

Екатерина Федорова

# 69 секретов счастливого брака



# Екатерина Викторовна Федорова

## 69 секретов счастливого брака

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67913658](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67913658)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

В первую очередь начать работать над отношениями с самого начала совместной жизни. Это важно. В первое время вы находитесь как бы под прикрытием любви. В этот волшебный период многие косяки не замечаются или прощаются просто так, за красивые глаза. В этот период легче договариваться, подстраиваться и притираться друг к другу. Прочитав книгу, вы поймете как сделать ваш брак счастливым или как уметь договориться с партнером. Книга из жанра 18+

Содержит нецензурную брань.

# Содержание

Кризисные точки брака	9
Кризисная точка № 1	10
Кризисная точка № 2	11
Кризисная точка № 3	13
Кризисная точка № 4	15
Возраст молодых	16
Ранний брак, студенческий – с 18 до 23 лет	18
Зрелый брак – с 23 до 35 лет	23
Поздний брак – после 35 лет	26
Время, проведенное вместе	29
Брак и карьера	34
Улыбающаяся депрессия	43
Из чего же складывается этот образ?	45
Расставьте приоритеты!	47
Мужчины с Марса, женщины с Венеры	49
Как договариваться с мужчинами	52
Уход и забота	53
Финансовая прозрачность	55
Предсказуемость	57
Время на принятие решений	58
Вопросы воспитания	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Екатерина Федорова

## 69 секретов счастливого брака

Зигмунд Фрейд говорил: «На страсть я вам даю три года, на любовь – пять, а дальше как хотите». Известный психоаналитик слишком часто ошибался, чтобы мы могли верить ему на слово, но в данном случае он действительно оказался прав, по крайней мере, в главном – страсть и романтические чувства не вечны. Через год, три, пять или десять они иссякнут. Дальше жить придется с тем, что осталось. Как сделать так, чтобы осталась душевная близость, взаимный интерес, уважение и взаимопонимание? В первую очередь начать работать над отношениями с самого начала совместной жизни. Это важно. В первое время вы находитесь как бы под прикрытием любви. В этот волшебный период многие косяки не замечаются или прощаются просто так, за красивые глаза. В этот период легче договариваться, подстраиваться и притираться друг к другу.

Если вы не успеете за это время выработать правила совместной жизни, которые устраивают обоих, дальше это сделать будет гораздо сложнее. С ослаблением романтического чувства маленькие и даже милые недостатки вашего партнера будут превращаться в серьезный раздражающий фактор,

а не там брошенные тапочки или незакрытая зубная паста могут стать реальной причиной развода.



Я однажды ходила в кафе со своей подругой и ее ребенком. Мальчик заказал мороженое, а съев его, принялся с удовольствием вылизывать креманку. Мама в шоке смотрела на своего ребенка и наконец, выйдя из ступора, начала злобно шипеть: «Прекрати сейчас же, что ты делаешь! На нас люди смотрят! Нельзя вылизывать посуду!» Мальчик искренне удивился: «Почему нельзя? Всегда же было можно!» Просто мальчика воспитывала няня, а она не видела ничего криминального в вылизывании посуды. Хотите знать, какой вывод сделал мальчик из этой истории? Он сказал: «Мама злая».

Представьте себе, что чувствует мужчина, если в течение двух лет он свободно раскидывал свои носки по периметру квартиры, оставлял везде чашки, да и вообще ничего не делал по дому и никого это не беспокоило, а теперь вдруг вы начинаете его перевоспитывать? Точно так же, как тот мальчик, мужчина чувствует, что вы злая, что вы придираетесь на ровном месте. Логика с возрастом у мужчин не меняется. «Почему вчера было можно, а сегодня нельзя? Почему поменялись правила игры? Она меня больше не любит?»

А самое обидное то, что, если бы вы попросили его убирать носки в специально отведенное место в самом начале совместной жизни, рассказали бы о том, как оставленные чашки пагубно влияют на ваш эмоциональный фон и что вам иногда нужна его помощь по хозяйству, с вероятностью 95

% он бы легко с этим согласился, не считая это ущемлением своих свобод, и за пару месяцев уже привык и делал бы многое на автомате. Но даже если в период ухаживаний вы увидели, что ваш герой что-то не делает, но других достоинств хватает – попробуйте принять его таким, какой он есть. Главное – решите для себя: «Я готова жить именно с этим мужчиной и с его тараканами?».

*Заходит жена в комнату, где находится муж, и говорит:*

*– Дорогой, вынеси мусор!*

*Муж (с тяжким вздохом):*

*– Я только сел!*

*Жена (с пониманием и сочувствием):*

*– А что ты делал?*

*Муж:*

*– Лежал!*

### **Секрет № 1:**

**Время подстройки друг под друга ограничено, постарайтесь успеть исправить в своем избраннике все, с чем смириться не сможете, и привыкнуть ко всему, что исправить нельзя.**

# Кризисные точки брака

Как человек во время взросления проходит через критические переломные точки, так и брак переживает свои точки роста. И именно на эти периоды приходится максимум разводов, что подтверждает и статистика.

# Кризисная точка № 1

Наступает через год совместной жизни. Почему? Чаще всего кризис первого года накрывает именно молодые пары. Они так хотели стать взрослыми и самостоятельными, они со всей резвостью бросились играть в семью. За год они наигрались, к узаконенному сексу привыкли и уже не воспринимают его как великую удачу (к хорошему все быстро привыкают), а количество бытовых проблем, на них обрушившееся, оказалось для них неподъемным. Плюс накопились взаимные придирки и претензии, в силу возрастной горячности и нетерпимости ни о чем не смогли договориться, наговорили друг другу глупостей и к концу года уже окончательно убедились, что тот парень/девушка, с которым/которой было так классно встречаться, и твой сегодняшний муж/жена – это совершенно разные люди.

И если первый был самым лучшим, второй – сплошная досада и разочарование. Все хотели праздника, а получили быт. Если нет детей, брак может развалиться.

Первую кризисную точку брака можно охарактеризовать одним словом – надоело.

*– Почему вы развелись?*

*– Не сошлись выкидонами...*

## Кризисная точка № 2

Наступает через три года совместной жизни. Как правило, первая беременность у женщины (по крайней мере, у молодой женщины) наступает где-то через пару месяцев после свадьбы (а у некоторых – до, но в данном случае это неважно). Бросить беременную жену нельзя ни по закону, ни по совести. Выглядеть подлецом и подонком никто не хочет. Поэтому примерно два года после зачатия мужчина скован по рукам и ногам. Но если верить статистике (а у нас нет оснований ей не верить), то чуть ли не половина мужчин во время беременности жены находит себе любовниц. Что в целом и неудивительно. Ведь на фоне кризиса первого года, страдающей токсикозом, вечно недовольной, плохо выглядящей жены любая Клава может показаться принцессой. А с рождением ребенка на мужчину обрушивается еще одна неприятная новость – теперь не он центр вселенной для своей жены, его место бесцеремонно занял орущий и рыгающий младенец. При этом обязательств, которые накладывают на мужчину, становится еще больше, а любви и заботы он получает значительно меньше, если вообще получает. К классическому «надоело» добавляется «достало», и мужчина уходит, как правило, к той самой Клаве, что так трогательно поддерживала его весь период отцовства и так выгодно отличалась от жены. Никто не говорит, что с новой женой он не отыграет

старый сценарий, но это уже тема другого разговора, а здесь мы ограничимся констатацией факта – огромное количество супружеских пар распадается именно на третьем году совместной жизни.

*Пока доказывала мужу, что умею молчать, сорвала голос.*

## Кризисная точка № 3

Наступает через семь лет совместной жизни. Дети уже подрошены, большая страсть и чистая любовь остались в прошлом, наступило тоскливое бытовое болото, и обоим супругам хочется хоть глотка свежего воздуха, а уж где его глотнуть, каждый ищет, как умеет. Причем, что важно, каждые семь лет мы начинаем новый этап в жизни, и нередко этот переход сопровождается желанием «отречься от старого мира». У одного намечается рывок в карьере, у другого непреодолимое желание получить образование или сменить профессию, а третий просто впадает в непроглядную депрессию, потому что последние несколько лет только набирал лишний вес и медленно тупел. Но, так или иначе, когда вы оба выходите на новый этап, ваши этапы могут и не совпасть. Мужчина женился на самой красивой девушке во дворе, и это было его победой, но сейчас он уже многого добился, а она даже во дворе уже давно не является самой-самой, а уж там, куда он хочет стартануть, там вообще такие не нужны, там есть лучше.

Девушка, которая выходила за умного, интересного, веселого парня, через семь лет может обнаружить себя в компании завистливого и злого неудачника. И если первые несколько лет она по-честному разделяла с ним все тяготы

жизни и на что-то надеялась, то к седьмому году она уже четко поняла, что надеяться не на что, с ним лучше уже не будет.

В точке «семь лет» сходятся очень много и внутренних метаний и внешних обстоятельств, которые испытывают брак на прочность.

*После первой брачной ночи...*

*Он:*

*– Дорогая, я понял, что я у тебя не первый...*

*Она (закуривая):*

*– Да... А я поняла, что и не последний!*

## Кризисная точка № 4

Наступает через десять лет совместной жизни. Это последняя кризисная точка. Проблематика примерно та же, что и через семь лет совместной жизни, только терпели чуть дольше или по каким-то причинам не могли развестись тогда.

А после десяти лет кривая разводов решительно сходит на нет, остается какой-то незначительный процент (около 12%), но в целом резких движений никто уже не делает. Тем не менее расслабляться все равно нельзя. Потому что брак должен быть не только долгим, но и счастливым. Самая болезненная и мучительная ситуация – это несчастливый брак, длящийся бесконечно долго. Вот это уже крах для психики женщины.

*После десяти лет брака жена обращается к мужу:*

*– Дорогой, ты по натуре победитель или проигравший?*

*– Дорогая, с годами я понял, что я потерпевший...*

# Возраст молодых

Сегодня возраст молодых – это понятие очень абстрактное. В наше время поговорка «Любви все возрасты покорны» работает как никогда. Это раньше нужно было по-быстрому, чуть ли не после школы пожениться, детей родить, пока в институте учились, бабушки-дедушки помогали, и к моменту выхода на работу детей в детский сад сдавали. Сейчас все по-другому, тенденции другие, и особенно это ощущается в крупных городах. Никто не покрутит у виска, если тебе 30 и ты не замужем – успеется. До 30 сейчас многие карьеру строят, определяют, гуляют в конце концов и присматриваются. Правильно ли это – покажет время. Но все-таки после 30 по-быстрому выйти замуж не всегда получается. Не потому, что женщина старая, а потому, что умная. В 18 мы еще ничего не понимаем в этой жизни, зато влюбляемся легко. Нам реально все нравятся: этот красивый, этот умный, а этот танцует классно. И этого достаточно, чтобы влюбиться! В 30 мы уже все понимаем, поэтому нам никто и не нравится, все недостаточно хороши. У мужчин та же песня. Когда ему 30, он уже более-менее упакован, у него бытовые проблемы уже решены, есть и домработница, и секретарь, а для секса жениться не обязательно, да и потребность в сексе уже не такая, как в 18 лет. Процесс поиска принца затягивается, а когда принц найден и в ЗАГС затащен, выясняется, что

и беременность как-то не наступает. В общем, сложностей много, но задача этой книги – не перечислять сложности, а искать решения.

*– Ты спросил у моего папы разрешения на наш брак?*

*– Да. Я позвонил ему по телефону, и он мне ответил: «Не знаю, кто это говорит, но я не возражаю».*

## **Ранний брак, студенческий – с 18 до 23 лет**

Вступая в брак в таком возрасте, молодые и по собственному желанию, и по советам психологов норовят побыстрее отделиться от родителей и начать жить самостоятельно. Но современное общество так устроено, что сегодняшние 20-летние молодые люди по факту все еще остаются детьми. Они куда менее жизнеспособны, чем предыдущие поколения.

Я очень хорошо помню, как сама ходила в школу в 7 лет, в 11 лет спокойно одна ездила на тренировки на метро, я уже молчу о том, что с 11 я постоянно где-то подрабатывала, а с 18 могла спокойно себя содержать, учась в институте.

Уровень осознания был другой. Сейчас 20-летние – это люди, которых до последнего водили за ручку в школу, которым оплачивали институт и до 23 лет давали карманные деньги. Они совершенно ничего не умеют делать самостоятельно, у них просто нет привычки, они абсолютно зависимы от родителей не только материально, но и психологически. Они, конечно, считают себя страшно взрослыми и независимыми, живя при этом на ресурсе маминых холодильников. Амбиций много, но никакими действиями они не подкреплены, принимать ответственные решения относительно сво-

ей жизни они просто не могут.

Рассчитывать на то, что после марша Мендельсона они резко повзрослеют, очень наивно. Они останутся точно такими же самоуверенными, несамостоятельными, а часто еще и крайне эгоистичными детьми. Как только они отделяются от родителей, начинается зомби-апокалипсис. Первый год проходит как на вулкане. Вместо того чтобы налаживать отношения, они самоутверждаются.

Мы далеки от того, чтобы обвинять сегодняшних молодых во всех смертных грехах и ворчать на тему: «Мы такими не были». Инфантильность молодежи это косяки их родителей, но на сегодняшний момент это явление массовое. Среднестатистический 20-летний парень или девушка привыкли, что о них кто-то заботится, для них это норма. Естественно, начиная семейную жизнь, они искренне ждут этой заботы от партнера, не просто ждут, требуют. Мальчик, который еще только учится в оплаченном родителями институте, начинает диктовать своей жене, что она должна. Жена не считает, что кому-то что-то должна. Плюс масса непонятных вопросов: вместе идти в клуб тусить или по одному? Если вместе, то он будет ревновать, потому что она молода, на нее и другие мужики смотрят. Если по отдельности, то тогда зачем вы вообще вместе. Ну и основная проблема – быт. На несчастных молодоженов наваливается целый ком бытовых проблем. Они же не задумывались раньше, откуда еда в холодильнике берется, как грязная одежда превращается в

чистую и отглаженную, кто оплачивает коммунальные платежи и т. д. И самое главное – никто не готов на себя все это взвалить, всем некогда: днем учеба или работа, вечером – развлечения, и от них никто не собирается отказываться – не для того они на свободу от родителей вырывались. А если еще и ребенок появится? Причин для ссор, скандалов и разочарований критически много.

Ну и где выход? Для начала неплохо было бы реалистично взглянуть на себя и свои возможности. И если вы поймете, что вам еще рано отделяться от родителей, не надо слушать прогрессивных психологов – сегодня они говорят одно, завтра будут говорить другое – думайте своей головой. У жизни с родителями есть масса плюсов: и ребенка можно оставить, и с бытом не так все будет ужасно. А главное – у вас будет возможность повзрослеть и научиться быть супругами более плавно и не так травматично. Сейчас же не идет разговор о коммуналках с занавесочкой посреди комнаты, которая разделяет родителей и детей. Мы говорим о ситуации, когда и жилплощадь позволяет, и отношения с родителями у вас нормальные. В такой ситуации не нужно торопиться с переездом. Вряд ли родители, если у них самих нормальная здоровая семья, будут специально разрушать ваш брак, скорее они помогут вам сделать его крепче. Поэтому, прежде чем в 18 лет создавать свою отдельную ячейку общества, стоит подумать, а почему в Америке алкоголь разрешен только после 21 года? Может быть, потому, что для хоть сколь-

ко-нибудь серьезных решений надо созреть? Многие бытовые и психологические проблемы, неизбежно возникающие в молодой семье, легче научиться решать под контролем и при помощи родителей.

Сегодня не существует ясной модели семьи, и это проблема. Советские традиции мы вычеркнули, как будто их не было, мы их даже стыдимся. В дореволюционное прошлое – в домострой и бесприданницу по понятным причинам никто не хочет, а новая модель пока не создана. Многие хотят жить как европейцы, но, как на самом деле они живут, знают только эмигранты, но они чаще молчат, потому что на фоне правдивого рассказа эмиграция выглядит как минимум слабоумием. Поэтому по поводу европейской семьи у нас существуют только мифы и фантазии. Мы пытаемся учиться жизни по фильмам, забывая, что то, что хорошо для кино (драма, фарс, трагедия), убийственно для жизни.

Если вы вступаете в брак в достаточно юном возрасте, имеет смысл расспросить маму, как ей удалось так долго выносить папу, что ей помогало, какие механизмы ее спасали. Имеет смысл поговорить с папой, как он выходил из семейных ссор, что ему помогало сохранять любовь к маме всю жизнь. Если мама с папой не могут сформулировать, сходите к консультанту.

При всех трудностях, которые ждут молодую семью, может быть, ранний брак – это самое правильное решение, и отказываться от него только потому, что это не вписывается в

современные тенденции к поздним бракам, не стоит. У ранних браков масса плюсов. Вам еще легко друг к другу приспособиться, нет никаких устоявшихся привычек, паттернов поведения.

Например, я каждый Новый год ездила отдыхать с подругой. Мы обе были свободные незамужние девушки, и нам было круто. Разумеется, когда я вышла замуж, я стала отдыхать с мужем, от подруги пришлось отказаться. Мне вообще пришлось очень многое в жизни поменять, постоянно приходилось делать выбор и от чего-то отказываться. А в 18 лет никаких привычек еще нет, не надо ни от чего отказываться, можно и компаниями дружить, и как угодно.

Притираться друг к другу и в 18 лет может оказаться не так уж легко, но в 30 это уже проблема, а в 40 – подвиг. Даже в сексуальном плане ранний брак – это лучший выбор. Вы и подстроитесь друг к другу быстрее, и ценить друг друга будете больше, потому что сравнивать пока что особо не с кем.

*– Дорогая, скажи мне все-таки честно, сколько у тебя было мужчин?*

*– Семь.*

*– Так ты в начале отношений говорила, что 5.*

*– Так это было год назад.*

## **Зрелый брак – с 23 до 35 лет**

Молодые – уже взрослые люди, вышедшие в свободное плавание, с родителями они, как правило, уже не живут. Часто на этот возраст выпадает переезд в другой город, страну, дом. Это возраст становления карьеры, причем у обоих. Но женщину срезают на взлете: родила ребенка – сиди, корми. А до этого вообще-то она вела активный образ жизни, делала карьеру, встречалась с друзьями, путешествовала. Да, она хотела семью, была готова к некоторым жертвам, но она не ожидала, что все будет именно так. В фильмах, книгах, журналах активно пропагандируется образ современной успешной женщины, которая легко совмещает карьеру с материнством, успеваает и в фитнес, и на маникюр. Ее никто не предупреждал, что как минимум год, а скорее всего три, ее жизнью будет владеть ребенок. Она будет жить по его расписанию: кормление – прогулка – смена памперсов – кормление – купание – сказка на ночь – ночные побудки – кормление и т. д. до бесконечности. У нее не то что на карьеру, на помыть голову не всегда будет время. Трудно найти женщину, которую после рождения первого ребенка не накрывает ощущение заброшенности, ощущение, что, пока она здесь воюет с диатезом, ее настоящая яркая жизнь проходит мимо. Женщина чувствует, что ее жизнь принесена в жертву: ребенку, семье, мужу. Именно за этот период потом появляются упре-

ки «я потратила на тебя лучшие годы своей жизни». Вполне логично, что она ждет от мужа больше внимания, заботы, ну хотя бы благодарности. Проблема в том, что муж часто не в состоянии ей этого дать. В этот период он занят карьерой, он только-только прокладывает свой путь, у него каждый день бой за место под солнцем. Поэтому часто в этом возрасте мужчина работает за двоих, домой приходит поздно и измученный. У него просто нет сил ни моральных, ни физических еще и дома вкалывать, и психотерапевтом для жены быть. Как правило, мужчина искренне считает, что это он убивается на благо семьи, а жена просто дуркует от безделья. Это бесконечная причина ссор.

Что делать? Мужчине – понять, что жена действительно многим жертвует и что сидеть с ребенком – это работа, причем ненормированная, круглосуточная и неблагодарная. Учесть физиологический фактор – послеродовую депрессию, связанную с гормональной перестройкой. Если вы любите свою жену, сделайте так, чтобы она никогда в этом не усомнилась, постарайтесь сгладить для нее этот болезненный переход от свободной женщины к связанной по рукам и ногам домохозяйке. Если есть возможность, возьмите няню или привлеките бабушку хотя бы на несколько часов в день, чтобы у вашей жены была возможность выспаться, сходить в парикмахерскую, почитать книгу или просто выпить кофе с подружкой. По большому счету все это не так уж трудно, а шансы сохранить и семью, и любовь возрастают колоссаль-

но! А женщине, во-первых, нужно все-таки дать мужчине возможность строить карьеру. Если сейчас ему нужно перерабатывать – пусть, ведь именно сейчас куется материальное будущее вашей семьи. А если вы его будете постоянно пилить, по итогу ему придется отказаться или от карьеры, или от вас. И еще непонятно, что хуже. И не забывайте, что некоторые успехи в карьере делают вашего мужа достаточно привлекательным для других женщин. В его рабочем окружении обязательно найдется какая-нибудь милая секретарша или коллега, которая относится к нему с уважением, хорошо выглядит, не пахнет детской отрыжкой и не перемазана кашей. Вам оно надо?

*Молодой отец держит на руках орущего младенца и приговаривает:*

*– Боренька, спокойно! Боренька, спокойно!*

*Прохожий наблюдает эту картину и говорит:*

*– Как только у вас хватает терпения слушать крик своего Бореньки! Вы просто молодчина!*

*– Что значит своего Бореньки?! Его зовут Миша. Боря – это я.*

## Поздний брак – после 35 лет

*Пожилкой очень богатый мужчина спрашивает у друга:*

*– Я старый, но хочу жениться на молодой девушке. Как ты думаешь, если я вместо своих 65 лет скажу, что мне 50, мои шансы возрастут?*

*– Твои шансы возрастут, если ты скажешь, что тебе 87.*

Два человека – уже состоявшиеся личности с набором привычек, взглядов на жизнь, четкими представлениями о мире и о себе, со своим распорядком дня и сложившимся образом жизни. Самый сложный момент – притереться. К 35 годам человек обычно разобрался сам с собой и создал себе такую жизнь, которая его полностью удовлетворяет. И сейчас эту привычную комфортную жизнь придется ломать – кому это понравится?

Если это уже не первый брак (что на самом деле хорошо), то жених с невестой хотя бы в общих чертах понимают, на что они идут. У них уже был опыт совместной жизни, пусть и неудачный, но есть шанс, что он их хоть чему-нибудь научил. Как правило, при повторных браках молодожены хотя бы оценивают свои силы и готовы менять себя хоть в чем-то. Люди, которые к этому возрасту никогда не были в браке, могут обнаружить, что мечтали они совсем о другом. Они-то думали, их прекрасная жизнь станет еще прекраснее, а вы-

ясняется, что жизнь придется изменить. Это всегда неожиданность, но не всегда приятная.

В ситуации, когда для мужчины это уже второй или третий брак, а для девушки – первый, свои проблемы. Часто бывает, что женщина ждет, что мужчина будет дико рад рождению первенца, а он как-то не радуется, потому что и так ползарплаты отдает на алименты. А если еще имеет место и большая разница в возрасте, и материальное неравенство, то мужчина просто дрессирует молодую жену «под себя», как комнатную собачку. С одной стороны, его опыт делает такой брак более устойчивым, он с позиции взрослого родителя разруливает все проблемы. Но, с другой стороны, девочки имеют привычку взрослеть. Как только жене станет тесно в роли маленькой девочки, которую постоянно учат, что делать, и чьим мнением особо не интересуются, брак затрещит по всем швам. С возрастом мы теряем психологическую гибкость, поэтому подстройка друг под друга – это самая большая проблема поздних браков. Но создать счастливую семью, безусловно, можно и в 35, и в 50, и в 70. Все возможно. Как говорится, всех потихоньку разбирают. Поздние браки характеризуются просто взрывом энтузиазма, и именно в этом их спасение. Они так долго искали свою половинку, что спор о том, кто должен выносить мусор, вряд ли сможет поставить их на грань развода.

Но, в каком бы возрасте вы ни находились, вступая в брак, определите для себя, что в ваших отношениях важно и что

второстепенно, и не путайте понятия.

# Время, проведенное вместе

*Умная женщина всегда отпустит на рыбалку своего мужа! А мудрая женщина – еще и с детьми!*

Еще недавно вы встречались, и каждая встреча была праздником, а сейчас вы живете вместе, и на смену празднику приходит привычка. Так, может, лучше реже видеть друг друга? Разумеется, нет, линейная логика в человеческих взаимоотношениях оказывается лженаукой. Так называемые браки выходного дня, когда супруги не живут вместе, а лишь встречаются, живут еще меньше, чем браки традиционные. В них супруги на удивление быстро становятся совершенно чужими людьми, теряют интерес друг к другу, в том числе и интерес сексуальный. Такие отношения могут устраивать пару только на какой-то период времени. Почему? Всею виной наш головной мозг. У людей, которые много времени проводят вместе, в мозгу образуются новые нейронные сети, отвечающие за привязанность именно к этому человеку. Поэтому я всегда советую супругам как можно больше времени проводить вместе. Но фанатизма и в этом вопросе не надо.

Если вы идете на балет и тащите с собой упирающегося мужа, а он вас волочет с собой на футбол, который вы не любите и не понимаете, в выигрыше не оказывается никто.

Другое дело – общие интересы, хобби, бизнес. Чем больше у вас совместных интересов и вообще поводов быть вместе – тем лучше и крепче отношения. Даже если вас не очень интересует футбол и вы не готовы ходить на него постоянно, то поинтересоваться положением его любимой команды всегда можно, расспросить о каких-то новостях, ну и в качестве бонуса сходить с ним на какой-нибудь классный финальный матч. Это ведь вам совсем не сложно, а для мужа вы станете еще ближе. Он увидит, что вам не все равно на его увлечения.

Кстати, дети – это тоже совместный проект. Очень наивно полагать, что, если вы все хлопоты, связанные с ребенком, возьмете на себя, мужчина будет испытывать к вам глубочайшее чувство благодарности. Не будет! Более того, мужчина, не встававший ночью к младенцу, не менявший ему памперсы и вообще не принимающий участия в уходе за ребенком, никаких нежных чувств и к ребенку испытывать не будет. Есть такая теория, что уход за младенцем – исключительно женское дело, а вот когда ребенок подрастет, станет ходячим и говорящим, вот тут мужчина им и заинтересуется. В реальности все не так. У мужчин нет материнского инстинкта, они не умеют любить детей только за сам факт их рождения. Чтобы мужчина полюбил ребенка, он должен в него вкладываться. Причем не только деньгами, а еще и временем, силами, бессонными ночами и проч. Чувствуете

аналогию с периодом ухаживания за будущей женой? Вкладывался, тратил время и деньги, изворачивался, чтоб понравиться, в процессе еще больше влюблялся и сделал предложение. А если мужчина никак не заботится о жене во время беременности, в воспитании ребенка не участвует, в семье его нет – это прямая дорога к развалу брака.

### **Секрет № 2:**

**Если вы хотите, чтобы дети стали фактором, укрепляющим семью, заниматься ими надо вместе.**

Я в силу своей профессии очень много летаю: сегодня я в Хабаровске, завтра в Нью-Йорке, потом в Австрии, в Монако и т. д. Муж тоже на месте не сидит, и часто его заносит в очень отдаленные уголки земного шара. Мы подстраиваемся друг под друга – планируем поездки так, чтобы они были в одно место, или, наоборот, я освобождаю время, чтобы с ним полететь, потом также он. Вот был у нас выездной семинар в Париже – а почему бы вместе не поехать? Он что, мешать кому-то будет? На выездные тренинги он может со мной ездить, отпуск – обязательно вместе. Конечно, у меня есть свое представление о том, как это должно быть – вот тут мы вместе, а тут мне нужно и с подружкой отдохнуть, но я ему спокойной жизни не даю, где можно его подгрузить моими делами, я это делаю. Например, я не каждый день сама могу

ездить на работу – он меня подвозит. Конечно, если честно, я могу и сама, но мне приятно, если обо мне заботится муж. Он провожает меня в аэропорт и встречает, и дело не в том, что у меня нет денег на такси, мне просто приятно, что это он меня встречает и провожает. А если вы сразу начнете жить каждый сам по себе, вы потихоньку будете все больше и больше отдаляться друг от друга, и при формальном наличии семьи внутри у каждого будет пустота и одиночество.

С ходом времени ваша сцепленность будет ослабевать, и это естественно. Через 20 лет совместной жизни вы вряд ли захотите проводить каждый вечер вместе, но торопить это время не стоит. Чем дольше протянется ваш медовый месяц, тем дольше и счастливее будет ваш брак. А когда он закончится, останутся как минимум приятные и привычные ритуалы – походы раз в месяц в театры, семейный выход в кино по выходным, дружеские ужины с преферансом по четвергам и проч. Люди склонны уставать друг от друга, и в какой-то момент наступает время компромиссов и договоренностей, но даже через 20 лет брака совместного времени должно быть достаточно, чтобы сохранять плотный душевный контакт и не отдаляться друг от друга.

### **Секрет № 3:**

**Чем больше времени вы проводите вместе в начале брака, тем дальше отодвигаете момент усталости друг от друга.**



# Брак и карьера

– Валентина Ивановна, такое несчастье, умер ваш заместитель...

– Да, это большая потеря и для меня, и для нашей компании.

– Валентина Ивановна, я понимаю, сейчас, возможно, не совсем подходящий момент, но все-таки, может быть, я могу занять его место?

– Это было бы замечательно! Попробуйте договориться с похоронным бюро.

Боясь показаться несовременной, все-таки скажу: я не уверена, что женщине нужна карьера.

Вообще, совмещение семьи и карьеры практически всегда ведет к ущемлению либо одного, либо другого. Есть исключения, но их мало. Как правило, это удается женщинам, которые получают от своей работы огромное удовольствие, для которых это даже не работа, а дело их жизни, призвание. Причем далеко не всегда это дело оказывается очень доходным.

Например, мой бизнес. Я директор своего психологического центра, я не закрыла его после замужества. Но по большому счету мне тоже пришлось делать выбор, и я сделала

его в пользу семьи. С одной стороны, созданный мной центр в какой-то степени смысл моей жизни, и, наверное, не выйди я замуж, я бы превратила его в настоящую бизнес-модель, открыла бы по всем городам филиалы, набрала бы персонал. Но такой настоящий бизнес предполагает, что я буду постоянно занята, он поглощает полностью, требует всех сил и всего времени. В настоящем бизнесе места для семьи не остается. Естественно, меня это не устраивает. Мне доставляет удовольствие моя конкретная работа с людьми, а не бизнес. Да, я проигрываю в деньгах, но выигрываю время для семьи. Я никогда не буду отменять какие-то семейные праздники или мероприятия ради работы, потому что время с мужем для меня святое.

Когда есть такой баланс, бизнес не становится фетишем, ради которого женщина жертвует всем остальным, не становится подменой семьи. Я уверена, что для женщины карьера не должна становиться всем. Мы все помним «Дьявол носит Prada», где героиня начала строить карьеру, худеть, заниматься собой и к чему это привело – у нее чуть отношения не развалились. Она годик поработала, всем все доказала и выбрала то, что ей важнее, – отношения с любимым и работа, приносящая удовольствие.

*Уважаемые коллеги! В полученной вами рассылке от имени Генерального директора фразу «С Новым годом, Свиньи!» следует читать без запятой.*

Когда для женщины карьера становится всем, семья разрушается. Мы не можем разорваться, в сутках 24 часа, а нам нужно и поспать, и семье какое-то время посвятить, и себе – это обязательно. Где тут работа? Женская работа – это фитнес-инструктор, который выходит на пару часов в день, это массажист, который работает в определенные дни, это еще какие-то профессии, где нет необходимости вовлекаться во все, где можно планировать свое время и иметь более-менее свободный график. Есть много фрилансеров, которые неплохо зарабатывают и при этом имеют возможность достаточно времени посвящать семье. Но если вы руководитель серьезного бизнеса – этот бизнес занимает вас полностью, он становится и вашим мужем, и вашими детьми. Нельзя объять необъятное. Если мы хотим счастливый брак, значит, брак и должен быть приоритетом. А если мы хотим лидерскую карьеру, придется отказаться от многих женских радостей. Это только в американских фильмах женщины все успешно сочетают, в реальности чудес не бывает. В реальности женщина, положившая свою жизнь на карьеру, каких-то реальных результатов добивается только к 35—40 годам. К этому времени она уже может выделить немного времени и на создание семьи, и на рождение детей. Но в этом возрасте и замуж выйти непросто, и детей завести с первой попытки не получится, да и сил, чтобы сочетать детей и карьеру, в 40 лет

уже явно недостаточно. Это только в 20 можно хронически недосыпать, при этом прекрасно выглядеть и все успевать – и учиться, и работать, и романы заводить. 40-летняя женщина, которой не дали выспаться пару ночей подряд, мало на что способна.

Берегите свою жизнь! Попытки взвалить на себя столько, сколько тащить не в силах, – это хронический стресс, болезни, неудовлетворенность, профессиональное сгорание. Не верьте сказкам о том, что женщина в браке может оставаться полностью независимой. Возможно, через 100 лет так оно и будет. Но пока у женщины нет члена с яйцами, а мужчины не научились рожать, женщина в зависимом положении. Ну не можем мы и работать, и рожать, и все сами делать.

Мне искренне жаль женщин, которые вынуждены до девятого месяца работать, а потом с ребенком у сиси через пару дней опять мчаться на работу. Я, наверное, тоже до последнего срока буду работать, но, во-первых, у меня не та работа, на которой нужно по восемь часов в день просиживать, а во-вторых, у меня муж полностью вовлечен в работу моего офиса, поэтому большая часть того треша, который приходится на нашу счастливую жизнь, меня вообще не касается, муж оградил меня от всех травмирующих обстоятельств.

Брак и дети должны быть на первом месте, это подтвердит любая женщина, у которой по-настоящему счастливая семья. А все эти ночные, сверхурочные, командировки, по-

ездки заканчиваются тем, что либо у мужчины появляется возможность (и желание!) неплохо провести время в отсутствие жены, либо сама женщина в одной из командировок кого-нибудь себе найдет.

У меня есть правило: я больше чем на 10 дней в командировки без мужа не уезжаю. И даже уезжая на два дня, я постоянно поддерживаю с ним связь: звонки, эсэмэски, скайп и проч. – это обязательно! Нужно жить у него в голове. Хорошо, если у вас есть традиции: желать друг другу спокойной ночи, звонить утром. Я, например, каждый вечер звоню мужу: «Я тебя обнимаю, целую, тебе, наверное, холодно без меня в кровати». Это один из способов удержать мужчину от загулов. Конечно, это не дает 100% гарантии, многие мужчины звонят жене перед сном, мурлычат ей что-то о любви и со спокойной душой идут налево. Но согласитесь, это уже намного сложнее. У мужчин психика так устроена, что они не могут везде врать. Женщины более гибкие и изворотливые, мы так можем. А для мужчины, если у него голова забита одной женщиной, вместить туда вторую – проблема.

#### **Секрет № 4:**

**Совмещение семьи и карьеры практически всегда ведет к ущемлению либо одного, либо другого. Если вы хотите счастливую семью, брак и дети у вас всегда должны быть на первом месте,**

**а с остальным – как получится.**

Никто не говорит, что женщина должна ограничить свой мир детской, кухней и спальней. Речь лишь о том, чтобы не лезть на мужскую территорию и не пытаться построить карьеру по мужскому принципу. Что такое мужская карьера? Это стремление занять как можно более высокое социальное положение и заработать как можно больше денег. У женщины, если она хочет сохранить семью и хоть как-то принимать участие в воспитании детей, нет шансов быть успешной в такой карьере.

*15 лет назад ко мне пришла клиентка, у которой было четверо детей! Четыре дочери разных возрастов, в общем-то практически всю совместную жизнь с мужем она либо была беременна, либо кормила. Супруг очень хорошо зарабатывал, поэтому потребности в том, чтобы она выходила на работу, не было никакой. Но на протяжении всех лет, как только она чувала, что интерес мужа пропадает, тут же находила для себя какое-то увлекательное занятие, не связанное ни с детьми, ни с домом. Было это четыре раза, как раз когда каждому ребенку было примерно по годичку. Это был ее способ привести и себя, и мужа в тонус. Кстати говоря, на втором ребенке она закономерность поняла и к третьему уже не судорожно искала, чем бы себя занять, а взяла и начала заниматься уже придуманным де-*

*лом. Муж каждый раз бодрился при виде деловой и незнакомой (все четыре раза она представляла в новом виде) собственной жены, и снова в доме был мир. Кстати, муж так и не вывел закономерность и связи, хотя был очень не глупым мужчиной. Каждый раз для него это было как впервые.*

Но гораздо более распространена ситуация, когда женщина, чувствуя, что семья трещит по швам, а при разводе она может оказаться у разбитого корыта, решает по-быстрому организовать бизнес, который будет приносить не меньше, чем муж. Ее не смущает, что, просидев дома до 40 лет, никаким самостоятельным бизнесом она никогда не занималась, образование если и было, то давно уже все позабыто, она хватается за эту идею, как утопающий за соломинку. Попробовать сначала себя в чем-то малом времени у нее нет, ей нужен сразу большой бизнес: ресторан в центре Москвы, салон красоты или фитнес-центр на Рублевке – не меньше! Все это требует серьезных вложений, и она начинает выносить мозг мужу. Атмосфера в семье, и так-то шаткая, накаляется до предела. Причем совершенно понятно, почему муж денег давать не хочет, он просто прекрасно видит, что затея бессмысленная. Но женщина в пылу азарта разумные доводы уже не слышит и, пройдя через целый ряд унижений и скандалов, все-таки отжимает у мужа денег на бизнес. Когда этот бизнес прогорает, а он в 90 % случаев разваливается почти мгновенно, ее планка в глазах мужа падает ниже плинтуса.

До этого она была слегка поднадоевшая жена, а теперь оказалась еще и настырной дурой с глупыми амбициями, которая очень дорого обходится. Первоначальный капитал растрачивается глупо, она каждый месяц опять со скандалами просит у мужа деньги на зарплату персонала, на аренду и проч., а когда лавочка наконец прикрывается, она опять садится дома, только уже полностью дискредитированная с ярлыком конченной дуры. Интересен парадокс: даже за такую короткую бизнес-карьеру стать бабой с яйцами она успевает, поскольку все время, все силы, всю энергию тратит на свой бизнес, который ничего не приносит. Семья заброшена, с мужем отношения испорчены окончательно, уважение потеряно, сил нет. И в чем был смысл?

Эти попытки соревноваться с мужчинами на их поле только в самых редких исключительных случаях заканчиваются победой, чаще всего это сокрушительное поражение, которое делает отношения между супругами еще более напряженными, разрушает самооценку женщины и очень часто заканчивается тяжелой депрессией или разводом.

### **Секрет № 5:**

**Никогда не говорите мужу, что вы хотите зарабатывать столько же, сколько он. Так вы ставите себя в ситуацию заведомо проигрышного соперничества. Если муж в состоянии вас содержать, то вам нужна только самореализация.**

Конечно, лучше подобрать себе способ самореализации, который будет приносить хоть какую-то копейку, но афишировать это намерение точно не надо. Пусть он лучше вкладывается в вашу самореализацию. Вот когда у вас действительно начнет что-то получаться, тогда и озвучивайте. Мужчине хочется вами гордиться. И если вдруг ваше хобби или ваша самореализация начнут еще и деньги приносить, муж будет только больше вас уважать. И здесь открываются для вас широкие горизонты. Самореализация женщине дает второе дыхание, разрывается рутина, начинается новая жизнь, вы как от спячки просыпаетесь. Когда женщине есть куда утром одеваться, когда у нее есть мотивация краситься, следить за собой, это бодрит и ее, и мужа. Даже если вы при этом ходите на курсы кройки и шитья, ваш энтузиазм, ваши горящие глаза наводят мужа на мысль «как бы чего не вышло». А вдруг на эти курсы и мужики ходят, а вдруг вы по дороге кого-нибудь встретите. Контраст между женой, которая много лет сидела овощем дома, не красилась, не наряжалась и вдруг расфуфырилась, загорелась – колоссальный. Муж в этот момент вдруг обнаруживает, что вы еще о-го-го и вполне можете нравиться не только ему. Точно так же его бодрит, когда он понимает, что хотя бы на кусок хлеба с маслом вы и без него всегда заработаете и валяться у него в ногах и умолять дать 10 тысяч рублей вы не будете. Это всех всегда очень мотивирует и собирает в кучку.

# Улыбающаяся депрессия

Конечно, выстроить и сохранить хорошие отношения в семье – это большой труд, который в основном выпадает на долю женщины. Такова природа: женщина – хранительница очага. Но в погоне за идеальной жизнью нужно уметь сказать себе: «Хватит, сегодня я отдохну!»

В современном мире женщина должна и карьеру построить, и хорошей мамой быть, и женой ласковой. А помимо прочего, еще и вести социально активный образ жизни. Среди бизнесвумен сейчас особенно популярно заниматься настоящим спортом, то есть не просто в зал на фитнес или аэробiku ходить, а участвовать в изнурительных марафонах, играть в турнирах и обязательно побеждать профессионалов.

Тенденция сама по себе не плохая, если бы не масштаб. Одна моя приятельница участвовала в соревнованиях по пляжному волейболу – в любительских соревнованиях между такими же деловыми женщинами и мужчинами разных групп. Не заняв призового места, она впала в натуральную депрессию, это притом что у нее совместный успешный бизнес с мужем, замечательные дети и сама она красотка. Она вроде бы уже победительница по жизни! Поражение выбило ее из колеи, потому что не соответствует образу идеальной женщины-отличницы, у которой нет несовершенств. Жен-

ЩИНЫ, КОТОРАЯ ВО ВСЕМ ПЕРВАЯ!

# Из чего же складывается этот образ?

Для начала у нее должна быть блестящая карьера или бизнес. Затем образцовая семья: любящий, еще более успешный муж, дети – отличники, которых незазорно другим показать. Также она должна потрясающе выглядеть: спортивно, модно, дорого! Наличие собственного стилиста будет плюсом. Это основная программа, но на ней нельзя останавливаться. Также эта уже не женщина, а робот должна быть в курсе культурных и светских мероприятий и, наконец, получать образование и научную степень.

Такие женщины в первую очередь требовательны к себе, что само по себе не плохо. Но они напоминают трюкачей, которые балансируют на канате, и любая остановка или сбой программы грозят падением в пропасть. Жизнь в постоянном напряжении, даже если с благой целью, выматывает морально и физически. Человек не живет собственной жизнью, а живет ожиданиями других, представлениями о себе, будто под объективами камер, которые постоянно снимают, и нельзя показать себя в невыгодном свете. Хотя так оно на самом деле и бывает с богатыми и известными!

Что в итоге? А в итоге: хроническая усталость, перепады настроения, бессонница и опустошение. Но показывать, что все давно достало, нельзя, нужно продолжать всем своим ви-

дом демонстрировать успешность, бодрость духа и хорошее настроение. И истинные чувства маскируются улыбкой.

Психологи называют это «улыбающаяся депрессия». И спасаются люди от нее психотропными веществами – антидепрессантами. Если раньше алкоголь и наркотики снимали напряжение, что тоже не лучший способ, то сейчас это не модно и не соответствует образу. Вред, причиняемый психотропными препаратами, мало кем осознаваем, хотя они лишь прикрывают проблему, не решая ее.

Выход из этой ситуации в том, чтобы перестать бежать, зависеть от чужого мнения и доказывать всем, что вы лучше всех! Человек несовершенен, и это нормально. И вот эту нормальность нужно принять.

Подумайте, что вашей жизни главное, а что второстепенное. Чего я хочу? Зачем мне это? Помешает ли это моей жизни? Успею ли я жить?

# Расставьте приоритеты!

У взрослого человека на первом месте должна быть работа или то, что дает ему деньги, будь это мужчина или родители. Работа всегда будет важной, потому что люди – такие же хищники. Сначала нужно удовлетворить свои первичные потребности в крове и питании. И если ваш мужчина идет на работу и проводит там больше времени, чем вам хотелось бы, – не надо кривить губки. Как говорится, с милым рай в шалаше... до первых заморозков.

Помните правила безопасности в самолете: в случае разгерметизации сначала наденьте маску на себя, а потом на ребенка. Поэтому на втором месте по приоритетности стоите вы сами! Вам нужно время, чтобы восстановиться, набраться сил после работы. Ведь если вы не будете отдыхать, то рано или поздно энергетический ресурс иссякнет. Правда, здесь главное – знать меру и помнить пословицу «Делу время – потехе час».

И только сейчас в игру вступает муж. Он не стоит на первом месте в вашей жизни. Это не значит, что вы его не любите и не нужно уделять ему время и внимание. Нужно! И книга именно о том, как быть счастливой в браке. Но для себя вы должны четко понимать, что главенствует в вашей жизни, чтобы не наломать дров!

После в иерархии появляются дети и родители. Поверь-

те, ни один ребенок в глубине души еще не был благодарен матери за то, что она на него жизнь положила. Когда дети видят счастливую маму, когда мама излучает спокойствие и способна дарить любовь, тогда и дети счастливы. Это правило работает, как хорошие швейцарские часы!

На краю иерархической лестницы стоят всевозможные хобби, увлечения, друзья и досуг.

Сколько семей порушилось из-за того, что приоритеты были расставлены неверно. А ведь схема настолько проста, очевидна и логична, что ей невозможно не следовать. При этом важно понимать, что если ребенок только родился, то он автоматически занимает главное место и внимание всей семьи сосредоточено на нем, но так будет не всегда. Когда женщина выходит замуж, ее карьера смещается на второй план, но тоже не навсегда. Есть много примеров, когда женщины возвращались на работу и продолжали строить карьеру после 10 лет брака. Несмотря на очевидную структуру, все очень гибко.

# Мужчины с Марса, женщины с Венеры

*Женская логика:*

*– Я тебе не дам сегодня!*

*– Почему?*

*– Потому что ты стал реже хотеть меня!..*

Сейчас очень популярна книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Грэй Джона и другие ей подобные. Если честно, большая часть мутотени, которая там написана, не выдерживает серьезной критики.

Ученые уже давно исследуют различия между мужским и женским мозгом, но единственное, что удалось доказать, – это то, что у женщин мозолистое тело, то есть связь между левым и правым полушариями, лучше развито, чем у мужчин. Во всем остальном нет никаких отличий. Есть женщины, которые прекрасно водят машину и ориентируются в пространстве, и есть мужчины, страдающие географическим кретинизмом, не умеющие нормально припарковаться. Есть как болтливые мужчины, так и молчаливые, необщительные женщины. Все эти «марсы» и «венеры» придуманы только для того, чтобы написать красивую книжку. А мы знаем из социальной психологии, думающей и доказывающей: если

вы будете обращать внимание только на не умеющих парковаться мужчин, вы с удивлением обнаружите, что таких миллион. А если вы внушите себе, что идеальный стратег – только мужчина, то это может закончиться лишь тем, что какой-нибудь гениальный стратег заведет вас туда, откуда уже не выбраться. Мужчина по фамилии Сусанин, может, и не хотел подвига, он просто заблудился.

Но говорить о том, что мы одинаковые, тоже неверно. Есть свои особенности. Разница начинается тогда, когда включается гендерное. Женщина во время беременности для мужчины – это Terra Incognita, существо загадочное и непонятное. В этот период женщина (даже самая умная) расслаблена, медлительна, странна и туповата. Разгадка в измененном гормональном фоне. Он будет таким еще какой-то период кормления грудью, а потом женщина станет нормальной, умной, адекватной. Так и у мужчин бывают моменты потери рассудка по чисто физиологическим причинам.

В фильме «Турецкий гамбит» по Акунину есть прекрасная иллюстрация на эту тему. Как только в штабе появляется прекрасная, молодая, принарядившаяся Варвара Андреевна Суворова, тут же все мужчины вне зависимости от звания бросают свои дела и устремляются к даме. Там и корреспонденты, и генералы с полковниками, и рядовые капитаны – все смотрятся одинаково мило, глупо и совершенно не принадлежат себе. И это в военное-то время!

Это классический вариант мужского мышления. Как толь-

ко на горизонте появляется привлекательный объект женского пола, начинает работать детородный орган и голова отключается. Вся остальная аргументация к тезису «Все бабы – дуры» обычно берется из Фрейда. Это он 100 лет назад написал, а все поверили, что женщины истеричны и доверять им категорически нельзя, потому что блуждающая матка (а Фрейд почему-то был уверен, что матка блуждает) делает женщин крайне нестабильными и неадекватными.

# Как договариваться с мужчинами

*Женщина жалуется своей подруге:*

*– Целую неделю заставляла мужа начать ремонт в туалете!*

*– И что же?*

*– В субботу повесил на нем объявление: «Туалет на ремонте» – и ушел в гараж.*

С мужчинами договариваться сложно, но можно. Главное, чтобы у вас были значимые для мужчины аргументы. Забудьте про логику, она для них не важна. А что для мужчины важно?

# Уход и забота

Они стонут, когда порежут пальчик, и берутся писать за-вещание, когда промочат ноги. Конечно, болеющий мужчи-на – это аттракцион. Нам жутко хочется над ними поржать и сказать: «А ты попробуй роди!», но лучше от этого воздер-жаться. Давайте учитывать, что мужчины менее терпимы к боли. Не нужно их заставлять терпеть, страдать и проч. Когда мужчина болеет, дайте ему максимум сочувствия, внимания и заботы, потому что именно в такие моменты он понимает, как хорошо быть женатым человеком.

Стратегия выхода замуж и стратегия жизни в браке в некоторых пунктах принципиально отличаются. Мужчина готов преодолевать трудности, когда пытается вас завоевать, но ни один человек на свете не хочет в браке жить задницей на примусе или на вулкане. В браке мужчине нужны от жен-щины: забота, любовь, поддержка и понимание. Не надо его пинать бесконечно, не надо говорить: «Ты мужик, справишься сам!» Конечно, он справится, но если вы ему в этом не по-можете, зачем вы вообще ему нужны?

## Секрет № 6:

**Когда мужчина болеет, дайте ему максимум сочувствия, внимания и заботы, потому что именно в такие моменты он понимает, как**

**хорошо быть женатым человеком.**

- Почему наш сосед вчера так кричал на свою жену-блондинку?*
- Она не хотела отвечать, на что потратила его деньги!*
- А почему сегодня он кричит еще громче?*
- Потому что сегодня она ему сказала...*

# Финансовая прозрачность

Мужчины бывают разные – одному нужно объяснять, на что вы деньги тратите, другому не обязательно. Но если муж попросил вас расписать бюджет, не надо изображать оскорбленную невинность и вообще косить под дуру. Сделайте, что вас просят, мужчинам легче оперировать цифрами, чем слушать долгие объяснения. Он просто хочет понимать, сколько должен вам выделять в месяц. Дело не в жадности, ему просто нужна ясность. Одна из основных функций женщины – вести домашний бюджет. По сложности домашний бюджет может сравниться с бюджетом небольшой фирмы, поэтому планировать расходы в принципе занятие полезное. Мы знаем, что есть блестящие финансисты-женщины, бухгалтерия – это вообще чисто женское дело. Поэтому не надо фыркать, запрещать мужчине интересоваться, на что тратятся заработанные им деньги. Женщина, которая показывает себя разумной хозяйкой, расценивается мужчинами как лучшая жена.

*Самая большая вера в клиента – это предоплата.*

## **Секрет № 7:**

**Одна из основных функций женщины вести домашний бюджет. Право мужчины знать, на что**

**тратятся заработанные им деньги.**

# Предсказуемость

Для всех мужчин важен порядок, а точнее – предсказуемость. У мужчин более структурированное мышление. Они плохо воспринимают просьбы, которые вы озвучиваете в последний момент, они не любят аврал. Если у мужчины в голове один план действий, для него вносить коррективы – это стресс. Если муж собирается на работу, мыслями он уже там, и когда в последний момент вы говорите ему, что нужно прямо сейчас ехать в аэропорт встречать вашу бабушку, он искренне не понимает, почему он узнает об этом последним и почему все его планы нарушаются.

## **Секрет № 8:**

**Ни о чем не просите мужа в последний момент, дайте ему возможность планировать свое время.**

# Время на принятие решений

Оно необходимо абсолютно всем мужчинам. Они не любят неожиданностей. На все неожиданные вопросы или просьбы мужчины чисто на автомате отвечают «нет». Это проще. Если вы хотите услышать другой ответ, то сначала подготовьте его к своей просьбе или инициативе, а потом дайте время все обдумать. «А вот у меня такая мысль появилась...», «А что ты думаешь...» – это для захода, а дальше переходите к конкретике. Все просьбы лучше переводить в цифры и картинки. Например: «Смотри, вот в новом доме квартиры продаются и не так уж дорого (показываем картинку), ничего квартира, да? И реально стоит не намного дороже, чем наша (показываем сравнительную таблицу цен), а метров на 30 больше». Через пару дней возобновляем разговор: «А что ты думаешь, может, нам действительно продать нашу, доплатить и переехать, тебе и на работу будет проще добираться».

Идеальный вариант – подготовить полный комплект документов: картинки, цены, графики, на отдельном листочке перечисленные по пунктам все преимущества. Вручаете ему папочку и ждете. За 5 минут мужчина не может ничего хорошего решить, для правильного решения ему нужно несколько дней, а лучше неделя. Это вы в своей голове уже давно крутили мысль о новой квартире, вы уже все варианты

продумали и все порешали, а сейчас торопите мужа. Имейте в виду, мужчина про семью и детей думает намного меньше времени, чем вы. Он ни о какой квартире еще не думал, для него сама мысль о переезде неожиданна, а вы требуете от него конкретных решений прямо сейчас, причем решений, связанных с серьезной финансовой нагрузкой, которую нести, между прочим, будет он, а не вы. Вы хотите, чтобы он просто согласился с вашим решением, а он притормаживает, вы настаиваете, он огрызается – это классическая схема конфликта. Если вам нужен не конфликт, а правильное решение, не нужно торопить мужчину. Привыкайте понимать его и говорить на его языке и в его темпе. Если вы хотите машину, покажите ему каталог (просто так), обсудите соотношение цены и качества, аккуратно подведите его именно к той машине, которую вы уже выбрали, и, когда он сам скажет, что это отличная машина, спросите, а не купить ли вам ее. Выбирая место для отпуска, покажите ему все буклеты турагентств. Для мужчины важно ощущение, что это он все придумал и он принял решение, а не вы его заставили скакать под свою дудку.

Это тугодумство не есть специфическая мужская черта. Возьмите женщину-карьеристку, руководительницу завода или большого бизнеса. Как вы думаете, что она скажет, когда к ней подойдет дочка с просьбой купить машину? В лучшем случае она скажет: «Поговорим позже, сейчас не до этого». Ей точно так же нужно время для вникания в вопрос, и луч-

ше, если все картинки, цифры и аргументы будут изложены ясно, а в идеале письменно и упакованы в папочку. Это не гендерное, это просто вопрос занятости.

### **Секрет № 9:**

**Если вы хотите в ответ на свою просьбу услышать от мужа «да», то изложите просьбу ясно, четко, с цифрами и аргументами, а потом дайте ему время все обдумать и не торопите.**

# Вопросы воспитания

*Мужик приходит домой с большой упаковкой конфет и говорит своим четверым маленьким детям:*

# 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.