вам поможет методика перевода минусов в плюс. Позитивные аспекты вдохновляют на новые конструктивные действия.

Напишите, какая методика помогает вам снять негатив?

Укажите, что помогло вам простить вашего партнера?

Что вы можете и хотите изменить в себе, чтобы предупредить или разрешить конфликт, связанный с изменой?

Глава 5

Возвращение провинившегося

Правило 41

Сосредоточьтесь на хорошем

Если вы все-таки решили, что этот мужчина, несмотря на все случившееся, вам нужен, то наши следующие рекомендации вам пригодятся. А если ситуация вас никогда не касалась, то они понадобятся и в профилактическом плане.

Итак, мы возвращаем блудного мужа. Начать надо не с того, чтобы устраивать ему разгон, читать нотации и предъявлять какие-то требования. Кроме усугубления конфликта перечисленными выше действиями ничего не достигнешь. Начать надо с того, чтобы настроить себя на позитив.

Вернуть «мерзавца», «негодяя» – невозможно. Вернуть можно только хорошего человека.

Поэтому, что бы ни произошло, необходимо вытащить из сундука весь позитив, который таится под толстым слоем обид, взаимных упреков и невысказанных претензий. Оценить по достоинству то, что в вашей жизни было хорошего. Однако само собой это не всегда происходит – надо специально сосредоточиться на позитиве и заниматься этим регулярно. В период примирения – желательно каждый день, а после возвращения супруга предаваться приятным воспоминаниям следует хотя бы раз в месяц. Включите это в свои планы! И чтобы не забывать, ставьте соответствующее упоминание на мобильный телефон. Как только телефон просигналит, бросайте все другие дела и практикуйте сосредоточение на позитиве.

Я знаю из практики, как это трудно сделать. Когда ко мне приходят женщины на консультацию, я прошу их перечислить позитивные качества их партнера и все хорошее, что есть (было) в их браке. Моим подопечным приходится очень тяжело! Нередко они начинают за здоровье, но скатываются к перечислению недостатков – не потому, что ничего ценного в их браке не было, а потому, что его достоинства забылись, затерлись бытом, склоками и обидами.

Здесь может помочь просмотр фотоальбомов и видеозаписей. На

фотографиях и на видео мы фиксируем счастливые моменты, а не конфликты и скандалы. Мы уже говорили о просмотре свадебных фотографий, наверняка есть и другие свидетельства приятных моментов вашей совместной жизни. И наверняка в доме найдутся вещи, которые помогут вам сосредоточиться на хороших сторонах вашего союза. Вот, к примеру, диван, который вы покупали вместе и радовались этому приобретению. А может быть, сохранились какие-нибудь сувениры, совершенно бесполезные с практической точки зрения, но очень важные с психологической.

Если ничего такого вы прежде не заводили, то теперь настоятельно рекомендую – создавайте коллекцию подобных сувениров. Фотографии лежат в альбоме или в компьютере и, чтобы их просматривать, надо специально прикладывать усилия, а эти милые вещицы стоят на виду. Вот сувенир из Турции, а это колокольчик из Ростова, а этого дельфинчика мы купили, когда к родителям ездили. Такие безделушки можно расставить на полочках в книжном шкафу или в буфете с посудой. В разное время ваш взгляд будет наткаться то на одну вещицу, то на другую. Вам придется их регулярно перетирать, переставлять. И таким образом вы ненавязчиво будете возобновлять в памяти приятные моменты своей жизни.

Итак, настроившись на хорошее, вы совсем по-другому будете возвращать супруга.

Правило 42

Станьте настоящей Женщиной

Казалось бы, все мы от рождения либо мужчины, либо женщины. Все так просто! Все происходит само по себе. Да, с биологической точки зрения, все просто, но с психологической – намного сложнее. В моей практике было немало таких случаев, когда клиентка приходила на консультацию и говорила: «У моего мужа появилась женщина». Вчитайтесь внимательно в эти слова. Дошел до вас глубинный смысл этой фразы? То есть у мужа появилась женщина, а я-то не женщина. Себя таковой не считаю. Ведь если

бы я себя считала женщиной, я бы сказала: «У мужа появилась другая женщина». Но я говорю: у мужа появилась женщина, значит, я – нечто иное.

Стать истинной женщиной, Женщиной с большой буквы – очень эффективный способ вернуть заблудшего партнера.

Нашим русским женщинам очень хорошо удается материнская роль. Мы можем быть заботливыми, поучающими, прямолинейными, карающими – и все это, с психологической точки зрения, материнская позиция. А какая же позиция истинно женская? Это легкость, игривость, сексуальность. Такие качества в себе надо воспитывать и подпитывать, потому что игривость и легкость, если их не тренировать, как мускулы, будут все время исчезать.

Современным женщинам нередко приходится справляться с мужскими ролями: командовать, давать распоряжения, делать карьеру, выполнять сложные профессиональные задания. Однако далеко не все мужчины хотят делить ложе с мужеподобными существами. Они хотят, чтобы мы отличались от них.

Недавно на тренинге в центре «Счастливая семья» все участницы группы признались мне в том, что им сложно дается традиционно женская манера поведения. В группе были молодые женщины – от 25 до 34 лет, все успешны в карьере, и все при этом испытывают трудности в общении с противоположным полом. Мы стали разыгрывать сценки, чтобы поймать, а какой же этот, женский, тип поведения. И знаете, это было очень трудно!

Дабы усвоить, какой же тип поведения следует в себе развивать, я предлагаю использовать художественные образы. Мне пришел в голову экранный образ Одри Хепбёрн в фильме «Римские каникулы». Думаю, что все видели этот фильм и всем будет понятно, о чем я веду речь. Итак, какая же она, принцесса из этого фильма? Наверное, самое главное: она искренна и эмоциональна. Помните, как она с восторгом рассматривала все диковинки Древнего Рима? А ведь она девушка весьма искушенная, все-таки из королевского дома и наверняка бывала в разных странах и много чего повидала, но при этом радовалась всему, что видела, как дитя.

Она с благодарностью принимала все, что ей рассказывал американский журналист, герой Грегори Пека, и ему хотелось показывать и рассказывать ей все больше и больше. Развлекая ее, он сам постепенно влюблялся.

Эмоциональная пластичность очень важна в отношениях с мужчинами. Умея подстраиваться под человека, женщина сможет, независимо от своего настроения, порадоваться успехам своего супруга и погоревать вместе с ним, когда он в печали. Однако при всей своей легкости и внешней дурашливости настоящая Женщина самодостаточна. И наша принцесса из фильма – явное тому доказательство. У нее есть достоинство, свои интересы. Вспомните, как вела себя героиня Одри Хепбёрн на пресс-конференции. Она владела собой, выполняла важные государственные задачи. И это еще больше вызывало восхищение ею.

Очень важно, когда женщина принимает интересы мужчины, но при этом имеет и свои собственные. Причем желательно, чтобы у нее были увлечения помимо работы. Об этом значимом моменте мы поговорим в следующей главе.

Правило 43

Создайте свой мир увлечений

История Марины весьма и весьма показательна, поскольку в подобных ситуациях оказывались многие женщины. Она вышла замуж и от счастья растворилась в мужчине. Она все делала так, как хотел он. Он настоял на том, чтобы она бросила работу, – она уволилась. (В самом деле, ее копейки против его солидной зарплаты – просто смешно, больше на дорогу потратишь.) Потом она постепенно отказалась от всех своих увлечений, потому что их не одобрял муж. Занималась вокалом – он ворчал. Зачем тебе надо горло драть? Бросила. Ходила на восточные танцы – тоже не понравилось мужу. Она ему говорила: «Хочу тебя соблазнять, буду тебе танец живота исполнять». Не надо, ты и так для меня соблазнительна. Марина бросила танцы и совсем перестала где-то бывать, превратилась в хлопотунью – домашнюю хозяйку: вся в стирке, уборке, готовке. Мужу

стряпала ужины из трех блюд и обеды домашние, чтобы он с собой брал, а не питался фастфудом. Она наглаживала ему рубашки, потому что он менял их каждый день. Она убиралась в их большой квартире, наводила там порядок, потому что муж любил идеальную чистоту. С детьми он пока предложил повременить, поскольку надо было утвердиться в компании.

Первые сигналы опасности Марина получила, когда супруг начал систематически задерживаться на работе. Он перестал приходить к ужину, и ее кулинарные изыски оставались незамеченными. Муж бормотал, что перекусил на работе, очень устал и валился спать. Марина перестала готовить ужины, освободилось время, и в свободные минуты в голову стали лезть дурные мысли. Может, он и вправду работает, у них в компании принято задерживаться допоздна. А может, эту работу зовут как-нибудь... скажем, Глаша?

По моему совету Марина не стала учинять разборки, а просто... устроилась на работу. Неподалеку от дома была художественная галерея, которая ей очень нравилась. Она пришла туда и сказала: «Хочу у вас работать». Хозяин галереи пожал плечами, но обещал подумать. И ее взяли!

У Марины началась очень интересная жизнь: организация выставок, встречи с художниками, с покупателями картин. Муж сразу заволновался! И хотя по будням он по-прежнему много работал, выходные он всегда теперь проводил с женой.

Когда у женщины есть увлечения, у нее горят глаза, а женщина с горящими глазами всегда привлекает мужчин.

Я знаю много семей, в которых женщины имеют свои интересы, и мужа к ним относятся с восторгом, уважением и почитанием, которые только увеличиваются с годами. Однако, следуя своим увлечениям, важно не забывать об интересах мужчины. Очень важно найти золотую середину, чтобы не вытолкнуть совсем партнера из своей жизни. Иначе он скажет в один прекрасный момент: «В твоей жизни нет места мне. Я уйду к другой». Дабы такого не произошло, познакомьтесь с правилом, которое я представляю в следующей главе.

Правило 44

Творите события

Если раньше ничего подобного у вас не было, то теперь, в новой жизни, работать над созданием событий просто необходимо. Событие – это мероприятие, которое переживают совместно. *Со-бытие*, то есть общее *бытие*. Оно дает новые ощущения, новые впечатления, новые эмоции и обязательно дает какую-то новую информацию.

В старину, когда жизнь людей была строго регламентирована, такими событиями были традиционные праздники: проводы зимы, праздники сева, Ивана Купалы, сбора урожая и так далее. Некоторые из этих старинных праздников сохранилась и по сей день, но теперь нет такого всеобщего единения – всем миром идем провожать зиму и встречать весну. Теперь особые события надо создавать самим, а это требует определенных усилий.

Буквально вчера у меня на консультации была одна молодая женщина – назовем ее Катя. Катя замужем три года. За это время они с мужем практически нигде не были. Они никуда не выезжали вместе на отдых (посещение родителей в другом городе не в счет), «как все» отмечают Новый год (стандартный набор: телевизор – салат оливье – шампанское), они не ходят ни на какие зрелища и лишь иногда по воскресеньям выбирают в кино. Катя не зря тревожится – ее семейная жизнь под угрозой. Муж приходит домой поздно с обычными отговорками: занят, работаю, дела. В «дела» попадают: тренажерный зал трижды в неделю, баня по субботам, футбол с друзьями по воскресеньям, вечерами посиделки в гараже с соседями.

Я посоветовала Кате всерьез заняться совместным досугом.

– Значит, мне опять придется все делать самой? Самой покупать билеты, организовывать мероприятия? Самой все находить и придумывать?

Увы, придется! Женщине необходимо потрудиться, чтобы приучить мужчину к таким способам проведения досуга, к которым он не привык с

детства: музеи, театры, концерты, городские зрелищные мероприятия. И, поверьте мне, даже если мужчины не выражают в открытую восторг по поводу таких совместных походов, их молчание свидетельствует об одобрении.

Совместно пережитые события формируют копилку приятных воспоминаний, которые, в свою очередь, создают фундамент крепкого союза без измен .

Конечно, совместный досуг – это не панацея от всех бед, но я заметила железную закономерность: у всех клиентов, которые ко мне обращаются за помощью в тяжелейших ситуациях, очень бедная особыми событиями жизнь. А в семьях, которые интересно и разнообразно проводят свой досуг, не возникает таких фатальных проблем.

К особым событиям не относятся поездки на дачу, прогулки возле дома и походы по магазинам. Это должны быть такие затеи, которые привнесут что-то новое: посещение живых концертов, городских праздников, катание на катере, экскурсии, Новый год с выездом в другую страну или с интересной программой на даче с друзьями. Именно в такие дни приобретают сувенирчики, которые помогают продлить воспоминание о пережитых приятных моментах.

Однако бывает, что мужчину трудно сподвигнуть на участие в любом необычном событии. Как это сделать? Рассмотрим в следующей главе.

Правило 45

Изобретайте свой язык

Как же потащить его на концерт, если он вечно занят? Или он домосед и не желает подниматься с дивана? В этом нам вновь помогут истинно женские

манеры. Вернемся к образу героини Одри Хепбёрн из «Римских каникул». Совсем недавно на консультации мы с клиенткой разбирали этот образ, и я спросила ее: «Как, по-вашему, героиня Одри Хепбёрн уговорила бы мужчину пойти на концерт?»

Мне очень понравился ответ моей клиентки. Она сказала: «Принцесса стала бы щебетать».

Щебетать! Какое хорошее слово! Ведь мы щебечем со своими избранниками в начале отношений. И они в ответ на наше щебетание поднимаются с дивана, покупают нам подарки, выносят мусор, моют посуду, везут нас в увлекательные путешествия и совершают другие великие подвиги. А потом щебетание куда-то уходит, остаются только команды и нотации. Но это не тот язык, которым можно вернуть заблудшего мужчину!

Что же входит в понятие «щебетание»? Разумеется, это прежде всего мягкость и ласковые слова, которые мы произносим друг другу. И с этим у нас бывают сложности: ласковые слова произносить не получается. А это просто необходимо, чтобы создать пространство без измен!

Если вы никогда раньше не употребляли нежных слов в общении, начните делать это прямо сейчас. Пусть у вас в лексиконе появятся: зайчики, рыбки, птички, а также «милый», «дорогой» и тому подобное. Каждая пара создаст свой особый язык, который понятен только ей.

Когда у вас с партнером есть особый язык – специфические словечки и фразы, которые понятны только вам двоим, это добавляет еще один этаж в здание прочного супружеского союза.

Очень многие мои клиенты сопротивляются: мол, никогда никаких особых слов не произносили, странно будет начать так выражаться. Действительно, язык не двигается! Он вроде бы и без костей, но все равно не хочет. Как поступить в таком случае? Можно использовать другой способ общения – писать. Давайте воспользуемся возможностями современного мобильного телефона.

Скачайте картинку, соответствующую тому образу, который вы хотели бы за собой закрепить – чтобы партнер вас так называл. И можете послать ему, например, такое сообщение: «Милый, я очень тебя жду, без тебя тоскую. – Твоя птичка».

Или, допустим, вы хотите назвать его каким-то ласковым именем. А вам непривычно! Никогда вас в детстве ничем таким пушистым не называли. И для него слишком неожиданно. Однако в игровой манере это выглядит совсем по-другому. Допустим, напишите ему сообщение:

«Мой дорогой! Что тебе приготовить на ужин?»

И я вас уверяю: получив такое послание, мужчина перенесет футбол или по-быстрому свернет совещание. Ему захочется домой, потому что такой стиль общения возвращает в радость, в детство, в уют и комфорт.

Наконец, если не получается даже писать подобные сообщения, можно купить веселые открытки с приколами и готовыми текстами. Вам не придется напрягать собственную фантазию, за вас все сделают остроумные художники. Однако это годится лишь для начала. Собственный язык теплых словечек все равно придется создавать, развивать и применять. Вам это очень поможет!

Правило 46

Стремитесь к высокой эротике

Продолжая тему особенного языка, который понятен только двоим, я предлагаю вам пойти дальше и создать особый язык в интимной сфере.

Я уже говорила в третьем разделе о том, что развитая сексуальная жизнь – это прочная основа для верности и преданности. Но каким образом создать такие сексуальные отношения? Среди прочего важны и слова. Секс – вершина человеческой близости, и он состоит из многих пластов. Сам процесс соития – лишь один из его аспектов. Причем для нас, людей, не менее значимы сопутствующие аспекты близких отношений. Именно они и

удерживают мужчин от поисков новых впечатлений.

Секс начинается с прихожей, с того, как мы друг друга приветствуем, как разговариваем, какие слова произносим.

Вот как раз словами мы сейчас и займемся. Я предлагаю вам придумать необычные, красивые выражения для обозначения гениталий и интимных процессов. Причем похабности здесь не уместны! Очень важен высокий штиль. Для примера предложу свои варианты, а вы, возможно, придумаете что-то свое по аналогии.

Собственно говоря, слова могут быть любыми. Мужской орган можно назвать: генерал, адмирал, рыцарь, храбрец, шалунишка, скакун, шланг, рысак, орел, президент, молодец, Зорро. Обратите внимание: я в основном использую одушевленные существительные, потому что все-таки речь идет о человеке и о его очень живой части. (Я предпочитаю не употреблять сравнения с колющими и режущими предметами, хотя женщинам часто приходит на ум всякие мечи и кинжалы. Представьте, что эти кинжалы вонзаются в вас. Мне кажется, если у вас сильно развито воображение, то вы будете подспудно избегать взаимодействия с опасным оружием, и сексуальные контакты станут реже и реже.)

Теперь подбираем слова для женских прелестей. Постараемся, чтобы они тоже были красивыми и возвышенными. Пусть это будет: принцесса, королева, чаровница, розочка, Прекрасная Дама, прелестница, загадка, Мона Лиза, богиня, Афродита... Обратите внимание, я подчеркиваю возвышенность предмета, а не исхожу из внешнего сходства. Можно пойти другим путем, и тогда появятся норки и пещерки, но, по-моему, это может показаться мужчине опасным местом, будет будоражить его подспудные страхи.

Возвышенные слова создают особый поэтизм в отношениях и все дальше и дальше уводят нас от похотливых шимпанзе. Что же делать с этими красивыми эпитетами? Как их употреблять? Можно и дистанционно: в смс-сообщениях, по телефону или с помощью других средств коммуникации.

Допустим, женщина хочет, чтобы ее трудоголик-муж вернулся домой пораньше. И она пишет: «Твоя прелестница соскучилась без своего Зорро». Думаете, мужчина не догадается о чем речь? А вы попробуйте! Посмотрите, какая будет реакция.

Правило 47

Отправьтесь в романтическое путешествие

Если вы поняли, что ваша семейная жизнь дала крен, вам трудно простить вашего заблудшего мужа, вы никак не можете освоить новую роль игривой прелестницы, тогда попробуйте отправиться в романтическое путешествие.

Смена обстановки очень способствует оживлению чувств, восстановлению отношений и созиданию новых позитивных событий.

Прекрасно, если вы заведете с собственным мужем курортный роман. Только изначально обговорите все правила игры! Итак, вы отправляетесь на отдых, в заранее условленное место в разные дни и разными транспортными средствами. Допустим, это будет некое курортное место в Крыму. Вы летите туда на самолете, он едет на автомобиле. Билет на самолет вы покупаете в один конец, потому что возвращаетесь вместе на автомобиле.

Вы поселяетесь в заранее забронированном номере в пансионате. Номер, естественно, на двоих, и ваш партнер в нем зарегистрирован. Однако «незнакомец» поселяется в другом месте! Допустим, снимает комнату в частном секторе на соседней улице. Потом, гуляя по городской набережной, вы «случайно знакомитесь». До этого – никаких переписок! Просто заранее обговорите место и время, где вы встретитесь «случайно».

Дабы вам было легче войти в роль, поработайте над имиджем перед

поездкой. Например, измените кардинально цвет волос и стрижку, приобретите новый наряд в совершенно непривычном для вас стиле. Кстати, это хороший повод создать новый женственный образ и на время отказаться от вечных джинсов и кроссовок.

Когда вы «встретитесь впервые», начинайте все с самого начала. Знакомство! Первый поцелуй! Обязательно оттяните близость на пару деньков – пусть ваш кавалер сводит вас в ресторан, купит букет цветов. Может, он даже споет вам серенаду под балконом? А потом по балкону влезет в ваш (то есть фактически в свой) номер. Предавайтесь безумствам! Вспомните бесшабашную юность! Влюбитесь друг в друга заново.

Вы, конечно, поняли, что я фактически пересказываю оперетту «Летучая мышь» Штрауса. Ее главный герой – ветреный муж-изменник. И он заново увлекся собственной женой, не зная, кто она, поскольку незнакомка была в маске. Однако влюбиться в эту женщину ему помогла память о пережитом, ее родные запахи, ее ласковый голос. Так что – дерзайте. Только обязательно условие – не ворошите прошлое: никаких разговоров о нем, никаких разборок!

Не забудьте сделать красивые фотографии, которые запечатлят вас счастливых вместе, и обязательно купите несколько сувенирчиков.

Правило 48

Займитесь рукоделием

Есть еще один способ вернуть внимание подостывшего мужа. Это... рукоделие.

Исследования американских ученых показали, что в тех семьях, где создают милые рукотворные поделки, отношения между мужем и женой крепче и стабильнее.

Необязательно сидеть неприметно в углу, зажав в ладошках спицы. Можно пойти на какие-нибудь курсы. В качестве иллюстрации вновь расскажу вам историю.

Надежда, как и многие женщины, крутилась в привычном колесе жизни: любимый муж, обожаемые дети, нормальная работа, домашние дела. Потом – тоже обычная история – муж погрузился в работу и совсем перестал обращать на нее внимание. Признаков измен не было, но и радости тоже не было. Однажды она шла по улице и обратила внимание на объявление: курсы по вязанию пэчворк. Какая-то непонятная волна внесла Надежду внутрь. Сначала она просто успокаивалась от равномерного постукивания спицами. Потом ее увлекла общая творческая атмосфера. Было здорово вместе с другими женщинами радоваться тому, что кто-то придумал новый узор, что у кого-то получается необычный фасон. Коллективный творческий азарт захватил ее, глаза загорелись. Муж с тревогой взглянул на свою жену: куда это она ходит? Поинтересовался. Не поверил. Пошел – посмотрел. Хмыкнул с сомнением, но огонек, появившийся в ее глазах, уже был замечен!

Дальше – больше. Ее труды представили на выставке. Муж поехал на выставку и с удивлением и восторгом отметил, что ее работы привлекают внимание посетителей. Их даже хотели купить! Однако он не позволил: нам самим дороги эти творения. Потом Надежда участвовала в показе и даже вышла на подиум в своих изделиях. Муж попросту ошалел от удивления, когда увидел ее в этом неожиданном амплуа. Какая она, оказывается, красивая! Теперь к занятиям жены он относится с почтением. Ходит на все мероприятия с ней вместе, друзьям хвастается ее произведениями.

Если в вашей местности нет подобного кружка, его несложно организовать самой. Позовите несколько подруг, собирайтесь у кого-то дома или, скажем, договоритесь с ближайшей библиотекой. Найти учебник по какому-нибудь виду современного рукоделия можно в той же библиотеке или в Интернете.

Очень важно, чтобы женщина имела возможность куда-то выйти, чтобы не превращаться в тумбочку, которая лишь очень удобна, но не более того.

Если же деятельность женщины к тому же имеет общественную значимость, тогда ее ставки поднимутся еще больше.

Однако не переборщите! Не превращайте свой дом в музей своих поделок, где мужу не найдется места. Соблюдайте правило золотой середины.

Если же у вас душа не лежит к рукоделию, то просто купите пару мягких уютных безделиц. Например, симпатичные подушечки, которые можно подложить своему мужу или себе под спину в идиллические моменты семейного отдыха. А еще купите каких-нибудь целующихся голубков и покажите мужу: «Это мы с тобой, дорогой». Такие чисто декоративные вещицы создают особую атмосферу в доме. Поверьте, ваш партнер это оценит.

Правило 49

Простив мужчину, не награждайте его вседозволенностью

В радужную картину полного примирения я хочу добавить немного дегтя. Да, вы его простили, вы прикладываете усилия, чтобы меняться, изобретать новый стиль отношений, делать жизнь интересной. А он? Не возомнит ли он себя папой римским, непогрешимым и святым?

Создавая все необходимые условия, мы должны все-таки донести до него, что вы ждете перемен и от него. Не взваливайте весь груз перемен только на свои хрупкие плечи.

Попросите партнера высказать его пожелания в ваш адрес, а также постарайтесь изложить свои ожидания от него.

Сразу скажу, что договариваться с ними, российскими мужчинами, бывает непросто. Принцип договоренностей к нам пришел с Запада, но там

немного иной менталитет и традиции взаимоотношений. (У них нет такого переменчивого и сурового климата, который требует от человека много сил, чтобы сохранять энергию, позволяющую выдержать суточные температурные скачки. Западные люди привыкли по каждому поводу вести переговоры, и им хватает на это энергии. Нам же ближе армейский, директивный тип отношений: дали команду – выполнили.) Однако как бы ни было непривычно договариваться – не отступайте.

Ваши требования к партнеру будут зависеть от сложившейся ситуации. Допустим, вы установили, что разлад между вами произошел оттого, что вы мало внимания уделяли друг другу. Вам не хватало его внимания. Объясните мужчине, в какой форме вы хотите его получать. Допустим, вы ждете от него подарков и цветов. Сообщите об этом, не надейтесь, что он догадается! Напоминайте супругу, что скоро грядет важная для вас дата (годовщина встречи, свадьбы и т. д.) и вы ждете от него какой-нибудь презент или мечтаете вместе пойти на городской праздник. Или, допустим, у вас есть потребность чаще с ним созваниваться, а он говорит, что вы звоните ему на работу, когда он очень занят и у него нет возможности все бросать и чиркать с вами по телефону. Как быть? Назревает новый конфликт? Отнюдь! Всегда есть компромиссные пути решения вопросов. К примеру, вместо телефонных звонков вы перейдете на смс-сообщения.

Обязательно следите за тем, чтобы ваши пожелания соблюдались. Например, он забыл вам в какой-то день послать смс. Обязательно напомните ему в корректной форме о ваших договоренностях. Вы можете сказать это примерно так:

– Дорогой, я не получила от тебя сегодня записочку и очень расстроилась! Не забывай об этом, пожалуйста! Хорошо?

Подобные «женские штучки» вам помогут гнуть свою линию – мягко и даже нежно, но настойчиво.

Правило 50

Позаботьтесь о том, чтобы труд упорный вам не был тошен

С самого начала мы говорили о том, что создание пространства верности и преданности – это труд. Он требует от женщины немалых усилий, и многие негодуют: а почему я? Почему я этим должна заниматься? Если сказать, что таков наш женский удел, это звучит как-то обреченно. Мы же в XXI веке! А равноправие?

К слову, о равноправии. Совсем недавно у меня на консультации была пара. Муж не скрывал, что у него есть другая, но не желал расставаться с супругой и требовал, чтобы его приняли таким, каков он есть. Я сказала: «Хорошо. Но тогда давайте введем равноправие. Она тоже будет встречаться с разными мужчинами». Знаете, как муж напрягся? Нет, так не хочу. Мне можно, а ей нельзя! (Вот она, железная мужская логика!) Такая форма отношений, когда у мужа и жены по обоюдному согласию есть возлюбленные, сегодня называется «открытый брак». Правда, я лично не знаю ни одной семьи, которая бы его на деле практиковала. Женщинам обычно хочется сохранить классическую форму моногамного брака: верность и любовь двоих. Ну а если мы, женщины, к этому больше стремимся, чем мужчины, нам и придется постараться в своих интересах. И очень важно, чтобы эта работа над выстраиванием отношений не превращалась в каторжный труд. Как можно облегчить ее?

Отмечайте результаты своих усилий. Каждый день фиксируйте те положительные сдвиги, которые происходят в ваших отношениях – они окрыляют и придают сил.

В качестве позитивного результата стоит отмечать любые мелочи. Не поругались сегодня – ставим плюс. Муж пришел домой раньше – ставим еще несколько плюсов. Сходили вместе на концерт – отмечаем этот день красным в календаре. Со временем вы втянетесь в эту игру, и она станет увлекательной для вас и для него.

А теперь еще раз повторим основные правила, которые рассмотрели в этом разделе.

Памятка

В заключительном разделе мы рассуждали о том, как вернуть мужчину, как наладить отношения после конфликта. Однако эти же правила будут полезны и для профилактики, и для начального налаживания отношений. Они пригодятся даже тем женщинам, которые еще находятся в поиске своего спутника.

- В первую очередь необходимо сосредоточиться на хорошем, поставить акцент на позитивных воспоминаниях, потому что строить отношения с негодным человеком невозможно.
- Чтобы вернуть внимание охладевшего партнера, следует развить в себе женскую мягкость, быть игривее, сексуальнее и легче, что в наше время дается женщинам не так просто.
- Проявите себя в каком-то хобби, чтобы вернуть интерес партнера. Увлеченность зажжет огонек в ваших глазах, и ваш супруг сам потянется к такой пылкой особе.
- Чтобы ваша семейная жизнь протекала не в двух параллельных мирах, а в одном, создавайте особые события, интересные затеи, разнообразьте свои будни, превращая их в праздники.
- Создавайте новый язык, в котором будут нежные словечки, ласковые имена, понятные только вам двоим.
- Придайте сексуальным отношениям поэтический характер, используйте красивые метафоры для обозначения интимных мест и процессов.
- Попробуйте поиграть во что-то. Например, в курортный роман с собственным мужем. Если вам сложно отправиться в далекое путешествие, то можно хотя бы на три дня съездить в другой город, но с соблюдением описанных выше условий.
- Обзаведитесь рукоделием или уютными вещицами, которые создают

особую атмосферу семейного очага.

- Дайте мужчине понять, что ваше примирение не означает, что он может делать все, что ему заблагорассудится, – расскажите, каких встречных шагов от него вы ждете.
- Превратите нелегкий труд по выстраиванию отношений в увлекательный процесс.

Заключение

Что из наших рекомендаций вам удалось воплотить?

Какое из правил стало для вас самым главным?

Как изменились вы? Как изменился ваш партнер?

Задавайте нам свои вопросы! Присылайте свои предложения. Какие еще темы вы хотите поднять в нашей серии «Психология. Все по полочкам»?

Пишите нам по адресу: happy-family1@yandex.ru.

Кроме того, ваше мнение вы можете высказать на форуме сайта happy-family.ru или в ЖЖ: [IrinaKorchagina](http://IrinaKorchagina.com).

Я желаю вам счастья, любви и верности.

Ваша Ирина Корчагина