

— ЯНА АГАРУНОВА —

Мой муж

предприниматель

КАК СОЗДАТЬ СЕМЬЮ, СОХРАНИТЬ СТРАСТЬ
И РЕАЛИЗОВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ



Яна Агарунова

**Мой муж —
предприниматель**

Как создать семью, сохранить страсть и
реализоваться как личность

Издательство
«Манн, Иванов и Фербер»

Информация от издательства

Агарунова, Я. Н.

Мой муж — предприниматель. Как создать семью, сохранить страсть и реализоваться как личность / Яна Агарунова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-00057-099-9

Автор книги достойна восхищения, ведь она сумела создать крепкую и счастливую семью с таким особым биологическим видом, как «Успешный предприниматель». Теперь она как эксперт может ответить на волнующие многих женщин вопросы. Что хочет получить от брака успешный мужчина? Как самодостаточным и сильным людям ужиться под одной крышей? Как построить счастливую семью? Как в потоке бытовых проблем не потерять нежность и страсть?

Это взгляд изнутри, взгляд честный и максимально открытый. Автор не боится признавать собственные ошибки и дает читателю практические советы, как выстраивать отношения, сохраняя уважение и преданность надолго.

Книга заинтересует жен предпринимателей и тех, кому хотелось бы ими стать. Мужчины тоже найдут здесь ответы на многие вопросы о счастливом браке.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Агарунова Я. Н., 2014

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Предисловие

Дорогие читатели! Предполагаю, что многим эта книга покажется ударом по феминизму. Действительно, здесь я всеми силами стремилась воплотить мечты мужчин — особенно мужчин-предпринимателей — об идеальных отношениях с женщиной, с женой. Здесь собран мой опыт, накопленный за десять лет в браке с предпринимателем, и опыт многих других жен бизнесменов, живущих как в России, так и за рубежом. Все мы сходимся в одном: спутница предпринимателя — это женщина, которая осознанно сделала выбор заботиться о своем мужчине и поддерживать его в таком непростом деле, как бизнес.

Я не случайно делаю акцент именно на осознанности выбора. Согласитесь, одни женщины в браке стараются просто «подстроиться» под мужа. Тогда как другие, не предавая себя, уважая себя и будучи по-настоящему искренними с самими собой, решают строить отношения с мужчиной по принципам, описанным мною. Конечно, «принципы» — сильно сказано: получается, что они как бы где-то и кем-то даны, сформулированы и предписаны. Нет, конечно. Женщина сама их формулирует, причем не столько усилиями интеллекта, сколько силой любви и желания сохранить союз с мужем. Это касается всего: любви и уважения, воспитания детей, поведения в кризисный период, семейного бюджета, заботы о себе... И такого важнейшего момента, как романтическое и сексуальное напряжение между мужем и женой: поддержать его может только женщина, это ее дело в паре.

Конечно, перед вами не учебник, а я не министр образования. Это рекомендации реальной женщины, жены предпринимателя. Вы, и только вы вправе решать, какими именно советами воспользоваться. Если читательница или, может быть, читатель найдет в тексте хотя бы один полезный совет, я буду считать, что моя цель достигнута. Десять лет назад, вступая в брак, я мечтала о четкой и понятной инструкции: гармония в семье создается так-то и так-то, лучшей в мире женой становятся так-то и так-то. Теперь, через десять лет непрерывных поисков, я готова составить такую инструкцию сама (что, собственно,

и делаю). Вы можете повторить мой путь, потратив время и деньги, или сократить дистанцию, следуя рекомендациям, которые точно работают.

В современном обществе доминирует установка, что мужчина и женщина равны. Многие женщины держатся за нее, считая это важным достижением — быть наравне с мужчиной. Я категорически не согласна с таким подходом. Мужчина и женщина — разные. Их роли в семье и обществе неодинаковы. Лучшее, что мы можем сделать для себя и своей семьи, — это быть собой. Женщина пусть будет женщиной, играет свою роль. А мужчина пусть остается мужчиной, у него свои обязанности и свое поле деятельности.

Если мы сможем это воспринять, то все будем счастливы. Поверьте, я это точно знаю!

Ваша Яна Агарунова

Введение

Сначала отдавайте — получите ПОТОМ

Мы с мужем познакомились 14 лет назад. Это случилось в тот день, когда мой папа купил компьютер и подключил его к интернету. Первым делом я зашла на сайт знакомств, увидела там мужчину, который мне очень понравился, и решила с ним познакомиться. Его объявление было предельно конкретным: «Ищу еврейскую девушку старше 25 лет для построения традиционной семьи». Хотя на тот момент мне исполнилось лишь 20, я все-таки решила ему написать. Он сразу же отреагировал: «Давай на Петровке кофе попьем». Я ответила, что, к сожалению, живу в Нижнем Новгороде и выпить с ним кофе на Петровке сегодня никак не получится. И стала мечтать, что однажды он приедет ко мне.

Мечта сбылась. Вскоре Дима приехал в Нижний Новгород в командировку, мы встретились. Перед свиданием я выпила валерьянки, потому как от волнения вся дрожала. Он на одиннадцать лет старше меня. О чем мы вообще будем разговаривать?.. Но все прошло замечательно, и полгода спустя мой избранник сказал: «Ты мне нравишься, будем строить семью». Мы объявили помолвку, я переехала жить к нему, а через три года мы поженились.

Я сразу же принялась вить семейное гнездышко и не ожидала какой-то особой признательности за свои усилия. Однако была удивлена, когда муж заявил, что все это для него не так уж важно. Оказалось, и еду, и порядок в доме, и даже секс он может организовать себе сам. На закономерный вопрос, зачем он тогда женился и чего ждет от жены, супруг ответил туманно: «Поддержки». Тогда он и сам не мог четко сформулировать, чего же именно хочет и что вообще жена может дать мужчине, возглавляющему крупную компанию и ежедневно принимающему сотни важных решений. Со стороны-то он выглядит абсолютно самодостаточным.

Я тоже не знала, что могла бы дать такому мужу. Мои родители в разводе, родители мужа — тоже, у него, ко всему прочему, уже был неудачный брак. У каждого из нас за плечами — ворох ошибок, своих и чужих. Повторять их не хотелось, но мы оба не знали, как выстроить совместную жизнь...

Тогда я еще не совсем понимала, что такое настоящая семья и что такое поддерживать мужа. Профессией жены предпринимателя я овладевала самостоятельно: училась понимать мужчину, читала книги по психологии и бизнесу. Благодаря тому, что мы с мужем много путешествуем, у меня появилась возможность пройти обучение у тренеров по психологии межличностных отношений в России, Европе, Америке. Наконец, я сама стала тренером, создав мастерскую отношений «Земля Ветер Огонь». Мои клиенты — женщины и мужчины, которые хотят построить хорошую семью. Или замужние дамы, мечтающие стать счастливыми в семейной жизни. Я рекомендую только те программы, в эффективности которых убедилась лично.

Пять лет назад я начала вести специальные занятия для жен предпринимателей, чтобы помочь им стать лучшими в мире женщинами, не превратившись при этом в «степфордских жен»^[1]. Мы встречаемся раз в месяц, чтобы делиться происходящим, поддерживать друг друга, развиваться и учиться вместе. Главное, что я поняла, близко общаясь с супругами бизнесменов: предприниматели во многом похожи, и их жены ежедневно решают почти одинаковые задачи. Справиться можно, только имея определенные навыки. Надеюсь, моя книга поможет вам сориентироваться, как вести себя с любимым мужчиной, когда тот одержим не только любовью к вам, но и, например, желанием все контролировать (профессиональная деформация почти всех бизнесменов) или страстью к новому проекту.

Со временем я поняла: чтобы быть счастливой в браке — особенно в браке с бизнесменом, — необходимо постоянно работать над собой, предупреждать сложные ситуации и конфликты или находить выход из них, понимая и поддерживая своего мужчину. Жена — это должность на всю жизнь. Чтобы было легче справиться, нам, так же как и нашим мужьям, нужна поддержка. Ее-то я и хочу предложить.

У нынешних женщин иные требования к мужчинам, чем были у предыдущих поколений. Мы другого ждем. Часто мы мечтаем, чтобы мужчина дарил нам цветы, писал нежные SMS, ежемесячно выдавал крупные суммы на мелкие расходы, возил отдыхать в Ниццу... Велик список желаний! Однако многие ли мечтательницы могут ответить на вопрос, что сами готовы дать взамен?

Пожалуй, они даже не задумываются об этом, ожидая «принца на белом мерседесе». А принц почему-то упорно не появляется — или женится на других принцессах. Допустим, мечтательница даже и встретила богатого и успешного мужчину, но отношения с ним не складываются. Почему? Возможно, потому, что мужчины чувствуют потребительское отношение к себе и обходят таких женщин стороной. Я знаю нескольких бизнесменов, которые, знакомясь с женщинами, вынуждены скрывать свой статус, чтобы не стать «добычей на охоте».

Сначала отдавайте — получите потом. Именно так, а не наоборот. Со временем вы получите больше, чем отдали.

Нынешним мужчинам, в отличие от их отцов и дедов, вовсе не обязательно жениться, чтобы вкусно питаться или жить в уютном доме: к их услугам рестораны и домработницы, да и найти сексуальную партнершу не проблема. Однако им, как и много веков назад, хочется, чтобы женщина была с ними не из-за денег или статуса. Они мечтают о верной спутнице, которая всю жизнь будет искренне за ними следовать. Большинство современных мужчин все-таки женятся. А это значит, что не только женщины мечтают о счастье у домашнего очага...

* * *

В этой книге вы найдете ответы на следующие вопросы:

1. Мужчины-предприниматели — какие они?
2. Чего хочет бизнесмен от своей спутницы?
3. Как вновь и вновь завоевывать своего мужа?
4. Как поддержать супруга в период экономического кризиса?
5. Как управлять семейным бюджетом и обустроить быт?

6. Как заинтересовать мужа общением с детьми?
7. Как принять то, что он постоянно занят и не перестает думать о делах даже на выходных или во время отпуска?
8. Как при любых обстоятельствах выглядеть отдохнувшей и желанной, встречая мужа?

Основы семейного счастья

Глава 1

Смотри, что берешь!

Обычно такая табличка висит в процедурных кабинетах больниц: это призыв к медсестрам — ответственно относиться к исполнению своих обязанностей. Их случайная ошибка может стоить пациенту жизни. Но я бы повесила такие таблички еще и во всех загсах, ведь ошибка в выборе спутника жизни тоже дорого обходится.

Женщины, приходящие в наш центр «Земля Ветер Огонь», часто рассказывают, что ищут мужчину, за которым были бы как за каменной стеной. Им нужно, чтобы он зарабатывал деньги, обладал высоким статусом в обществе (в нашей стране вообще очень важно, чтобы мужчина был статусный), был сильным, верным, имел собственный бизнес — и так далее в том же духе. Мужчин, которые пока еще многого не добились, эти женщины просто не замечают. Какая огромная ошибка!

Помимо сильных, харизматичных, состоявшихся политиков и предпринимателей существуют талантливые, добрые и заботливые представители других профессий — врачи, программисты, инженеры, музыканты, ученые. Добившись успеха в своей сфере, уверенные в себе, реализовавшиеся и не пережевывающие собственную несостоятельность, они неплохо зарабатывают и имеют статус в своем кругу. При этом они будут благодарны женам за поддержку и терпение.

Вспомните замечательную фразу из фильма «Москва слезам не верит»: «Чтобы быть женой генерала, надо сначала выйти замуж за лейтенанта и лет двадцать ездить за ним по дальним гарнизонам». Яростная противница такой позиции, героиня Ирины Муравьевой хотела получить все и сразу — стать генеральской женой, избежав гарнизонных скитаний. Как вы помните, она так и осталась

незамужней. Во власти той же иллюзии пребывают многие мои клиентки.

Love story

Неказистый жених Роман Абрамович

В 1990 году на международной линии Москва — Бонн (тогда еще он был столицей ФРГ) работали только очень красивые стюардессы, и все они мечтали познакомиться с крутыми бизнесменами и выйти за них замуж.

Скромная москвичка Ира устроилась на эту работу благодаря тете. Новые коллеги отметили не только ее красоту, но и бедность. Обратили они внимание и на тот факт, что из всех пассажиров, летающих бизнес-классом, Ирине понравился самый невзрачный и робкий. Звали его Рома. Среди «новых русских» он смотрелся совершенно чужеродно.

В 1991 году Ирина Маландина и Роман — как вы поняли, фамилия его была Абрамович — поженились. Тогда Роман еще не был олигархом, поэтому жили они довольно скромно. Ирина привозила из рейсов модные вещи, на небольшой фабрике Абрамовича их копировали, а готовую одежду продавали москвичам и гостям столицы.

С годами бизнес разрастался, росла и семья Абрамовичей. Ирина родила мужу пятерых детей: Аркадия, Илью, Анну, Соню и Арину. Сам Роман Аркадьевич со временем стал одним из богатейших людей России — не без помощи Ирины, которая дарила ему любовь и вдохновение. За годы брака она умудрилась сохранить природную красоту и изящную фигуру, а также завоевать репутацию одной из самых стильных женщин Великобритании и даже (!) хитроумного политика.

Отношения со временем могут меняться, далеко не все союзы заключены навеки. Однако все мы живые люди, и главное — поддержка, вера в человека, с которым вы делите свою жизнь.

Быть женой признанного лидера — привлекательный имидж, однако у такого брака есть и обратная сторона, а ее-то далеко не все видят. С такими мужчинами непросто жить. Они, например, очень требовательны и к себе, и к другим. Они могут быть жесткими не только на работе, но и дома. Их жены должны быть готовы мириться с издержками мужской линии поведения — жесткостью, прямоотой, отсутствием сантиментов. Не стоит ожидать, что муж будет brutальным на работе и романтичным дома. Однако не нужно и воспринимать его жесткость как отношение к вам лично. В конце концов, вы сами каждый раз выбираете, обижаться на суровый тон мужа или обходить «острые углы», помня: дело не в том, что вы сделали что-то не так. Просто таков стиль общения вашего мужа, привыкшего все говорить напрямую.

Существует миф, будто, чтобы стать женой успешного мужчины, женщине достаточно яркой, красивой внешности. Якобы миллионеры

женятся на юных стриптизершах. Возможно, такие пары где-то существуют, но я, если честно, их никогда не встречала. Жены моих знакомых бизнесменов — образованные, хорошо воспитанные женщины, зачастую создавшие собственные компании или получившие признание на другом, не предпринимательском поприще. Любому мужчине есть о чем поговорить с ними, они могут дать хороший совет.

В журнале Forbes часто публикуются разнообразные рейтинги, и однажды я наткнулась на список «Десять жен богатейших людей мира». Думаю, вам будет интересно убедиться, что среди них нет «золушек»: в основном там фигурируют состоявшиеся и в жизни, и в бизнесе дамы. Со своими будущими мужьями они повстречались, кстати, вовсе не в ночных клубах, куда в надежде на встречу с олигархом так стремятся юные особы.

Вы удивитесь, но большинство судьбоносных знакомств начались как служебный роман.

Love story

Служебный роман... с миллионером

1. Билл и Мелинда Гейтс

Мелинда в 1986 году получила степень бакалавра в области программирования и экономики в Университете Дьюка, а в 1987-м — степень магистра делового администрирования в Школе бизнеса Фукуа. Участвовала в разработке многих мультимедийных продуктов компании Microsoft. С Биллом они встретились на пресс-конференции в 1987 году, поженились в 1994-м. Сейчас у них трое детей. Билл — один из богатейших людей мира, основатель Microsoft. Мелинда — член совета директоров Washington Post, занимается благотворительностью в фонде Билла и Мелинды Гейтс, куда супруги пожертвовали более 24 миллиардов долларов.

2. Барак и Мишель Обама

В 1989 году 28-летний юрист, выпускник Колумбийского университета и слушатель школы права Гарвардского университета Барак Обама был принят на стажировку в юридическую контору Sidley Austin, где попал под опеку молодой сотрудницы Мишель Ла Вон Робинсон. Свадьба Мишель и Барака Обамы состоялась 3 октября 1992 года. Мишель вспоминает: «Мы были бедны, как церковные мыши...» Сейчас Барак — президент США, у супругов двое детей, и бедными их никак не назовешь. Отношения трансформируются, но в любом случае факт — они начинали вместе.

3. Ньют и Калиста Гингрич: организатор партии House Minority и сотрудница парламентского комитета по агрокультуре.

4. Руперт Мердок и Венди Денг: медиамагнат и телеведущая.

5. *Лесли Мунвес и Джули Чен*: глава одного из крупнейших американских телеканалов CBS и диктор программы Early Show.

6. *Стив и Джин Кейз*. Познакомились в 1998 году, будучи сотрудниками конгломерата AOL; сейчас у каждого собственный бизнес.

7. *Карл Айкан и Гейл Голден*: известный финансист и его помощница.

8. *Ричард Барт и Венди Копп*: руководитель американской общенациональной программы «Знание — сила» (KIPP — Knowledge Is Power Program) и журналист.

9. *Тина Браун и Харольд Эванс*: оба — редакторы газеты Newsweek Daily.

10. *Анджелина Джоли и Бред Питт*. Звездная пара познакомилась на съемках фильма «Мистер и миссис Смит». Оба продолжают активно сниматься, оставаясь одними из наиболее востребованных и высокооплачиваемых актеров Голливуда. Родители шестерых детей.

Надеюсь, вы убедились: красивой внешности или молодости отнюдь не достаточно, чтобы стать женой успешного мужчины. Хотите построить долгие, крепкие и искренние отношения? Значит, вам надо многому научиться. Не будем терять времени — начнем изучать правила и навыки построения счастливой жизни с мужем-бизнесменом.

* * *

Я предлагаю вам:

1. Признавать и уважать мужскую силу вашего партнера, в том числе и сексуальную.
2. С любовью принимать его во всех проявлениях. Не делать попыток его изменить.
3. Уважать его интересы и увлечения.
Он зовет с собой на рыбалку? Прекрасно, идем на рыбалку. Не зовет — тоже прекрасно, находим в этом позитивные стороны: можно сходить на массаж, посмотреть кино, встретиться с подругами.
4. Отказаться от соревнования с мужчиной, даже если в какой-то области вы сильнее.
Зачем распускать перед мужчиной перья и доказывать, что вы лучше? Это мужской способ поведения. Женская сила — в

мягкости.

Глава 2

Уважать и поддерживать

На Востоке говорят: если жена будет уважать мужа, то его будут уважать соседи; если будут уважать соседи, то будет уважать аул; а если его уважает аул, значит, будет уважать и весь мир. Женам предпринимателей, очевидно, есть за что уважать своих мужей, ведь те, как правило, смогли многого добиться. Однако бизнесмены нередко весьма критичны в отношениях со своими домашними, контролируют их и ожидают подчинения — в таких условиях продемонстрировать уважение бывает не просто.

Уважать мужчину — значит искренне разделять его интересы, следовать его решениям и находить в них позитив для себя. Например, я хорошо умею заботиться о муже, но, когда я делаю что-то через силу, он это ощущает, «считывает» и раздражается. То есть ему важна забота от сердца, искренняя, а не вынужденная, продиктованная соображениями долга или практичности. Если вы заботитесь о нем только потому, что «так надо», будьте готовы к его «не надо».

В моей семье, увы, не было примеров уважения жены к мужу. Моя бабушка, Ребекка Исаковна Димант, была прекрасным кардиологом, личным врачом академика Сахарова в Нижнем Новгороде. Дедушка, Теодор Григорьевич Губарь, инженер подводных лодок, по полгода проводил в Баренцевом море на испытаниях. То есть, казалось бы, сильный мужчина, и есть все причины искренне уважать его. Но моя бабушка так не считала: я никогда не чувствовала, что она действительно уважает мужа. При этом они сумели создать хорошую семью и прожили вместе более пятидесяти лет. А все потому, что у них была настоящая любовь, ведь, как это ни удивительно, встречаются мужчины, для которых любовь жены важнее уважения.

Моя книга посвящена отношениям с мужчинами-предпринимателями, для которых искреннее уважение — обязательное и важнейшее требование. От своих жен они ожидают, что те не будут стараться их переделать, будут ценить их точку зрения,

прислушиваться к их словам и внимательно относиться к их чувствам. Это и есть уважение. Но может ли научиться уважать мужчину девочка, чьи родители не уважали друг друга?

Я предлагаю начать вот с чего: давайте признаем тот факт, что предприниматель — прирожденный лидер. Он берет на себя ответственность за бизнес, сотрудников, клиентов, за продукт, производство и капитал — и, конечно, готов нести ответственность и за свою семью. У него есть видение будущего собственной компании — и, разумеется, собственной семьи. Он одинаково искренне заботится как об интересах бизнеса, так и о благополучии своих близких.

Когда женщина не разделяет его решений, она тем самым как бы отрицает факт его заботы, значимость его вклада. В такой ситуации авторитарный мужчина инстинктивно начинает давить на супругу, добиваясь, чтобы она встала на его позицию. Однако он делает это, только если жена не понимает, что он хочет сказать, или сопротивляется ему! Путем давления муж пытается донести до нее суть своих мыслей. Наиболее простой способ избежать конфликтов — уточнять смысл решений мужа, если вам непонятно, чего он на самом деле хочет.

Ищите для себя позитивные стороны в его решениях. Доверяйте ему, ведь изначально, выйдя замуж, вы доверили этому человеку себя и свою жизнь. Я знаю, иногда это трудно, особенно если у вас нет позитивного опыта доверия мужчинам или, что хуже, был негативный опыт. Конечно, контролировать все самой проще. Но тем самым вы пытаетесь отобрать у мужа роль лидера, а это неизбежно приведет к ссорам и в итоге — к ухудшению отношений.

Хочу пояснить: уважение — не синоним подчинения или подавления. Мужчины-лидеры не хотят видеть дома безмолвную рабу. Уважать — значит искренне признать, что именно муж — глава вашей семьи, что для вас именно он самый главный человек, а все остальные дорогие вам люди, включая детей и родителей, уступают ему по значимости. Только в семье, где жена искренне принимает своего мужа, доверяет его решениям, могут вырасти счастливые дети — и

потом, создав собственные семьи, они смогут выстроить правильную модель поведения с супругами.

Схема взаимоотношений в семье

Если нарисовать схему правильно выстроенных отношений в семье, то они будут выглядеть так:



Первый круг — муж и жена, второй — дети, третий круг — близкие родственники, потом другие родственники, друзья. Именно муж должен быть на первом месте. Только в такой семье вырастают счастливые дети: они не участвуют в конфликтах родителей, так как попросту не задействованы в их отношениях. Мама и папа для них — первоисточник, по которому они учатся строить уже свои отношения с будущими партнерами.

Женщинам, привыкшим самостоятельно принимать решения, сложно смириться с жесткостью мужа, отказаться от борьбы за власть и научиться принимать своего мужчину таким, какой он есть. В России исторически так сложилось, что женщины должны были быть сильными, чтобы выжить. Наши бабушки и прабабушки были вынуждены взять на себя функции кормильцев семьи, когда мужчины ушли на фронт.

Однако то, что всего три поколения назад становилось залогом выживания, сегодня оборачивается внутрисемейными конфликтами. Ведь муж чувствует себя мужчиной тогда, когда несет ответственность не только за себя, но и за свою семью. А если жена принимает важные решения, не посоветовавшись с ним, если считает, что подчинение

мужу неприемлемо, мужчина рано или поздно начнет жаловаться на недостаток уважения. Жалобы при этом не обязательно вербально выражены. Например, некогда перспективный супруг может со временем «поселиться» на диване. Вместо того чтобы завоевывать мир, он будет пассивно щелкать кнопками телевизора. Такое поведение — прямое следствие неуважения со стороны женщины!

Что дает мужчине ощущение значимости в семье?

- Будучи главой семьи, мужчина хочет ощущать себя главным кормильцем и защитником: у него есть врожденная потребность чувствовать себя нужным именно в такой роли. Ему важно знать, что жена зависит от него финансово, что в роли кормильца он превосходит женщину. Мужское чувство достоинства может страдать, если он видит, что карьера его жены складывается успешнее, что она достигает больших высот на профессиональном поприще или зарабатывает больше. Ему важно превосходить женщину в этой роли.
- Рассказывайте мужу, почему вы ему благодарны, как дорожите им! Помните: мужчина тяжело переживает ситуации, когда в ответ на свои усилия не получает слов благодарности.
- Мужчине важно реализовываться именно в тех качествах, которыми он в себе гордится. Чем гордится ваш мужчина? Если вы замужем за предпринимателем, то он, скорее всего, гордится своими способностями и достижениями, умением быть хорошим руководителем, защитником и кормильцем. При этом он весьма болезненно реагирует на обстоятельства, которые не позволяют ему эффективно функционировать в этих качествах.

Как я уже упоминала, научиться искренне уважать супруга и принимать всем сердцем его решения непросто. Начните вот с чего: перестаньте искать в его словах и поступках подтверждение своих страхов и опасений. Воспринимайте его действия как заботу о благе семьи. Например, представьте, что муж предлагает вам совершить нечто совершенно невероятное: скажем, в одночасье переехать в другую страну. Попробуйте отследить свои реакции на такое предложение. Если вы злитесь, негодуете, полагая, что ваш муж эгоист и не думает о вас, значит, вы... не уважаете супруга. И даже если вы молча, но скрепя сердце подчинитесь его решению, он почувствует это.

Спрашивайте, если не понимаете позицию мужа, попросите его объяснить, почему это решение хорошо для семьи. Более эффективный подход — не сомневаться в том, что он действует в интересах семьи, и

оценивать его поступки именно с такой точки зрения. Если вы осознаете это, то вашей первой реакцией на предложение станет не раздражение или обида, а резонные вопросы: «Почему ты мне это предлагаешь? Почему решил, что это будет полезно нашей семье?»

Если вы не доверяете мужчине, если вам кажется, что нужно оценивать, насколько его действия идут или не идут во благо семьи, то диалога не получится. Если же вы доверяете мужу, не сомневаетесь в том, что он заботится о семье так, как только возможно, то супруг непременно почувствует это — и будет готов услышать вашу позицию и учесть ваши аргументы, принимая решения.

Уважать мужчину — значит видеть в его поступках и решениях положительные для себя последствия. Если же они вам не очевидны, просто попросите его объяснить, почему он считает, что так будет лучше для семьи и для детей.

Есть много женщин, которые действительно не могут полностью довериться своему супругу; как правило, это следствие прошлого негативного опыта. Хорошая новость: этому можно научиться. Мы начинаем доверять человеку, когда его поведение соответствует нашим ожиданиям. И значит, чтобы научиться доверять другим, надо в первую очередь доверять самой себе. С этого я и предлагаю начать.

Избавьтесь от сомнений: вы вправду достойны любви, понимания и счастья. Вы — достойны! Научитесь любить и принимать себя такой, какая вы есть: со всеми своими сильными чертами и недостатками. Прислушайтесь к своей интуиции и уделяйте себе, любимой, время и внимание. Поверьте: то, что мужчина выбрал вас, не случайность.

Упражнение на доверие

- Составьте список того, в чем вы не доверяете мужчинам.
- Выберите из списка один пункт — пусть для начала это будет что-нибудь не очень принципиальное — и примите решение, что с сегодняшнего дня вот в этом полностью доверяете своему мужу.
- Работайте с этим ощущением, пока не убедитесь, что доверие стало по-настоящему искренним.
- Повторите то же с другими пунктами из списка.

Теперь, когда сделан первый шаг по пути доверия себе и своему мужчине, самое время перейти к следующему уровню —

продемонстрировать мужчине свое искреннее уважение.

Уважать мужчину — значит:

- Признавать его статус и авторитет лидера.
- Почтительно относиться к его физической и мужской сексуальной силе.
- Признавать его ум и способности.
- Уважительно относиться к его заслугам и достижениям.
- Уважать его интересы и увлечения.
- Уважать личное пространство мужчины (его телефон, компьютер, ежедневник). Он покажет и расскажет вам все, что сочтет нужным. Остальное — его личное дело.
- Доверять его решениям.
- Ценить его труд как кормильца семьи.
- Ценить то, что он делает для вас, и говорить ему об этом.
- Внимательно слушать, когда он говорит.
- Отвечать на вопросы предельно конкретно.
- Разговаривать с мужчиной без высокомерных оттенков в голосе.

Доверяйте мужчине! Следуйте за ним! Станьте с мужем единым фронтом! Поддерживайте его планы и решения!

Теперь давайте посмотрим, как можно разрешать конфликты, сохраняя чувство уважения. Очень многих ссор и конфликтов можно было бы избежать, если бы мы говорили то, что действительно чувствуем. Вот несколько простых правил, которые помогут загасить разгорающийся конфликт, не дав ему перерасти в грандиозный скандал:

- **Учитесь делиться чувствами.** Фраза: «Я очень ждала тебя, поэтому расстроилась, что ты пришел позже, чем обещал», — более конструктивна, чем брошенное в сердцах: «Ты никогда не выполняешь свои обещания!»
- **Используйте «Я»-сообщения**, чтобы передать другому, что с вами происходит. Фраза: «Я злюсь, и мне нужно время, чтобы успокоиться», — менее оскорбительна и более понятна, чем: «Отстань от меня!»
- **Советуйтесь с партнером**, выясняя, какой способ решения проблемы окажется наиболее комфортным для него лично. Например, спросите: «Как ты отнесешься к тому, что я буду

звонить тебе, когда ты задерживаешься на работе?» Муж заинтересован в вашем спокойствии ничуть не меньше вас, поэтому обязательно предложите свои варианты выхода из ситуации.

- **Выбирайте правильное время для разговора.** После рабочего дня мужчина нуждается в отдыхе, скандал на пороге дома ему не нужен. Начинать разговор, когда муж собрался уходить, тоже не лучшая идея. Неожиданное предложение обсудить важные проблемы — ненужный стресс.
- **Предупреждайте, сколько времени займет разговор.** Если вы скажете: «Я бы хотела с тобой поговорить, мне нужно 10 минут твоего времени», — муж охотно будет участвовать в диалоге. Как правило, мужчины избегают утомительных разбирательств, затягивающихся на неопределенное время.
- **Не впадайте в истерику.** Если произносить любую из рекомендованных выше фраз с трагическим видом и слезами на глазах, мужчина почувствует, что им манипулируют. Поэтому, прежде чем начать важный разговор, сначала успокойтесь, а затем подумайте, чего на самом деле хотите достичь в текущей ситуации.

* * *

Как принимать и уважать: пять основных правил

Как именно можно продемонстрировать уважение к мужчине? Благодаря множеству книг и тренингов, личных бесед с женщинами и мужчинами я вывела пять правил. Следуя им искренне, вы сможете показать мужчине, что действительно уважаете и принимаете его. Вот они:

1. Цените его точку зрения. Прислушивайтесь к его словам и чувствам.
2. Дайте ему свободу быть самим собой — таким, каким вы его полюбили когда-то.
3. Не пытайтесь совершенствовать его. Мы не можем изменить другого человека, мы можем лишь изменить себя и свое

отношение к происходящему.

4. Не ставьте в пример мужу других мужчин. Это унинительно и неприятно.
5. Учитесь видеть его лучшие стороны и говорить ему об этом вслух.

Глава 3

Pump man's ego — накачивайте мужское эго

Один из моих учителей, индийский гуру Шри Шри Рави Шанкар, на мой вопрос, в чем секрет счастливого брака, ответил так: «Никогда не спрашивай мужчину, любит ли он тебя. Если ты хочешь услышать слова любви, спроси: «Почему ты любишь меня так сильно?..» Это была встреча с предпринимателями и их женами. Мужчины в зале отозвались довольным смехом. Гуру тоже хитро улыбнулся и раскрыл женщинам еще один секрет семейного счастья: «Pump man's ego!» Накачивайте мужское эго!

У меня есть возможность общаться с индийцами — у них многому можно научиться. Знаете ли вы, например, что процент разводов в Индии — один из самых низких в мире? Во многом это обусловлено тем, что большинство браков в этой стране до сих пор заключается по договоренности — родители выбирают супругов своим детям. А ведь именно правильный расчет зачастую становится залогом прочных отношений. В отличие от любви до гроба, которая, как правило, заканчивается вскоре после свадьбы.

Итак, общаясь с традиционной индийской семьей, я поинтересовалась у жены, как она проявляет любовь и уважение к мужу. «Женщина ведет себя так, чтобы не задевать мужское эго, а мужчина — так, чтобы не задевать эмоции женщины» — в этом, по словам моей собеседницы, таится секрет счастливого брака. Тогда я спросила ее, что конкретно нужно делать, чтобы не задевать эго своего мужа. Она поделилась со мной мини-инструкцией. Я с удовольствием транслирую ее вам.

Индийская мудрость

- Уважительно обращайтесь к мужу, следите за выражением своего лица и за тоном голоса.
- Не перебивайте мужа, когда он разговаривает с вами или с гостями.

- Не спорьте с мужем, даже если считаете, что он неправ. Выслушивайте его до конца и только тогда вежливо выражайте свое мнение.
- Уважать мужа — значит уважать всю его семью и особенно родителей, принимать их такими, какие они есть. Даже если они вам не нравятся. Не надо пытаться изменить мужа или его родственников.
- Не спорьте с мужем, не противоречьте ему на публике.
- Гордитесь своим мужем, говорите ему приятные слова наедине и публично.

В Индии женщины жили по таким принципам на протяжении долгих веков. Например, у них был обычай прикасаться к ступне супруга, чтобы выразить ему свое почтение: склоняясь перед мужчиной, женщины не чувствовали себя униженными. Напротив, они испытывали искреннее чувство любви и почтения, радовались оттого, что следуют за своими мужчинами.

Для средней российской женщины такая инструкция, вероятно, выглядит как оскорбление достоинства. Зачастую такая позиция — следствие нашего воспитания и проявление гордыни. Но многие ли понимают, сколь многого лишают себя?.. Ведь мужчина, ощущающий себя царем рядом с женщиной, сделает все, чтобы и она чувствовала себя царицей рядом с ним!

Так с чего же начать, если вы решили «накачать» эго своего мужчины — попросту говоря, поднять его самооценку? Предлагаю небольшое упражнение.

Упражнение-практикум

- Прямо сейчас, не откладывая, составьте список из 40 качеств, которые вы цените в вашем мужчине.
- Первые 10–15 пунктов обычно даются легко: добрый, красивый, внимательный — хорошие, но давно заезженные слова, на которые ваш мужчина вряд ли отреагирует.
- Суть вашего отношения к мужчине заключается, как правило, в тех определениях, которые последуют после второго десятка.

По личному опыту и по опыту работы с другими я знаю, как тяжело пишутся последние пункты. Однако именно они — последний десяток — и будут теми качествами, за которые партнеры действительно ценят друг друга. Например, один мужчина последним пунктом написал, что любит жену за ее круглую попу и за национальность (как она была счастлива, когда он прочитал это

вслух!). Другая женщина выяснила, что любит в муже требовательность к себе и другим, любовь к порядку. Когда она похвалила его за это, он расплылся в счастливой улыбке: для него это были слова, действительно наполненные смыслом.

Предприниматели — люди дела. И важно хвалить их именно за дело — пустые слова только уронят вас в их глазах. Подберите для этого вашего избранника подходящую «диету» и следите, как оно будет расти, а вместе с ним — и его любовь к вам. Хвалите его сразу после каждого успеха — это ожидаемый и крайне важный ответ на его невысказанный вопрос: «Ну, и как у меня получилось?» Предприниматели кажутся со стороны сильными и уверенными в себе людьми. Но на деле они зачастую сомневаются в себе и, как следствие, имеют заниженную самооценку. Каждая искренняя похвала для них — как капля воды, упавшая в рассохшуюся от засухи землю!

Задача женщины — поддерживать амбиции мужа и развивать их. Даже если мужчина теряет веру в себя, жена своей верой в него восстанавливает его самооценку и способность действовать.

Поддержка со стороны

В мире немало специальных сообществ предпринимателей, главная задача которых — поддержка, обучение и взаимодействие предпринимателей друг с другом. Вы поможете своему супругу стать сильнее, если расскажете ему о них!

— *Young Presidents Organization (YPO)*

Всемирная организация руководителей объединяет более 21 000 топ-менеджеров, а также членов их семей из 125 стран мира. YPO ориентирована на обучение, обмен идеями и опытом в среде современных лидеров. Под руководством членов YPO работает в общей сложности более 15 миллионов человек, а их совокупный доход — 6 триллионов долларов в год. Все это, а также более чем 60-летняя история организации, безусловно, характеризует YPO как сильнейший ресурс по поддержке и обучению предпринимателей в деловом мире.

— *Entrepreneurs Organization (EO)*

EO — организация для предпринимателей, объединяющая более 8000 владельцев бизнеса в 40 странах. EO — это катализатор, позволяющий предпринимателям расти и учиться друг у друга, ведущий к еще большему успеху в бизнесе и в личной жизни. Члены EO располагают целым рядом уникальных возможностей: познакомиться с близкими по духу коллегами-предпринимателями; поделиться опытом и получить дельный совет в доверительной обстановке; обратиться к тысячам предпринимателей со всего мира с вопросом и получить быстрый ответ;

пройти обучение по специальным программам, адаптированным для предпринимателей; расширить деловые связи.

Поверьте, оказать мужу поддержку очень просто, для этого не нужно предпринимать какие-то титанические усилия. Заведите традицию, встречая мужа по вечерам, садиться и разговаривать с ним о том, как прошел его день. Если он расстроен и жалуется, выслушайте его и потом помогите посмотреть на ситуацию с другой стороны.

Например, если мужчина говорит: «Я не выиграл тендер на строительство торгового центра, упустил заказ и не заработал 20 миллионов, а так хотелось...» — предложите ему посмотреть на ситуацию под другим углом: «Ты не можешь потерять деньги на той работе, которую ты не получил; могут прийти другие заказы; есть время на новые проекты и т. д.». Картина мира уже не кажется такой мрачной, правда?.. И не забывайте говорить мужу про его сильные качества — это укрепит его уверенность в себе и придаст сил.

Каждый вечер мы с мужем подводим итоги прошедшего дня. Как правило, я прошу его поделиться, какими поступками/решениями/событиями дня он гордится. Это помогает отметить, что день прошел не зря, и поднимает настроение. Иногда можно дать ему совет. Правда, соблюдая три условия: вы действительно можете дать хороший совет, вы хотите его дать и — самое главное — муж вас об этом просит.

Если вы занимаетесь бизнесом — пусть маленьким, но настоящим и независимым, — то сможете лучше понять проблемы супруга. Так произошло со мной. Как только у меня появился центр «Земля Ветер Огонь», все мои претензии по поводу сверхзанятости супруга, его стремления проверить электронную почту по вечерам и разговоров про бизнес даже в выходные автоматически исчезли. Просто потому, что у меня самой появились такие же сложности. Впрочем, даже если у вас нет собственного бизнеса, можно и нужно интересоваться работой мужа, уметь поддержать разговор о его бизнесе.

Очень важно не только слушать партнера, но и наблюдать за мимикой и жестами. Например, я спрашиваю мужа: «Ты устал?» Он отвечает: «Нет», но при этом кивает головой в знак согласия. Значит, все-таки устал. Наблюдать за тем, что мужчина говорит и какие жесты он при этом делает, — очень важный навык для женщины. Вы не

поверите: зачастую это помогает узнать совсем другую информацию, чем ту, которую мужчина озвучивает. Однажды я предложила мужу сходить в кино — он согласился, глубоко вздохнув при этом. Услышав только его слова, я могла немедленно отправиться выбирать фильм, но его вздох сказал мне, что он устал и в кино ему совсем не хочется, хотя он и готов это сделать ради меня. Я решила, что отдых важнее кино, и мы остались дома. Оба испытывали при этом теплые, хорошие чувства.

Каким бы сильным и уверенным в себе ни казался мужчина, ему необходима поддержка любящей жены. Если она гордится им и видит в нем супергероя — это придает ему уверенности в себе. Если она сомневается в его достоинствах или критикует его, мужчина чувствует себя нежеланным и ненужным. А потребность быть лучшим у него при этом остается — значит, рано или поздно он начнет искать другой источник поддержки. Каждый день отмечайте хорошие качества вашего мужчины. Хвалите его дома, хвастайтесь им прилюдно, рассказывайте о его достоинствах вашим детям. Мужчине это важно и нужно. Если этого не сделаете вы, кто-то другой сделает это за вас!

Мы, женщины, выражаем чувства ярче, чем наши сдержанные мужчины, — нередко их это смущает. В таком случае поищите такой способ выражения эмоций, который приятен ему. Например, можно написать ему e-mail, записку, SMS, спокойно сказать ему приятные слова или найти другие варианты — как, например, однажды удалось мне.

Муж сделал мне подарок, вызвавший у меня бурю восторга. Я дама эмоциональная, поэтому стала радостно его благодарить. В ответ на мои пламенные речи муж односложно отвечал, глядя в сторону. Я почувствовала, что-то не так, и остановилась. Потом просто пожала ему руку, сказала «спасибо» — и мой мужчина заулыбался, расцвел! Позже я спросила, почему он так хмуро отреагировал. Он ответил, что ему сейчас важно видеть рядом женщину, на которую можно опереться, а не восторженную прыгающую девочку. Это произошло, к слову, в разгар экономического кризиса — и сейчас я хорошо понимаю его позицию.

Когда ваш мужчина переживает трудный период, ему особенно важна поддержка. Верьте в него, не уставайте говорить ему об этом. Так, например, вела себя моя мама, когда мои родители были женаты: что бы ни происходило в жизни моего папы-бизнесмена (а происходило многое: предательство партнеров, банкротство, даже покушения на убийство), она говорила ему: «У тебя все получится». И действительно все получалось!

* * *

«Прекрасен наш союз»

Предприниматели — *это строители.*

Каждый раз, начиная новое дело, рискуя деньгами, вкладывая время и силы, они не знают, «выстрелит» данный проект или нет. Каким бы уверенным в себе ни казался мужчина со стороны, в такие моменты ему особенно необходима поддержка любящей жены и ее готовность следовать за ним.

Жены предпринимателей — *почти как жены декабристов.*

Им нужно всегда быть готовыми к переменам в жизни, будь то переезд в другой город или даже страну, сокращение семейного бюджета в кризис и т. д. Предприниматели, как правило, надежные мужья, но им важно, чтобы и на супругу можно было положиться на 100%.

Глава 4

Гармония в семье: рекомендации жен предпринимателей

В этой главе собраны советы жен предпринимателей о том, как сделать семейную жизнь гармоничнее. Прислушайтесь к ним, и вы, возможно, почерпнете для себя немало полезных идей.

Таня Састер, супруга успешного бизнесмена Марка Састера, сама бывший предприниматель, рекомендует:

«Научитесь планировать время как профессионал. Обеспечьте доступ к электронным календарям друг друга. Например, я обнаружила, что у меня часто есть необходимость обсудить с мужем наши совместные планы, расписание путешествий или освободить его время для важных занятий с детьми. Для этого я стала использовать электронный календарь и теперь не трачу время на личное обсуждение этих вещей с мужем. Мы договорились, что я могу назначать важные для нас обоим встречи и планы в его календаре на свободное время».

Майра Хименес, вместе с мужем основала сеть магазинов купальников Orchid Boutique:

«Если вы работаете вместе со своим супругом — соблюдайте профессиональную этику. Когда возникают противоречия — а они время от времени появляются, — обсуждайте их за закрытыми дверями. Не нужно выносить сор из избы, не нужно устраивать разборки на глазах у сотрудников. Различия, делающие вас хорошими мужем и женой, могут отнюдь не делать вас хорошими бизнес-партнерами. Например, вы можете по-разному видеть пути развития компании. Убедитесь, что все ваши разногласия обсуждаются за закрытыми дверями. Иначе ваши сотрудники могут почувствовать себя втянутыми в конфликт и, что самое важное, вы перестанете выглядеть в их глазах единой командой».

Мэг Хиршбек, жена предпринимателя:

«В счастливом браке супруги относятся друг к другу как к самым важным клиентам. В бизнесе вы завоевываете клиентов, боретесь за них, оказывая не просто знаки внимания, а глубоко понимая их потребности. Вы заботливы, наблюдательны и стремитесь не только знать потребности клиента, но и предугадывать их. Относитесь к мужу как к самому важному клиенту в вашей жизни. Балуйте его продуманными подарками, ласковыми прикосновениями “просто так”, утренним кофе в постель — так, будто он самый главный клиент в вашем бизнесе и самый главный человек в вашей жизни».

* * *

Таня Састер: «Советы по выживанию для супруги предпринимателя»

Мой муж, Марк Састер, прежде чем стать инвестором, был обычным стартап-предпринимателем. Его график был постоянно забит, переполнен непрерывными поездками. Получая слишком мало поддержки в управлении делами, он попадал в многочисленные ловушки, которые обычно подкарауливают молодого трудоголика. Чтобы помочь ему, мне пришлось научиться с ним взаимодействовать, оставаясь человеком, который всегда поддержит его, и в то же время получая то, чего мне очень хотелось.

Ниже — мои основные выводы (я по-прежнему успешно использую их в общении с Марком, а потому и вам советую применять). Естественно, они написаны с точки зрения жены, на плечах которой руководство семейным бытом, а муж постоянно занят работой. Да, я тоже работаю, но сознательно беру на себя больше семейных обязанностей, чем Марк.

— Познакомьтесь с его коллегами

Развивайте позитивные рабочие отношения с его коллегами — офис-менеджером, финансовым управляющим и/или помощником, если у него такой есть. Уважайте каждого из них. Как правило, жены волей-неволей в какой-то мере вовлекаются в управление делами: например, следят за тем, были ли учтены издержки, отправляют отчетность по кредитным картам и т. п. Поэтому важно иметь прямую связь с финансовым менеджером супруга.

Личный помощник всегда сможет проконсультировать вас по вопросам, касающимся расписания вашего мужа. Например, если у меня появляются какие-то вопросы касательно распорядка дня Марка, я точно знаю, что могу обратиться напрямую к Таше и спросить, что там запланировано. Или если он отлынивает от похода к доктору, я могу заключить с Ташей «секретный пакт», и она пообещает проследить за тем, чтобы Марк все-таки заглянул к врачу.

Ваш муж, скорее всего, не сможет удержаться и не обсудить с вами рабочие истории или катаклизмы в коллективе, так что хороший контакт с людьми в офисе может сделать вас лучшим слушателем. А зачастую это именно то, чего ищет ваш партнер.

— Не пишите ему e-mail, если без этого можно обойтись

Большинство руководителей стартапов находятся под шквалом сотен e-mail. Они проводят часы, пытаясь достигнуть иллюзорной нирваны — нуля напротив папки «Входящие». Письма, даже написанные с наилучшими намерениями, зачастую просто добавляют очередную строчку в to-do list^[2]. Если мне нужно обсудить с мужем нечто действительно важное, то я обычно пишу SMS: точно знаю, что это сообщение он прочтет. Главное, чтобы оно было коротким, милым и содержало практическую информацию.

— Уважайте потребность мужчины в личном времени

Если ему нравится кататься на горном велосипеде, проводить ночь за игрой в покер или — в случае с Марком — смотреть непонятные иностранные фильмы о слепых иранских пастухах, убедитесь, что ваш перенапряженный партнер имеет возможность хотя бы раз в неделю

заняться тем, что его действительно расслабляет. Если ваш супруг или партнер хоть немного похож на Марка, он обязательно настроит кучу планов на свое свободное время. Постарайтесь убедить его, что не стоит этого делать. Чтобы снять стресс, необходимо отвлечься.

И еще один суперсовет. Многие стартаперы проводят дни напролет, принимая тонны решений, больших и маленьких. Я поняла: как только Марк оказывается вне работы, он начинает ценить моменты, когда может НЕ принимать решений. В таких мелких вопросах, как выбор ресторана, фильма или просто места, где можно выпить, решение принимаю я. И Марку это приносит огромное утешение! Мне кажется, это нечто вроде истощения ресурса, отведенного на решения. Я собираюсь запатентовать это наблюдение!

— *Планируйте время для обсуждения конфликтных ситуаций*

Скажите: «Нам не обязательно обсуждать это сейчас, но надо определиться со временем, чтобы обсудить проблему, потому что это действительно важно». Таким образом, вы не осаждаете его своими претензиями, когда у него может быть стресс по поводу застоя на работе, поиска финансирования или каких-либо других серьезных ситуаций, связанных с работой. Но при этом даете понять, что вопрос ваших взаимоотношений не менее серьезен, чем застой, поиск, стресс или кризис.

— *Рабочие поездки — это невесело*

Раньше я была консультантом по управлению и путешествовала каждую неделю, улетая в воскресенье и возвращаясь в четверг или пятницу. Если вы «мама на полную ставку» или если ваша карьера никогда не была связана с постоянными путешествиями, то вы при рассказах о такой работе наверняка представляете себе прекрасные отели и походы в великолепные рестораны. Казалось бы, что может быть лучше?.. Но уже после первого месяца такой жизни, поверьте мне, вы поймете, как сильно ошибались!

Невозможно есть здоровую пищу, регулярно заниматься спортом или просто выспаться из-за постоянной смены режима, многочасовых перелетов, не говоря уже о встречах за завтраками, плавно переходящих к обязательным встречам за обедами. При этом даже в действительно хорошем ресторане вы постоянно думаете: «У меня куча непроченной почты, нет сил и вообще совершенно нет желания есть это или пить вот это». Работа, связанная с постоянными путешествиями, может казаться заманчивой. Но помните, что образ жизни постоянно путешествующего человека крайне изнурителен. Если ваш муж по работе много путешествует, не капайте ему на мозги по этому поводу.

Марк, например, любит говорить: «Международные поездки — это весело. Для тех, кто не путешествует». Или вот его любимая фраза: «Машина. Аэропорт. Самолет. Такси. Отель. Комната для переговоров. Такси. Аэропорт. Самолет. Машина. Дом. Что вообще в этом списке гламурного?»

— *Помните о том, что он работает, чтобы сделать вашу жизнь лучше*

Когда он говорит по телефону за ужином или на выходных, помните, что он работает на благо семьи, в том числе и для вас. Необходимость быть постоянно на связи, отвлекаться на телефонные переговоры — для него это отнюдь не способ развлечься. Если вы с этим смиритесь, то поможете ему стать менее раздражительным: не сильно, процентов на

пятнадцать, — но это уже кое-что!.. Но самое главное — осознав эту простую истину, вы сможете с пониманием относиться к его стрессам. Однако не позволяйте ему впадать в другую крайность и убегать от вас, отвлекаясь на ничего не значащие звонки.

— *Возьмите отпуск!*

Это обязательно. Мне очень нравились наши ежегодные поездки в Sequoia Nat'l park, вдали от Wi-Fi и мобильной связи. Но, к сожалению, через пять лет они все-таки сделали Wi-Fi-покрытие, достаточное для того, чтобы зачекиниться, — вот ведь облом! В прошлом году он даже подключил свой [TextPlus](#)-аккаунт, чтобы клиенты могли делать звонки.

Американцы вообще запрограммированы хвастаться тем, кто сколько дней отпуска пропустил. Мне искренне жаль таких людей. Когда они станут старше, никто никогда и не вспомнит те две недели в офисе, которые они проработали сверх нормы. Никому не будет дела, что они пропускали отдых 10 лет, когда работали в стартапе. Зато воспоминания о совместных поездках останутся с вами навсегда.

— *Цифровой Шаббат*

Мне нравится эта идея: выделить время, когда все члены семьи отключают все свои мобильные устройства. Скажу честно: я до сих пор не смогла вовлечь свою семью в такой эксперимент, но определенно хотела бы попробовать.

Впрочем, кое-чего мне все-таки удалось добиться. Как минимум я знаю, что Марк иногда оставляет свой телефон дома или в машине, когда мы идем куда-то ужинать. Если он все же берет его с собой, то не может совладать с рефлексом, то и дело отвлекаясь, чтобы «всего лишь быстро проверить» сообщение или уведомление о письме. Но когда телефон все-таки не под рукой и проверять его нет возможности, его это невероятно расслабляет и радует. Попробуйте!

— *Проводите несколько выходных без детей каждый год*

Независимо от того, есть у вас дети или вы только планируете их завести, очень важно восстанавливать отношения с супругом, которые неизменно ослабевают в ежедневной рутине. Совместно проведенные выходные, без детей и привычных забот, — отличный способ этого добиться. Поверьте, эффект стоит затраченных усилий и денег. В конце концов, дети вырастут и покинут вас, и вы снова останетесь друг с другом один на один. Поэтому важно питать свою пару, заботиться о ваших отношениях.

Отрываться от семьи, чтобы побыть вдвоем, в первый раз очень сложно. К счастью, Марк поддерживает меня в этом вопросе, и мы ни разу не пожалели о времени, проведенном наедине.

Есть одна вещь, которую я больше всего люблю в Марке: на выходных он становится образцовым семьянином. Обычно он говорит «нет» всем конференциям и мероприятиям, запланированным на конец недели. Он планирует свои поездки так, чтобы улететь в воскресенье поздно ночью или в понедельник рано утром.

В субботу и воскресенье он живет ради того, чтобы смотреть, как дети играют, чтобы брать их кататься на велосипедах или смотреть кино, чтобы идти на пляж — что угодно. Да, он пользуется Instagram, пишет в Facebook или Twitter. Однако он понимает: выделять время для семьи, проводить с нами время независимо от того, какими бы насыщенными ни были его дни, — это действительно радость.

Глава 5

Мужская точка зрения

Представляю вам Михаила Степанова — психолога, консультанта по взаимоотношениям, директора тренинговой компании Up Vision, а также моего учителя и тренера, с которым мы много лет поддерживаем тесные отношения в профессиональной сфере. Я попросила его поучаствовать в создании этой книги в качестве консультанта.

Я. А.: У Михаила свой взгляд на тонкости взаимоотношений между полами. Расскажите об этом.

М. С.: Чтобы не ошибиться в выборе спутника жизни, надо разобраться, каковы ваши истинные цели, ведь «цель определяет средства». Если главная задача — «пристроиться» к сильному мужчине, найти «папу», чтобы жить стало банально проще и легче, то трудности в такой паре неизбежны — и к этому нужно быть готовой. Если женщине нравятся нежные, обаятельные мужчины, которые будут смотреть ей в глаза и угадывать ее желания, то предпринимателей ей точно стоит избегать: это совсем не тот тип.

Хорошей женой успешного бизнесмена вряд ли станет и женщина, которой нравится командовать, быть лидером в семье, которой необходимо, чтобы все было именно так, как хочет она: такой даме лучше найти домашнего мягкого человека и построить тихий семейный рай в шалаше. Это, впрочем, не означает, что успешный и предприимчивый мужчина не может быть ласковым и нежным. Однако его ласка и нежность — это бонус, подарок, которого может и не быть или который надо заслужить. У всего есть цена; чудеса случаются, однако необходимо делать осознанный и ответственный выбор.

У жены предпринимателя — как, впрочем, и у любой другой — есть два пути: либо учиться понимать мужа, искать решения на благо обоих, на благо семьи; либо овладеть искусством манипулирования супругом, управляя им, и получить власть в семье. Если вы выбираете второй вариант, будьте готовы к тому, что победы будут временными и приведут к глубоким скрытым конфликтам.

Я. А.: Далеко не у каждой женщины была возможность научиться у своей матери уважению к мужу: в советских семьях это было не принято. Более того, слова о том, что уважение — необходимое условие гармоничной семейной жизни, многие женщины воспринимают с раздражением и говорят, что ни за что не будут «унижаться перед супругом». Что бы вы им ответили? Чем отличается уважение от подчинения?

М. С.: Никто не просит уважения ради галочки и тем более подчинения. Для того чтобы научиться уважать своего мужчину, девушке надо понять, за что. Мужчина — воин, он идет в битву, у него есть задача, которую ему надо выполнить. Голова его постоянно занята решением этой задачи. Вопрос: а где при этом находится женщина? Там, куда обращен его взгляд? Или рядом? Или, быть может, в его тылу? Мысленно ответьте себе на этот вопрос. Ответили? Теперь скажу, какой ответ считается правильным. Изучая системную семейную психологию, я узнал, что в гармоничной семье у супругов есть ощущение, что они идут по жизни рядом: не обгоняя друг друга и не отставая, а рядом: женщина — по левую руку, она — друг и соратник своего мужчины.

Теперь вспомните, какими были ваши варианты. Если вы ответили, что женщина стоит за спиной мужчины, то вы поместили ее в так называемую родительскую позицию. Это положение контроля и власти, исключаящее, однако, партнерство и равенство. Если женщина оказалась впереди как объект, на который смотрит мужчина, то это значит, что отношения либо только начинаются (то есть мужчина присматривается, он еще не выбрал себе женщину), либо в них есть серьезный конфликт. Такое восприятие отношений — признак кризисной ситуации, так долго не может продолжаться.

Я. А.: То есть ключ к искреннему уважению своего мужчины — видеть его задачу и поддерживать его, быть его соратником?

М. С.: Именно. А если женщина хочет найти в мужчине отца, заботливого волшебника — назовите как угодно, — она совершенно точно не будет видеть в нем настоящего мужчину. Если она считает, что мужчина должен смотреть только на нее, она будет ревновать к его

задаче — а это нонсенс! В русской традиции идеалом семейного счастья считалось, когда жена была душевным другом для любимого. А что такое «душевный друг»? Это тот, к кому можно прийти с любой болью в душе, с обидой — душевный друг поймет, согреет, поможет и даст сил для битвы. И у женщины настоящим душевным другом может быть только муж. Нельзя присваивать этот статус детям, родственникам и тем более посторонним людям: так вы нарушаете основы семейного счастья. Иногда женщины, понимающие, что не все в семье гладко, приходят к психологу — и, по сути, делают его своим «душевным другом». Но и это не выход: специалист сможет облегчить состояние женщины, но ближе к мужу она не станет.

Я. А.: Неожиданный взгляд на психологию отношений...

М. С.: Для меня лучшая модель человека — та, которую дает культурно-историческая психология. У человека есть несколько тел, в которых он живет в этом мире. Первое — физическое, оно служит для выживания в естественной природной среде. Второе — тело *личности*, это скафандр из образов, поведения. Оно служит для выживания в обществе, среди людей. Это, по сути, наш собственный образ, который мы формируем и оттачиваем в течение жизни, особенно когда идем в школу, в институт, на работу. И третье тело — *душа*, та наша часть, которая нетленна; *душа* решает глубинные задачи, которые подчас даже трудно описать словами, однако в жизни у каждого из нас они есть.

Все тела вложены друг в друга, как матрешки: чтобы перейти к решению задач более глубокого уровня, человеку необходимо удовлетворить потребности внешнего тела. Так, он должен быть здоровым физически, обеспечить себе достойное, комфортное место в обществе, уважение и признание других людей. Лишь на этом этапе он сможет раскрыться и в самореализации, что относится к задачам *души*.

Соответственно, чтобы понять мужчину (как и любого другого человека!), важно знать, что есть три уровня понимания, три фокуса концентрации внимания. Первый уровень — физическое тело: оно хочет спать, есть, заниматься сексом, пить пиво или заниматься спортом, быть здоровым и получать удовольствие от жизни. В наше

время сытости и благоустроенности больших проблем с этим уровнем обычно не возникает. С другой стороны, часто это тело устает, хочет ласки, заботы. Важно видеть этот пласт потребностей мужчины и выражать свою любовь через заботу о теле любимого человека. Он, в свою очередь, будет заботиться о ваших телесных потребностях.

Второй этап понимания мужчины — это осознание его *личности*. Здесь я говорю не о его душевных качествах, а об осознании места этого мужчины в обществе, его амбициях, о требовании уважения. Отличительной чертой *личности* является ее жесткость и негибкость. Часто это набор омертвелых образов поведения в обществе, представлений о себе и о том, как надо себя проявлять, какого отношения требовать от окружения, включая избранников или избранниц. *Личность* — это своеобразная машина по обеспечению должного отношения и поведения других людей. Наиважнейшая задача этой ипостаси человека — обеспечить максимально комфортный уровень жизни в обществе и освободить внимание и сознание для решения более глубоких душевных задач.

Пока задачи *личности* не решены, человек будет заниматься ими, так как это условие для дальнейшего развития. Итак, если мы смотрим на мужчину с точки зрения его *личности*, то важно признавать его статус, положение в обществе и семье, его образ себя как мужа, отца детей — словом, того, кем ему важно себя проявить. В разных культурах существуют разные представления о месте мужчины в сообществе и семье, поэтому и представления об уважении к мужчине в разных культурах отличаются. Важно понимать: уважение *личности* мужчины не является высшей мерой уважения женщины к мужчине, это не залог счастья и не инструмент для обретения блаженства. Ведь *личность*, как мы уже упоминали, — не самый глубинный наш пласт.

Третий уровень — это *душа* человека. Под душой я понимаю начало доброе и светлое, заставляющее стремиться исполнить свою большую задачу. Именно *душа* проявляется в таких качествах, как щедрость, великодушие, смелость. И суть в том, что *душа* мужчины стремится к подвигам — в равной степени к большим и великим, влияющим на ход истории человечества, или к небольшим, но важным: построить дом, посадить дерево, родить сына... Очень часто главное стремление *души* предпринимателя — создание чего-то

огромного с помощью своего предприятия, обучение чему-то. Задачи души человека мы обычно ощущаем через его поступки. Мы можем видеть его страсть к работе, энтузиазм, горящие глаза, желание сражаться за идею или собственный мир.

Я. А.: То есть уважение к мужчине — это уважение к движению его души?

М. С.: А также к его *пути* и *судьбе*. И вот это уже уважение на глубоком уровне. Здесь понимание, как уважать мужчину, обретает объем и многомерность. Нет готовых советов или удачных алгоритмов, как этого достичь. Надо думать и двигаться самой в потоке жизни. И в этом путь женщины, на котором она становится настоящей *музой*!

Я. А.: Допустим, все хорошо с самореализацией мужчины, он занимается любимым делом, жена поддерживает его, осознает его задачи. А что с семьей, что с романтикой и близостью?

М. С.: Здесь надо разобраться: а какой должна быть жена, семья, друзья, чтобы мужчина мог свободно заниматься главным делом? Правильный ответ: такими, какими это нужно мужчине! Предлагаю остановиться на секунду, чтобы эту мысль осознать. Потому что это очень неоднозначный вывод, многим непросто смириться с ним. У мужчины есть свой образ счастливой жизни, того, каким он хочет видеть свой мир. И надо либо этот образ принять и посвятить свою жизнь тому, чтобы вместе с мужчиной его воплотить, либо разойтись с этим мужчиной как можно быстрее, чтобы не тратить его и свое время, силы, надежду.

Я. А.: Вернемся к рассуждению об уважении. Итак, женщина — соратник, душевный друг. Она приняла задачу мужчины, разделяет его образ счастья и семьи. Что дальше? Или этого достаточно, чтобы уважать мужчину?

М. С.: Все, что мы сейчас описывали, — это статика, мировоззрение и внутренние установки. А жизнь — это *движение*. Поэтому, на мой взгляд, уважение к мужчине — это уважение к его движению. А для этого надо его понимать в каждое живое мгновение и

помогать ему пробиваться сквозь тернии к его звездам. Это повседневный незаметный труд.

Вы видите, как каждый день, час, миг мужчина идет к выполнению своей задачи, как он ошибается, спотыкается, попадает в ловушки, становится злым или даже сходит с ума. И вы продолжаете сквозь все это видеть его *путь*, его *движение*. Это непросто, но кто сказал, что будет легко? Может, это и есть настоящая *задача женщины*. А чтобы быть способной уважать и принимать мужа целостно, во всех его проявлениях — надо самой быть психически здоровой, сильной и верной своему решению, заботливой и любящей. Вот это *задача для женщины!*

Муж может ошибаться, но не вините его: люди учатся на ошибках. Помогите мужчине быстрее прийти к результату, будь то победа или уроки из совершенных ошибок. И если мужчина поймет, что вы друг и соратник и не противостоите его воле, то спустя какое-то время он начнет внимательнее слушать ваши советы и мнение. Однако будьте готовы, что решение мужчина примет сам. Не теряйте свою позицию — быть только другом и советником!

Love story

Если бы не ты, дорогая!..

Джон Рокфеллер однажды сказал: «Без советов жены я бы так и остался бедняком». Когда Генри Форда спросили, кем бы он хотел быть в другой жизни, он ответил: «Кем угодно, лишь бы рядом со мной была моя супруга». Напомним, что именно жена поддерживала его, когда все вокруг считали молодого механика, изобретавшего по ночам в своем гараже новый тип двигателя, сумасшедшим. Каким бы сильным и уверенным в себе ни казался мужчина, ему необходима поддержка любящей супруги.

Американский миллиардер Карл Икан, глава компании Icahn Associates (его состояние оценивается в 20 миллиардов долларов) как-то заявил, что большой долей своего успеха обязан жене, которая является его деловым партнером: «Да, это вовсе не легко — быть замужем за бизнесменом-инвестором. Но я бы не добрался до такой вершины в одиночку!» Согласно рейтингу, опубликованному в Forbes в марте 2008 года, Икан занимал 46-е место в списке самых богатых людей мира.

Его жена, к слову, входит в тройку мирового рейтинга жен миллиардеров. Сейчас Гейл Икан 60 лет. Много лет она была личным помощником Карла Икана и вышла замуж за своего босса в 1999 году, вскоре после того, как Карл завершил долгий бракоразводный процесс с первой женой Либой Трейбал. Гейл не воспользовалась статусом жены миллиардера, чтобы перестать работать и проводить годы в салонах красоты и бутиках. Наоборот, миссис Икан стала основателем сайта, занимающегося продажей авиабилетов, а в 2006 году открыла туристическую компанию Gutsy Women

Travel, услугами которой могут пользоваться только женщины. И при этом, будучи успешной бизнес-леди, она остается прекрасной женой для своего мужа!

* * *

Философская мудрость Ошо

«Любовь мужчины — это только часть его жизни; у него есть много других дел, которые нужно выполнить. Любовь женщины — это вся ее жизнь. Для мужчины это не так.

Для мужчины любовь — одна из многих вещей. Он хотел бы писать стихи не потому, что он любит; он хотел бы писать картины не потому, что он любит, — это занятие имеет для него свою собственную ценность, ничем не связанную с любовью. А устав от картин, музыки, он хотел бы упасть глубоко в любовь и забыться; это его отдых. Увидьте разницу: любовь мужчины — это место его отдыха. Когда он устает от мира, от тысячи и одного дела, он хочет упасть в энергию женщины, в ее тепло, и раствориться. Помните: он любит, только если получает отдых, и тогда он снова может рисовать, писать стихи, сочинять музыку или танцевать. Для него любовь — это необходимая основа, чтобы делать другие вещи.

Для женщины — все наоборот: она будет делать другие вещи, потому что она любит. Если она не любит, она перестает делать что-либо вообще»^[3].

Дела семейные

Глава 6

Семейный бюджет, или Почему он хочет все контролировать?

Мои бабушки-дедушки полвека прожили в браке — и все эти годы, как было заведено в советских семьях, дедушки послушно клали зарплату в тумбочку, а распоряжались деньгами бабушки. Но сегодня и мужчины, и женщины сильно изменились. Эта модель больше не работает. Пришло время учиться по-другому относиться к заработкам друг друга.

Если вы полагаете, что ваш муж, предприниматель, должен предоставлять в ваше распоряжение все заработанные деньги, то вы никогда не найдете с ним общего языка.

Распространен миф, будто быть супругой бизнесмена — значит жить без забот: подразумевается, что жена может не беспокоиться о финансах. Другое расхожее заблуждение — что жить в браке с человеком, который «сам себе начальник», просто рай: он обеспечивает семье большой доход, при этом может в любое время взять отпуск, чтобы отдохнуть или уделить внимание семье. С действительностью все эти представления не имеют ничего общего.

Какова же реальность? Вы удивитесь, но предприниматели, искренне желающие стать прекрасными мужьями и отцами, могут оказаться худшими супругами в мире. Ведь даже в благополучные времена они вкладывают львиную долю времени и сил в интересы бизнеса, а не семьи. Более того, если в компании проблемы и она оказалась убыточной, муж может начать инвестировать в свой бизнес финансовые накопления семьи — а это повлечет за собой непонимание со стороны жены или даже станет причиной развода.

Узнайте из первоисточника: многие жены предпринимателей жалуются, что денег на текущие расходы не хватает. Как изменить эту ситуацию? Как сделать, чтобы муж увеличил бюджет на семейные и ваши личные траты?

Первым делом начните вести учет расходов. Парадокс, но можно получить действительно большую финансовую свободу, если представить мужу бюджет семьи на год и ежемесячно отчитываться по сделанным тратам (даже если он об этом не просит). Чем четче и прозрачнее учет, тем приятнее мужу давать жене деньги.

Учет расходов — это уважение к труду, к жизни. А собственность, в том числе заработанные деньги, — это продолжение личности предпринимателя. Если человек созидает, а плоды его трудов не оценены, он чувствует: его не уважают, не понимают сути его личности. Такая жена бизнесмену не нужна.

Семейный бюджет, с точки зрения предпринимателя, ничем не отличается от бюджета компании: в обоих случаях для него важны учет и предсказуемость.

Когда у меня появился свой бизнес, я поняла, что финансовая политика моего мужа — не проявление скупости и не каприз: зарабатывая деньги как предприниматель, ты, естественно, ожидаешь, что сможешь контролировать, куда они уходят. За отношением к деньгам, к вещам, купленным на эти деньги, кроется отношение людей друг к другу.

Мы вместе с мужем составляем бюджет, учитывая траты на детей, на одежду, подарки, путешествия, ведение домашнего хозяйства и т. д., и раз в год его корректируем. Важно договориться, какую часть доходов каждого из вас вы будете тратить на семейные расходы. Так, например, мы договорились, что 20% прибыли моего тренингового центра я трачу на «семейные» статьи бюджета, а остальное — на свои личные.

И не стоит переживать, если супруг не горит желанием решать бытовые проблемы. Если мужчина обеспечивает семью (и у жены есть возможность нанять помощников по хозяйству), не требуйте от него большего. Пусть вкладывает свою энергию в то, что ему интересно, — в свой бизнес.

Как мы уже говорили, современному мужчине вовсе не обязательно жениться, чтобы поесть вкусного борща, заняться сексом и даже стать отцом. Желание долгосрочных отношений с женщиной появляется, только если она искренне интересуется этим мужчиной и уважает именно его. И ее отношение к его деньгам и собственности — один из важнейших показателей жизнеспособности отношений.

Деньги — это энергия

Говорят, сила любви и сила денежных вибраций равны. То есть любовь и уважение к себе — путь, на котором энергетически открывается денежный поток. И наоборот, нелюбовь и неуважение (неважно, мужа или жены или взаимное друг к другу) денежный поток перекрывают. Хотите стать богаче?.. Учитесь любить себя, учите этому близких!

Энергию денег, как и любую другую, нужно непрерывно подпитывать, иначе ее уровень упадет. Как поддержать финансовую энергию вашего мужчины? Вот несколько советов:

- **Мечтайте!** Разрешите себе в мечтах стать обладательницей самых дорогих, самых фантастических вещей. Представляйте себя и свою семью на пике финансового благополучия. Делайте это каждый день как упражнение: так вы поднимете уровень энергии. Мечтайте вместе с вашим мужчиной. Помогайте ему вспомнить его мечты, как детские, так и сегодняшние. Таким образом вы поддержите его. Особенно это важно в кризисные моменты, сопряженные с трудностями и страхом. Женщина, верящая в своего мужчину и показывающая ему картину успеха, вовлекает его в ауру удачи, настраивает на позитив, снимает элемент паники.
- **Поддерживайте амбиции мужа.** Нельзя потерпеть неудачу, если хотя бы один человек искренне верит в успех вашего предприятия. Вы можете помочь своему мужчине одержать победу, даже если сам он потерял веру в себя. Не уставайте говорить мужу о его сильных качествах. Станьте его личной cheerleader — в переводе с английского это означает «лидер поддержки». Они есть у большинства спортивных команд в

США. Это своего рода талисманы, помогающие спортсменам побеждать (если вы вместе с детьми читали «Гарри Поттера», то вспомните, как на чемпионате по квиддичу^[4] обе команды выставляли такие группы). Станьте талисманом для своего супруга!

- **Хвалите его предпринимательские качества.** У большинства предпринимателей талант строить бизнес врожденный — это у них в крови. Они не могут НЕ заниматься бизнесом, это их призвание. Важно все время говорить им об этом.
- **Напоминайте ему о многообразии жизни.** Жена предпринимателя — это его личный помощник, психолог, тренер и диетолог одновременно. Втягиваясь в ежедневную рутину бизнеса, принимая решения, предприниматель порой забывает о других важных вещах. Задача жены — напоминать ему о других сторонах жизни, поднимать его уровень энергии.

* * *

Мужчина особенно нуждается в вас, когда:

- отдыхает и расслабляется дома;
- впадает в уныние или отчаяние;
- терпит поражение и неудачи.

Глава 7

Если грянул кризис

Экономический кризис — испытание не только для бизнеса. Это проверка на прочность семьи предпринимателя, и проходят ее далеко не все. Как же преодолеть сложные обстоятельства? Этим вопросом задавались многие, и не раз.

В жизни каждой семьи иногда наступают трудные времена. Не бывает людей, которые никогда не болеют. А развод может оказаться похуже всякой болезни. Но все это предприниматель зачастую воспринимает не так тяжело, как крах собственного бизнеса. Почему? В разводе виноваты оба супруга. Заболеешь — что ж, винить некого. Когда же рушится бизнес, вся ответственность ложится на его создателя. Он чувствует себя в ответе за всех и вся. За сотрудников, оставшихся без работы. За долги, которые сделала компания. Он ощущает вину перед инвесторами, которые поверили в его идею. Перед своей семьей, которая надеялась на его креативность.

Для семьи крах бизнеса означает пугающе много — потерю статуса, дохода, запланированного будущего детей, безопасности, доверия и даже веры друг в друга.

Кризис в компании всегда приводит к личностному кризису предпринимателя. Страдает его эго, самооценка, вера в собственные силы и способности. Он сомневается в себе, ему страшно и одиноко; он чувствует, будто его предали, и чрезвычайно остро реагирует на все. Ему предстоят непростые испытания, ведь, чтобы утвердить свое эго, ему придется сформировать новый бизнес.

В такие периоды спутнице предпринимателя нужно будет доказать на деле, что она в него верит и готова следовать за ним в любых условиях. Как физически, так и эмоционально. Это время, когда женщине нужно максимально проявлять, выказывать, а порой и доказывать раненному предательством мужу свою преданность и лояльность, любовь и поддержку.

Все годы благополучной жизни вы чувствовали себя защищенной рядом с ним. Теперь настал момент, когда вы должны дать ему

почувствовать: он за вами как за каменной стеной. Он может опереться на вас при любом развитии ситуации. Поддержка семьи — и ничто другое — определяет, как бизнесмен отреагирует на сложности.

Крах бизнеса заставляет предпринимателя сомневаться в его самом главном таланте — умении создавать успешные проекты. Он непрестанно думает, что можно было сделать по-другому, чтобы избежать сложившейся ситуации. Но главное его беспокойство — что он не сможет построить новый, сильный, процветающий бизнес.

В эти тяжелые моменты предпринимателю жизненно важно, чтобы его спутница верила в него, поддерживала его, успокаивала и ободряла. А еще — чтобы она поделила с ним ответственность за то, что произошло с компанией.

В этом и проявляется женская сила. Прямо по русской пословице: «Мужчина — голова, женщина — шея». И поэтому хуже всего, если жена начнет сомневаться в муже. Не в его способностях, не в возможностях, которые перед ним откроются, — в нем самом. Потому что, когда вы говорите: «Ты сумеешь, у тебя все получится», — вы оцениваете его личность в целом, а не только его качества руководителя и лидера или креативность.

Да, вам может захотеться обвинить супруга, что он втянул семью в сомнительную аферу, например рискнул семейными деньгами. Но как раз этого категорически нельзя делать! Подумайте, ведь прежде вы делили с ним плоды его успеха: материальные блага, статус, безопасность, самооценку и многое другое. Теперь пора разделить и неудачи. Кризис — это обратная сторона медали, время, когда нужно принять ответственность за крах и на себя, казалось бы, ни в чем не повинную. А значит, нужно принять последствия как неизбежность. Пришло время переквалифицироваться в коуча и тренера.

Что именно нужно делать?

- Сохраняйте присутствие духа и бодрость. Настал момент, когда вам нужно продемонстрировать эти качества за двоих.
- Словами и поступками доказывайте, что верите в вашего мужчину, что кризис — временная ситуация, что он не утратил ни талант, ни квалификацию и может создавать новые проекты и зарабатывать деньги. Еще больше денег, чем раньше!

С точки зрения тела в кризисные моменты предпринимателю просто жизненно необходимо отдыхать. Крайне важен сон. При этом засыпать, скорее всего, ему будет трудно, поскольку в его голове будет бесконечный поток мыслей:

- стыд из-за неудачи в бизнесе;
- боязнь увидеть разочарование в глазах близких, в первую очередь в глазах жены;
- неверие в собственные силы;
- потеря доверия детей;
- страх, что семья не готова разделить с ним последствия кризиса.

Как ему помочь?

- **Отвлекайте мужа от переживаний.** Нужно буквально «вышибать» его из сложившейся ситуации. Это может быть массаж, прогулка, поход в кино, какой-то новый опыт, встреча с друзьями — все что угодно, лишь бы на время отвлечь его от навязчивых мыслей.
- **Напоминайте ему, что самый главный ресурс — это он сам** и об этом ресурсе и нужно сейчас заботиться. Мой муж часто говорит, что одной из самых больших потерь во время кризиса его компании в 1999 году было то, что он недостаточно заботился о себе.
- Вместе с мужем (а чаще за него) **составляйте план его заботы о самом себе.**
- **Составьте план на «черный день»:** где, как и на какие средства вы будете жить. Если у вас нет фонда на такой случай, начните создавать его немедленно. Даже во время расцвета бизнеса важно иметь такой план — с ним вы будете чувствовать себя в безопасности.
- **Будьте в курсе происходящего в компании мужа.** Чтобы захотеть делиться с вами, он должен быть уверен, что вы переживете и выдержите как взлет компании, так и ее падение.

Как хорошие новости, так и плохие. Это и называется «разделить с ним ответственность за бизнес». Имеется в виду эмоциональная, а не деловая, прагматическая ответственность.

- **Один из важнейших элементов поддержки — помочь ему выйти из бесконечных размышлений о том, что и где пошло неправильно.** Тем самым завершить путь в никуда. Каждый предприниматель проходит через эту стадию — важно, чтобы она не затянулась надолго.

Love story

Инна Ходорковская: быть рядом и в горе, и в радости

Они познакомились в 1986 году. Михаил в то время был женат, однако молодых людей просто притянуло друг к другу. Официально вступить в брак они не спешили и сделали это, только когда в семье появилась дочь Настя. Семья жила скромно, снимала квартиру, а свой дом построила лишь в 2000 году.

Для Инны Ходорковской жизнь с мужем-бизнесменом была не просто удачей, а каким-то нереальным сном. Она вышла замуж в 17 лет и жила подобно цветку в оранжерее, за которым заботливо ухаживают. Нельзя сказать, что семейные отношения четы Ходорковских были идеальными: конечно, они ссорились, часто не понимали друг друга, но при этом всегда находили компромисс. Когда в дом пришла беда и Михаила арестовали, ситуация кардинально изменилась. Инна вынуждена была привыкать к новым обстоятельствам жизни, и это далось ей нелегко. Два года она пребывала в шоке, вынуждена была даже пройти курс лечения. Конечно, горевала она вовсе не из-за потерянного богатства, а именно потому, что ее мужчины больше не было рядом. Выйти из шокового состояния Инне помогли дети.

Когда Михаила арестовали, старшей Насте было 12 лет, а мальчикам-близнецам — по 4 года. Инна полностью взяла на себя заботу о воспитании детей, став для них «и за маму, и за папу». Но Михаил всегда считал: в семье воспитанием детей в равной степени должны заниматься оба родителя. Поэтому на каждое свидание с мужем она брала ребят с собой.

Будучи в заключении, Михаил не потерял веры в себя. Даже из камеры он о себе напоминал: написанные им статьи эхом прокатывались по стране, расходились на цитаты. Теперь Ходорковский на свободе. Но, говоря о недавнем тяжелейшем периоде его жизни, подчеркну: его поведение в непростой, мягко говоря, жизненной ситуации — не только проявление его личного мужества, но и, судя по всему, следствие неподдельной веры и преданности его жены.

Глава 8

Отцы и дети

Предприниматели, с которыми мне доводилось обсуждать семейные отношения, часто признавались, что считают себя плохими отцами. В будние дни они приходят домой слишком поздно и слишком устают. На то, чтобы уделять достаточно внимания детям, у них нет ни сил, ни времени. В выходные дни они тоже не всегда свободны — бывает, что на конец недели назначаются важные «неофициальные» переговоры или нужно готовиться к грядущей деловой встрече. Неудивительно, что такие отцы вечно чувствуют себя виноватыми, а у их жен возникает соблазн манипулировать этим чувством.

В краткосрочной перспективе попытки манипуляции с использованием попреков насчет плохого исполнения родительских обязанностей могут принести желаемый результат. Но через некоторое время этот прием работать перестанет: видя необходимость выбирать между домом и работой, предприниматель, что весьма вероятно, выберет работу. И не потому, что он черствый и бездушный эгоист. Совсем по другой причине: там у него все получается, там он самый умный, самый важный, самый компетентный, а в семье у него такого ощущения не возникает. Вот со временем и склонится его «чаша весов» в пользу работы, а ведь это не то, чего вам бы хотелось, правда?

Как же добиться того, чтобы мужчина перестал ощущать вину за свои родительские качества и радовался отцовству? На мой взгляд, лучше всего создавать положительную мотивацию, давая мужчине почувствовать, что дети его любят. Грубая лесть не нужна — достаточно просто упомянуть в разговоре с мужем то, чем наполнены ваши будни: «Ребенок о тебе говорил», «Сын хвастался тобой сегодня», «Дети скучают по тебе и с нетерпением ждут выходных». Такие свидетельства повышают самооценку мужчины, побуждают его стремиться к общению с детьми.

Оградите супруга от кошмара всех молодых родителей — ночного бдения возле новорожденного. И для бизнеса, и для семьи гораздо

лучше, если мужчина ночью выспится. Не ждите, что он будет сюсюкать с младенцем: это неинтересно многим мужчинам, а большинству предпринимателей и подавно. Подождите, пока кроха немного подрастет и общение с папой станет гораздо более осмысленным и продуктивным. Но не исключайте ласку, приучайте обоих — и мужа и ребенка — быть нежными друг с другом, дарить тепло и приязнь. Воспитывайте в них ощущение родства, близости. Тогда им будет проще найти личностный контакт, когда ребенок и сам начнет осознавать свою личность.

Если муж не против, можно заранее оговорить время и привести детей к нему в офис. Дочь или сын могут рисовать или делать домашнее задание рядом с папиным рабочим столом, «трудясь вместе с отцом». Обычно предприниматели гордятся своими детьми и будут рады познакомить с ними своих подчиненных. К тому же это прекрасная возможность рассказать и показать малышне, чем занят их папа. Вы можете пояснить, что его работа дает ребенку возможность ходить в хорошую школу и всей семьей ездить в отпуск на море.

Не только у предпринимателей, но и у их жен, как правило, свободного времени немного. Но дети есть дети, и как в глубокой древности, так и сегодня они дают нам самим ощущение стабильности: наш род продолжают они, мы не оставим того, чего достигли, неизвестно кому, не выбросим все наработанное в безымянную космическую пустоту. Поэтому пренебрегать воспитанием было бы страшной ошибкой.

В центре «Земля Ветер Огонь» на курсе «Искусство быть родителем» мы учимся, как в условиях ограниченного времени построить качественное общение с ребенком. Секрет прост: выделите 15 минут в день, когда вы можете остаться с ним наедине, чтобы вас никто не беспокоил. Поинтересуйтесь у малыша, чем бы он хотел заняться, и делайте то, что он попросит. За совместными занятиями можно задать сыну или дочке вопросы: что было хорошего сегодня, а что плохого? Может, он совершил нечто выдающееся, чего-то достиг, чему-то научился? А может, глупость совершил? Если нужно, сначала расскажите о собственных новостях и глупостях: это научит ребенка делиться личными переживаниями и принимать свои ошибки.

Вместе посмеяться над тем, как вы вышли из машины и наступили в лужу, — бесценный опыт. Так дети научатся не делать из рядовых проблем драмы и прощать себе свои ошибки.

Устраивайте семейные ужины. У нас есть традиция по пятницам вечером всей семьей садиться за стол. Вместе с девочками мы накрываем стол, приглашаем папу и начинаем трапезу, и каждый делится пятью хорошими событиями за прошедшую неделю. Это сближает нас и помогает больше узнать друг о друге, как и о том, что каждого из нас радует или волнует. А также мы учимся слушать друг друга.

Когда я была маленькой, в моей семье была похожая традиция. На протяжении многих лет мы — мои родители, бабушка с дедушкой, сестра и я — каждую субботу устраивали семейный завтрак. Я до сих пор тепло вспоминаю эти чудесные семейные посиделки.

Как формировать правильное отношение детей к деньгам?

Очень важно научить детей уважительно относиться не только к работе отца, но и к деньгам. В решении этой сложной задачи вам помогут... карманные деньги. Мы, например, еженедельно выдаем дочкам небольшие суммы. И когда девочки просят меня во время походов по магазинам купить им еще одну внеплановую игрушку, я предлагаю им заплатить за нее из их сбережений. Когда они расплачиваются сами, сто или двести рублей уже не кажутся им мелочью, а выглядят вполне серьезной суммой.

У нас пятеро детей, и очень интересно наблюдать, как по-разному они обращаются с деньгами: кто-то спускает все сразу, кто-то копит. Если денег на «игрушку мечты» не хватает, мы даем ребенку возможность заработать. Наша старшая дочь пылесосила ковры в офисе мужа, пекла печенье и делала конфеты для клиентов моего центра. Средняя зарабатывает тем, что следит за малышами, делает посильную работу по дому. Мы ведем список их рабочих заслуг и помимо карманных денег еще в конце недели выдаем и честно заработанные.

Важно дать ребенку возможность экспериментировать. Например, мой папа когда-то приучал меня к финансовой самостоятельности, подсказав, что можно делать бутерброды и продавать их в его компании. Уверена, позитивный опыт повлиял на то, что сейчас я управляю своей компанией.

Наши дочери еще слишком маленькие, чтобы учить их тому, из чего складывается себестоимость продукта или как им самим искать заказчиков, но я уверена: свою первую бизнес-школу дети, унаследовавшие дар предпринимательства, посещают еще дома, в семье.

Не заставляйте детей реализовывать ваши мечты

Еще одна распространенная проблема детско-родительских отношений — желание родителей, чтобы дети исполнили их нереализованные мечты. Например, мама-бухгалтер, грезившая в детстве о том, чтобы стать балериной, заставляет дочь ходить в танцевальные кружки, не замечая, что девочка их ненавидит и хочет научиться, например, играть на гитаре. Искренне желая малышке добра, мама тем не менее не очень хорошо понимает, где ее желания, а где — желания дочери.

Папы-предприниматели тоже хотят для своих детей лучшего — поэтому они часто нагружают отпрысков разнообразными занятиями. Но не всегда это во благо ребенку. Значительно полезнее, если мама и папа стараются понять, чего хочет сам ребенок, наблюдают за порывами его души и поддерживают их.

В свое время я считала, что мои девочки должны кататься на коньках и плавать. В итоге одна из них проводила больше времени в раздевалке, чем на льду, а вторая глотала воду в бассейне и отказывалась слушаться тренера. Я поменяла тактику, решив не навязывать свои идеи, а идти вслед за желаниями дочек. Сейчас одна из них с огромным интересом учится рисовать, а другая увлеченно занимается индийскими танцами.

А как быть в случае, если ребенок не выражает явного интереса ни к чему? Можно предложить ему с десятков разнообразных видов занятий на выбор. Если что-то ему понравится, попробуйте несколько

раз позаниматься вместе с ним, а потом спросить, хочет ли он продолжать самостоятельно. Если малыш занимается под руководством преподавателя, есть смысл обсудить с последним систему мотивации. Главное в таких занятиях, особенно на начальном этапе, — поддерживать интерес малыша, не рая его и не понижая его самооценку.

Больше всего дети учатся, глядя на родителей. Например, то, что мой папа — предприниматель, повлияло и на мой выбор мужа, и на мое отношение к деньгам, и на мой род деятельности. Это вовсе не означает, что, воспитываясь в семье предпринимателя, ребенок обязательно пойдет по стопам отца. Однако в дальнейшем он, скорее всего, будет «дружить» с деньгами и здравым смыслом. Задача родителей — научить его этому.

* * *

Мой папа — самый лучший!

- Предприниматель, хозяин компании, безусловно, большую часть времени занят бизнесом. Но это не значит, что воспитание детей полностью перекладывается на его супругу. *Продумайте список занятий, которые дети будут делать только с папой.* В зависимости от возраста и пола детей этот список может варьироваться. Согласуйте список с мужем, прежде чем озвучить его детям.
- В зависимости от возраста детей большинство родителей будут защищать их от финансовых сложностей, которые время от времени случаются в семье предпринимателя. *Однако очень важно делиться с детьми как своими удачами, так и неудачами.* В том числе это относится и к неудачам в бизнесе. Это позволяет детям принимать свои собственные ошибки легче. Они чувствуют большую близость с родителями, понимая, что папа и мама доверяют им. Наша восьмилетняя Хана, например, даже в состоянии давать дельные советы!
- *Решите для себя, хотите ли вы, чтобы дети принимали посильное участие в бизнесе отца.* На мой взгляд, это отличная идея. Дети видят, чем занят отец, начинают уважать его труд и

сами учатся зарабатывать деньги. Наши дочери, кроме того, что пылесосили офис и пекли печенье для сотрудников компании мужа, помогали мне готовиться к тренингам в моем центре и делали многие другие посильные для их возраста и пола вещи. Их дополнительный доход — заработанные деньги помимо карманных. Так они получили представление, чем папа и мама заняты на работе, познакомились с коллегами мужа и моими.

- *Обязательно устраивайте семейные трапезы.* Одного раза в неделю вполне достаточно. Дети всегда ждут их с нетерпением. Это сближает семью, а еще это позволяет подвести итоги недели для каждого члена семьи и для всей семьи в целом.
- *Неформально проводите время с детьми.* Ваше присутствие на школьном спектакле, конечно, важно, но не менее важно просто играть вместе. Занятому папе это будет непросто. Но можно, например, специально выделить час для игр или другой совместной активности в выходной день.
- *Разговаривайте с детьми.* Спрашивайте их, чувствуют ли они себя любимыми. Хватает ли им внимания родителей, узнавайте, какого именно внимания им хочется. Вы можете услышать совершенно не те вещи, которые, как вы думали, вашим детям важны! А также рассказывайте им, какого внимания и помощи вам хочется от них. Учите их рассказывать о своих потребностях, чтобы в будущем они смело могли об этом говорить и не страдали от того, что окружающие не догадываются, чего они хотят.

Глава 9

Предприниматели и романтика — вещи совместимые

Часто женщины жалуются: «Мужикам только одного надо!» Огорчаться или обижаться на то, что мужчине надо «этого», нелепо. Занятия любовью для них действительно очень важны. И прекрасно, когда он хочет секса, а вы отвечаете ему взаимностью — иначе долгий и счастливый брак не получится. Разумеется, сексуальные отношения не всегда будут такими страстными, как в начале знакомства; чтобы поддерживать эротический тонус брака, женщине нужно терпение и креативность. Но не сомневайтесь: приложенные усилия окупятся с лихвой!

Вот что важно: не ждите, что организацией интима займется муж. Даже если он делал это до свадьбы или в первое время после женитьбы. Тогда ему нужно было завоевать женщину. Теперь он это сделал, и занятия любовью с вами вошли в его распорядок жизни. Ваша главная забота — не допустить, чтобы они стали рутинной, обязательной и скучной. Этим занимается в браке только женщина, примите данный факт как данность. Причем имейте в виду: он уверен, что завоевал вас однажды и на всю жизнь. Вам же предстоит заниматься этим до конца дней. Это различие между полами — так решила природа, мы ничего не изменим, разве что рухнет мир.

Как сохранить свежесть отношений?

Чтобы чувства сохранили свежесть, предлагаю относиться к супружеству как... к увлекательному хобби. Здоровые сексуальные отношения — отличный способ позаботиться о себе и своем партнере эмоционально и физически. Эмоциональная близость, возникшая после секса, сближает пару и дает новые силы для преодоления сложностей, неизбежно присутствующих в жизни предпринимателя.

Поддержание брачных уз «в хорошей форме» — своего рода тайная женская миссия. Почему тайная и почему женская? Потому что обсуждать это с мужем «в лоб» не стоит. Редкий мужчина с энтузиазмом отреагирует на предложение «освежить отношения». Признать проблему и взяться за решение готовы лишь отдельные, особо сознательные представители сильного пола.

Предприниматели — это «особый случай»: недостаток эмоциональных переживаний в семье они легко восполняют, занимаясь своим делом. Каждая ошибка в бизнесе приводит к выбросу адреналина, а каждая победа вызывает эйфорию. В личных отношениях, если мы говорим не о пылкой влюбленности, а о более-менее зрелом союзе, моментальной реакции обычно не наблюдается. Поэтому предприниматели со стажем семейной жизни охотнее получают захватывающие переживания от бизнеса, чем начинают искать способ вдохнуть новую энергию в брак.

Вы — другое дело: чем бы вы ни занимались сами (коллекционированием марок или ведением собственного дела), ваш основной бизнес — это ваш брак. Вспомните: для женщины любовь — это жизнь. А для мужчины — основа жизни.

Как правило, рубеж, после которого отношения между супругами начинают остывать, — пять лет совместной жизни. Не стоит дожидаться годовщины свадьбы, чтобы приступить к выполнению своей тайной миссии. Если жена заметила, что муж охотнее проводит время с друзьями или на работе, или сама стала скучать в обществе супруга, а с приближением ночи страдать от назойливой головной боли, — значит, пора действовать.

Первым делом составьте список того, что знаете о своем супруге. Возможно, его привычки за последние несколько лет изменились, поэтому попробуйте взглянуть на него как на незнакомого мужчину. Понаблюдайте за ним, выясните, что ему интересно, какие знаки внимания приятны. В удобный момент обсудите с супругом, насколько ваши представления о нем соответствуют реальности. Собрав таким образом информацию, вы получите план повторного завоевания своего избранника.

Дайте и ему шанс сделать вам приятное — откройте секрет, что могло бы порадовать вас. Но если только не стремитесь быть разочарованной, не рассчитывайте, что он тут же начнет выполнять ваши желания одно за другим. Подождите. Важно помнить, что это вы «на задании». Не перекладывайте на него ответственность за успех вашего секретного проекта. Продолжайте терпеливо работать над отношениями, не дожидаясь мгновенной ответной реакции на ваши действия. Она обязательно последует — дайте мужчине время.

Неплохая идея

Займитесь организацией совместного досуга, который был бы интересен вам обоим и объединял бы вас. Например, мы с мужем вместе начинали играть в гольф, и я до сих пор помню, как мы увлеченно обсуждали наши первые уроки и партии. Другой вариант — попросить супруга научить вас тому, что он уже умеет, например стрелять в тире.

Но будьте осторожны: не каждое совместное занятие пойдет на пользу вашему плану. Например, если вы попросите мужа стать вашим инструктором по вождению, то втянете его и себя в долгий, трудный и нервный процесс, который даст больше поводов для конфликтов, чем для сближения.

Каждую неделю находите время, чтобы провести его вместе, только вдвоем, без детей или друзей. Совместные походы в бассейн, кино, рестораны, музеи... Подойдет что угодно — главное, чтобы было интересно обоим. Вспомните, что когда вы только встретились, то часами не могли наговориться. Попробуйте найти увлекательные темы и сейчас. Недавно мы с мужем так заболтались в аэропорту перед посадкой на рейс, что самолет улетел без нас. Было досадно, что мы задержались с прибытием, но в глубине души я была крайне рада: нам удается поглощать внимание друг друга даже после того, как мы прожили 14 лет вместе!

Арсенал для поддержания страсти

Соблазняйте супруга так, как делали это до свадьбы, используя весь женский арсенал — от юбок и чулок до кокетливых взглядов и звонкого смеха. При случае поинтересуйтесь, чем вы его очаровали в самом начале знакомства. Мой муж поделился: ему очень нравилось, какой я была беззаботной и веселой. Когда у меня появились бизнес и семья, я стала реже проявлять эти качества, но, пообщавшись с

супругом, поняла: важно находить ресурсы, чтобы чувствовать себя так и сейчас, несмотря на возросшую ответственность.

Соблазнив мужа, нельзя оставить его разочарованным. Поддержание интимных отношений на высоте — важная часть вашей тайной миссии. Женские сексуальные практики, обсуждение с мужем фантазий, эротические фильмы и даже совместный поход в секс-шоп помогут раскрыть вашу чувственность и вернуть былой накал страстей. Например, одна пара завела копилку, куда клала по доллару каждый раз, когда у них был секс. Если секс был выдающийся, они клали в копилку пятидолларовую купюру и раз в полгода устраивали себе шикарный ужин на эти деньги!

Разговаривайте с вашим мужчиной о сексе. Узнавайте его потребности, мечты, ожидания. Делитесь своими. Безусловно, важно делать это в подходящее время и в правильной обстановке: когда вы оба отдохнули, вне стресса и желательно не в спальне. Умение разговаривать про занятия любовью — залог счастливых отношений, так же как ваши навыки подстраиваться под сексуальный ритм друг друга.

Уверена, в вашей жизни были ситуации, когда вы хотели близости, а у партнера на это не было сил, и наоборот. Что с этим делать? Специально выделяйте время для интимных отношений. Ваша сексуальная жизнь требует не меньшего внимания и вложений, чем бизнес, воспитание детей или встречи с подругами.

Еще одна мысль, которая мне нравится...

Заведите роман со своим мужем. Вы уже состоялись как жена — настало время стать ему любовницей! Недавно мне приснился сон, в котором я ею и стала. Оказалось, это так приятно! Долой ежедневные семейные заботы и тревоги! Единственное, что меня интересовало, пока я ждала его в квартире (которую он мне как содержанке купил), — достаточно ли соблазнительно я выгляжу и когда же он, наконец, придет, чтобы заняться со мной любовью?

Ваш мужчина оценит то, что вы приложили немало времени и усилий, чтобы организовать интимную встречу с ним. Оценит и то, что у него есть *жена и любовница* в одном лице. Ведь почему мужчины изменяют своим женам? Далеко не всегда из-за секса. Мужчине очень важно то, как он воспринимает себя глазами женщины.

Любовница смотрит на мужчину иначе, чем жена, не нагружает своими проблемами, с ней можно расслабиться. Любовница не видит его в домашних штанах, уставшего и раздраженного. Она смотрит на него как на суперсамца, которого она желает завоевать во что бы то ни стало. Готовность женщины к интиму стимулирует сексуальное влечение мужчины, потому что женщина выделяет феромоны, на которые мужчины слетаются, как пчелы на сладкую пыльцу.

Какими качествами обладают любовницы? Это постоянная настроенность на секс, чувственность, способность к оргазму, умение создать атмосферу, знание различных техник секса и эротических игр, безграничность фантазии. Но что мешает жене овладеть теми же навыками? Не знаете, с чего начать? Читайте эротическую литературу. Это настроит вас на правильный подход к организации любовного приключения. Начните хотя бы с книги Эрики Джеймс «Пятьдесят оттенков серого»^[5] — отличное легкое чтение для организации сексуального досуга!

Не брезгуйте быстрым сексом. Можно заехать в офис мужа для sex for lunch. Наденьте чулки, красивое белье... Да! Перед этим обязательно убедитесь, что у мужа есть немного свободного времени, и предупредите его, что заедете, — деловые мужчины далеко не всегда любят сюрпризы. Но не рассказывайте, с какой целью!

Соблазняйте вашего мужчину, заигрывайте с ним. Заведите обычай проводить хотя бы одну ночь в месяц вне дома, например в отеле. Готовьтесь к свиданию, как к встрече с любовником. Встречайте его в сексуальном белье. Соблазняйте запахами, жестами, поведением и, самое главное, вашей настроенностью на интимную близость! Забудьте в этот вечер ваши семейные ежедневные разговоры. Используйте ужин как возможность узнать что-то новое о вашем мужчине! Подумайте, как и о чем вы с ним разговаривали бы, если бы он был вашим любовником.

Важно самой хотеть заняться сексом с любимым мужчиной. Ощущать себя желанной вообще, всегда — вне зависимости от того, как чувствует себя сегодня ваш мужчина (может, у него насморк, а в этом состоянии мужчина редко жаждет любовных подвигов). Не ждать

от него инициативы каждый день, а действовать самой. Вы даже не представляете, как сильно это заводит мужчин!

Чтобы правильно настроить себя — играйте. Входите в роль, как актриса, придумывайте сюжет, готовьтесь. Тогда вы начнете по-другому смотреть на мужа. А в следующий раз предложите ему придумать игру. Не бойтесь озвучить свои фантазии. Главное, чтобы ваш мужчина знал: вы считаете, что в сексе ему нет равных. Меняйтесь ролями. Одну неделю вы придумываете фантазию, другую неделю — он. Вместе смотрите эротические фильмы.

Осваивайте новые возможности. Научитесь искусству орального секса. Расскажите ему, как доставлять удовольствие вам. Используйте секс-игрушки. Сейчас есть множество интересных штук — например, микровибратор с пультом управления. Отдайте пульт ему и убедитесь, что разделить эту игру с ним захватывающе! Стесняетесь походов в секс-шоп? Закажите игрушки по интернету.

Кстати, помните ли вы: чем больше сексуальной энергии у мужчины, тем больше денег он зарабатывает? Секс и деньги тесно связаны!

* * *

Всегда готова!

Как поднять уровень сексуальной энергии в семье?..

- Работайте над тем, чтобы нравиться в первую очередь самой себе (спа, косметолог, новая прическа, маникюр, массаж поднимут вам настроение).
- Позаботьтесь о себе, чтобы быть отдохнувшей к его приходу.
- Смело играйте в сексуальные игры, флиртуйте, соблазняйте (если стесняетесь, можно для храбрости и рюмку водки выпить перед его приходом домой).
- Нежно и тактично показывайте ему, как доставить удовольствие вам.
- Займитесь укреплением интимных мышц.

— Настраивайтесь на занятия любовью и создавайте атмосферу интимности.

Практикум, или Маленькие женские хитрости

Глава 10

Уметь быть разной

Концепция, о которой я расскажу, как и любая другая, конечно, условна, но, как любая классификация и упрощение, помогает с разных сторон и под разными углами понять роль женщины во взаимоотношениях с мужчиной. Этому подходу меня научила Лариса Ренар — мой большой учитель и наставник.

В отношениях можно выделить четыре составляющие: интеллектуальную, эмоциональную, материнскую и сексуальную. Это вообще базовые потребности людей в любых взаимоотношениях. В нашем случае любовь = знание и умение реализовывать интеллектуальные, эмоциональные, сенсорные и сексуальные потребности партнера.

Из-за чего люди изменяют друг другу?

Мы изменяем друг другу тогда, когда одна или несколько наших базовых потребностей не реализованы в отношениях. Удовлетворяя потребности партнера, мы строим романтические качественные и длительные отношения, в которых партнеры сконцентрированы друг на друге.

Можно сказать, что существует **четыре условных вида женской энергии**: эмоциональная, интеллектуальная, сексуальная и материнская. И женщина может строить свое поведение по четырем разным сценариям. Как правило, активно мы развиваем один или два типа поведения, однако, если вы хотите обогатить отношения, предлагаю освоить все четыре.

Начнем с **материнской энергии**. Она проявляется, когда женщина берет на себя роль заботливой хозяйки дома или мамы. Как правило, российским женщинам дарить такую энергию несложно — большинство из них наблюдали ее проявления в родительских семьях. Это олицетворение материнской энергии любви, приятия, всепрощения и заботы. У такой женщины всегда ищут защиты и поддержки, она всегда готова принять, помочь, простить. Ее функции:

- наполнять дом уютом и теплом;
- создавать, поддерживать и передавать традиции;
- воспитывать детей;
- вкусно кормить своего мужчину.

У женщины-хозяйки масса достоинств, однако, если это единственная роль, которую она исполняет, мужчина, даже сильный, рядом с ней и будет себя вести преимущественно как ребенок. Соответственно, женщины, у которых этот тип энергии развит сильнее других, чаще притягивают слабых мужчин. Опасная сторона такого поведения в том, что с «мамами не спят»: ваша сексуальная жизнь оказывается под угрозой.

Женщина, развитая **интеллектуально**, независима и интересна, порой стервозна. Сексуальная стерва — убийственная смесь. Самые главные черты такой женщины — ум и умение быть подругой. Мужчины воспринимают таких женщин как равных себе. С ними шутят, спорят, выпивают... или соперничают. Это состояние важно для женщины, особенно для жены бизнесмена: предприниматели в большинстве своем не хотят видеть рядом с собой безмолвную «клушу». Женщина должна и может быть интересна, и в этом ей поможет именно это состояние. Такая женщина:

- дает направление, вкус и смысл жизни;
- создает репутацию и мнение о своем мужчине;
- умеет собирать и предоставлять информацию;
- формирует окружение и связи.

Женщин, у которых ярко проявляется **сексуальная энергия**, узнать легко: глаза с поволокой, облегающая одежда, каблуки... Они соблазнительны. Мужчины видят в них любовниц. Такая женщина:

- всегда настроена на сексуальный контакт;
- умеет быть чувственной, дарить и получать чувственное наслаждение;
- смелая, не боится экспериментов;
- знает о фантазиях своего мужчины.

Однако на любовницах редко женятся. Секс — необходимая вещь для семейного счастья, но исключительно на нем крепкий брак не построишь.

Если у женщины развита **эмоциональная энергия**, она будет чутко и ярко реагировать на внешний мир и на своего мужчину: восхищаться им, верить в него, следовать за ним, не боясь показать свою слабость. Рядом с такой женщиной мужчина чувствует себя настоящим, сильным и всемогущим. Это очень приятное чувство! Она непосредственна, она шаловливая и мягкая. С ней легко. Она радуется жизни во всех ее проявлениях, восхищается мужчиной и принимает его. Такая женщина наполняет эмоциональность мужчины с помощью:

- доверия;
- умения принять его таким, какой он есть;
- внимания;
- умения ценить и выражать вслух эмоциональную реакцию на его поступки;
- восхищения.

О такой женщине хочется заботиться, баловать ее, дарить подарки и защищать. И такое состояние позволяет долго и счастливо жить в браке. Именно эмоциональную поддержку и восхищение мужчина ценит в долгосрочных отношениях с женщиной. В суровом мужском мире царит конкуренция, поэтому уважение, приятие, искреннее восхищение, поддержка для него очень важны.

Love story

Алена, жена мультимиллионера Германа Стерлигова: «Не тратьте жизнь на ссоры!»

Жена Германа Стерлигова написала книгу «Мужем битая»^[6]. В интернет-сообществе над этим долго потешались — бьет, значит, Герман жену свою!..

Образ эксцентричного бизнесмена Стерлигова в нашем представлении весьма неоднозначен. В 1990-е он стал одним из первых в стране миллионеров, создав первую частную биржу, потом еще много разных фирм. Он неоднократно разорялся и снова поднимался. А в 2004 году плюнул на все, продал дом на Рублевке, поселился на хуторе, куда и дороги-то нет нормальной. Живет натуральным хозяйством, воспитывает пятерых детей, учит их жизни вместе с супругой Аленой. Поговаривают, что сегодня на его визитных карточках написано: «Герман Стерлигов, овцевод, гусевод, кроликовод». Так что ж, этот новоявленный фермер еще и жену бьет?!

На самом деле это просто яркий заголовок: Алена любима и счастлива. Мне очень нравится ее мудрость в рассуждениях о построении семьи (кстати, она уже бабушка двух внучек — старшей дочери Стерлиговых 22 года). Привожу некоторые постулаты ее отношений с мужем:

«Женщина должна уважать своего мужчину, признавать его главенство. Если вы будете исходить из того, что равны с мужчинами, вы никогда не найдете идеального мужчину и никогда не будете с ним счастливы. Мы разные. Мужчина — это мужчина, а женщина — это женщина. Мы по-разному мыслим, по-разному воспринимаем информацию, по-разному любим.

Да, жена должна бояться своего мужа. Не в том смысле, что он ее ударит или не даст денег, а что она потеряет его любовь. Вы говорите: мы не видим вокруг себя настоящих мужчин. Но посмотрите, какие у нас вырастают самостоятельные женщины, которые выходят замуж и говорят: мы с тобой равные, у нас равные возможности. Если у вас равные возможности, тащите всё вместе, подавайте себе пальто, рубите дрова, зарабатывайте деньги!

Я всегда была рада, что родилась женщиной, что мне дарят цветы, подают пальто, меня носят на руках. Поэтому мне не стыдно быть слабой. А когда не стыдно быть слабой, то тогда мужчине хочется баловать свою женщину.

Как бы женщина ни хотела сделать себя главой семьи — не получится. Мужчина может быть слабым, может поддаваться воле жены, но в глубине души он будет испытывать дискомфорт, он будет несчастлив. Когда-нибудь это прорвется. И женщина, которая перекладывает на свои плечи всю ответственность, тоже никогда не будет счастлива, даже если она очень умная и очень успешная.

Первое правило — нужно уважать мужа. Второе — исходить из того, что, если ты выходишь замуж, это раз и навсегда, других попыток не будет. Этот стимул поможет вам подстраиваться, устраивать жизнь, чтобы быть счастливой. Не искать нового мужчину: сегодня этот мне не подошел, я поменяю его на второго, потом на третьего... В итоге женщина становится несчастливой, меняя мужчин как перчатки. Третье правило — это, наверное, любить себя. А любить себя женщина должна в том смысле, как она хочет, чтобы к ней относился мужчина, насколько она себя ценит, настолько к ней мужчина будет относиться.

Сейчас я уже стала бабушкой, у меня две внучки. И ко мне пришло понимание, что спорить с мужем и тратить время на споры, когда жизнь такая короткая, — это так глупо. Пусть ты была права, он неправ, но это уйдет».

Глава 11

Как не потеряться на фоне сильного мужчины? Любите себя!

Дом должен быть центром, но не границей мира женщины.

Маргарет Тэтчер

Быть женой предпринимателя — нелегкий труд, зачастую скрытый от посторонних глаз. Окружающие могут о нем не догадываться, расценивая супруг бизнесменов как избалованных, полностью зависимых барынь. Даже сами барыни, привыкнув находиться в тени своих мужчин, склонны недооценивать себя.

На занятиях в моем центре они порой сетуют, что вовсе не ощущают себя значимыми. Это чувство мешает им не только уважать своего мужчину, доверять ему, но еще и разрушает их самих. Так что же делать женщине, потерявшей себя на фоне сильного мужчины, который взял на себя ответственность за компанию и семью? Для начала — задуматься над тем, что такое значимость.

Я не раз обсуждала с другими женами предпринимателей эту тему, и в конце концов мы переходили от «значимости» и «ценности» к «влиятельности» и «нужности». Если взглянуть на проблему под таким углом, решение выглядит более простым.

Начнем с **влиятельности**. Жена предпринимателя косвенно — через своего мужа — оказывает влияние как на работу компании, так и на сотрудников. Да, формируют политику фирм сами предприниматели, но на них — самим фактом своего существования — влияют их жены. Понимание этого может повысить женскую самооценку. Я не говорю, что следует указывать мужу или уговаривать его что-либо сделать. Речь идет о мягком воздействии. Например, от женщины зависит настроение ее мужчины, когда он, усталый, возвращается домой. Она может помочь ему советом, если супруг ее об этом просит. Женщина способна увидеть в невыгодной ситуации неожиданные перспективы, но, даже если этого не

произойдет, обсуждение наболевшего снизит накал страстей, позволит ему увидеть картину целиком и вернуться «в строй» с холодной головой.

Обратимся к другой составляющей значимости — **нужности**. Чем больше женщина вкладывается в отношения, тем более крепкой становится ее связь с мужем, тем более нужной она ему становится. Жена, как я уже упоминала, может быть не просто женой, а еще и любовницей, партнером, другом, матерью детей, компаньоном для путешествий, развлечений и так далее. Если всего этого недостаточно, можно участвовать в благотворительных проектах, организовывать общественные мероприятия, которые помогут вам почувствовать себя в центре событий, на пересечении многих взглядов и оценок.

Еще один важный аспект значимости — **ответственность**. Быть значимой — значит быть ответственной, то есть готовой инвестировать свои силы в поставленную цель и отвечать за результат. Я говорю о том, что жена несет ответственность, в том числе за бизнес мужа: за то, в каком настроении он уходит на работу, за то, как поддержка жены помогает ему ежедневно сворачивать монбланы и покорять эвересты.

Что мешает ощутить свою значимость?

Зачастую ощущать свою значимость женщинам мешает **нелюбовь к себе** — вредная привычка, которую многие из нас приобрели еще в детстве. Бороться с ней сложно, но можно. С чего начать?

Для начала составьте список из тридцати (это минимум!) дел, занимаясь которыми вы заботились бы о себе. Йога, чтение любимой книги, шопинг, посещение спа-салона, прогулка по парку с собакой, сон... Подойдет все, что делает вас счастливой и помогает восстановить силы!

Первые десять пунктов вы придумаете быстро, но потом вдруг окажется, что вам не хватает воображения. Что бы придумать? Как еще можно позаботиться о себе? Не торопитесь покончить со списком за один вечер: лучше добавлять по два пункта ежедневно в течение двух недель. Когда план будет готов, приступайте к действиям.

Запланируйте делать для себя одну приятную вещь ежедневно. Забота о своем удовольствии, красоте и здоровье должна быть в ежедневном расписании каждой женщины, как чистка зубов по утрам. Это обязательное условие.

Будучи мамой пяти девочек, я понимаю все ваши сомнения и приоритеты. Но настаиваю: да, поддерживать женское здоровье и красоту — значит вкладывать много усилий и времени, однако инвестиции с лихвой окупаются.

Жизненное наблюдение

Как-то мне дали совет: к своему организму нужно относиться так же, как спортсмены к своему телу. Кажется, что все просто и понятно: нужно правильно ухаживать за ним, кормить его здоровой пищей и тренировать. Только почему-то не всем хватает воли и желания регулярно выполнять нужные процедуры.

Не нужно ждать от тела чудес — заботиться о нем нужно постоянно и неуклонно. Не бывает такого, чтобы организм «сам собой» вернул себе былую форму после родов, чтобы невылеченные зубы вдруг оказались здоровыми. И нет таблеток, компенсирующих хронический недосып...

Ко сну, диете, физическим нагрузкам и внешнему виду нужно относиться как к работе. При таком подходе можно предотвратить появление многих проблем: консультации косметолога помогут «сохранить лицо», а ежегодная диспансеризация — предупредить развитие серьезных болезней. Борьба с морщинами и лечение запущенных болячек обойдутся вам куда дороже! Расходы на «сохранение лица» хорошо бы выделить в отдельную статью бюджета: на этом не стоит экономить. Впрочем, не забывайте и о других частях тела: возраст могут выдать руки или область декольте, если не ухаживать за ними регулярно.

Красота не всегда требует больших денежных затрат: если вы будете просто выпивать по 2–3 литра воды ежедневно, то начнете выглядеть и чувствовать себя лучше. Полноценный сон — тоже совершенно бесплатная полезнейшая процедура. Выработав привычку следить за своим здоровьем, вы увидите: и тело, и дети, и муж будут вам благодарны. Дети с малых лет научатся правильно относиться к своему телу, а муж будет радоваться вашему цветущему виду.

Если для реализации своих планов вам нужна определенная сумма из семейного бюджета, обсудите ее размер с мужем. Мужчины более

аскетичны, чем женщины, поэтому приготовьтесь объяснять, зачем вам все это. Не сдавайтесь, столкнувшись с непониманием, аргументируйте свою позицию. Обсудить с мужем личные траты не помешает и в том случае, если вы расходуете «свои», а не «семейные» деньги. У мужчин — собственные представления о том, что женщина может покупать себе сама, а что ей дарит муж. Ваша независимость не должна ущемлять достоинство мужчины или понижать его статус — в ваших или его глазах.

Кроме денег вам понадобится время. Ежедневно выделяйте от 30 минут до двух часов на то, чтобы заботиться о себе. Ставьте напоминания на телефон, добавляйте «заботу о себе» в ежедневник наравне с другими делами. Уверена, у вас будет соблазн посчитать сегодняшний поход в спа не таким уж необходимым — работа по дому и непроверенные уроки детей покажутся гораздо более важными.

Когда вы в очередной раз встанете перед выбором, вспомните две простые истины. Во-первых, женщина после расслабляющих, приятных процедур находится в особом настроении, иначе взаимодействует с детьми, иначе встречает уставшего мужа. Во-вторых, заботясь о себе, вы приучаете дочек и сыновей к мысли, что любовь к себе — это правильно. Так что не уделяйте себе время украдкой, не чувствуйте себя виноватой. Рассказывайте деткам, что идете общаться с подружкой или на маникюр. Вы имеете на это полное право!

Избавляйтесь от вредных привычек, сопутствующих низкой самооценке

— *Привычка соперничать*

За ревностной тягой быть лучше кого-то скрывается ощущение, что ты хуже других, и попытка доказать обратное. Пока ущемленное эго — ваш единственный стимул, вы будете жить наперегонки. Всегда найдутся те, кто лучше вас. Однако цель жизни в том, чтобы здесь и сейчас жить на 100%: жить, а не соперничать. Будьте собой и радуйтесь этому. Здесь. Сейчас.

— *Привычка надеяться на других*

Отказываясь верить в себя, вы живете в надежде и ожидании. Вы надеетесь, что вас подхватит течение или появится тот, кто вас бережно пронесет через все невзгоды. Вас пугает жизнь, а ответственность — еще больше. Живя по чужому сценарию и чьей-то наводке, вы лишаете себя магии жизни. Чудеса не на вытоптаных дорогах, а на неизведанных тропинках. Однажды рискнув и свернув на повороте, вы обнаружите, что вам не нужны проводники.

— *Привычка сравнивать себя с другими*

Постоянно сравнивая себя с другими и отрицая свою уникальность, вы предаете себя. Оценивая себя через других, вы рискуете никогда не узнать себя настоящую. Игнорируя источник собственной силы, вы обречены на поиск хозяина, поводыря, который (будьте уверены!) непременно найдется: если вы не придумаете, что делать со своей жизнью, появятся те, кто сделает это за вас.

— *Привычка искать одобрения*

Когда вы не знаете себе цену, вам приходится прибегать к оценке на стороне. В поисках признания вы делаете не то, что вам хочется, а то, что принесет вам монетку в копилку заслуг. Но это не знает насыщения. И чем больше признания вы получаете, тем больше вам нужно для подкрепления собственной значимости. Получается замкнутый круг! Вырваться из него можно, поняв: ваша ценность определяется именно вами, она не складывается из суммы сторонних оценок.

— *Привычка манипулировать*

Когда вы не верите в свои силы, то для достижения собственных целей используете чужие. Волей-неволей вы становитесь манипулятором. Вам приходится прибегать к всевозможным уловкам и трюкам: давить на жалость, взывать к совести и играть на чувстве вины. А когда старые кнопки залипают, приходится нащупывать новые. Становясь все более уверенным манипулятором, вы не начинаете верить в себя больше и не становитесь счастливее. Используя и принижая других, вы не

укрепите свою самооценку. Вместо того чтобы манипулировать другими, решите, как будете мотивировать себя.

Глава 12

Дом для любимого

Мужчина тратит энергию на достижение целей во внешнем мире, а дома восстанавливает силы. От того, как организовано жилое пространство и как вы встречаете супруга, зависит, будет ли он дома чувствовать себя «как дома». Я уверена, что даже очень занятая работой и детьми женщина может найти ресурсы, чтобы позаботиться о супруге. Воспринимайте внимание, уделенное мужу по возвращении с работы, как инвестицию... в себя! Отдохнув от сражений на работе, мужчина будет снова готов сворачивать горы — уже лично для вас! — не говоря уже о том, чтобы выслушать вас или почитать детям сказки.

Итак, вечером, после прихода мужа домой, для жены предпринимателя начинается «вторая смена». В течение дня она мама или дочь, сотрудник или руководитель, а когда мужчина дома — только жена. Это работа очень благодарная, приятная, но готовиться к ней надо ответственно, именно как к работе. В чем же она состоит?

Подготовьтесь к встрече с любимым

В течение дня вы встречаетесь с людьми, занимаетесь домашними делами, строите карьеру — все эти виды активности к вечеру оставляют на вас свой след. Мы устаем, и к приходу мужа сил остается мало. Это большая женская ошибка. Мужчине (особенно сильному, лидеру) нужна рядом энергетически сильная женщина, которая его наполняет в конце дня и заряжает на следующий день. Жена предпринимателя должна встречать мужа отдохнувшей и полной сил.

Поэтому не забывайте о следующем:

- старайтесь возвращаться домой ДО прихода мужа;
- уделите себе 30–45 минут на душ, медитацию или дыхательную практику, которая восстанавливает вас;
- посвятите время себе, чтобы расслабиться, освободить голову от назойливых мыслей и набраться новых сил;

- пейте много воды;
- обязательно наденьте свежую одежду.

Теперь вы перезаряжены и готовы к приходу мужа. Вы встречаете его свежей, энергичной и искренне готовой позаботиться о нем. Не потому, что так нужно, не для «приличия», а искренне, потому что он — *ваш мужчина*.

Часто предприниматель в конце рабочего дня хочет снять груз с плеч, проговорить накопленную за день информацию; ваша задача — просто слушать его. Выслушайте мужа без суждений и советов. Это настоящее терапевтическое действие — выслушать человека: дать возможность выговориться, рассказать, что произошло за день, и снять накопившееся напряжение. Когда муж закончит рассказывать, спросите, хочет ли он услышать ваше мнение или совет. Будьте готовы, что он откажется.

Это работает!

Советы профессиональной жены. Как сделать так, чтобы ваш муж дома чувствовал себя «как дома».

- Итак, начнем с главного — *личной территории*. Не всегда можно отвести одну из комнат под кабинет или мастерскую супруга, но практически в любом доме есть возможность организовать пространство, которое будет принадлежать только ему. Это может быть его любимое кресло, аквариум, компьютер, столик для книг и т. п. — в зависимости от вашей фантазии и предпочтений супруга. Объясните детям, что это не площадка для игр, а папина территория.
- На стенах квартиры разместите *семейные фотографии*, которые напоминали бы мужу о счастливых моментах вашей совместной жизни.
- Особое внимание уделите *запахам*. Выясните, какие ароматы нравятся вашему мужчине, и перед его приходом проветривайте комнаты и зажигайте ароматические лампы. Дом (в том числе шкафы и даже одежда) должен источать любимые запахи. Если мужчина не определился с предпочтениями, для спальни можно выбрать сладкие, пряные ароматы корицы или ванили, для остальных комнат — свежие цитрусовые.
- Попросите супруга *выбрать духи* для вас и пользуйтесь ими, когда проводите время вместе с ним.
- Узнайте о *кулинарных предпочтениях* мужа, учитывайте их, составляя меню на ужин. Перед приходом мужа обязательно выделите хотя бы 15 минут, чтобы отдохнуть от дневных хлопот. Душ, чтение любимой книги, короткая медитация, кофе с вашей любимой сладостью — подойдет все, что помогает восстановиться.

- Я рекомендую завести *два комплекта домашней одежды*: один — простой и удобный, для домашних дел и занятий с детьми; другой, более красивый, — для встречи мужа. Любому мужчине приятно, что женщина хочет выглядеть привлекательно специально для него.
- Когда мужчина приходит, обязательно *уделяйте ему внимание*, хотя бы полчаса проведите вдвоем. Я знаю, это сложно объяснить детям, но с ними можно договориться, если, например, поиграть с ними перед приходом папы.
- Занятый мужчина не хочет по вечерам брать на себя еще и домашние хлопоты, поэтому ответственность за быт и управление семейным бюджетом предлагаю вам взять на себя.
- Чтобы поддержка была максимально эффективной, жене предстоит выяснить *индивидуальные запросы и приоритеты* кормильца семьи. Например, для моего мужа важно, чтобы рубашки в шкафу были упорядочены по цветовой гамме. Для другого мужчины будет принципиальным вовремя поданный завтрак, для третьего — то, как жена организует досуг семьи. Это не значит, что вы должны делать все своими руками, — у жены предпринимателя, как правило, есть помощники и возможность использовать платные сервисы.
- Обычно предприниматели не дают своим женам четких инструкций, ограничиваясь вместо этого сказанными вскользь фразами: «А не попить ли нам чаю...» или: «Что-то стало прохладно...» Значит, он просит заварить чай или закрыть окно. Часто предприниматели разговаривают именно так: *учитесь слушать намеки* мужа.
- Сложно уделять все внимание супругу, если дома маленькие дети. Очень важно *расставить приоритеты*: в любой семье главными должны быть отношения между супругами, дети — на втором месте, а затем — родители, родственники, друзья.

Поговорим о сенсорных потребностях мужчины

Сенсорные потребности формируются в первые пять лет жизни ребенка. Все впечатления детства определяют его предпочтения во взрослой жизни: что он видит, чувствует, слышит, какие запахи его окружают, какие вкусы он пробует. Изменить эти предпочтения практически невозможно — их надо просто принять как данность. Когда мы знаем сенсорные предпочтения своего мужчины, мы можем удовлетворить его самые глубинные, самые базовые потребности.

Первый сенсорный канал — это зрение. Мужчина, как правило, реагирует на определенный образ. Этот образ складывается из детских впечатлений, образа любимой героини фильма, певицы, иногда мамы. И когда мужчина видит женщину, соответствующую его внутреннему

идеалу, он реагирует на этот образ. Иногда мужчину привлекает не весь образ, а определенные черты. Например, цвет волос или величина груди.

- Образ складывается из нескольких штрихов. Например, для многих мужчин очень важна талия. Женщина может быть и полненькой, но очень важно, чтобы линия талии была ярко выражена. Поэтому так привлекательна женщина в корсете. Основные составляющие образа — цвет и длина волос, стиль одежды. Как мы уже говорили, мужчина влюбляется в женщину, максимально соответствующую его идеалу. И очень важно понять, насколько для него значимы длина и цвет волос, а также прическа.
- Очень часто случается, что, стремясь к переменам, мы настолько радикально меняемся, что теряем образ, который когда-то привлек мужчину. Как правило, он просит поменять что-то — вернуть цвет волос, изменить стиль одежды и т. д. Если ему не нравится какой-то ваш наряд, он обязательно вам скажет. Очень важно услышать его, а не спорить и говорить, что, мол, зато мне нравится. Вы можете носить то, что годится лично вам, когда вы одна или с подругой. Но когда вы с мужчиной, вы одеваетесь для него, и стоит прислушаться к его оценкам. Поэтому так важно на первых свиданиях узнать вкусы и предпочтения мужчины, чтобы понять, насколько вы им соответствуете.

Вторая сенсорная доминанта мужчины — осязание. Мужчина все чувствует кожей. Для него увидеть — значить потрогать. И по реакции на прикосновение он оценивает, насколько женщина готова открыться ему.

- Важно уметь дарить мужчине тактильные ощущения. Если мы встречаем и провожаем мужчин поцелуем, делясь не меньше 10 секунд, то отношения начинают улучшаться.
- Женщина, которая знает различные виды массажа, всегда имеет больше преимуществ. Лучший способ удержать мужчину — не выпускать его из объятий. У каждой пары должно существовать

особое прикосновение к особому месту, которое связывает только их двоих.

Следующая доминанта у мужчины — обоняние: запах любимой женщины, запах пространства и запах свежести.

- Позвольте мужчине выбрать для вас духи или купите женский вариант его парфюма. Не рассказывайте другим женщинам, каким запахом вы пользуетесь. Пусть это будет ваш интимный секрет: только ваш и вашего мужа.
- Очень важен запах пространства. Иногда запахи готовящейся еды раздражают мужчину, и поэтому он уходит ужинать в гостиную. Проветривайте квартиру перед его приходом. Наполняйте дом запахами, которые ему нравятся.

Очень важно учитывать и вкусовые предпочтения вашего мужчины. Кормите его только любимыми блюдами. Узнайте, что он больше всего любил в детстве, что он любит сейчас, и научитесь это готовить. Потом потихоньку вы можете разнообразить меню, но в начале отношений важно узнать о его предпочтениях и готовить именно то, что ему нравится.

И наконец, не забывайте: **слух — лишь на пятом месте в списке мужских сенсорных доминант**, тогда как у женщин — на втором. Поэтому мы существа говорливые, а мужчины, в силу особенностей строения мозга, могут недолго слушать женщину. Поэтому, если мужчина у вас что-то спрашивает, лучше ответить ему максимально четко и кратко. Длинные монологи оставьте для подруг.

Заключение

Миссия выполнима!

Надеюсь, в этой книге вы нашли темы для размышлений. Какие-то окажутся полезными для вас и вашего партнера, какие-то нет. Возможно, в процессе чтения у вас появились новые мысли и идеи, которые не пришли мне в голову, и они сделают опыт, описанный здесь, ценнее и богаче.

Главное — действуйте! Даже если вы допустите ошибки — чем скорее это произойдет, тем лучше! Так вы найдете свой путь. Желание работать над собой и над отношениями с мужчиной непременно будет высоко оценено и приведет вас к длительному счастливому союзу.

Замужем за бизнесменом никогда не бывает скучно. Это мужчины, у которых достаточно смелости и харизмы, чтобы строить, рисковать, проигрывать и опять подниматься на ноги. Признайтесь, ведь в том числе из-за этого они нас, женщин, так и привлекают.

Я очень ценю способность моего мужа придумывать новые проекты, ценю то, как он верит в понравившийся ему бизнес, и то, как смело, не раздумывая собирает команду и начинает действовать. Это и мне придает смелости и уверенности в строительстве моего бизнеса. Глядя на то, как он справляется со сложностями, я тоже учусь не отчаиваться и двигаться дальше как в личном развитии, так и в карьерном росте.

Часто, когда мне хочется «затормозить», отстраниться и не решать проблемы, возникающие в моем бизнесе, именно его энтузиазм и вера в меня становятся драйвером, который вдохновляет меня двигаться дальше, рисковать и, как результат, — развиваться и учиться чему-то новому.

Предприниматель — это диагноз на всю жизнь. Эти люди не уходят на пенсию, у них рабочий день не заканчивается даже при выходе из офиса, им не надоедает их деятельность. А жены предпринимателей — особенные женщины, ведь недаром их выбирают в спутницы такие мужчины!

Выйдя замуж за предпринимателя, вы начинаете новый увлекательный этап вашей жизни. У руля стоит неугомонный харизматичный мужчина с живым умом и кучей энергии. В этой жизни будут взлеты и падения. Но вам никогда больше не будет скучно — это я вам обещаю.

Одна из моих знакомых как-то сказала: «Будучи замужем за бизнесменом, приготовьтесь к роли лучшей (комедийной и драматической) актрисы второго плана. И научитесь получать от этого удовольствие». Как это верно!

* * *

В заключение я хотела бы обобщить свои рекомендации для жен предпринимателей.

- **Создайте группу поддержки для себя.** Это могут быть родственники, друзья, а также жены других предпринимателей. У меня есть три группы жен бизнесменов, мы встречаемся ежемесячно, и это те встречи, где я получаю наибольшее понимание и поддержку. Будучи замужем за сильными мужчинами, все эти женщины сталкиваются с теми же вопросами, что и я, и у многих уже есть опыт, как такие задачи решать.
- **Проводите время с мужем вне семьи, детей и бизнеса.** Оставаясь в привычных обстоятельствах, легко вовлечься в обсуждение нового проекта или существующего бизнеса, легко быть родителями, разговаривающими о детях, легко обсуждать бытовые и домашние вопросы, но при этом вы рискуете потерять другую важную «ниточку», связывающую вас. А именно оставаться мужчиной и женщиной друг для друга. Проводите время вместе, получайте вместе новый опыт или занимайтесь любимым делом, ходите на свидания друг с другом или путешествуйте. Не забывайте: ответственность за организацию такого досуга — на женщине.
- **Слушайте больше, чем говорите.** Задавайте вопросы, воодушевляйте партнера делиться с вами. Это позволит построить такие отношения, в которых предприниматель сможет

открыто обсуждать с вами как успехи, так и провалы в бизнесе. Не советуйте, пока вас не попросят.

- **Узнайте о бизнесе мужа.** По себе знаю, как может затягивать бизнес независимо от масштаба. В бизнесе результат предпринятых действий зачастую можно увидеть быстрее, чем в отношениях или в семье. Поэтому это так увлекательно и поэтому предприниматель с его активным образом жизни, проектами, командировками, встречами может ненамеренно отдаляться от семьи. Я не призываю вмешиваться в ежедневные бизнес-процессы — это неуместно и может раздражать мужа. Тем не менее важно знать его сотрудников, время от времени приезжать в офис, бывать на корпоративных праздниках. Будьте в курсе этой части его жизни!
- **Имейте план на «черный день».** Легко получать удовольствие от взлетов и успехов в бизнесе. Гораздо труднее пережить кризисное время. Не нужно настраиваться, что все будет плохо, но, на мой взгляд, если у семьи есть план и запас средств на сложные времена, то и предприниматель, и вы сами спокойнее и легче преодолете кризис. План должен быть на все возможные случаи, вплоть до ареста или даже смерти. Это придает уверенности и мужу, и жене.
- **Научитесь планировать и вести бюджет.** Муж будет признателен вам за учет семейных доходов/расходов и за то, что вы делаете это на его языке. Это уважение к его труду.
- **Верьте в вашего мужчину.** В его способности, опыт, знания, потенциал. Верьте в него так, как верили на пике его бизнеса, верьте независимо от состояния бизнеса на сегодняшний день. Ваша безусловная поддержка — важнейший фактор его успеха.
- **Любите себя.** Быть женой предпринимателя — значит вкладывать в себя немало сил. Это ответственная работа, которая позволяет вам расти как личности, многому учиться и также, как и он, строить семью. Одиночество, усталость, обиды — ваши враги. Важно заботиться о себе и хорошо себя чувствовать, важно обеспечить себе высокий уровень энергии и

хорошее настроение, чтобы быть любимой и единственной женщиной в его жизни. Чтобы понимать его и поддерживать, чтобы разделять его интересы и наслаждаться жизнью с таким потрясающим мужчиной, как *предприниматель*.

Благодарности

Эта книга появилась на свет благодаря моему мужу Дмитрию Агарунову и его неизменной поддержке.

Большое спасибо Наталье Ольховой и Инне Селивановой. Благодаря вам книга стала легче восприниматься!

Я очень благодарна Елене Мясниковой, Андрею Громченко, Екатерине Трошиной, Татьяне Азатьян, Александре Семеновой, Магдалине Мамариной, Оксане Донской, Рошни Мордани, Ольге Соломатиной и Виктории Кравченко за честную критику, обратную связь и поддержку. Спасибо, что поделились личным опытом. Спасибо, что потратили время на чтение.

Спасибо моим родителям: папе, Мнасину Науму Иосифовичу, за то, что, будучи предпринимателем, восстановился после кризиса и предательства и научил меня преодолевать трудности. Маме, Мнасиной Инне Теодоровне, — за то, что поддерживала его в тяжелый момент и не сомневалась в нем.

И спасибо моим учителям: Юрию Кузнецову, Михаилу Степанову, Ларисе Ренар, Ольге Никитиной, Шри Шри Рави Шанкару, Лане Фукс, Савоскиной Ирине, Эйс Пимчанок Тхапаносотх. Ваши уроки и ваша вера в меня — бесценны.

- [1] «Степфордской женой» называют женщину, которая стремится стать идеальной супругой, ставя интересы семьи превыше своих собственных.
- [2] Список дел, которые необходимо сделать. *Прим. ред.*
- [3] Ошо Р. Мужчина и женщина. Танец энергий. — М. : АСТ, 2011. *Прим. ред.*
- [4] Квиддич — вымышленная спортивная игра, в которой участвуют персонажи романов о Гарри Поттере. В квиддич играют, летая на метлах. *Прим. ред.*
- [5] Джеймс Э. Пятьдесят оттенков серого. — М. : Эксмо, 2013. *Прим. ред.*
- [6] Стерлигова А. Мужем битая. Что мне пришлось пережить с Германом Стерлиговым. — М. : Комсомольская правда, 2013. *Прим. ред.*

Над книгой работали

Ответственный редактор *Екатерина Малахова*

Редактор *Вера Калмыкова*

Арт-директор *Алексей Богомол*

Иллюстратор *Антонина Александрова* (bangbangstudio.ru)

Дизайн переплета *Сергей Хозин*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Юлия Молокова, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2014

webkniga.ru

Итак, книга прочитана...

- ✓ Понравилось?
- ✓ Показалось полезным?
- ✓ Хотите продолжить открывать для себя увлекательную науку человеческих взаимоотношений?

ЗЕМЛЯ
Центр *Ветер* ОГОНЬ

Яна Агарунова основала Центр в 2008 году.

За 5 лет проведено свыше 400 занятий.

Обучение прошли 3000 человек.



МЫ ОБУЧАЕМ ТОМУ, КАК:

- быть самим собой и радоваться самому себе;
 - делать то, что хочется, и при этом замечательно себя чувствовать;
 - спокойно и уверенно говорить «нет», когда не хочется что-то делать, не обижая других;
 - научиться понимать свои негативные эмоции и преобразовывать их в позитивные;
 - понимать, что стоит за словами людей, и принимать их поведение...
- ...и многому, многому другому...

WWW.RELATIONS-CENTER.COM

ТЕЛЕФОНЫ: +7 (495) 726-70-63; +7 (965) 269-65-65

Жёны предпринимателей рекомендуют!

Центр **Земля**
Ветер **Огонь**

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ УНИКАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
«**НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ**»

**Тренинг сделает путь друг к другу проще и интереснее.
Мы научим вас разбираться в собственных чувствах
и понимать мотивы своих поступков.**

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Каков он — образ вашего мужчины. Какие факторы важны для выбора партнера в вашем случае.
- Как поддерживать в себе искреннее уважение к мужчине и как его демонстрировать, сохраняя собственное достоинство.
- Как разделить в семье сферы ответственности и влияния, чтобы каждый из супругов чувствовал свою значимость и нужность.
- Какие факторы чаще всего разрушают отношения и как их выявлять.
- Как сделать интимную жизнь незабываемо яркой и насыщенной

Выстраивая отношения с мужчиной, мы обычно исходим из собственного жизненного опыта. Но часто модели поведения, оказавшиеся когда-то полезными, не работают с новыми людьми или в новых обстоятельствах. Они уводят нас все дальше от того, чего нам на самом деле так искренне хочется. Мы поможем разобраться в том, что именно мешает вам двигаться в нужном направлении.

В комфортной обстановке центра «Земля Ветер Огонь» мы вместе смоделируем разные ситуации.

НА КУРСЕ «НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ» ВЫ СМОЖЕТЕ:

- Стать более внимательными к себе, к другим, к своим чувствам.
- Активнее действовать.
- Понять, о чем вы мечтаете и как идти к поставленной цели!



WWW.RELATIONS-CENTER.COM
ТЕЛЕФОНЫ: +7 (495) 726-70-63; +7 (965) 269-65-65

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Наши электронные книги:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

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

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу.](#)

[Ищем правильных коллег](#)

Для корпоративных клиентов:

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку.](#)

Оглавление

Предисловие

Введение. Сначала отдавайте — получите потом.

Основы семейного счастья

Глава 1. Смотри, что берешь!

Глава 2. Уважать и поддерживать

Глава 3. Pump man's ego — накачивайте мужское эго

Глава 4. Гармония в семье: рекомендации жен предпринимателей

Глава 5. Мужская точка зрения

Дела семейные

Глава 6. Семейный бюджет, или Почему он хочет все контролировать?

Глава 7. Если грянул кризис

Глава 8. Отцы и дети

Глава 9. Предприниматели и романтика — вещи совместимые

Практикум, или Маленькие женские хитрости

Глава 10. Уметь быть разной

Глава 11. Как не потеряться на фоне сильного мужчины? Любите себя!

Глава 12. Дом для любимого

Заключение. Миссия выполнима!

Благодарности