

ЮРИЙ

ВАГИН



«За свою практику я выслушал  
больше 30 000 историй»

**Доктор,?**  
это секс,  
дружба или любовь

**Юрий Робертович Вагин**  
**Доктор, это секс, дружба**  
**или любовь? Секреты**  
**счастливой личной**  
**жизни от психотерапевта**  
**Серия «Доктор Вагин»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=49419222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49419222)*

*Доктор, это секс, дружба или любовь? Секреты счастливой личной жизни от психотерапевта / Юрий Робертович Вагин: АСТ; Москва;*

*2020*

*ISBN 978-5-17-119400-0*

### **Аннотация**

Стоит зайти речи о любви, современный человек забывает о рациональности, легко впадает в очарование, погружается в мир древних мифов и уютных сказок, старается перенести их в реальную жизнь, часто разочаровывается, страдает, ревнует, злится, даже болеет. При том, что отношения с близкими людьми, дружба, любовь – главный смысл и самая большая радость жизни, выстраивать отношения так, чтобы они не приносили ни боли, ни страданий, ни разочарований, умеет далеко не

каждый. И возможно ли это вообще? В своей новой книге я постараюсь разобрать психологию взаимоотношений на пазлы идей, теорий и смыслов. Мы рассмотрим приоритеты в любви и целесообразность договорных отношений, поговорим о ревности и изменах, реанимируем свои взгляды на конфликты, разберем типичные и часто ошибочные точки зрения на мужскую и женскую психологию. Мы с вами посмотрим – правильно ли вы идете по дороге любви и дружбы, или может быть уже давно стоит свернуть со своего пути страданий направо или налево? Эта книга про ваши отношения: счастливые и не очень. И про то как «не очень» превратить в «очень», а потом в «очень-очень».

# Содержание

Вступление, или Несколько предварительных наблюдений	7
Как строить отношения	9
О женщинах	9
Антропологический подход	11
Серьезные отношения	14
О вреде мечтаний	16
Кто может делать первый шаг?	18
Как правильно выстраивать отношения с мужчинами?	20
Умение быть одному	21
Любовь и талоны на массаж	23
Об инвестициях	24
Уоррен Баффет и отношения	26
Приоритеты в отношениях	28
О профилактике	30
Как доносить свою точку зрения	31
Как хвалить мужчин	34
Как оставаться желанной	36
Уроки Титаника	38
Договорные отношения	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Юрий Вагин**

**Доктор, это секс, дружба  
или любовь? Секреты  
счастливой личной  
жизни от психотерапевта**

*Оле*



© Вагин Ю., текст

© ООО «Издательство АСТ»

# Вступление, или Несколько предварительных наблюдений

Когда я был маленьким, то очень любил мифы Древней Греции. По сравнению с окружающей жизнью в них было хоть немного живой реальности и правды.

Когда я стал старше, мне было интересно понять, как люди могли раньше верить во всех этих богов, полубогов и хтонических чудовищ?

Когда я стал еще старше, то понял, почему это происходит. А еще позже я понял, что за три тысячи лет ничего не изменилось. Я все еще живу среди людей с мифологическим мировоззрением, среди людей, которые непосредственно, чувственно живут в мире сказок, мифов и легенд. Это так интересно! Как будто на машине времени переносишься на тысячи лет назад и общаешься с людьми, для которых Иисус Христос, Аллах, дева Мария, Будда – это такие же персонажи, как их соседи и друзья. Рядом живут люди, которые разговаривают со своим Богом больше и чаще, чем со своим мужем или женой. Это так удивительно.

Здесь нужно заметить, что слово «вера» не очень точно отражает ситуацию. Древние греки, например, не верили в богов Олимпа. Они *знали*, что боги Олимпа существуют. Они воспринимали их столь же реально, как двоюродную

сестру соседа, которую они никогда не видели, но прекрасно знали, что она есть. Или как носорога, которого видели только на картинке.

Точно так же современные люди в любовь не «верят». Они *знают*, что любовь есть. Это поразительно, но в понимании любви за три тысячи лет ничего не изменилось. Большинство людей сегодня воспринимает любовь как некую третью сущность, возникающую, подобно Амуру, произвольно и случайно между двумя людьми. Люди верят, что она может возникнуть между людьми независимо от их воли.

Идут два человека, мимо случайно пролетал Амур, достал пару стрел – раз, и готово. И все. И не объяснить. Химия! А при таком подходе какой смысл стараться самому? Любят ведь не за что-то, а несмотря. Любовь безусловна. Абсолютна. Она выше человека. Она вне человека.

Многие люди до сих пор верят в свою вторую половинку. Практически никто и не помнит легенду об андрогинах. Завистливые боги разделили их на мужскую и женскую половинки, которые вечно ищут друг друга. А вот про вторую половинку знают все. И ищут, ищут, ищут... Не находят, но знают (верят), что она где-то есть.

Вот об этом мы и поговорим.

# Как строить отношения

## О женщинах

Многие женщины напоминают мне большой и красивый двухэтажный дом со многими комнатами, кладовками, коридорами и лестницами. Он полон разной мебели, книг, ковров и занавесок. В одной из комнат стоит зеленое канапе, а в другой обязательно есть изящная ширма с восточными мотивами.

Этот дом (эти женщины) производит обманчивое впечатление открытого и легко доступного. Ты можешь зайти в него без спроса, даже не постучавшись, подняться по лестнице, побродить по коридорам, заглянуть в комнаты, открыть дверцы шкафов и ящики столов. Можешь сесть в кресло и лечь на кровать, помыться в душе и зажечь камин. Можешь остаться здесь и всю жизнь прожить в этом уютном и гостеприимном доме, но самое странное, что ты можешь никогда, никогда не узнать, что хозяйка этого дома живет на чердаке, среди старых детских игрушек, любимых кукол, мишек и мышек, упаковок от мыльных пузырей, самодельных воздушных вертушек и мотков разноцветных ниток, и она всегда, каждый день и каждую ночь, сверху с интересом смотрит на то, что ты делаешь с ней в ее жизни.

И далеко не всем мужчинам, живущим в таких домах (с такими женщинами), удастся хотя бы раз в жизни встретиться с настоящей хозяйкой, в доме которой они прожили всю свою жизнь.

Если женщина – крепкий орешек, не нужно ее грызть и ломать. Ее нужно позолотить и хранить как украшение.

# Антропологический подход

Для мирной, спокойной и желательно счастливой семейной жизни я всегда рекомендую использовать антропологический подход. Что это такое?

Не помню, в каком руководстве по этологии (науке о поведении животных) я прочитал один пример, и он мне понравился. В лесу на определенной территории живут разные животные. В примере речь шла о медведях и белках. На территории одного медведя живет много белок. Белки все лето заготавливают для себя грибы, орехи, ягоды, делая много «нычек» – заведомо больше, чем нужно для выживания. Медведь все лето вразвалочку бродит по подведомственной территории и ненавязчиво запоминает «нычки» благоразумных белок. Осенью, перед тем как впасть в спячку, он разоряет определенное количество «нычек» (не все) и ложится спать. Поскольку белки заготавливают припасы с избытком, оставшихся им хватает, чтобы пережить зиму.

И здесь вопрос: кто негодяй? Понятно, что с обычной человеческой морально-этической точки зрения белка – трудыга, медведь – негодяй и паразит. Зовем Лафонтена – писать новую басню, и Крылова – переводить ее под своей фамилией на русский язык.

С антропологической же точки зрения здесь нет ни негодяев, ни паразитов. А есть определенным образом организо-

ванная естественная жизнь, где каждая особь каким-то образом приспособливается. Ничего личного. Антрополог не будет ругать папуасов за то, что они едят своих побежденных врагов, он будет записывать рецепт их приготовления.

А теперь вернемся к семейной жизни. Как можно использовать антропологический подход для улучшения отношений в семье. Для этого нужно раз и навсегда забыть все, чему тебя учили в семье и школе о том, кто, кому и что должен. Нужно забыть, что «мой папа всегда маме...» и что «моя мама всегда в таких случаях...». Это была иная среда обитания, иной ареал, это были другие белки и другой медведь. Ваша семья – это новый уникальный ареал, в котором никто никому ничего изначально не должен, это вам нужно приспособливаться друг к другу, и здесь не может быть никаких «как тебе не стыдно» и «я от тебя такого не ожидал».

Например, женщина живет с мужчиной – быт, дети. Затем мужчина теряет работу, пытается найти, не находит, переживает, начинает пить или не начинает, женщина все больше и больше работает, и формат семьи меняется: женщина работает и зарабатывает, а мужчина сидит дома и ведет хозяйство. Оба страдают, выносят друг другу мозг, ругаются и конфликтуют.

Зачем? Нормальный формат семьи. Таких семей тысячи. Живут. Приспособились. Всем хорошо. Нет, наша женщина будет с утра до вечера пилить своего мужчину, потому что мужчина должен расти, развиваться, быть добытчиком, «по-

тому что папа...» и «потому что у подруги...». Ну, тогда и живите с папой или с мужем подруги. Вы живете со своим мужем. Он такой. Его жизнь сложилась так. Ваша совместная жизнь сложилась так. Не факт, что она плохая. Она всего лишь не соответствует вашим представлениям о том, какой она должна быть. И что? Вы как-то определитесь: кем вы хотите быть в этой жизни: Миклухо-Маклаем или Торквемадой. Мой совет – Миклухо-Маклаем.

Если нас – мужчин, и вас – женщин, хорошо изучить и всегда более тщательно прятать свои орешки, то мы вполне можем мирным путем побудить друг друга к сотрудничеству даже в очень диком семейном лесу.

# Серьезные отношения

Я это словосочетание слышу по несколько раз в день, особенно от молодых девушек: «Мне бы хотелось серьезных отношений», «Мне не удастся выстроить серьезные отношения», «Это были не серьезные отношения».

Если честно, я не понимаю: что такое «серьезные отношения». Для меня любые отношения серьезные, если это отношения. Огромное число женщин и мужчин рассказывало мне, что в их памяти сохранилась одна ночь, один день, проведенный с другим человеком, и это были лучшая ночь, лучший день в их жизни. Это были серьезные отношения? Да, без сомнения.

Почему под серьезными отношениями понимаются только отношения, которые должны иметь какое-то продолжение? Отношения могут быть очень разные, и они не становятся от этого менее серьезными.

Пытаться рассматривать отношения через призму их серьезности – верный способ убить любые отношения и, наоборот, как это ни парадоксально, несерьезное отношение к отношениям часто приводит и к их долговременности, и к последующей серьезности.

Серьезные отношения – это случайно затянувшиеся несерьезные отношения. Поэтому нужно просто строить хорошие несерьезные отношения. Много.

Беречь их. И все получится.

## О вреде мечтаний

Одна из самых страшных историй, которые я слышал в своей жизни, была рассказана мне одной несчастной девушкой – заложницей своих фантазий.

Она рассказывала, что у нее нет проблемы познакомиться с молодым человеком, и это может быть очень хороший молодой человек. Она с ним встречается, проводит вечер, общается, приглядывается, а когда возвращается домой и ложится спать, то всегда еще много часов как бы «играет» с его образом, представляя, как будут развиваться их отношения, как он сделает ей предложение, как они поженятся, как они будут жить, какие у них родятся дети и как они их назовут, как у детей родятся дети и как они будут нянчиться со своими внуками, – и так до утра.

На следующий день, когда она снова встречалась с этим молодым человеком, то с ужасом понимала, что он ей уже не интересен. Он хороший, красивый, он ухаживал за ней, но он был безнадежно не таким, каким она себе его придумала, и ничего уже было невозможно исправить. Она много лет лечилась от этой порочной привычки мечтать.

Так вот, мой совет: остерегайтесь мечтаний! Очень часто, к сожалению, мечты приводят к глубокому одиночеству, к тому, что реальная жизнь проходит мимо, не успевая вписываться в прокрустово ложе

наших фантазий. Как говорила Фаина Раневская: «За всю жизнь у меня было только двое мужчин: Александр Сергеевич и Антон Павлович».

# Кто может делать первый шаг?

Меня часто спрашивают – каким образом сегодня нужно выстраивать романтические отношения? Имеет ли право женщина делать первый шаг? Как мужчины воспринимают подобные проявления внимания со стороны женщин? И как вообще выстраивать отношения дальше.

Во-первых, что касается того, кто должен делать первый шаг. Господа, обратите внимание: на дворе XXI век. 19 статья Конституции гласит: «Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола...».

Сто лет назад об этом говорили только анархисты, всякие Бакунины и Кропоткины. Сегодня это конституционная норма. Поэтому, женщины, не бойтесь делать первый шаг в отношениях с мужчиной. Вы имеете на это полное юридическое и психологическое право.

Как на это реагируют мужчины? Нормальный, психически здоровый современный цивилизованный мужчина, считающий женщину равной себе, отреагирует нормально. Мужчина, который считает женщину современной дешевой разновидностью многофункционального кухонного комбайна, отреагирует плохо. Его проблемы.

Во-вторых, не важно, кто сделает первый шаг. Важно, что будет происходить дальше. И вот здесь (а не на этапе пер-

вых шагов) и совершается большинство ошибок. Потому что дальше включается железобетонное, непреодолимое правило равенства шагов. Вы делаете шаг. Дальше должен следовать шаг навстречу. Расстояние между мужчиной и женщиной должно быть пройдено ими в равной мере. Бесполезно делать второй, третий, четвертый, сто двадцать пятый шаги навстречу мужчине, если вы не видите ответных шагов.

Поэтому мой совет: не переживайте, кто должен сделать первый шаг, переживайте, делает ли человек ответные шаги. И, кстати, не забывайте, что между шагом с вашей стороны и ответным шагом могут пройти месяцы, а иногда и годы.

## **Как правильно выстраивать отношения с мужчинами?**

Очень просто. По большому счету, есть только один симптом, который говорит о том, что отношения с мужчиной выстраивать не нужно – это рвотный рефлекс.

Если вы сидите, стоите или лежите рядом с мужчиной и у вас непроизвольно возникает тошнота или позыв на рвоту – не нужно выстраивать с ним отношения. Однажды моя клиентка нарушила эту заповедь, и во время секса ее вырвало прямо на мужчину. Мужчина расстроился.

Все остальные случаи приветствуются.

## Умение быть одному

Я обратил внимание на одну очень интересную проблему. Она, как мне кажется, настолько распространенная, что на нее практически никто не обращает внимания и она воспринимается как что-то само собой разумеющееся.

Я разговаривал с молодой женщиной, которая переехала из другого города, работает на ответственной работе, у нее не много личного времени и она сильно страдает от отсутствия друзей, знакомых, возможности отдохнуть, погулять, сходить в кафе, кино, театр, на концерт.

Я сначала искренне удивился. «Совесть, – говорю, – у вас есть? В миллионном городе, культурной, можно сказать столице Европы, с оперным и драматическим театром, аймаком и таким количеством кафе, что любой Париж обзавидуется, вам некуда сходить?».

– Так не могу же я идти куда-нибудь одна!

– В смысле? – удивился я.

– Я не могу идти в кино, в театр или в кафе одна. Как я там себя буду чувствовать? Как на меня посмотрят?

– Подождите, – говорю я ей. – Вы хотите сказать, что никогда в жизни не ходили в кино одна?

– Никогда.

И тут я понял. Это проблема. Причем проблема не только этой девушки. Я сразу вспомнил, что огромное количе-

ство людей рассказывало мне как о чем-то само собой разумеющемся, что они не могут одни сходить в кино, в театр, на концерт – считают, что это «неудобно». Постоянно ищут себе каких-то попутчиков, обижаются на родных и близких, когда те отказываются ходить с ними в театр. Фразу «Мне так хочется, чтобы мой мужчина ходил вместе со мной в театр» я слышал сотни раз. Фразу «Мне так хочется, чтобы моя жена ходила со мной на рыбалку» я не слышал, кстати, ни разу.

И вот что я вам хочу посоветовать. Вы, пожалуйста, от этого «парнокопытного комплекса» как можно скорее избавляйтесь. Это надо же – лишать себя радости встречи с прекрасными музыкой, концертами, спектаклями или удовольствия попить кофе в уютном кафе только из-за глупой мнительности: «Что обо мне подумают?». Что подумают, что подумают? Подумают «Надо же, какая симпатичная девушка совсем одна. Какое счастье. Почему бы с ней познакомиться». А если вы с подружками будете сидеть, что подумают? Подумают: «Девушки заняты, зачем им мешать?». И будет у вас не счастливая личная жизнь, а вечный поиск того, с кем сходить в кино. Не советую.

Учитесь ходить в кино, театр и на концерты одни – и будет вам счастье.

Три навыка социальной коммуникации – это умение быть одному, умение быть в обществе и умение быть одному в обществе.

## **Любовь и талоны на массаж**

С 1994 по 2004 год я работал врачом в психотерапевтическом центре. В отделении лежало примерно 60 человек. Каждое утро проходила линейка в кабинете заведующей. На линейке докладывали состояние больных и распределяли талоны на массаж. Больных было много, а талонов мало: один-два в неделю.

Больные лежали разные. Покладистые, которые радовались, что их лечат, пили таблетки, ходили на процедуры и красивыми словами, конфетами и баночками с медом признавались врачам в любви. Были вредные, которые высказывали недовольство всем, ворчали, нудили и докладывали «наверх» об отсутствии туалетной бумаги в туалете.

А теперь главный вопрос! Кто получал талоны на массаж? Правильно. Их получали самые вредные, нудные и стервозные пациенты.

Вы все еще хотите признаваться людям в любви? Тогда фиг вам от жизни, а не талончик на массаж.

Подумайте над этим.

## Об инвестициях

Вы хотите поговорить об инвестициях? Не пугайтесь. Потому что говорить мы будем не об экономике, вернее, не об экономике экономики, а об экономике отношений между людьми. Потому что психология – это такая нормальная естественнонаучная дисциплина, которая изучает сложные законы человеческого поведения, а я вам их рассказываю нормальным человеческим языком. Или, по крайней мере, стараюсь.

Итак, рассказываю: мужчина и женщина выстраивают отношения. Все идет хорошо. Встречаются. Общаются. Пьют чай и кофе. Ездят на природу. На разную. На Волгу. В Турцию. В Египет. На Мальдивы. Обнимаются. Целуются. Дальше не скажу, что делают. Снова общаются. Строят планы. И рано или поздно наступает момент, когда личные планы не совпадают.

За одной моей знакомой мужчина ухаживал год. Ухаживал хорошо. Помог с машиной. Свозил в отпуск. Устроил на работу. Все шло отлично. А потом мужчина говорит: «А давай-ка, бросай все и переезжай ко мне жить». «Так я бы с удовольствием, – отвечает ему моя знакомая. – Только пока не готова я все бросить и полностью зависеть от тебя». И тут-то у мужчины голову и снесло: «Как так, – кричал он и брызгал слюной вокруг, – я в тебя столько уже инвестировал, а

ты теперь хочешь сказать, что можешь позволить себе жить так, как ты хочешь, свободно и независимо, делать, что хочешь? Зачем я тогда в тебя вкладывался? Я во что и зачем свои деньги инвестировал?».

Как вы можете догадаться, отношения их этот разговор не улучшил. Нет, они не расстались, но не улучшил. И знакомая меня спрашивает: что мне делать?

И я ей посоветовал (и вам всем советую) спросить своего партнера: «Когда мы с познакомились, тебе было хорошо? Когда мы везде ездили, тебе было хорошо? Когда ты мне помогал, тебе было хорошо? Или ты все это делал через силу, страдал, мучился и жил одной только надеждой, что когда-нибудь эти отношения принесут радость и тебе. Не так? Нет? Тогда о каких инвестициях идет речь?»

Инвестиции – это когда вы вкладываетесь в какой-то проект, поначалу не имея никакой выгоды. И хорошие отношения – это не инвестиции, это кооператив, в котором выигрывают все и сразу. И здесь не нужно путать совместный вклад с кредитом и инвестициями (что мужчины очень любят делать) и требовать потом то, что вам никто не должен.

А уж если речь пошла на самом деле об инвестициях и ваш мужчина или ваша женщина настаивают на этом, то мой совет: напомните им, что инвестиции возвращаются назад только в случае удачного проекта, а если проект неудачный, то никто им ничего не должен.

# Уоррен Баффет и отношения

Наш мозг так устроен, что, пропуская через себя огромное количество информации, он выхватывает из потока только то, что помогает решить стоящие перед организмом проблемы. Голодный видит еду. Сытый видит туалет. А рыбак не просто видит рыбака, но и видит его издали.

В силу профессии моя тушка будет сытой, только помогая людям решать их проблемы, и, соответственно, перед моим мозгом стоит задача выхватывать из информационного потока все, что решению этих проблем может поспособствовать.

И вот что мой мозг недавно выхватил. Уоррен Баффетт – один из самых богатых людей планеты и самый крупный благотворитель в истории человечества. Он пожертвовал на благотворительность половину своего состояния – 37 млрд долларов. Баффетт, читая лекции студентам, обращал внимание на четыре составные части успеха и перечислял их в порядке возрастания значимости: природный ум – наименее значимый элемент, природная активность – важный, но не самый важный элемент, искренность – очень важный элемент (Баффетт имел в виду способность говорить правду, не лицемерить, не выдавать желаемое за действительное) и самый главный элемент – способность правильно выбирать друзей.

Как правильно выбирать друзей? Баффетт рассказал сту-

дентам, что для этого нужно внимательно посмотреть на сверстников и спросить себя: на 10 % от доходов кого из них вы бы хотели жить в будущем? Именно к этим людям и нужно держаться поближе. Как правило, они не самые компанейские, не отменные рассказчики и уж точно не лучшие собутыльники.

Студенты, которые воспользовались этим советом Баффетта, с удивлением обнаружили, что с этой точки зрения отношения стоит выстраивать совсем не с теми людьми, с кем они выстраивали их до этого. Задумайтесь и вы.

И, кстати, Уоррен Баффетт дружит с Биллом Гейтсом.

Просто запомните: самое главное для успеха в жизни – это не ваш ум и не ваша активность, а искренность и умение выбирать друзей.

# Приоритеты в отношениях

Есть во Франции такая партия – «Народный фронт», ее основатель – Жан-Мари Ле Пен. Сейчас партию возглавляет его дочка Марин, и, если честно, они с папой сильно поссорились.

Но я не об этом. Ле Пен-старший высказал мысль, которая видится мне очень разумной. Рассказывая о своем отношении к жизни, он признал (до ссоры), что свою дочь он любит больше, чем свою племянницу, племянницу больше, чем детей соседей, детей соседей любит больше чем соседей, соседей любит больше чем парижан, парижан больше, чем французов, а французов больше, чем европейцев, а европейцев больше, чем всех остальных людей.

Это, конечно, не совсем соответствует постулатам любой религии, согласно которым любить следует в равной степени весь мир, но, по-моему, очень человечно. Для любого нормального человека его дети всегда важнее, чем чужие дети и даже супруг, а супруг всегда важнее, чем родители (даже в Библии сказано: «Оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей»), младший ребенок всегда важнее, чем старший, а девочки важнее, чем мальчики.

Поэтому, когда я слышу претензии клиентов, что их замечательный супруг уделяет слишком много времени и внимания детям от первого брака, я пытаюсь объяснить, что это

нормально. Для любого нормального отца или матери дети всегда будут важнее, чем любой самый замечательный супруг. В этом нет ничего обидного.

А с другой стороны мне кажется неправильным, когда мужчина поддерживает самые теплые и сердечные отношения с родителями, которые ни в грош не ставят его жену, не уважают и не принимают ее. Под предлогом «Это же мои родители!» он как ни в чем не бывало ходит к ним на чай. А как же жена? По-моему, таким поведением мы унижаем наших женщин. Они ведь не виноваты в том, что не такие, какими их хотят видеть наши матери.

Короче, это очень сложные и тонкие материи и чтобы разобраться в них, нужна хоть какая-то система координат. Думаю, описанная мной структура приоритетов имеет смысл.

Жизнь без близких людей не имеет смысла, поэтому жертвовать собой ради близких, если вдуматься, не альтруизм, а эгоизм.

## О профилактике

В средневековой Англии, когда торговцы поднимались на кораблях по Темзе к благородному городу Лондону, они могли видеть на берегах повешенных преступников, которые посмели нарушить английские законы и поплатились за это.

Каждый торговец понимал, что он wpłyвает на территорию страны, в которой уважают закон, и видел, что бывает с теми, кто закон нарушает.

А к чему это я? А к тому, что каждый мужчина, wpływаящий в жизнь женщины, должен наглядно видеть на берегах ее жизни многочисленные трупы мужчин, которые не учитывали ее интересы и не соблюдали договоренности.

Эффективно ли это? Судите сами. Английскому парламенту после введения своих профилактических мер пришлось вскоре собираться для решения одной проблемы: преступников стало не хватать для виселиц, поставленных по берегам Темзы, и было принято историческое решение смолить трупы, чтобы висели дольше.

Напоминаю, что основа медицины – не лечение, но профилактика.

Смею предположить, что и в личной жизни тоже.

# Как доносить свою точку зрения

Проблема, на которую часто жалуются многие женщины, – это невозможность донести свою точку зрения до мужчины, потому что мы всегда стоим на своем, приводим кучу аргументов в защиту своей точки зрения, полностью игнорируем любые доводы и с нами бесполезно разговаривать. «Я знаю, что я права, – говорят женщины, – но моему мужчине бесполезно что-либо доказывать. Поэтому проще промолчать».

Как вы можете догадаться, «проще» – не означает «лучше». Поэтому, милые женщины, давайте разберемся.

Начнем с того, что ваши претензии не совсем, мягко говоря, обоснованы. Обвинять мужчин в том, что они придерживаются своей точки зрения и хотят ее защитить, не совсем верно. Вообще-то отстаивать свою позицию – это нормальное свойство любого человека (хоть мужчины, хоть женщины). Обвинять человека в том, что он «стоит на своем» и «защищает свою точку зрения», вообще-то, не очень правильно. Вам ведь не понравится, если ваш мужчина встанет на позицию вашей молодой одинокой соседки, услышит ее доводы и не будет стоять на своем.

Просто многим женщинам иногда кажется, что достаточно сделать большие и томные глаза, закатить их к потолку, талантливо поплакать (поглядывая сквозь слезы, хватит пла-

кать или еще нет), в крайнем случае упасть в обморок, и ваша позиция должна быть услышана и принята. Не скрою, это работает, но редко и не долго.

Что же делать, чтобы твоя позиция была услышана? Во-первых, нужно запомнить, что это в процессе обсуждения ваших позиций возможны компромиссы, но невозможны компромиссы в самом факте их обсуждения. Простой пример. У меня есть сотрудницы, женщины-психотерапевты, и у них есть клиенты-мужчины. Мужчина приходит на консультацию, и женщина-доктор ему говорит: «Давайте обсудим стоимость моей работы», а мужчина ей: «Я не хочу сегодня об этом говорить, я устал, я пришел на консультацию, давайте не будем больше это обсуждать». Как вы думаете, возможна компромиссная ситуация, когда женщина скажет: «Хорошо, что же вы сразу не сказали? Давайте обсудим это в другой раз»? Никогда. По цене компромисс возможен, но по обсуждению вопроса цены – нет. Иначе доктор будет иметь очень бескомпромиссное обсуждение своей позиции со мной как с директором.

И во-вторых, нужно знать, как правильно бескомпромиссно доносить свою компромиссную позицию. Здесь женщинам нужно быть благодарным американской исследовательнице Нэнси Хенли. Она провела интересный эксперимент и доказала, что если женщина хочет быть услышанной, она должна четко соблюдать три правила: как можно реже улыбаться во время серьезного разговора; всегда смотреть в гла-

за собеседнику и не отводить взгляд ни при каких условиях; не позволять перебивать себя.

И вот мой совет: если хотите быть услышанными, следует полностью исключить все альтернативные варианты (как этого добиться – уже другая тема), высказывать свою точку зрения серьезно, глядя в глаза собеседнику, не давать ему перебить вас, обязательно доводить свою мысль до конца (для этого она как минимум должна быть).

# Как хвалить мужчин

Для облегчения жизни люди многие тысячелетиями используют труд домашних животных, и женщины, как передовой отряд человечества, достигли в этом искусстве выдающихся результатов. Женщинам удалось не просто приучить к домашнему труду животных, им удалось одомашнить и приучить к полезному труду самое дикое на Земле животное – мужчину.

В начале лета мужчины в одомашненном состоянии бывают очень полезны для дачных работ: вскапывания грядок, переноски тяжестей, установки теплиц, постройки туалетов, бань и даже домов. И хотя делаем мы это (с женской точки зрения), как правило, плохо, но все же лучше, чем ничего.

И вот женщины меня спрашивают: «Юрий Робертович, что делать? Это животное (в смысле муж) построило мне на даче нечто такое, что оно считает туалетом, а я – местом для стриптиза, в котором все видно и лучше не шевелиться, чтобы оно не рухнуло на радость соседям. И что делать? Потому что это животное (муж) требует благодарности за свой труд, а мы читали, что мужчина – это такое животное, которое нужно систематически за все хвалить, чтобы оно вообще не утратило интерес к осмысленной жизни? Ибо хвалить не хочется, а хочется убить».

Отвечаю. Мы – не животные. Мы – чисто дети, и отно-

ситься к нам нужно соответственно. Вы слышали, что нельзя говорить детям, что они плохие. Нужно говорить, что они – замечательные, но вот в данном отдельном случае поступили плохо. Так же и с мужчинами. Нам нельзя говорить, что мы плохие, нужно честно признавать, что мы – замечательные, великолепные, самые лучшие, но (!) данный отдельный туалет почему-то не удался. Видимо, ветер дул.

# Как оставаться желанной

Каждая нормальная женщина мечтает, чтобы мужчина ухаживал за ней всю жизнь, чтобы она всегда оставалась желанной, всегда занимала его мысли, чтобы он всегда стремился быть рядом.

И что для этого нужно? А нужно, чтобы ваш мужчина всю свою жизнь, до конца своих дней, до самого последнего вздоха, никогда не был уверен в том, что вы полностью принадлежите ему и что вы его любите. Принадлежите ему, любите его, боготворите его, но никогда (даже во сне, даже на вершине множественного оргазма) не признавайтесь ему в этом.

Почему в начале отношений мужчина ухаживает за женщиной? Почему он дарит цветы, посвящает стихи, заботится и старается предугадать любое желание? Потому что он знает, что он – не единственный мужчина в жизни своей избранницы; потому что, если женщине больше трех лет и с умом у нее все в порядке, у нее уже обязательно кто-то есть. Кто-то, кто носит в песочнице ведерко, дарит фантик от съеденной конфеты и не спит днем на соседней кровати в детском саду. Он, конечно, не такой хороший, как ты, но ведь именно это и нужно доказать. И каждый мужчина доказывает это в меру своих сил и способностей. И готов доказывать это всю жизнь, если бы не это ужасное: «Я тебя люблю». Это как выдать зарплату работникам до полного окончания ра-

боты, как поставить студенту в зачетку пятерку до того, как он закончил отвечать, это как... просто слов нет.

Как сказал Аристотель – «Любовь – это теорема, которую необходимо каждый день доказывать». И даже если вы уже давно все поняли в теореме ваших отношений, если ваша взаимная любовь для вас уже давно аксиома, даже в этом случае, пожалуйста, никогда не признавайтесь в этом. Любовь – это та редкая ситуация, в которой недостаточность доказательств и уместна и желательна.

Романтические чувства – это мягкая прокладка между воспитанием и сексом.

# Уроки Титаника

Мне кажется, что фильм «Титаник» (думаю, что все его смотрели) – идеальное пособие для девушки, как нужно выстраивать отношения с мужчинами, если а) альтернативы нет, б) альтернатива есть и с) альтернатива утонула.

Если альтернативы нет – мы выстраиваем отношения с тем, кто есть, хотя бы для того, чтобы сделать приятное маме. А почему нет?

Если альтернатива есть – мы начинаем выстраивать отношения с тем лучшим, кто появляется в нашей жизни, мы танцуем в трюме на кончиках пальцев ног, летим вдвоем, раскинув руки на носу корабля навстречу новой жизни, и обнимаемся в багажном отсеке так, что весь «Титаник» качается.

Если альтернатива утонула (что очень печально), мы не будем бросаться за ним в пучину вод, мы выживем, выйдем на берег, выйдем замуж, будем любить мужа, детей и внуков, и на старости лет поплывем по местам боевой юности с чувством глубокого удовлетворения своей жизнью, в которой было все: и выбор, и потери, и обретения, и все это будет намного ценнее, чем голубой бриллиант в 45 карат, который нам в жизни так и не пригодился и который мы легко отпускаем в конце жизни на дно океана.

Мой совет: пересмотрите фильм «Титаник» с этой точки зрения и постарайтесь научиться великой

женской мудрости, заложенной в нем.

## Договорные отношения

Вы ведь слышали, что в основе нормальных отношений всегда должны лежать четкие договоренности? Так вот. Много лет тому назад у меня был клиент, который лечился от занудства. Его постоянно раздражало, что жена не соблюдает элементарные правила совместной жизни. Он на двери для нее специально повесил расписание, по каким дням недели, к каким подругам и на сколько минут ей разрешается ходить. К Ленке – по понедельникам раз в две недели на 35 минут, в гастроном по вторникам и субботам по 30 минут, и так далее. Когда жена не укладывалась в этот хронометраж, муж проводил дома «разбор полетов» и, как человек от природы добрый, легко добавлял к 35 минутам «к Ленке» еще 2–3 минуты. Так и записывал: «Лена. Понедельник. 38 минут». Но уже, понятно, не раз в две недели, а раз в месяц. Любая щедрость имеет границы. Я сам видел это расписание своими глазами.

# 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.