

Лора Дойл

ОТЧАЯННЫЕ ЖЕНЫ



*6 неожиданных секретов, как вернуть
любовь, внимание и время мужа*

Психология счастливых отношений

Лора Дойл

**Отчаянные жены. 6 неожиданных
секретов, как вернуть любовь,
внимание и время мужа**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Дойл Л.

Отчаянные жены. 6 неожиданных секретов, как вернуть любовь, внимание и время мужа / Л. Дойл — «Издательство АСТ», 2017 — (Психология счастливых отношений)

ISBN 978-5-17-161760-8

Достало! Этот пи-и-ип (муж то есть) тебя не слушает и не обращает на тебя внимания, дети орут, а ты всем должна, потому что «ну ты же женщина!». Что делать-то? Идти к психологу? Ага, щас! Пять тыщ рубликов вообще-то не лишние, лучше купить себе новые туфли, да и никому из знакомых этот психолог не помог, а денег выгреб – кучу! Но выход есть, и без лишних затрат! И он описан в этой книге. Лора Дойл успешно прошла квест под названием «Счастливый брак», а вместе с ней еще 50 тысяч таких же отчаянных жен. И не просто прошла, а с триумфом, открыв шесть секретов, которые сделали ее отношения отношениями мечты! И мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся. Только тс-с-с... Методика «капитулировавшей жены» теперь и у тебя в руках, и не надо слушать всяких «умников», у которых на все ответ: «сама виновата», «надо поработать над собой», «все проблемы из детства» и тому подобное. Кстати, Джон Грэй, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» этот метод одобрил, а он большой специалист по отношениям! Ерунды не посоветует. Такие дела. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-161760-8

© Дойл Л., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Пролог	7
Мой муж был неудачником	7
Мой брак был в безнадежном состоянии	8
Чему нас никогда не учили?	9
Как я обрела мудрость	10
Как вернуть пылкие и игривые отношения	13
Тест «Бюро „добрых“ советов»	15
А теперь ответы!	16
Глава 1	18
Вас всю жизнь обманывали!	19
Я чувствовала себя пропавшей неудачницей	21
Семейные психологи: разрушители из лучших побуждений	23
Как узнать, поддается ли ваш брак реставрации	25
Каторжно вкалывать над отношениями... нельзя!	27
Сила всегда была со мной	29
Глава 2	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Лора Дойл

Отчаянные жены. 6 неожиданных секретов, как вернуть любовь, внимание и время мужа

© Laura Doyle, 2017

© Полищук В., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Лора Дойл по-настоящему понимает, как устроен современный брак. Ее современный подход просто открывает глаза на семейную жизнь и спасает отношения!

Джон Грэй, доктор наук, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Лора Дойл вновь блистательно берет высоту со своей новой книгой, и на этот раз она работает не одна. Истории, повествованные другими женщинами, лишь подчеркивают урок, который она нам преподносит: ключ к успешному браку – в женских руках.

Фаун Уивер, автор бестселлера «Клуб счастливых жен»

Лора Дойл сделала это еще раз! Современное виденье модели супружества поможет женщинам достичь истинной близости и укрепить семью.

«Нью-Йорк Таймс»

Посвящаю эту книгу всем дипломированным наставникам, которые тренировались вместе со мной. Я восхищаюсь их страстью и преданностью собственным отношениям и горячим желанием помочь другим женщинам. Дорогие, каждый день вы трогаете меня до глубины души. Я не смогла бы делать то, что делаю, если бы не вы. Спасибо, что разделяете мою точку зрения на развод, и за то, что стоите со мной плечом к плечу.

Я также посвящаю эту книгу Джону, который оставался моей опорой и помог мне раскрыть лучшее в самой себе.

Пролог

От провала к прорыву

Каждый хозяин когда-то был полной катастрофой.
Т. Харв Экерт, писатель, мотивационный оратор

Мой муж был неудачником

Когда мой брак затрещал по швам, я была совершенно уверена, что выбрала в мужа не того мужчину. Я была убеждена, что Джон по уму, духовному развитию и умениям сильно отстает от меня. Я верила, что ошиблась в выборе. Втайне я стеснялась мужа. (Впрочем, возможно, это и не было ни для кого тайной.)

На заре нашего брака я рассуждала так: «Ну, раз я его жена, то помогу ему стать лучше!»

Вооружившись рекомендациями знатоков, которые всячески призывали меня излагать свои претензии и жалобы сразу и напрямик (а иначе они перерастут в негодование), я объяснила Джону: так и так, будет гораздо романтичнее, если, например, вместо того, чтобы часами смотреть телик, ты куда-нибудь меня сводишь.

Я сообщила ему, что меня тревожит отсутствие инициативы в постели с его стороны и то, что, в целом, он будто не стремится проводить со мной время.

Я показала ему, как можно быть амбициознее на работе – разъяснила, что именно нужно сказать начальнику, чтобы его повысили в должности.

Я указала, в чем заключаются ошибки его привычек в питании («налегай на овощи, завязывай с фастфудом»), и дала уйму полезных конкретных предложений, как перейти на здоровый рацион.

Разумеется, вы ничуть не удивитесь, если я скажу, что все эти старания ни в малейшей степени не подхлестнули и не вдохновили моего муженька на то, чтобы измениться или поработать над собой. И, да, вы угадали, наши отношения от этого тоже ни на йоту не улучшились. Совсем наоборот: муж уперся, еще крепче уцепился за свои прежние привычки и поведение и еще упрямее делал то, что меня так раздражало.

Мы спорили. Очень много. И горячо.

Я поняла, что мой муж не любит, когда его критикуют. А кто любит? Конечно, ему хотелось чувствовать, что он самостоятелен и что у него есть своя независимая жизнь, в которой он хозяин. Но как насчет того, что было важно для меня? Похоже, ему было глубоко наплевать на то, что было нужно мне, сколько я ни объясняла и как ни старалась добиться его понимания.

Мой брак был в безнадежном состоянии

Я проштудировала гору статей и книг о том, как улучшить отношения с супругом. Предполагалось, что ключ к успеху – коммуникация, но муж на коммуникацию упорно не шел и вообще не реагировал так, как мне хотелось. Вообще-то он даже не слушал меня. Большую часть времени я ощущала, что он отключается от моего голоса: прочие звуки слышит, а меня нет. И меня это люто бесило. Ну неужели повтор какого-то сериала по телевизору может быть интереснее, чем разговор со мной? И тем более секс со мной?

На шестом году брака мне стало ясно, что мой супруг ни за что и никогда не будет делать то, что могло бы улучшить наши отношения и осчастливить меня. А ведь я неоднократно говорила ему о том, что именно меня осчастливит! Из-за этого мы постоянно пререкались, а несколько раз всерьез ссорились и скандалили.

Я настояла на том, чтобы мы обратились к семейному психологу. Муж неохотно согласился, но прошло полгода, а браку нашему не только не полегчало, но, наоборот, стало хуже.

Я осознала, что муж никогда не откроет мне свои чувства, не начнет больше помогать по дому и не постарается уделять мне больше времени. И ждать ласковых и нежных слов, которых мне так остро не хватало, от него не стоит.

Я ощутила, что попала в ловушку. Я была очень обижена и боялась, что мой брак никогда не станет таким, как я мечтала: с длинными душевными беседами, общим смехом и бурной страстью.

Во всяком случае, пока я замужем за этим конкретным мужчиной.

Чему нас никогда не учили?

Никто не соглашается на отношения, которые тянут лишь на «удовлетворительно». Никто не вступает в брак, потому что ему не хватает тяжелых обязанностей, забот и мороки. Брачные обеты даешь потому, что хочешь любить и быть любимой, ощущать, что у тебя есть семья, что в мире есть кто-то, кто забеспокоится, если ты не придешь домой вовремя. В брак вступаешь потому, что веришь: ты нашла того, на кого можно по-настоящему положиться. И потому, что с любимым очень хорошо и радостно, и хочется, чтобы этот человек был рядом всегда. Именно с такими чувствами и мыслями мы все вступаем в брак.

Но большинство семейных пар живут в состоянии борьбы. В нашей стране каждые тринадцать секунд случается развод, а сколько несчастливых браков продолжают свое существование, мы точно не знаем.

В любом случае, миллионы супружеских пар постоянно находятся на грани развода, больше похожего на сражение, и чувствуют, что их сердца разбиты.

Возможно, и вам это знакомо. Но что, если ваш брак зашел в тупик не потому, что вы выбрали в мужья неподходящего мужчину, а потому, что вас, как и меня, никто не научил создавать хорошие отношения?

Большинство семейных пар живут в состоянии борьбы.

Хороший брак требует особых умений и навыков.

Водительские права выдают после обучения и экзамена, а супружеской жизни никто и нигде не учит.

Как и любые достижения в этой жизни, хороший брак требует от супругов особых умений и навыков.

Никто не рождается на свет, зная, как поддерживать счастливые отношения. Вероятно, подрастая, вы наблюдали совместную жизнь своих родителей, но, если они были несчастны вместе или развелись, то вы, строя свой брак, копировали провальный образец.

Представьте себе на минуточку: что, если бы водительские права девушкам выдавали так же, как свидетельство о браке? Что, если бы ключи от машины девчонке небрежно швыряли, едва ей стукнет шестнадцать, – и никакого инструктажа для юного создания? Девушка наверняка разбила бы машину и на основании этого неприятного опыта заключила, что вождение – дело тяжелое, страшное и опасное. И была бы права.

Конечно, у нас в обществе ничего подобного не происходит. В отношении прав на вождение. Мы требуем от будущего автолюбителя, чтобы он выучил правила дорожного движения, затем прошел практику с инструктором и сдал экзамены. Если человек со всем этим справляется, то получает водительские права.

Но когда дело касается брака, большинство людей – вне зависимости от пола – не получают никаких инструкций, их никто ничему не учит. И чего мы удивляемся, что большинство из них терпит в браке катастрофу?

Так не должно быть. Достаточно изучить *Шесть секретов близости*, и брак – как и вождение – превратится в приятную «поездку» по ровной дороге.

Как я обрела мудрость

В начале моего брака «дорога» была вовсе не ровной, а очень ухабистой, да и сама «поездка» получалась далеко не из приятных.

В конце концов, мы заехали в тупик. Муж не желал прилагать усилия, чтобы улучшить наши отношения, а я и так делала максимум из возможного. Как же я могла надеяться на то, что в будущем наш брак улучшится? Ситуация казалась беспросветной и безнадежной.

Пытаясь привлечь внимание супруга, я в отчаянии не раз угрожала ему разводом – надеялась, что хоть это его пробудит. Когда последние надежды растаяли, мне стало казаться, что я никогда не буду счастлива в этом браке и развод – в самом деле, единственный выход.

Но было одно препятствие... Вот незадача, я слишком стеснялась подавать на развод!

Ведь замуж я вышла сравнительно недавно. На свадьбе присутствовали вся моя семья и друзья. О, как я была счастлива в тот день! Как гордилась, что выхожу замуж за такого умницу, красавца, да еще и гения с чувством юмора!

И вот теперь я решительно не хотела, чтобы близкие и друзья знали, что наш брак распадется, – особенно потому, что держалась я так, будто все отлично. Например, мы с Джоном страшно скандалили по дороге в гости, а потом, добравшись на вечеринку, прикидывались, что все в порядке. Катастрофическое состояние нашего брака хранилось в большом секрете (во всяком случае, я себя уверяла, что мне удастся хранить это в тайне).

«Если мы разведемся, – рассуждала я, – то все мои близкие и знакомые узнают, что я совершила большую ошибку. Они все увидят, что я потерпела неудачу». На такое унижение я пойти не могла.

И вместо того, чтобы оформлять документы на развод, я предприняла последнее усилие: решила расспросить женщин, которые уже прожили в браке не меньше пятнадцати лет – мне такой срок казался вечностью, – и выведать, в чем же их секрет. Как им удалось продержаться в браке так долго? Как они умудряются его сохранять? Из чего складывается счастливый брак, в чем тайна?

Я взялась за это исследование, веря, что у всех этих женщин мужа куда лучше моего. И была убеждена, что причина удачного брака кроется именно в этом, – оставалось только выяснить факты. О, как же я ошибалась!

Трудно было принять мысль о собственном несовершенстве. Но к плохой новости прибавилась и хорошая: в моих силах было спасти и исправить брак, причем таким образом, какого я себе и представить не могла.

Это было лишь началом моих заблуждений. Впереди меня ожидали огромные потрясения. Все эти женщины, «ветераны брачного фронта», поведали мне такое, что полностью противоречило моим представлениям о браке. Мне даже показалось, что советы этих многоопытных и умудренных дам – просто сущий бред! Но я так отчаянно хотела избежать боли, позора и расходов, сопряженных с разводом, что решила все-таки попробовать применить их советы на практике.

Каково же было мое удивление, когда часть этих советов, казавшихся мне бредом, сработала! Тут-то у меня начали открываться глаза, и я постепенно стала понимать, что в катастрофическом состоянии нашего брака есть немалая доля моей вины. Мне стало очевидно, что я делала неправильно.

Конечно, было неприятно узнать, что отчасти я виновата сама – ведь так хотелось считать себя идеальной женой. Трудно было принять мысль о собственном несовершенстве, но, к счастью, у меня появился стимул: в моих силах было спасти и исправить брак, причем таким образом, какого я себе и представить не могла.

Когда я пустила в дело новый подход, муж стал реагировать совсем иначе, нежели раньше. Прорыв, настоящий прорыв! Я больше не ощущала себя жертвой его упрямого, замкнутого поведения, жертвой обид и нежелания сотрудничать. Теперь я увидела, каково это – нажимать рычаги, о существовании которых я даже не подозревала прежде.

Это было подлинное озарение, настоящая мудрость и приток женской силы! Теперь я сосредотачивалась на своих желаниях, а не на поведении другого человека. Будущее предстало передо мной в новом свете: забрезжила надежда, что я еще узнаю настоящее счастье. Я поняла, что смогу обрести достоинство, душевное равновесие, умиротворение. Я узнала, как привлечь внимание, любовь и время мужа – как стать для него магнитом.

Это было подлинное озарение! Вот оно, «эврика»!

Конечно, не все получилось сразу. У меня ушло немало времени, пока я методом проб и ошибок спасала наш брак. Но в конечном итоге, благодаря этим реставрационным работам, выявились шесть главных секретов, которые помогают сделать брак крепче и счастливее.

Я называю их *Шесть секретов близости*. Применяв их на практике, мы вернули в наш брачный союз и страсть, и тесную взаимосвязь друг с другом. Да как вернули – бурно и ярко! Огонь в семейном очаге запылал с новой силой. Муж стал внимательнее и вдумчивее. Теперь он проявлял больше инициативы во всем: и в том, чтобы организовать наш досуг, и в домашних хозяйственных делах. Он начал по собственной инициативе мыть посуду и убирать в доме, хотя раньше мне приходилось по десять раз просить его об этом. Теперь достаточно попросить один раз или же он решает этим заняться сам. Он перестал смотреть телевизор целыми днями и больше не выглядит таким подавленным и отвергнутым. Он даже взял на себя ведение домашней бухгалтерии.

Я знаю, что *Шесть секретов близости* работают, потому что мы с мужем, наконец, стали вместе смеяться, держаться за руки и блаженно радоваться физической близости. А всего этого с нами не бывало годами!

Я чувствовала, что муж изменился и, наконец, делает все то, чего я хотела. Но на самом деле, он не менялся. Изменилась я, а он лишь откликнулся на эти перемены и стал вести себя так же, как во времена нашей первой влюбленности. Ведь именно так я вела себя тогда, в те времена. Теперь я стала чувствовать больше уверенности в себе, словно стала самой собой, обрела силу и подлинное «Я».

Как только я поняла, что в моих силах изменить отношения с мужем, превратить отчуждение и напряжение в игривость и страсть, – мне захотелось поделиться этим со всеми женщинами. Это и в ваших силах! Власть над браком – в ваших руках!

Вы заметите, что муж меняется к лучшему. На самом деле, к лучшему меняетесь вы, а он лишь откликается на эти позитивные перемены. Создатель погоды в доме – всегда женщина, жена.

Я уговорила несколько знакомых обладательниц «безнадежных мужей» применить некоторые из моих методов, и в их случае тоже произошли значительные перемены к лучшему. У одной муж стал возвращаться пораньше с работы, просто чтобы побыть с женой. У другой начал перекрашивать стены в спальне, а ведь он не мог взяться за ремонт чуть ли не год, день за днем провоцируя ссоры. А еще одну мою подругу муж повез в самое романтическое путешествие в ее жизни: еще недавно он был совершенно равнодушен к собственной карьере, но внезапно преисполнился служебного рвения и получил премию как лучший продавец в фирме.

Эти результаты потрясали! Они наполнили меня вдохновением, придали мне сил и мотивации.

Каждый раз, когда я рассказывала очередной знакомой, как применить *Шесть секретов*, и тем более когда она делилась своими успехами, – это все еще больше вдохновляло меня и подкрепляло мой новый взгляд на брак. Мы поддерживали друг друга в новой модели поведения – я и эти замужние дамы. Если я ощущаю искушение вернуться к пагубным стереотипам

прежних дней, то чувствую, что несу ответственность за себя, за мужа и за наше счастье. И напоминаю себе, что теперь отвечаю и за подруг. Ведь я подала им пример мудрого отношения к браку, они видят во мне пример, а значит, я должна оставаться на высоте. Эта мысль тоже придает мне сил и вдохновения – особенно теперь, когда я знаю, что не одна.

Между тем, слухи разносятся быстро! Ко мне стали обращаться десятки и даже сотни женщин. Я знакомила их с *Шестью секретами близости*, и каждый раз, применяя их на практике, они неизменно получали потрясающие результаты. Отношения в семье улучшались словно по волшебству буквально за две недели!

Вот она, настоящая мудрость и сила женственности!

Сейчас моей методикой пользуются уже тысячи женщин по всему миру. Они с благодарностью сообщают мне: «Мужа как подменили!» Конечно, их супругов никто не подменял – изменилась их совместная жизнь. К лучшему! Эти женщины оценили методику потому, что она помогла им создать брак мечты, тот самый, который они представляли себе, говоря «да» в день свадьбы.

Как вернуть пылкие и игривые отношения

Если вы чувствуете, что приложили все возможные усилия, чтобы улучшить отношения с супругом, но ничего не получилось, не отчаивайтесь. Скорее всего, причина изначально была не в вас. И не в нем. И не в вас обоих как семье. Причина в том, что никто и никогда не учил вас навыкам, которые необходимы для счастливого и прочного брака.

Сейчас у вас в руках учебник по этим навыкам, и вы можете начать их использовать буквально с сегодняшнего дня.

Вы уже на пути к тому, чтобы муж уделял вам время, дарил внимание и любовь. И не потому, что вы сообщили ему о своем желании и потребностях, а потому, что он сам начнет стремиться к вам – обнимать и целовать при каждом удобном случае. Ведь *Шесть секретов* восстанавливают изначально тягу влюбленности, которая когда-то была между вами.

Возможно, идеи, которые я предлагаю в этой книге, поначалу покажутся вам слегка безумными – такими же когда-то они казались и мне. Это не обычная ловушка вроде «запланируйте свидание», «ключ к успеху – коммуникация» или «сходите к психологу на семейное консультирование». Вас ожидает совершенно другой взгляд на отношения и другой метод.

Моя идея заключается в следующем. Вы часто слышите, что отношения – это тяжелый труд. Я считаю, что все обстоит ровным счетом наоборот, и убедительно вам это докажу. Тяжким и даже каторжным трудом брак казался мне ДО того, как я выработала и усвоила *Шесть секретов близости*. Но теперь семейная жизнь для меня – уютная гавань, надежное гнездышко, где я всегда чувствую себя привлекательной, интересной, замечательной, где неизменно получаю горячую любовь и поддержку супруга.

Когда вы начнете применять эти секреты, ваши отношения с мужем станут более страстными, игривыми, легкими, мирными, – а это безусловно даст вам ощущение собственной женской силы и мудрости. Муж снова будет смотреть на вас нежно и страстно – в любое время суток, и будет постоянно искать разные способы вас порадовать и убажить. Но это еще не все, лучшее впереди.

Более того, вы почувствуете себя сильнее, мудрее, ощутите, как обретаете свое подлинное «Я», как в вас все больше проявляются ваши лучшие качества. Вы начнете бережнее относиться к себе, тонко чувствовать, ценить и уважать свои желания. Вам не нужно будет вымаливать у мужа то, что вы хотите, или пилить его, чтобы он выполнил вашу просьбу, – всего этого больше не понадобится. Но и это еще не все.

У вас повысится самооценка и чувство собственного достоинства. В целом, вы станете смотреть на жизнь веселее и жизнерадостнее, воспринимать мир более спокойно и менее напряженно. Но и это еще не все.

У вас улучшатся отношения не только с мужем, но и со всеми, кто вам дорог: близкими и друзьями, детьми и родителями. Вам станет легче получать от них все, что пожелаете: любовь, заботу, помощь и знаки внимания.

Вы ощутите небывалый ранее прилив сил и энергии, начнете быстрее справляться с любыми делами, а это значит, что у вас появится больше свободного времени, которое можно потратить с пользой и удовольствием. Следовательно, вы сможете воплотить все планы и желания, которые никак не могли реализовать. Вы перестанете тратить время и силы на бесполезную эмоциональную суматоху, как я это называю.

Когда я изменила свою жизнь и перестала расходовать силы и время на лишнюю суету, дабы собрать разваливающийся брак, то освободившиеся ресурсы направила на более приятные вещи. Например, благодаря появившемуся времени и новым мыслям я написала книгу, которая вошла в список бестселлеров «Нью-Йорк Таймс». А еще основала международную

организацию по консультированию семейных отношений. Кто знает, какое чудо возникнет в вашей жизни? Хотите выяснить?

Подведем итоги. Я начала применять *Шесть секретов близости*, чтобы спасти и улучшить свой брак. Но в итоге улучшилась вся моя жизнь, во всех областях. И это произошло благодаря нескольким навыкам, которые очень легко освоить.

Ваша жизнь тоже расцветет пышным цветом и принесет удивительные плоды. Чего же вы ждете?

Тест «Бюро „добрых“ советов»

Со всех сторон на нас обрушиваются лавины советов о том, как построить отношения с партнером. Частенько они противоречат друг другу. И их так много, что голова кругом идет. Предлагаю вам проверить себя: способны ли вы отличить добрый совет по отношениям от вредного?

Сумеете ли вы распознать мифы об отношениях? Поставьте напротив каждого пункта пометку «правда» или «неправда».

- Брак – это тяжелый труд.
- Чтобы брак был удачным, мужья и жены должны отдавать и получать в равной мере.
- Мужчины, как правило, менее зрелы, чем женщины, – и это одна из причин, по которой женщины, в итоге, взваливают на себя больше работы по дому и ответственность за воспитание детей.
- Будут отношения увлекательными и теплыми или отчужденными и несчастными, в большей степени зависит от женщины.
- Жены, которые всегда озвучивают свои желания, с большей вероятностью заканчивают разводом.
- Счастливая жена всегда готова к сексу с мужем, даже если сама она не в настроении.
- Прожив в браке некоторое время, вы уже способны легко предсказать, что скажет и сделает ваш партнер в той или иной ситуации.
- Любой муж хочет, чтобы жена была счастлива, и пойдет на любые усилия и издержки, чтобы обеспечить ей счастье и удовлетворение.
- Если что-то в поведении мужа вас беспокоит или не нравится, лучше быть честной и сказать ему об этом напрямую.
- По-настоящему счастливы те жены, которые напрямую говорят мужьям, когда хотят больше ласки и внимания.
- Если мужу своевременно ставят диагноз и назначают медикаментозное лечение при различных неврологических расстройствах (например: при синдроме Аспергера, пограничном расстройстве личности, синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), обсессивно-компульсивном расстройстве, нарциссическом расстройстве личности), – это помогает быть внимательнее друг к другу, способствует взаимопониманию и существенно улучшает брак.
- Если ваш муж вырос в неблагополучной семье, у него могут уйти годы на то, чтобы научиться проявлять эмоциональную поддержку, инициативу и отклик на ваши нужды.
- Браки, в которых жена очень женственна, а в мужчине сильно выражены мужские качества, – самые удачные, крепкие и счастливые.
- Если ваш брак уже в состоянии кризиса – вы отделились друг от друга, разводитесь или произошла супружеская измена, – то, скорее всего, спасти брак слишком поздно.
- Супруги, состоящие в счастливом браке, научились «честному бою».
- Если вы несчастны в браке, это, возможно, означает, что один из супругов сильно изменился со времен свадьбы и вы больше не подходите друг другу.
- Большинство тех, кто разводится, через несколько лет после развода чувствуют себя счастливее, чем во времена неудачного брака.
- Счастливые супружеские пары, как правило, к вечеру мирятся, даже если для этого понадобится вести беседы до позднего вечера.
- Чтобы улучшить брак, необходимы старания обоих супругов.
- Счастливый брак – это когда обоим супругам повезло в лице друг друга встретить того, кто им подходит.

А теперь ответы!

– *Неправда.* Я прожила в браке двадцать пять лет, и для меня он – уютная надежная гавань. Тяжелый труд – это работа официантки. Или писательство. А брак – это легче легкого, но при условии, что вы владеете некоторыми женскими секретами и умеете брак строить.

– *Неправда.* Чем больше (и благодарнее) женщина принимает дары мужа и чем больше сосредоточена на собственном счастье, тем успешнее будет брак.

– *Неправда.* Женщины взваливают на себя больше ответственности, потому что боятся, что муж все сделает неправильно. То есть не так, как им хочется.

– *Правда.* Женщина – хранительница отношений, и от нее гораздо больше зависит погода в доме.

– *Неправда.* Чем больше вы выражаете свои желания, тем яснее муж понимает, как вам угодить и чем порадовать, и получает шанс лучше проявить себя.

– *Правда.* С чего бы вам отказываться от возможности почувствовать себя желанной, получить удовольствие и поддержать с мужем эмоциональную, духовную и физическую близость? Даже если вы приступаете к сексуальной прелюдии не в настроении, это не значит, что в процессе ваше настроение не изменится к лучшему.

– *Неправда.* Как бы нам ни хотелось верить, что мы способны читать мужские мысли, – увы, это не так.

– *Правда.* Спросите любого женатого мужчину – он вам подтвердит.

– *Неправда.* Вам нет необходимости терпеть бесконечные страдания, но критика скверно действует на близость, и всегда есть другой, более конструктивный способ добиться желаемого.

– *Неправда.* Счастливые жены совершенно неотразимы, у них нет необходимости просить о внимании и ласке, потому что мужей и так к ним тянет, как магнитом. Если вы замечаете, что вынуждены часто просить мужа о своих нуждах, это означает, что вы забыли о магнетизме своей женственности, который действует на мужчин в целом и на мужа в частности.

– *Неверно.* Возможно, если такой диагноз будет поставлен, у вас на что-то откроются глаза. Но, вместе с тем, он может сильно отвлечь вас от собственных чувств и желаний. Однако ни точный диагноз, ни лечение не помогут вам ощутить себя более желанной и любимой. А вот *Шесть секретов близости* – помогут.

– *Неверно.* Благодаря секретам из этой книги вы заметите перемены к лучшему уже через две недели. Вы не вышли бы замуж за этого мужчину, не будь он наделен качествами, которыми вы восхищаетесь. Они вернутся, когда вы вновь начнете общаться с ним уважительно.

– *Правда.* Инь и ян сочетаются гармонично и красиво.

– *Неправда.* Неважно, до какой степени ваш брак увяз в кризисе. Совместную жизнь можно вытащить из любого кризиса, возродить полностью, вдохнуть в него новую жизнь и сделать еще лучше, чем раньше.

– *Неправда.* Честного боя не бывает. Это явление называется «честным боем», потому что в нем кто-то кому-то причиняет боль. А в счастливом браке никаких боев не происходит.

– *Неправда.* Если ваш брак зашел в тупик, возможно, вы забыли, что именно вас когда-то так привлекало в мужа, хотя он так же остается тем самым замечательным мужчиной. И заново открыть эти прекрасные качества, восстанавливая брак, – большая радость.

– *Неверно.* Исследования показывают, что после развода люди так же несчастны, как и в условиях неудачного брака.

– *Неверно.* Ложитесь спать. Утро вечера мудренее. По сути, наутро может оказаться, что никакой проблемы и не было, а просто вы оба устали. Сначала выспитесь, а утром поговорите.

– *Неверно*. В сфере семейных отношений женщины обладают куда большей силой и влиянием, а потому у них больше возможностей в одиночку возродить брак и вдохнуть в него новую жизнь. Мужчины могут быть на высоте положения, но тон и импульс задают женщины.

– *Неверно*. Счастливый брак – результат того, что женщина овладевает определенными навыками, которые при правильном применении позволяют ей чувствовать, что муж любит ее, бережет, желает и лелеет каждый день.

Глава 1

Умудренность носит маску

Когда я впервые потащила мужа к семейному психологу, то все дальнейшее в фантазиях представлялось мне так: мы придем на прием, психолог починит мужа, словно он испортившийся бытовой прибор, и я, наконец-то, буду счастлива. Свою роль на этом приеме я видела в том, чтобы проявить поддержку, пока психолог будет рассказывать и доказывать моему супругу, как неправильно он себя вел и как именно ему нужно меняться. Я вовсе не собиралась работать над собой и меняться сама. Разумеется, это была иллюзия, – вот у нас и не получилось.

Впоследствии мне пришлось измениться, пришлось отыскать в себе все лучшее и вынести это на поверхность. А когда женщина превращается в улучшенную версию себя, то и супружеские отношения сразу же начинают преображаться. Вместо того, чтобы обвинять и жаловаться, я научилась проявлять гибкость, причем в таких областях брака, о которых я даже не задумывалась. Мне и в голову не приходило, что нужно расти и меняться в этих направлениях. И – о чудо! – муж начал реагировать на перемены во мне и откликаться на них самым замечательным образом!

Когда публике на протяжении многих поколений внушают целую систему ложных убеждений, то на ее фоне правда кажется совершенно невероятной, а того, кто провозгласит правду, примут за буйно помешанного.

Дрезден Джеймс, писатель, сценарист

Вас всю жизнь обманывали!

Если ваш брак хотя бы отчасти напоминает мой тем, что разваливается, дышит холодом, отчужденностью и враждебностью, то хочу вас успокоить: вы не виноваты. И ваш муж тоже не виноват, скорее всего. Причина в том, что вас никто никогда не учил умению поддерживать счастливые взаимоотношения. Как и в любой другой сфере жизни, в браке добиться успеха легче, если вам объяснили, как это делается.

Прежде чем я обрела знания, которые помогают мне естественно и непринужденно привлекать внимание, время и любовь мужа, – я тоже долго покупалась на вредоносные мифы. Они заставляли меня чувствовать, будто узы брака – это неподъемные кандалы каторжника, который к тому же тонет в океане.

Очень может быть, что и вы давно верите в те же мифы, потому что их вбивают в голову всем женщинам и мужчинам на протяжении многих поколений. Эти мифы вездесущи, и чаще всего их преподносят нам как набор непреложных истин, неоспоримых фактов. Но они – не истинны! Это вредная ложь. Вам знакомы такие высказывания: «Чтобы спасти брак, идите к семейному психологу», «Брак – это тяжелый труд» и многие другие? В этой книге я покажу вам, почему все это – сплошная ложь, как подобные установки мешают вам жить в счастливом браке, ведь в свое время они точно так же мешали и мне.

Вредоносные мифы вездесущи, и чаще всего нам их преподносят как набор непреложных истин, неоспоримых фактов. Но они – не истинны! Это вредная ложь. Среди них такие советы, как: «Чтобы спасти брак, идите к семейному психологу», «Брак – это тяжелый труд» и многие другие.

Приведу вам один яркий пример из личного опыта. Когда наш брак зашел в тупик, я решила, что нам с мужем необходимо пойти к семейному психологу, – ведь считается непреложной истиной: когда у тебя что-то неладно, первым делом надо идти к специалисту. Но работа со специалистом не улучшила положение дел, хотя мы с супругом потратили на нее уйму времени и надеялись, что это нам в конечном итоге поможет. Помимо времени и душевных сил, мы потратили на эти консультации еще и кругленькую сумму, а потом в силу стечения обстоятельств мне стали известны некоторые детали семейной жизни самого психолога (тоже женщины). Я была потрясена, узнав, что ее брак тоже неудачный и она сполна хлебнула в нем холодности, враждебности и отчужденности.

Разумно предполагать, что совет человека, который сам не в состоянии создать счастливую семью, не только не поможет вам и вашему браку, но и повредит. Если бы я случайно не увидела, как наша дама-психолог общается со своим мужем, то никогда бы не узнала, что ее личная жизнь, казалось бы, такая успешная, на самом деле тоже полна отчужденности и гнева, совсем как моя.

В один миг я почувствовала, что разочаровалась в ней как в специалисте. Продолжать слушать ее советы для меня было все равно что заниматься у спортивного тренера с избыточным весом или принимать финансовые консультации от специалиста, который сам на грани банкротства.

Именно тогда у меня открылись глаза, меня буквально осенило: никакая связка медалей и пачка дипломов не гарантируют, что специалист по вопросам семьи и брака, к которому ты обратишься, сам живет в прочном, счастливом и гармоничном браке. Недостаток таких семейных психологов заключается в том, что они теоретики. Эти люди исповедуют научный, отвлеченный подход к браку. Они выучились по учебникам на занятиях в колледжах, в кабинетах у них висят дипломы в красивых золоченых рамочках, но далеко не всегда при этом у них есть самое главное – личный опыт и умение поддерживать свою семейную жизнь, счастливую, успешную, пылкую, нежную и прочную. И вы никогда не узнаете, скольким семейным парам

ваш психолог помог – или навредил, – потому что это конфиденциальная информация. То есть эффективность специалиста подтвердить не может ничто.

Шесть секретов близости сильно отличаются от брачного консультирования. Я создавала их не в кабинетной тиши, не отвлекаясь на бумагу, а практически на поле боя – в беседах с подлинными женщинами, состоящими в подлинном браке. Их истории и фотографии вы легко найдете в Интернете.

Теперь, когда я знаю, как естественно и непринужденно можно получить от мужа внимания, ласки и любви, я отчетливо понимаю, почему консультация у семейного психолога нам не помогла. Можно, конечно, сказать, что наша пара была лишь одним примером, исключением из нормы, но я не единственная, кому эти теоретики-психологи с их дипломами и отвлеченными знаниями не помогли. Мои клиентки, женщины, с которыми я работаю и которым помогаю, рассказывают мне десятки подобных историй, похожих одна на другую: «Мы ходили на консультацию, но близость между нами не возникла», или: «Теперь, после консультации, стало еще хуже, мы разъехались (или подали на развод)».

В этой книге я покажу вам, чем отличается традиционное семейное консультирование от того, что на самом деле помогает восстановить подлинную близость между супругами, ту самую, когда вы держитесь за руки и между вами возникает искра – искра духовной и физической спаянности и взаимного притяжения. Вы сами поймете, почему консультирование так редко помогает, и зададитесь вопросом, почему раньше никто не раскрыл вам глаза на этот обман.

Я чувствовала себя пропащей неудачницей

Итак, мы с мужем перестали ходить к психологу. После этого у меня долго не получалось проследить связь между двумя фактами: тем, что у нас в стране проблемы супругов по преимуществу решаются через семейные консультации, и высоким уровнем разводов. Однако эти факты между собой тесно связаны! Может быть, я не могла их увязать, поскольку мне не хотелось верить, что консультирование, на которое было потрачено столько времени и сил, не просто бесполезно, но в перспективе еще и вредно.

Я решила, что, должно быть, нашему браку длительная работа со специалистом как-то помогла, просто я такая глупая, что не понимаю, в чем именно. В конце концов, психолог у нас был хороший: она относилась к нам внимательно и заботливо. Но, мысленно возвращаясь в прошлое, я поневоле ощущала, что, хотя наша совместная жизнь выдержала испытание семейным консультированием, все же оно только усугубило наши проблемы.

Поначалу я решила было, что мы с мужем – исключение из правил и наш опыт нетипичен для этой индустрии, которая зарабатывает миллиарды на своих услугах. Но затем до меня одна за другой стали доходить истории о том, как та или иная супружеская пара терпела неудачу с консультированием, после чего отношения супругов не улучшались, а ухудшались или вообще завершались расставанием. Так у меня сформировалось пессимистическое отношение к семейной терапии как для супружеских пар, так и для супругов по отдельности. Я взглянула на эту индустрию более трезво.

Одна из моих клиенток, Стефани, рассказала, что ходила на семейную терапию каждую неделю в течение целого года. Во время сеансов она рассказывала психологу все, что было не так с ее мужем. Психолог внимательно и участливо выслушивал, брал с клиентки немалые деньги и говорил: «На следующей неделе в то же время?» Брак Стефани так и не улучшился. Наоборот, по сути дела, потратив на терапию целый год и существенную сумму, она всерьез задумалась, чтобы развестись с отцом своих четырех детей.

Шесть секретов близости позволили Стефани изменить себя, а вслед за этим ее брак преобразился к лучшему – за какие-то две недели. Внезапно муж Стеф стал изо всех сил стараться ее порадовать: помогал по дому, был нежен и ласков, по собственной инициативе делал то, ради чего ей раньше приходилось его пилить годами.

Это было десять лет назад. Все эти десять лет брак Стефани остается прочным, гармоничным и счастливым. А когда она говорит о том, чем могло все закончиться по старому сценарию с еженедельными пустопорожними консультациями, у нее на глаза наворачиваются слезы. Ей страшно даже подумать о том, что случилось бы, если бы она поддалась импульсу порвать с мужем и найти другого мужчину. Она даже не сомневается, что ее супруг – мужчина ее мечты: был, есть и всегда будет.

Кристина познакомилась с потрясающим парнем и вышла за него замуж по страстной любви. Это произошло после того, как она освоила *Шесть секретов близости*. Кроме того, благодаря им Кристина смогла по-новому взглянуть на распад предыдущего, первого брака. В те времена, когда ее первый брак дал трещину, девушка обратилась к психологу и сообщила дипломированной даме, что вот уже год, как они с супругом спят в разных комнатах. На это психолог ответила: «Неужели вы не видите, что ваш брак окончен? Он мертв, он рухнул! Вам нужно выбираться из его руин, да поскорее». Специалист не предпринял никаких попыток помочь женщине улучшить брак и не спрашивал, хочет ли она развестись, просто настаивая на необходимости развода. Более того, психолог даже утверждал, что Кристина или наивна, или глупа, если так долго оставалась в подобном браке.

Когда женщина находится в очень уязвимом эмоциональном состоянии, у нее нет сил спорить с напористым и самоуверенным психологом. К тому же, по всей видимости, психологу

лучше знать, что следует предпринять в столь непростой семейной ситуации. Поэтому Кристина вернулась домой и объявила мужу, что хочет развестись. Он ответил, что предпочел бы поработать над отношениями, но Кристина отказалась. «Все кончено», – заявила она, повторяя слова психолога. Она разрушила свою молодую семью (с первым мужем они прожили вместе не так уж долго), хотя в глубине души потом иногда задавалась вопросом, можно ли было все-таки спасти этот брак. К счастью, новый брак Кристины благополучен.

Еще одна моя подопечная, Бриджит, рассказывала: «Я очень старательно работала над своим браком и исправно посещала психологическую консультацию. Но настроена была пессимистично, не верила, будто что-то можно изменить к лучшему. Поэтому однажды заявила мужу, что хочу развестись. Поначалу он пытался меня отговорить, но потом устал и согласился. Я спрашивала его, не стоит ли нам примириться, но он отказывается». С этим Бриджит и пришла ко мне. Изучив *Шесть секретов близости*, она вдруг осознала, что тяжелая работа по спасению брака, которую она предпринимала, была напрасна, потому что Бриджит старательно делала совсем не то, что надо! «У меня в голове не укладывается, что я прилагала столько усилий в неверном направлении, – горестно делится она. – Даже думать об этом больно. Цель была верная – спасти брак, но действия прилагала неправильные». Бриджит не получила от психолога ни помощи, ни информации, в которых нуждалась, и ей это дорого обошлось.

Все это подлинные истории. И они очень характерны. Я ежедневно слышу их от своих подопечных.

Семейные психологи: разрушители из лучших побуждений

Разумеется, в каждой профессии встречаются недобросовестные специалисты, которые скорее приносят вред, чем пользу: механик, который «чинит» то, что не ломалось, водопроводчик, который меняет детали, не нуждающиеся в замене, стоматолог, навязывающий вам ненужные процедуры. В этом списке семейные консультанты – не исключение. Здесь тоже встречаются такие, кто сознательно обманывает клиентов. Но их лишь считанные единицы. В большинстве своем семейные психологи – добросовестные и порядочные люди, которые искренне хотят помочь. Проблема в другом. К несчастью, в конечном итоге совсем не важно, из лучших побуждений действует ваш психолог или нет, потому что сама идея и основа подобных консультаций изначально ошибочна, вредна и порочна.

Во-первых, не существует способа уважительно пожаловаться на мужа незнакомому человеку. Это невозможно и нереально. Неважно, как старательно вы будете подбирать слова и деликатно выражаться, но... Жалуясь психологу на мужа, вы все равно по сути предаете и подводите человека, которого выбрали в супруги. При этом вы предаете его незнакомому человеку, не знающему вашего мужа. А муж сидит и все это выслушивает. Готова ручаться, что и у вас не прибавится теплоты в отношении к супругу после того, как он изложит свои претензии к вам перед посторонним человеком – психологом. Это унижительная и противоречивая процедура. Она полностью противоположна тому, чтобы создать оазис эмоциональной безопасности, без которого вы не сможете возродить интимность и близость. Проще говоря, выметать сор из избы или стирать белье на людях – занятие пагубное.

Если мы посмотрим на совокупность результатов, которые извлекаем из семейного консультирования, картина получится предельно ясная. По мнению психологов, браки спасать безнадежно, поэтому лучшее средство – развод. В большинстве развитых стран шансы на долговечный, прочный, счастливый и гармоничный брак ничтожно малы. В нашей стране каждые тринадцать секунд происходит развод. И среди самих семейных психологов уровень разводов отнюдь не ниже, а значит, они сами мало что смыслят в вопросах сохранения брака, хотя искренне стараются нам помочь.

Возможно, вы возразите, что психологи при всем желании не смогут восстановить брак между людьми, которые разрушили его полностью, прежде чем обратиться за помощью. Возможно, вы думаете, что спасать уже нечего и любые попытки безнадежны, когда в отношениях супругов накопилось огромное количество боли, отчуждения, гнева, взаимных обид и обвинений. Но мой опыт говорит об обратном! Почти все браки полностью поддаются реставрации независимо от того, сколько у супругов накопилось претензий и как долго они пробыли в отчуждении, ссорясь или ночуя в разных комнатах. Какой бы безнадежной ни казалась ситуация, – все поправимо, было бы желание.

Я вижу супружеские пары, которые воссоединяются даже после того, как один или оба супруга подали на развод. Я знаю женщин, которые когда-то были исполнены скептицизма, были убеждены, что мужа никогда не исправятся, но спустя время с улыбкой и благодарностью признают, что *Шесть секретов близости* действительно работают, да еще как.

Почему семейное консультирование не работает?

Нет способа уважительно пожаловаться на мужа незнакомому человеку. Семейное консультирование разрушает ваше уважение к мужу.

Семейные психологи всегда предлагают легкий путь – развод, ведь ломать – не строить.

Семейное консультирование акцентирует внимание на недостатки супругов и на слабые места брака.

Семейное консультирование разрушительно, а не созидательно.

Существуют проверенные практические способы превратить ваш брак в такой, о котором вы всегда мечтали, даже если прежде он много лет казался вам нежизнеспособным или, как говорят специалисты, дисфункциональным. Однако большинству психологов эти способы неведомы. Им гораздо проще посоветовать развод, чем реставрацию, ведь ломать – не строить! Семейное консультирование чаще всего фокусируется на слабых сторонах *вашего партнера*. Но моя книга покажет вам, как сосредоточиться на *своих* сильных сторонах, и особенно на женской силе, данной вам от природы.

Если вы семейный психолог или психотерапевт, то я знаю: мы с вами играем в одной команде. Мы хотим поддержать и укрепить счастливые браки. Если уж вы взялись за мою книгу, значит, вы открыты новым идеям и всегда готовы поучиться новым способам помочь клиентам и привести их к успеху. Меня это восхищает. Я предлагаю вам вместе со мной отправиться в путешествие и глубоко изучить все секреты счастливых отношений.

Как узнать, поддается ли ваш брак реставрации

Я всецело за сохранение брака. Но есть случаи, когда я выступаю за развод. Существует несколько типов мужчин, с которыми вы подвергаете свою жизнь опасности. С ними нет надежды создать и поддерживать близкие, страстные, мирные отношения.

Внимание! С этими типами мужчин категорически нежелательно строить отношения. Они опасны.

Нельзя жить с:

– мужчиной, активно зависимым от наркотиков, алкоголя, игр (азартных, компьютерных и т. п.);

– мужчиной, который жестоко обращается с вами, особенно физически¹;

– мужчиной, на которого нельзя положиться или который вам изменил.

С подобными типами мужчин ничего хорошего не выйдет. Союз с ними угрожает вашему счастью и безопасности. А безопасность – прежде всего.

Такие мужчины действуют, повинаясь своим порывам и зависимостям, которые заглушают голос разума и совести и оказываются сильнее желания любить и защищать. Если вы в опасности, то следует всерьез подумать о разрыве отношений. Так вы убережете себя и освободите в своей жизни пространство для нового, достойного мужчины, который будет обращаться с вами уважительно и нежно, как вы и заслуживаете.

Однако возможен и другой вариант. Вы можете посчитать, что ваши отношения с подобным мужчиной хотя бы на 51 % хорошие, и поэтому решите сохранить брак. Что ж, я верю, что вам виднее. Только вы сами в состоянии выбрать, что для вас лучше. Тем не менее, не могу гарантировать, что в браке с таким мужчиной вы будете получать в полном объеме нежность, внимание, близость и покой, которых заслуживаете.

Если ваш муж не подпадает ни под одну из перечисленных категорий, можно с уверенностью говорить о том, что вы связали свою жизнь с хорошим человеком, с которым чувствуете себя в безопасности. И он достаточно сильно вас любит, если принял решение жениться. Конечно, он не абсолютное совершенство, но с ним можно построить чудесные отношения. И если на данный момент ваши с ним отношения оставляют желать лучшего, то моя книга покажет вам, в чем причина этих проблем и как реставрировать свой брак, чтобы создать настоящую семейную идиллию. Вы можете начать с небольших женских уловок, самых простых, но со временем не только начнете воспринимать свой брак иначе, но и заметите, что муж тоже реагирует на вас совсем по-новому.

Иногда мои подопечные пытаются дополнить предложенный мной список признаков, при наличии которых с мужчиной лучше расстаться. Они делают это потому, что несчастны в браке и убеждены, что их супруги неисправимы. Например, женщина считает, что грубые манеры, курение или зависимость от еды – тоже повод порвать с мужчиной, и настаивает, что это весомый аргумент. Многие уверены, что в список нужно включить психические заболевания, то есть при наличии какого-то диагноза у мужчины с ним жить нельзя.

Редко бывает, чтобы у очередной моей клиентки не нашлось для мужа какого-нибудь диагноза. Она может услышать таковой от специалиста или вынести сама, чтобы удобно объяснить самой себе, почему с мужем так трудно, а брак зашел тупик. Но со временем все они меняют свою точку зрения и обнаруживают удивительный путь к улучшению брака, несмотря на то что раньше думали, будто ситуация непоправима. С подобными сомнениями и тревогами, бесспорно, тяжело жить и справляться, но ни курение, ни пищевая зависимость, ни словесная

¹ В специальной и популярной литературе лица, проявляющие жестокое обращение, часто именуются «абыюзерами» – от англ. «abuse», «жестокое обращение». – Прим. переводчика.

грубость, ни даже психические диагнозы мужа – еще не препятствие на пути к счастливому браку.

Однако, даже если ваш супруг не подпадает под категорию «мужчин, от которых надо бежать» и не отличается какими-то откровенно плохими чертами характера, все равно вы можете чувствовать, что ваша семейная жизнь безнадежна. За последние 15 лет я работала с тысячами женщин в десятках стран, и, по моему опыту, каждая замужняя женщина, обращающаяся за помощью, поначалу чувствует, что ее брак безнадежен. Со мной было точно так же. Но, опять же по моему опыту, каждая женщина, которая вышла замуж за достойного мужчину, наделена могуществом реанимировать брак и превратить его в счастливый. Для этого ей нужно освоить несколько полезных навыков, на которых держится гармония брака. Большинство мужчин хорошие люди, и они искренне хотят, чтобы их жены были счастливы.

Большинство мужчин – хорошие люди, и они искренне хотят, чтобы их жены были счастливы.

Но давайте на минутку предположим, что я катастрофически заблуждаюсь и ваш муж – действительно исключение, ужасное, кошмарное, невозможное, невыносимое. Пока вы не попытаете применить в семье *Шесть секретов близости*, вы не сможете узнать наверняка, действительно ваш брак пошел на дно из-за недостатков мужа или вам просто не доставало информации, которая нужна, чтобы поддержать супружескую гармонию. Если вы поэкспериментируете с моими советами, уверяю вас, вы узнаете, в чем на самом деле заключалась проблема.

Каторжно вкалывать над отношениями... нельзя!

А теперь перейдем непосредственно к делу. Когда вы будете читать эту книгу, я настоятельно попрошу вас забыть обо всем, что вы раньше знали об искусстве строить и поддерживать отношения. Пусть ваше сознание будет открытым и непредвзятым. Пусть оно будет чистым листом, даже если вы посещали консультирование или прочитали гору литературы по теме семейных отношений. Именно так я и поступила. В те времена, когда мне казалось, что мой брак зашел в безнадежный тупик, я отправилась искать ответы. Не буду кривить душой — мне было трудно. Непредвзятость вообще дается тяжело.

Я стала с интересом расспрашивать женщин, которые прожили в счастливом браке долгие годы, в чем секрет гармоничных отношений. И их ответы поразили меня своей неожиданностью. Поначалу они даже показались мне бредовыми.

Одна женщина сказала, что старается никогда не критиковать мужа, и неважно, до какой степени он заслуживает критики по ее мнению. Для меня такая идея была в новинку, и я была уверена, что у меня никогда не хватит выдержки удержаться от замечаний. Другая женщина сказала, что для нее стало большим облегчением передать все финансовые дела семьи в руки мужа. Я, будучи карьеристкой и феминисткой, не могла себе представить, чтобы согласиться на подобное и ждать от этого позитивных результатов. Я спросила обеих: «А еще какие-то секреты у вас есть? Что еще вы делали?»

Самые мудрые советы для сохранения брака и гармонии в семье объединяет одно: вам, женщине, не надо что-то делать. Наоборот, нужно вовремя что-то НЕ сделать. Не заворочать, не начать контролировать, не насмешиничать, не проявлять избыточную активность.

Не вкалывайте на сохранение брака!

И вы сохраните его легко.

Еще один совет, который я услышала, оказался менее радикальным, но и его мне было непросто переварить. Оказалось, мне трудно начать принимать мужа со всеми его недостатками и понимать при этом, что это вовсе не значит, будто я сдалась или проявила слабость. Например, мне казалось, что позвонить подруге вместо того, чтобы ссориться с мужем, — это нечестно по отношению к себе и к мужу. Но со временем отчаяние пересилило, и я решила, что готова опробовать эти странные и чудные советы на практике. В конце концов, терять мне было нечего. Я сказала себе: «О'кей, буду экспериментировать, а если что-то не сработает, то просто отброшу этот метод».

Так, методом проб и ошибок, я начала подмечать, что, когда применяю определенные методы, они гарантированно работают. В моих отношениях с мужем возродились тепло и близость. Я также убедилась на практике, что, когда возвращаюсь к старым привычкам, давно и хорошо изученным попыткам исправить мужа путем конструктивной критики, то... ну, скажем так, ничего хорошего из этого не получается.

И вот я впервые уловила закономерность, которую раньше не замечала. Она существовала всегда, просто я была слепа, будучи убежденной, что мой муж проявлял крайнее упрямство, отчужденность или лень. Стоило начать применять новые методы, как я увидела, что большая часть его поступков была просто-напросто реакцией на мои слова и поведение, или, точнее сказать, на мои наскоки и атаки. Тут у меня открылись глаза. Я увидела причинно-следственные связи между своими былыми тактиками и реакциями мужа. И хотя я вовсе не считала, что раньше была плохой женой, теперь мне открылось, до какой же степени мне удалось поднять напряжение и враждебность в нашем браке.

Опираясь на свои новые открытия, я выработала у себя и новую точку зрения на проблемы в нашем браке, и новые способы решать эти проблемы. Я перестала чувствовать себя жертвой незаинтересованности и враждебности мужа. Теперь я ощутила прилив женской силы

и мудрости, которых достаточно, чтобы превратить наш супружеский союз в брак моей мечты. Отношения перестали казаться мне запутанными и утомительными, теперь они казались простыми и честными. Я четко различала причины и следствия и понимала, как именно мои новые стратегии превращают наш брак в нежный, игривый и страстный. Муж снова стал тем мужчиной, в которого я когда-то влюбилась.

Большая часть поступков мужа – реакция на ваши слова и поведение.

Никакой «работы над отношениями» не существует. Работать нужно только над собой, – и тогда ваши отношения улучшатся.

Невозможно изменить другого, пусть даже самого близкого человека.

Можно и нужно менять только себя.

Я была до глубины души поражена, когда узнала, что никакой «работы над отношениями» не существует. Работать нужно только над собой, – и тогда ваши отношения улучшатся. Неважно, что делает или не делает муж. Новые стратегии показали мне, как доверять и уважать простого смертного, обычного человека – моего супруга. И доверие, уважение к нему оказалось очень приятным и уютным чувством. Чем дольше я смаковала этот опыт, тем больше у меня укреплялось чувство собственного достоинства, благородства и благодарности.

Сила всегда была со мной

Мы еще не перешли к конкретным наставлениям, и, возможно, мысли у вас разбегаются. И все же я хочу, чтобы вы с самого начала усвоили главное: я не призываю вас превратиться в служанку, которая потакает любому капризу своего мужа. Совсем наоборот. Вы станете хозяйкой положения.

Благодаря *Шести секретам близости* я стала гораздо больше внимания уделять своим желаниям и потребностям, они вышли на первое место. И именно благодаря этому муж стал чувствовать, что передо мной и моими желаниями невозможно устоять. Да, это удивительный путь к тому, чтобы стать женой, чей муж не знает, как еще ее ублажить, и постоянно что-то делает для этого в самом широком диапазоне: то машину мне заправит, то скажет, как я прекрасна.

Поначалу я не осознала, что эта стратегия дает мне силу и мудрость, потому что ее плоды ощущались как ответственность. У меня возникло чувство, что я полагаюсь только на себя и сама отвечаю за свое благополучие. Если раньше я ожидала от мужа каких-то усилий, которые сделали бы наше супружество прочнее и счастливее, то теперь я поняла, что мне и не нужно ждать и требовать каких-то перемен. Менялась я сама. Я изучала, что сама могу сделать и к чему отнестись по-новому. Иными словами, мне удалось расстаться со старыми убеждениями о том, каким должен быть порядок вещей в браке, и о том, как вести себя с мужем.

Отбросив эти древние предрассудки, я положила на новый и непривычный для меня подход к общению с мужем. Я стала совершенно иначе разговаривать с ним. Теперь я полностью брала на себя ответственность за свое поведение и за тот ущерб, который наносила нашим отношениям, – независимо от того, что у меня были основания ворчать, пилить мужа или демонстративно закатывать глаза. Что бы он ни делал, за свои реакции я отвечала сама. Я медленно и неохотно нашла в себе силы признать, что не всегда знаю, как лучше поступить.

Осознав, как сильно я вредила семейной близости, гармонии и покою своим поведением и реакциями, я ужаснулась. Особенно поначалу, когда еще не понимала, как сменить старые привычки на новую манеру общения и новый подход. Но принять на себя ответственность – как оказалось, не только пугающе ново, но и волнующе приятно. Потому что я больше не чувствовала себя безнадежной, беспомощной и бессильной! Да, возможно, мне было удобно перекладывать ответственность на мужа и утешаться тем, что это он плохой и неправильный, это он «не вкладывается в наши отношения», ленится и т. д.

Однако это слабое утешение приносило ничтожно мало удовлетворения, если сравнить его с той гордостью, радостью и восторгом, которые я ощутила, когда взяла дело в свои руки и вернула в нашу жизнь и в свое сердце трепет первоначальной влюбленности, вернула в наш брак страсть, легкость, игривость. Я сосредоточилась только на том, что было в моих силах, не учитывая возможностей мужа, и благодаря этому совершила поразительное открытие: сила всегда была во мне! Я гораздо сильнее, чем мне казалось.

Приняв на себя ответственность за свои поступки и поведение с мужем, вы перестанете напрасно тратить силы, регулируя его поступки. Нести ответственность за себя – это не только волнует, но и придает сил. Вы перестанете чувствовать себя безнадежной, беспомощной и бессильной.

Когда вы начнете применять *Шесть секретов близости*, ваши отношения с супругом снова станут приятными, непринужденными и легкими. Вы вновь ощутите себя собой, начнете больше себе нравиться. (И увидите, как быстро муж начнет выполнять домашние обязанности без ваших напоминаний.) Но я знаю и должна предупредить, что поначалу вас ждет головокружительное ощущение, будто вы утратили привычную почву под ногами и шагнули в пропасть неизвестности. Это совершенно естественно и нормально. Да, решение отказаться от устано-

вок, в которые вы верили всю жизнь, очень страшно. И полностью пересмотреть свои представления на брак и роль женщины в нем – тоже страшно. Потому что для этого нужно задуматься, заглянуть себе в душу, отказаться от огромного накопившегося списка обид и начать все с чистого листа. Но я знаю, что вы не пожалеете об этом решении. Я приняла его почти два десятка лет назад и ни на секунду не пожалела.

Глава 2

Жены, брак зависит от вас

Семейные психологи зачастую утверждают, что с вами или с мужем что-то неладно, или с вами обоими. Например, психолог может указать на какие-то неразрешенные проблемы и травмы детства или заявить, что причины нынешних проблем в браке – ваши отношения с родителем противоположного пола (то есть для мужа это проблемы с матерью, а для жены – с отцом). После чего вам обычно обещают: достаточно залечить эти старые раны, и брак наладится сам собой. Как правило, специалисты не говорят, сколько времени это займет, лишь уклончиво отвечают: «изрядно».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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