

**О** ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ  
ОН ВАМ

**НИКОГДА**  
НЕ  
**РАССКАЖЕТ**

{НО КОТОРЫЕ  
ВАМ СЛЕДУЕТ  
ЗНАТЬ}



ДОКТОР

КЕВИН ДЕМАН

Кевин Леман

7 вещей, о которых он вам никогда не расскажет

Предисловие

Книга откроет вам дверь во внутренний мир мужчины и покажет те простые шаги, которые вы можете сделать для того, чтобы он был удовлетворен и желал остаться с вами навсегда.

Хотите знать:

- Почему ваш муж раздражается, замыкается и перестает разговаривать?
- Что может превратить его в "благородного рыцаря", внимательного собеседника, активного помощника по дому, заботливого отца семейства и пылкого возлюбленного?

Доктор Кевин Леман - постоянный участник популярных телепрограмм. Советы и рекомендации доктора Лемана помогают женщинам построить в своей жизни те взаимоотношения, о которых они мечтают и которых, несомненно, заслуживают.

"Вам нужно понять лишь несколько простых истин, - считает доктор Леман, - и тогда ваш муж сделает все, чтобы порадовать вас".

Книга "Семь вещей, о которых он вам никогда не расскажет" откроет вам путь к сердцу мужчины.

В чем мужчина нуждается больше всего?

- В сексе
- В еде
- В большом количестве "А"
- В уважении
- В деньгах и успехе

Часто ли мужчина мечтает о сексе?

- Так же часто, как и вы
- В 10 раз чаще, чем вы
- В 33 раза чаще, чем вы
- Каждый день, кроме пятнадцатого апреля (последний день подачи декларации о доходах в США)
- все дни без исключения

Первая вещь, о которой он вам никогда не расскажет: "Сегодня четверг, и у меня уже закончились все слова". ("Но если хочешь, продолжай разговор, дорогая")

Почему мужчинам достаточно краткого изложения, а женщинам нужно прочитать весь роман целиком

Это было одно из тех вечерних массовых мероприятий, которые я просто терпеть не могу. Тех, куда нужно надевать официальную одежду, где необходимо выглядеть с иголки и пытаться быть душой компании, к которой вовсе не лежит душа, где вы задыхаетесь в тугой удавке галстука.

Но из любви к своей жене я согласился сопровождать ее, хотя большую часть вечера мы практически провели раздельно.

Несколько минут я неприкаянно слонялся туда-сюда, кивая и улыбаясь невпопад, пока наконец не остановился у чаши с пуншем. Не знаю почему, но, если в минуты неловкости взять в руки какой-нибудь предмет, становится как-то спокойнее.

Как можно медленнее налив себе пунша, я шагнул назад, чтобы осмотреться и сделать маленький глоточек.

Сразу же к чаше с пуншем подошел другой мужчина. Я кивнул ему.

Кивок — универсальный язык общения между мужчинами, требующий минимум усилий. При виде другого мужчины вы поднимаете голову на сантиметр. В ответ он также поднимает голову на сантиметр. И вот у вас уже состоялся разговор, и вы оба им удовлетворены.

Не произнося ни слова, вы уже сказали друг другу: "Эй, как поживаешь? Отличная вечеринка, не правда ли?"

Мужчина у чаши с пуншем выглядел таким же растерянным, как и я.

Внезапно на меня что-то нашло, и я протянул ему руку.

- Кевин, - произнес я.

- Рик, — он пожал ее.

- Отличная вечеринка, не правда ли? - добавил я.

И вдруг прямо в этот момент у меня закончились слова. В конце концов, этот парень был мне не знаком. Разве я обязан пытаться завести с ним разговор?

Мы продолжали глупо торчать у чаши с пуншем, поэтому я попытался заговорить снова:

- Итак... чем занимаетесь?

Этот небольшой обмен информацией занял еще секунд тридцать.

Затем наш словарный запас опять иссяк. Что еще сказать, если за последнее время не было ни одной бейсбольной игры, достойной обсуждения?

И тут поблизости оказалась Санди. По моему мнению, само совершенство, а в этот момент еще и моя спасительная соломинка.

- Рик, познакомься, моя жена Санди, - сказал я, схватив жену за руку.

От неловкости не осталось и следа. Санди несколько минут постояла с нами, с легкостью заполняя своей оживленной речью возникающие паузы, а затем повела меня к своим знакомым.

До этого я чувствовал себя вытасченной из воды рыбой, которая, выпучив глаза, дико бьется о борт лодки. А теперь словно какая-то добрая душа сжалилась надо мной, сказав: "Ой, бедняжка, посмотрите-ка на него, ему совсем плохо!" — и милостиво выбросила меня обратно в воду, где я снова смог дышать и чувствовать себя комфортно.

А теперь представьте, что вы, женщина, встречаете на вечеринке у чаши с пуншем незнакомку по имени Кэрол.

- Привет, — говорит она. — Меня зовут Кэрол.

Вы представляетесь в ответ и добавляете:

- Чудесные туфли!

- О, я купила их у Мэси, - начинает она, и вы обе пускаетесь в нескончаемый разговор. Даже если по своей природе вы не очень общительны, в течение последующих 45 минут вы успеете обсудить свои туфли, платья, любимые магазины и фирменные рецепты блюд. А также места, которые вы посетили этим летом, и ваши впечатления от поездок, свою подругу, которая недавно переехала, и тому подобные вещи. И знаете что? Хотя одна из вас - вице-президент местного банка, а вторая - сиделка в городской больнице, вопрос о том, как вы зарабатываете на жизнь, ни разу не возникнет во время вашей продолжительной беседы. Женщины не любят говорить о работе.

В конце концов вы попрощаетесь, обменявшись салфетками с номерами телефонов, грациозно помахав друг другу ручкой и сказав:

- Я вам обязательно позвоню.

И что удивляет нас, мужчин, больше всего, вы частенько действительно звоните!

Слушать ? Ответить

Неужели мы, мужчины, так глупы, когда дело касается взаимоотношений? Порой да. Но считайте, что это происходит по той причине, что женщины в среднем используют в три с половиной раза больше слов, чем мужчины (как я уже говорил в предисловии к этой книге), и когда мы возвращаемся домой с работы, то уже успеваем использовать доступное нам количество слов. Все массовые мероприятия по обыкновению проводятся вечером, то есть в то время, когда мы меньше всего расположены к общению. Seriously, из-за того, что мы целый день были вынуждены обмениваться словами в силу рабочей необходимости, вечер, проведенный в общении с пультом от телевизора, кажется нам невероятно увлекательным. Пульт не задает вопросов и не злится на нас, если мы не выполнили какое-то задание или отвечаем на вопросы не так, как нужно.

Поэтому, когда вы говорите с нами о чем-нибудь, это не значит, что мы не хотим слушать вас. Чаще мы просто не готовы ответить вам сию минуту. Но большую часть времени, даже развалившись в кресле и постоянно нажимая кнопки пульта дистанционного управления, мы слышим все, что вы говорите. Возможно, нам требуется время, чтобы обдумать ответ.

Помните, что мы привыкаем к тому, что вы постоянно ходите вокруг нас, говоря о каких-то проблемах. Иногда нам требуется время, чтобы понять, о чем идет речь! Но обычно посередине этого процесса мы слышим ваш глубокий вздох, а затем возмущенное: "Ты меня,

вообще-то, слушаешь?" Честно говоря, примерно двадцать минут у нас уходит на то, чтобы восстановиться после работы и обдумать следующий пункт проекта, который предстоит выполнить завтра. Только после этого мы начинаем осознавать, что где-то в конце вашей речи проскользнула важная информация и что нам обязательно нужно знать, о чем шла речь, а возможно, даже что-нибудь предпринять по этому поводу.

Зная, что женщине необходимо поговорить, пообщаться, высказаться, мужчина порой позволяет себе отключиться — если поток слов становится слишком бурным. Вы прекрасно знаете, о чем я говорю, и замечаете, когда это случается с вашим мужем! Его глаза начинают смотреть в пустоту или в телевизор, язык произносит "угу" на все, что бы вы ни сказали. Каков же дальнейший ход событий? В раздражении вы говорите все больше и больше, расширяя пропасть между вами.

А в это время ваш муж думает: "Дорогая, не могла бы ты ненадолго прерваться и перестать сотрясать воздух?"

Подобные ситуации не удивляли бы вас, если бы вы понимали разницу между потребностями женщины и мужчины.

Три основные потребности женщины

Когда я спрашиваю женщин, чего они хотят больше всего, то получаю такие ответы:

- Я хочу быть любимой. И не просто знать, что я любима. Мне нужно, чтобы он выражал свою любовь словами и делами.
- Я хочу говорить и знать, что он слышит меня. Иногда мне даже не нужны ответы, мне важно выговориться.
- Я хочу, чтобы он был рядом со мной и детьми и чтобы мы были для него главным приоритетом.
- Я хочу чувствовать с ним духовную близость.
- Я хочу, чтобы он рассказывал мне, как провел свой день, и внимательно выслушивал, как провела его я, - а главное, чтобы это было для него важно!
- Я хочу быть уверена, что он думает обо мне на протяжении дня.

Когда же на одном из семинаров для молодоженов я спросил мужчин, чего, по их мнению, больше всего хотят женщины, кто-то из зала выкрикнул: "Карточку Visa!"

После того, как жена толкнула его локтем в бок, послышались смешки других мужчин в аудитории.

Итак, мы добрались до главного. Тремя основными потребностями женщины являются:

1. Близость
2. Искреннее, открытое общение
3. Преданность семье

Близость

Больше всего другого женщины нуждаются в близости. Для мужчины близость означает секс. Для женщины — объятия, поцелуи, ласки, цветы или записки с нежными словами, подаренные без особой причины. Это говорит ей о том, что муж отдает ей себя бескорыстно,

не ожидая получить что-то взамен. Женщина воспринимает подобные знаки любви как саму близость, а не как прелегию к "настоящей близости".

Сомневаюсь, что найдется хоть одна женщина, которой нравится, когда муж без каких-либо предисловий набрасывается на нее! Женщина хочет, чтобы ее ласкали, гладили, обнимали. И каждый день мысленно она задает своему мужу вопрос: "Ты действительно меня любишь?" Если ее муж проявляет свою любовь только во время секса, то вскоре она почувствует себя нелюбимой. "В конце концов, — подумает она, — он ласков со мной, только когда хочет секса".

И ей начнет казаться, что ее используют, - словно она собственность или вещь, а не женщина, о которой ее муж всегда мечтал, которую он любит, холит и нежит.

В каких случаях жена ощущает заботу мужа? Когда я задал этот вопрос нескольким женщинам, вот что они ответили:

- Когда он говорит мне, что я хорошая мама.
- Когда он выносит мусор, не дожидаясь, пока его об этом попросят.
- Когда он наводит на кухне порядок, хотя причиной беспорядка была я.
- Когда он говорит, что я для него — самая прекрасная, даже если я чувствую себя толстой и безобразной.

Женщине необходимо знать, что ее любят за то, кем она является, а не за то, что она делает. Ей нужно знать, что муж думает о ней с заботой и любовью - не важно, дома он или где-то далеко. Как сказала мне одна женщина: "С уверенностью в любви мужа я могу пережить самый тяжелый день и после этого чувствовать себя хорошо. Его любовь придает моей жизни смысл".

### Искреннее и открытое общение

Знаете ли вы, что ученые установили, почему женщинам легче общаться, чем мужчинам? У женщин больше, чем у мужчин нервных волокон, соединяющих вербальные и эмоциональные центры мозга. Это означает, что чувства и мысли у женщин переносятся очень быстро, как автомобили по скоростной автостраде. А у мужчин они плетутся так медленно, словно он идет, еле передвигая ноги, по хляби. В результате его мысли догонят женские, но это может произойти через многие километры, где-то далеко впереди.

Вот в этот-то период задержки женщины обычно и начинают сердиться. В конце концов, вы ведь так хорошо умеете выражать свои чувства и легко переключаетесь с одной темы на другую, поэтому кто может осуждать вас за то, что вы закатываете глаза, когда единственный ответ, который вы получаете от вашего мужа, это невразумительное мычание? Чтобы окончательно все испортить, он, "промычав" что-то нечленораздельное на все ваши вопросы, звонит другу и обсуждает с ним, какую огромную форель они поймали прошлым летом и каковы преимущества компьютерной программы, только что появившейся на рынке.

Специалист по взаимоотношениям полов Дебора Таннен в своем классическом труде "Вы просто не понимаете" называет разговор между мужчиной и женщиной "общением разных культур" и объясняет это так:

Поскольку для женщин важны отношения и близость, а мужчины ценят положение и независимость, общение между мужчинами и женщинами может стать общением представителей разных культур, отличающихся разными манерами разговора. То есть они не просто говорят на различных наречиях, они объясняются на наречиях, свойственных их полу.

Продолжая развивать эту тему, Таннен приводит в пример ситуацию, когда супруги сидят за завтраком и муж читает газету. При этом понимание цели разговора у них очень разное:

Муж рассматривает разговор как средство обмена информацией, поэтому когда жена отрывает его от чтения газеты - это значит, что она хочет сообщить ему о чем-то для него важном. Но в таком случае она могла бы поделиться с ним новостями до того, как он принялся читать газету.

Для жены разговор служит выражением взаимодействия. Вести беседу — значит выказывать свое участие, а слушать - значит демонстрировать интерес и заботу. И это вовсе не случайность, что она пытается заговорить с ним в то время, когда он погружается в чтение. Женщина наиболее остро чувствует потребность в словесном контакте именно тогда, когда мужчина чем-то увлечен (не понятно чем, с ее точки зрения), вместо того чтобы общаться с ней.

А как представители разных полов реагируют на непонимание?

Мужчина воспринимает... протест женщины как попытку запретить ему делать нечто совершенно безобидное, но, по его мнению, очень важное. Он оценивает это как посягательство на свою независимость, как ограничение свободы действий. Жена, настроенная на разговор со своим мужем, испытывает разочарование из-за его нежелания общаться и воспринимает его реакцию как отсутствие близости между ними. Ей кажется, что он что-то от нее скрывает, потерял к ней интерес или отдалился от нее.

Способен ли мужчина вообще поддерживать беседу? Безусловно. Но не тогда, когда он только возвратился с работы, включил телевизор или углубился в чтение газет и или журналов. Обычно это не самый подходящий момент для разговоров. Подобные занятия служат сигналом: "Мне нужно личное пространство".

Если вы хотите поговорить с мужем, выберите для этого подходящее время. Скажем, не следует начинать разговор воскресным вечером, когда по телевизору транслируется футбольный матч с участием его любимой команды. Если ваш муж чем-то увлечен (например, выпиливает что-нибудь из дерева в гараже), самое лучшее - пристроиться рядышком, приговаривая: "Ух ты! Как здорово у тебя получается! Как тебе это удастся?". Проявив интерес к его занятию, вы завладеете его вниманием, и он будет несказанно рад возможности поговорить с вами.

Если вам действительно нужно обсудить с мужем серьезные вопросы, можно привлечь его внимание через прикосновение. Притронувшись к нему, скажите: "Дорогой, я хочу задать тебе один очень важный вопрос. Но, кажется, ты занят своими мыслями, так что, возможно, я выбрала для этого не самое лучшее время. Если я права, просто скажи мне об этом, и я подожду более подходящего момента".

Касаясь мужчины, вы переключаете его внимание на себя. Обращаясь к нему уважительно, вы еще больше овладеваете его вниманием, а давая ему выбор — разговаривать или нет, — вы практически всегда получаете внимательного собеседника!

Преданность семье

Дети иногда ведут себя бесцеремонно, вмешиваясь в ваши супружеские отношения. Однако то, сколько времени ваш муж проводит с детьми и как он обращается с ними, оказывает непосредственное влияние на вашу удовлетворенность браком. В большинстве случаев женщина чувствует себя защищенной и любимой, когда муж перекраивает свое расписание, чтобы посвятить время детям. Почему? Да потому что для женщины дети - это ее собственное продолжение. Их душевное состояние и занятия, которым они посвящают свое время, крайне важны для нее.

В наши дни часто случается так, что мужчины настолько увлечены своей ролью кормильца (о том, почему это так важно для мужчины, мы поговорим позже), что проводят дома намного меньше времени, чем хотелось бы жене и детям. Часто они возвращаются домой, когда дети уже спят... А все потому, что они усердно исполняют возложенную на них Богом задачу материального обеспечения своей семьи.

К сожалению, большинство мужчин не видят особого смысла в "домоседстве". Некоторые из них уверены, что воспитание детей — "не мужское дело", иные просто не догадываются, почему так отчаянно стремятся к успеху в карьере. У многих появляются в голове следующие мысли: "Моя жена так замечательно справляется с воспитанием детей, что я ей вовсе не нужен!" На самом деле мужчина просто ощущает себя мальчишкой, которому нельзя возвращаться домой без денег и который ковыряет ногой в грязи, надеясь отыскать несколько монет.

Однако недовольным ворчанием вы ничего не добьетесь. ("Если бы ты думал о семье, ты бы пришел на стадион болеть за Джека!")

Почему бы вам, вместо этого, не попробовать другой подход? "То, что ты нашел время прийти на игру сына, значило для него очень много! Спасибо тебе за это!"

Какой мужчина после подобных слов не постарается уйти с работы пораньше, чтобы присутствовать на следующей игре сына?

Те из вас, у кого нет детей, влияющих на ваши взаимоотношения, вспомните о том, что вы чувствуете, когда муж помогает вашей маме сделать то, что она не в состоянии выполнить сама, — причем делает это без напоминания и просьб с вашей стороны. Разве это не рождает в вашей душе теплые чувства, которые вы могли бы выразить своему мужу?

Когда ваш муж бросает свои дела ради семьи, скажите ему, как высоко вы цените этот шаг. Помните, что мы, мужчины, в душе все те же маленькие мальчики. Мы хотим доставлять вам удовольствие.

Когда три ваши основные потребности вступают в противоречие с его потребностями

Попробуйте сравнить приведенные ниже основные потребности мужчин и женщин:

Основные потребности мужчины:

1. Быть уважаемым
2. Быть востребованным
3. Реализовать себя

Основные потребности женщины:

1. Близость
2. Искреннее общение
3. Преданность семье

Нет ничего удивительного в том, что основные потребности женщин могут противоречить основным потребностям мужчин — быть уважаемым, нужным и реализовать себя. Скажем, женщина хочет, чтобы ее крепко обняли, а мужчина стремится к сексуальной близости. Женщина хочет поговорить, а мужчина уже использовал весь свой словарный запас. Женщина мечтает о том, чтобы в семье все делалось сообща, а мужчине необходима

определенная степень свободы.

Слова, которые вы никогда не услышите от мужчины:

- "Дорогая, давай обнявшись будем говорить по душам всю ночь!"
- "Если в пятницу я возьму выходной, можем ли мы походить по магазинам?"
- "Надо уговорить твою маму остаться у нас еще на недельку, ведь она гостит у нас всего месяц".
- "Конечно, я схожу с тобой на балет. Мне так нравятся эти мужчины в трико!"

Одна из истин о мужчинах, которую женщинам наиболее тяжело понять, состоит в том, что потребность вместе переживать радости и печали не является ключом к сердцу мужчины. Скорее это путь к вашему сердцу. Вы любите слова, предложения, законченные мысли и параграфы. Вы великолепно владеете своими словами, чувствами и мыслями. Вы словно коммуникаторы, работающие практически без подзарядки. Ваш муж нередко чувствует себя таким "кроликом Энерджайзером" с батарейками, которые разрядились и висят без всякой пользы.

Дело в следующем: я от всего сердца верю в то, что победа или поражение в семейной жизни зависят от того, насколько хорошо вы знаете потребности своего супруга и помогаете их удовлетворить.

Вы, как женщина, можете многого добиться с помощью слов, адресованных своему мужу. Ваши слова либо наполнят его радостью и уверенностью (даже если он в чем-то дал промашку), либо заставят замкнуться в себе. Тогда он, словно черепаха, спрячется под толстым панцирем, втянув в свое укрытие руки и ноги. И даже если вы вооружитесь самой длинной в мире вилкой и начнете тыкать ею под панцирь, чтобы заставить его выглянуть, он не будет реагировать. Он перестанет обращать внимание на ваши уколы и не вылезет из панциря, пока вы не уйдете!

Почему вопрос «почему?» убивает в мужчине желание общаться?

Все женщины любят задавать вопросы. Вы словно созданы для этой цели.

Однако... лучший способ проникнуть в душу и мысли мужчины заключается как раз в противоположном - не задавать вопросов. Когда вы спрашиваете мужчину "почему?", он закрывается и занимает оборонительную позицию.

"Что вы имеете в виду? — спросите вы. - Я просто поинтересовалась у мужа, как прошел день, и он начал рассказывать мне, что произошло за обедом. Желая узнать подробности, я спросила: "Обычно Джон не ходит с тобой обедать. Почему же он пошел с тобой сегодня?" Тогда Кевин нахмурился, замолчал и больше не проронил ни слова. Понятия не имею, что с ним случилось!"

Любой мужчина, собирающийся поделиться чем-то личным, подвергает себя опасности быть осмеянным за какой-нибудь глупый поступок или чувство. Поэтому мужчинам довольно трудно вдаваться в объяснения. Так как женщина по своей природе - получатель информации и хочет знать все до мелочей, она задает вопрос "почему?". Однако в ответ на этот безобидный для нее вопрос, в голове ее мужа возникают следующие мысли: "Значит, она думает, что я был не на высоте в этой ситуации? Считает меня глупцом и ничтожеством?"

Вопрос "почему?" тут же захлопывает дверь души любого мужчины. Лучшее, что вы можете сделать, слушая рассказ мужа, — это подавить свой рефлекс "первооткрывателя" и просто слушать, кивая, касаясь его руки, выражая заботу, сочувствие и понимание. Если в

раздражении с его языка сорвутся слова, которых вы никогда от него прежде не слышали, не спешите заклеить грубияна позором. Не говорите: "Поверить не могу, что ты дошел до такого!" Вместо этого, терпеливо отнеситесь к тем мыслям и чувствам, которые ваш муж пытается выразить в связи с каким-либо происшествием. Не прерывайте его репликой: "Хорошо, только я бы хотела знать..." Если вы дослушаете его до конца, то будете удивлены проявлением с его стороны таких глубоких чувств, которые прежде в нем не замечали: "Я чувствую, что сделал большую глупость! Даже не знаю, удастся ли мне исправить свою ошибку. И с какой стати я разоткровенничался с этим Джоном? Теперь переживаю, что из-за своего длинного языка могу потерять работу!"

Вспомните себя. Когда вы расстроены, вам очень хочется отвечать на чьи-то расспросы? Слушать нравоучения? Или, напротив, вы предпочли бы, чтобы вас выслушали не перебивая, помогли осознать случившееся, дали возможность выговориться и проявили к вам сочувствие и понимание? Так почему бы вам не поступить так в отношении своего мужа, перестав судить его?!

Супруги, способные выслушивать друг друга без осуждения, шаг за шагом поднимаются на более высокий уровень общения — от разговоров "о погоде" к действительно важным вещам. Такие пары становятся по-настоящему родственными душами, полностью реализуя главное назначение брака и живя вместе долго и счастливо.

Среди моих знакомых есть подобная семейная чета — Леон и его жена. Я познакомился с Леоном через радиопрограмму, когда приехал в Медфорд, штат Орегон, чтобы провести семинар по вопросам брака. Мой добрый друг Перри Аткинсон, владелец и генеральный директор радиостанции КИОУ, попросил меня позвонить в студию в 7.30 утра и выступить с анонсом предстоящего семинара.

Настроившись на волну радиостанции КВОУ, я стал ждать подходящего для звонка момента. В это время Перри задавал своему собеседнику по имени Леон вопросы о погоде. Я уже приготовился набрать номер телефона, как вдруг мой приятель сказал:

- Сегодня вечером к нам приезжает Кевин Леман, чтобы поговорить о семейной жизни. Леон, вы женаты уже 59 лет. Что, на ваш взгляд, является самым важным в браке?

- Взаимное уважение, — ответил тот.

Ведущий спросил его о чем-то еще, но мне было понятно, что Леон не закончил свой ответ.

- И еще одна вещь, - продолжал он. - Купите только один слуховой аппарат.

- "Один слуховой аппарат? - подумал я. - Что он имеет в виду?" Я набрал номер студии и сказал:

- Здравствуйте, я хочу поговорить с Леоном... Вы только что сказали, что женаты 59 лет. Это ваш первый брак?

- Конечно! - ответил гость программы и засмеялся.

Вы сказали: "Купите только один слуховой аппарат". Но какое отношение это имеет к семейной жизни? — спросил я.

- Вы знаете, я не покупаю второй слуховой аппарат по той причине, что не хочу слышать все, что говорит моя жена, — искренне ответил Леон.

- Уважать друг друга и пропускать кое-что мимо ушей - мудрый совет для сохранения брака на долгие годы. Особенно если это союз говорливой женщины и молчаливого мужчины.

Леон и его жена в браке уже 59 лет, и их семья по-прежнему крепка. Вы с вашим мужем тоже можете стать такой парой и наслаждаться прекрасными отношениями всю свою долгую жизнь!

Тест

Как вы общаетесь?

Существует несколько уровней словесного общения между супругами:

- Разговоры "о погоде"
- Факты
- Идеи/мнения
- Потребности/чувства
- Абсолютная искренность

Распределите по категориям следующие фразы, выбрав для Разговоров "о погоде" - Р, для Фактов - Ф, для Идеи/мнений - И, для Потребностей/чувств – П и для Абсолютной искренности и открытости - А.

\_\_\_\_\_ Доброе утро, дорогой!

\_\_\_\_\_ Не мог бы ты в среду после работы сразу вернуться домой? Мне понадобится твоя помощь, чтобы подготовиться к приходу Льюисов.

\_\_\_\_\_ Мне так не хватает Сэди. Давай купим новую собаку?

\_\_\_\_\_ Сегодня я приду домой в пять часов.

\_\_\_\_\_ Франчин только что сказала мне, что Джордан решил стать военным. Они с мужем просто в шоке!

\_\_\_\_\_ С тех пор как я посмотрела телепередачу о раке груди, я все время беспокоюсь о своем здоровье. Что тогда будет с тобой, с детьми?

\_\_\_\_\_ Как ты думаешь, может, нам стоит начать откладывать деньги на отпуск, чтобы в следующем году поехать на море? Ты ведь знаешь, у нас будет 10-летняя годовщина совместной жизни!

\_\_\_\_\_ А как прошел твой день?

\_\_\_\_\_ Сегодня похолодает.

\_\_\_\_\_ Я пойду с Анджелой в магазин. Ей нужно новое пальто.

\_\_\_\_\_ С тех пор как умерла мама, я никак не могу избавиться от чувства одиночества. Мне кажется, будто я потеряла не только маму, но и часть себя!

Ответы в последней главе.

Какой уровень словесного общения наиболее характерен для вашей семьи? Почему?

Говорят мужчины

Говорите на его языке

Если вам не терпится что-нибудь сказать своему мужу, воспользуйтесь такими советами:

1. Скажите ему, какой он замечательный супруг.
2. Скажите ему, какой он заботливый отец.
3. Скажите ему, как много он делает для обеспечения своей семьи.
4. Скажите ему, какой он романтичный любовник.

В День матери я всегда стараюсь показать себя образцовым мужем. Однажды я действительно сделал все, что нужно. Я заказал места в самом лучшем ресторане города, и принесенный нам ужин безумно понравился моей жене, так как там не было ненавистных ей полуфабрикатов.

Чтобы сделать приятное своей половине, в разгар торжества я обратился к детям:

- Теперь самое подходящее время сказать маме, что вы цените в ней больше всего!
- Еду! — выпалила наша вторая дочка.

И все! Больше она ничего не добавила. Только еду.

"Да, что-то вышло не очень хорошо! — подумал я. — Я-то надеялся, что наши дети в такой день найдут для своей мамочки много добрых слов".

Но позже, раздумывая над ответом дочери, я вдруг понял, что это был искренний и замечательный комплимент. На тот момент Крисси — растущая, словно на дрожжах, 15-летняя девочка-подросток - занималась спортом и приходила домой после школы и тренировок жутко голодной. Санди же не просто хороший повар - она готовит так, что пальчики оближешь! Поэтому Крисси выставила свою высокую оценку тому достоинству мамы, которое для нее в этот период было самым важным.

Прямо из сердца

Это именно то, что вашему мужу нужно услышать от вас, — высокую оценку его достоинств. Но для того чтобы он правильно воспринял это, вам придется научиться говорить на его языке.

Дайте ему прийти в себя!

Почему бы вам не дать мужу времени прийти в себя - хоть полчаса, - когда он вернулся с работы домой? Потом он с удовольствием выслушает, как прошел ваш день, и расспросит обо всем, что волнует вас. Но когда усталый работяга входит в дом, единственное, чего он хочет, это покоя и уединения. Ему необходимо какое-то время побыть одному., чтобы снять напряжение. Нередко лучшим местом для этого является ванная комната, где его скорее всего никто не побеспокоит.

Те мужчины, у которых есть дети, особенно нуждаются в снятии напряжения до того, как его чада придут домой. В наиболее напряженные дни я предлагаю отцам слушать музыкальные радиопередачи или записи на СО, которые помогут им расслабиться.

Одна наша знакомая семейная пара за 15 лет совместной жизни уже дважды меняла свою стратегию. Пока у них не было детей, и оба работали с утра до вечера, они договорились по возвращении домой устраивать себе "тихий полчас", прежде чем приступить к ужину и вечернему общению. После рождения детей супруги выбрали другой вариант. Они решили, что в наиболее тяжелые рабочие дни муж будет возвращаться домой на полчаса позже,

потратив эти тридцать минут на отдых в ближайшем парке или на пешую прогулку домой, чтобы освободить свой разум от всех деловых вопросов. В таком случае, придя домой, мужчина сможет сосредоточиться на решении семейных дел.

Их детям сейчас 3 года и 5 лет, и когда они бросаются к отцу с криком "Папочка!" и виснут на нем, как только он появляется на пороге, для них очень важно получить в ответ его безраздельное внимание и время.

Пожалуйста, только факты, мэм!

Поймите, что мужчина устроен так, что воспринимает только факты. Ему не интересны нюансы, детали, эмоции, кто, что и когда сказал, а также воспроизведение в полном объеме вашего разговора с человеком, который вас расстроил. Ему нужны факты:

- Вы расстроены.
- Сегодня вы разговаривали с таким-то человеком.
- Смысл вашего разговора.
- Чего вы хотите лично от него (если вообще чего-то хотите!).

Если же вам не терпится передать все подробности разговора, лучше обратитесь к подруге! Только не начинайте с подруги, если произошедшее связано с вашим мужем, если причина вашего плохого настроения он сам или если дело касается вашей семьи, — обо всех этих проблемах прежде других людей должен узнать ваш муж.

Говорите то, что думаете; думайте то, что говорите

Мы мужчины — простой народ! В беседе мы говорим то, что у нас на уме. Возможно, это одна из причин того, почему нас сбивают с толку женские слова.

Приведу в качестве примера разговор, недавно состоявшийся у нас в семье. (Не забудьте о том, что мы с Санди состоим в браке уже 38 лет!)

Моя жена, я и наши дети сидим за обеденным столом. На обед у нас свинина с яблочным соусом - одно из моих любимых блюд. Я наслаждаюсь этим запахом уже целый час, но могу сказать, что в мире существует не много ароматов, которые казались бы мне таким благоуханием.

Благословив пищу, я говорю Санди:

- Дорогая, ты не могла бы передать мне яблочный соус?

Она выдерживает паузу, затем заявляет:

- Так ведь тебе не нравится этот яблочный соус!

- Почему? - я удивленно поднимаю брови.

- Ну, - медленно произносит она, - потому что в нем слишком много сахара.

"Хм, - думаю я про себя, - если соус мне не нравится, то почему я прошу дать его мне? А если он невкусный, тогда что он делает на столе? Тем более что это домашний соус, а не магазинный".

Кроме того, у нас вся печеная пища домашнего приготовления. (По мнению моей жены, купленное в магазине печеное - дело рук сатаны!)

Что же имела в виду моя жена, говоря, что мне не нравится яблочный соус? У меня есть только два варианта ответа:

Она намекает на то, что я толстый и мне не стоит злоупотреблять сладким яблочным соусом.

Будучи настоящим кулинаром, она, случайно переложив в соус сахара, переживает из-за того, что подлива не удалось? Но в таком случае это вовсе не похоже на мою жену — поставить на стол свой неудавшийся шедевр.

Вы понимаете, о чем я говорю, дамы? Мы, мужчины, нередко почесываем свои затылки, стараясь докопаться до истинного смысла ваших слов.

В семье Леман существует одна традиция. Она возникла в то время, когда наши дети стали жаловаться на то, что их отцу трудно подобрать подарок, поскольку у нас не совпадают вкусы. Однажды, устав от их жалоб, я решил перед Днем благодарения съездить в торговый центр и закупить самому себе подарков на Рождество: пуловер, крем после бритья, рубашку, ремень, одеколон и всякие другие вещицы из различных ценовых категорий. В День благодарения, когда наша семья собралась вместе, всем была предоставлена возможность тянуть жребий (прямо как дети!), чтобы решить, кому достанется привилегия отправиться первому в официально открытый "Папин магазин". Под "Папиным магазином" подразумевались все купленные мной вещи, с любовью разложенные в гостиной - на диване, креслах, стульях и т.д. Было установлено единственное ограничение: за один раз можно купить только один подарок - чтобы никому не было обидно!

Затея с "Папиным магазином" имела такой успех, что мы стали устраивать подобную игру каждый год. Дети были рады выше крыши, что им теперь не приходится выискивать папе подарки по всему городу. Однако в прошлый День благодарения у меня остался один подарок, который никто не купил. Это был красный шерстяной пуловер с треугольным вырезом. Я очень гордился своей находкой, которую приобрел за бесценок, и думал, что такая классная вещь будет в моем "магазинчике" нарасхват. Увы, я ошибся: никого из моих домашних этот пуловер не заинтересовал. Поэтому он так и остался лежать в гостиной.

Накануне Рождества женщины из группы по изучению Библии собирались на собрание, которое, как обычно, происходило во время ланча. В этом году они попросили меня выступить у них на встрече.

- Дорогая, подойди сюда на минутку, - обратился я к своей жене. Под словом "здесь" я подразумевал гостиную, где до сих пор валялся на диване тот самый красный пуловер. - Тебе нравится эта вещь? Может, мне надеть ее на собрание?

Переминаясь с ноги на ногу и отводя взгляд куда-то в сторону, Санди ответила:

- Ну, да... ты можешь надеть этот рождественский пуловер.

Я точно знаю, что во всей Вселенной не существует мужчины, которому нужен рождественский пуловер. У многих из нас все углы гардероба и ящики под кроватью забиты подобными подарками, которые мы стесняемся вернуть назад или предложить кому-нибудь еще.

Поэтому я спросил свою жену второй раз:

- Тебе точно нравится этот пуловер?

- Если хочешь, надень его, - она продолжала избегать моего взгляда.

Итак, я дважды задал своей жене один и тот же вопрос. Сначала она сказала, что я могу надеть свой красный пуловер, чтобы пойти на собрание, потом добавила "если хочешь". Оба

ее ответа были совсем не то, что я хотел услышать. Мне нужно было выяснить только одно: нравится ей эта вещь или нет?

Если бы она ответила мне: "Пуловер мне не нравится", я бы просто вернул его в магазин и стал бы на 70 долларов богаче. Только и всего! И ничего не надо придумывать.

Санди же дала мне ответ, который я называю типично женским. Она не захотела сказать мне напрямик: "Леми, мне не нравится этот пуловер!"

И это все та же любящая жена, которая, когда я по уши занят подготовкой к телепередаче и разгребаю кучу неприятных писем (где меня нещадно критикуют за все, что я говорю с экрана, начиная с приветствия и заканчивая словами прощания), прочитывает все эти послания, потом смотрит на меня и резко говорит:

- Вот-вот, Леми, легко любить тех, кто в восторге от тебя, и гораздо тяжелее тех, кто считает тебя ничтожеством.

Выдать такое! Признаюсь, мне вовсе не нравится выслушивать подобное "ободрение" — мое "эго" готово взорваться! Хотя, конечно, Санди имеет полное право высказывает свое мнение.

Итак, что же я сделал со злосчастным пуловером? Вернул его. Как бережливый человек, я ни за что не куплю одежду на один раз. Мне не нужны такие обновы. Я люблю приобретать вещи, которые могу носить долго. И мне хочется, чтобы моей драгоценной половине нравилось, как я выгляжу в обнове. Только почему бы Санди не сказать мне прямо, что она терпеть не может этот цвет?

Задавая подобный прямой вопрос — особенно когда дело касается одежды! — мы, мужчины, ожидаем прямого ответа. Поэтому, пожалуйста, сделайте нам одолжение и избавьте себя от разочарования: просто скажите то, что думаете!

Только не поступайте так в разгар розыгрыша Суперкубка!

Приведу пример:

Она спрашивает: "Хочешь мороженого?"

А сама думает: "У меня слюнки текут при виде пломбира с вишневым сиропом, но я не хочу, чтобы муж считал меня обжорой — даже если за последнее время я несколько раздалась в бедрах".

Он отвечает: "Нет, спасибо".

Он думает: "Что-то сейчас мне не очень хочется мороженого".

Она думает: "Вот незадача! Мне так хочется этого самого пломбира... прямо сейчас. Если он не передумает и не остановит машину через две секунды..."

Еще один пример:

Она говорит: "Как мило это выглядит, правда?"

Она думает: "Куда же я его поставлю? Может, в спальню? Нет, там и так тесно! А может, в холл? Точно!"

Он говорит: "Угу!"

А сам думает: "Вот те на, она собирается купить это! Разве у нас дома недостаточно всякого "хлама"?"

Она думает: "Нет, ему это абсолютно не нравится. А я как раз нашла подходящее место. Ну, ничего, придется поискать что-нибудь другое для угла в холле, а то он смотрится каким-то пустым".

Говорите напрямик!

Он не только хочет, чтобы в ответ на его вопросы вы говорили то, что действительно думаете; он хочет, чтобы вы высказывались напрямик. Без манипуляций, без намеков!

Позвольте привести еще один пример из жизни семьи Леман.

Сандра всегда выглядит неотразимо. Она безупречно одевается для каждого случая. Когда мы отправляемся в отпуск, моя жена настаивает на том, чтобы не обременять себя лишним багажом, однако обязательно берет с собой целый чемодан обуви, считая, что для каждого наряда требуется соответствующая пара туфель.

Что касается меня — то я действую, как настоящий мужчина. Делая выбор, я руководствуюсь простым правилом: трусы надо менять часто, шорты же можно носить по пять-семь дней. Когда мы решаем пообедать с детьми где-нибудь в городе, у меня на сборы уходит ровно две секунды - мне не надо переодеваться.

Санди же тратит на подготовку уйму времени. И когда она замечает, как я одет, то одаривает меня испепеляющим взглядом! Вы понимаете, о чем я... Особенно выразительно она тарашится на... мои шорты.

Я знаю ее достаточно хорошо, чтобы понять, что происходит у нее в разуме. Вот ее мысли: "Я бы сказала пару ласковых об этих шортах! Но стоит ли? Надо решить, куда мы пойдём. Если это солидный ресторан, мне придется сделать мужу замечание. А для семейного кафе, пожалуй, сойдет и так!"

Наконец она принимает решение.

— Дорогой, сколько дней ты носишь эти шорты?

Дальше события развиваются следующим образом. Я возвращаюсь в дом, чтобы сменить одежду и выглядеть в обществе прилично (хотя могу гарантировать вам, что в том ресторане непременно встречу мужчин в бессменных шортах!)

Иногда кто-то из наших детей начинает «наезжать» на меня (интересно, где они нахватались таких выражений): «Папа, ты и вправду хочешь выйти на люди в таком виде?» (они имеют в виду «отправиться в город»).

Итак, снова возвращаюсь к своим семейным делам. Я стараюсь не подводить свою семью. Но однажды я действительно попал впросак, придя в школу к дочери в шортах, футболке, бейсболке и... домашних тапочках. Мне следовало бы сразу понять по круглым от ужаса глазам моей тринадцатилетней дочери, что я совершил нечто из ряда вон выходящее, но тогда я не был бы мужчиной. (Порой мы, мужчины, бываем полными невежами). Как вы думаете, жена высказала мне все на месте? Ничего подобного.

Когда я вернулся домой, Санди сделала правильный шаг:

- Тебе никогда не следует появляться в школе в таком виде. Хотя бы ради своей дочери.

Я принял к сведению адресованное мне замечание. Мне не пришлось теряться в догадках и разгадывать ребусы, потому что она высказала все, как есть. Она сказала это быстро, не став вытягивать из меня объяснения и исследовать их по сто раз (чем поставила бы меня в неловкое положение).

Для меня этот вопрос был решен, и я никогда больше ни приходил в школу к дочери в домашних тапочках.

Вот видите, мы, мужчины, просты, как глина, и... поддаемся лепке. Мы хотим принести вам радость, потому что в глубине души все мы просто мальчишки и смотрим на вас с тайным восторгом как на центр нашего мироздания.

Как объяснить ему, что он поступил неправильно

1. Первое время оставьте его в одиночестве за закрытой дверью.
2. Коснитесь его, когда разговариваете с ним. Так как вашему мужу нравятся прикосновения, в особенности прикосновения его единственной и неповторимой – это поможет ему скорее переключить внимание на вас. И тогда мальчишка, живущий в его душе, скажет: «Ого, она прикоснулась к моей руке – значит, продолжает любить меня, даже когда я кругом неправ».
3. Во избежание защитной реакции с его стороны, посмотрите ему прямо в глаза и скажите следующее: «Знаешь, милый, может, я и не права, но когда...» Признание жены, что она может ошибаться, поможет мужчине расслабиться, а также избавиться от раздражения и желания обороняться.
4. Затем подобно тому, как это делается в рекламном бизнесе, незаметно перейдите к главному: «Мне кажется: то, что сегодня за обедом произошло между тобой и твоей сестрой, со стороны выглядит совсем не так, как это воспринимаешь ты...» Объясните, что в этой ситуации могла подумать другая сторона (или вы сами, если он задел ваши чувства). Помните, что вы, как женщина, являетесь экспертом в вопросах взаимоотношений и обладаете преимуществом, поскольку способны видеть всю картину более ясно, чем мужчина.
5. Если он ошибается, скажите ему об этом мягко, а не так: «Ну, Бубба! Ты сегодня просто сел в лужу! Что на тебя нашло? Такое брякнуть своей сестре за обедом! Я не знала, куда деваться от стыда, а у людей за соседним столиком от твоих слов просто глаза на лоб полезли. Ты...». Такой «наезд» приведет к тому, что ваш муж просто спрячется в свой панцирь и носа оттуда не высунет.

Самое лучшее – представить себе, какую реакцию со стороны мужа хотели бы увидеть вы, когда совершите ошибку? А потом проявите такое же уважение и деликатность по отношению к нему. Существует «золотое правило» взаимоотношений: «Поступайте с другими так же, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами».

Вторая вещь, о которой он вам никогда не расскажет: "Представь, что я четырехлетний мальчик, у которого растет борода".

Почему мальчишки никогда не становятся до конца взрослыми...и почему вам это нравится

- Подрасти сначала, малявка!

- Еще молоко на губах не обсохло!

Мы, семиклассники, вертелись вокруг своих ровесниц, которые, демонстративно уперев руки в бока, бросали в наш адрес эти язвительные реплики. Видимо, наше поведение казалось им глупым... На самом же деле мы были просто мальчишками.

С самого детства мальчишки являются мальчишками.

Они играют с самосвалами и пожарными машинами, сопровождая свои игры звуками "Р-р-р-р!", "Ж-ж-ж-ж!" или "Вам!".

Они любят сталкивать свои машинки на большой скорости.

Они свистят, носятся повсюду как угорелые, круша все на своем пути.

Они дразнят девчонок, которые им нравятся.

Они невоспитанно ведут себя за столом... просто ради смеха. И совершают много подобных глупостей.

Мальчишки любят хвалиться друг перед другом в детском саду:

- Мой папа — самый сильный в мире!

- Нет, мой папа сильнее твоего!

- Неправда! Вот мой папа...

Они хвастаются своими успехами... и тем, что у кого больше (когда выходят из школьного душа).

Что же происходит, когда эти маленькие мальчики вырастают?

Их желание быть первыми и ощущать прилив адреналина остаются. Примером тому может послужить мужчина за рулем "пикапа" с черной жирной надписью на заднем стекле: "КОПЫ ВРУТ".

Как говорит один из моих друзей: "Тестостерон никуда не девается, когда маленькие мальчики вырастают... потому что на самом деле они навсегда остаются детьми".

Внутри каждого взрослого мужчины по-прежнему живет тот маленький мальчуган, которым он был когда-то.

Ваш большой маленький мальчик

Моя мама страшно не любила стирать мои вещи, и я вполне ее понимаю. Однажды она приготовилась намочить мои брюки, сунула руку в карман и вдруг ощутила острую боль.

- Ке-е-вин! - пронзительно закричала она. - Сейчас же спустись вниз!

Слыша ее голос, можно было подумать, что кто-то умер. Поэтому я бегом помчался на зов.

- Мам, что случилось?

- Что у тебя в этом кармане?

Я пожал плечами и принялся рыться в своей сокровищнице, извлекая оттуда поочередно рака, сверчка, двух ящериц и кузнечика.

- Это наживка! - с гордостью произнес я. - Я ходил сегодня на рыбалку, помнишь?

Мама была готова кинуться на меня, но старалась сохранять спокойствие. (Я был ребенком, испытывающим ее терпение больше всех других!)

- Чудесно! - ответила она. - Но в следующий раз, будь так добр, выброси после рыбалки всех

жуков, червяков и прочих скользких и липких гадов из своих брюк до того, как отдашь их мне на стирку?

Потом у меня был период увлечения печеньем для собак Milk-Bone. Это когда мальчишка, наблюдая за своим псом, поглощающим Milk-

Bone, размышляет: "Интересно, какой у него вкус?" Но хуже всего то, что мне понравился вкус собачьего печенья. И я специально его уплетал, идя по улице, чтобы привлечь внимание окружающих, и гордился своими глупыми выходками.

Мама так и не смогла оценить это, зато позже оценили другие. Однажды на Рождество после моего выступления по радио какая-то женщина выслала мне коробку того самого Milk-Bone. Если бы такие вкусные печенья изготавливали для людей, я бы никогда не снизошел до обычного обеда!

Прошло не очень много времени, и мой полуторагодовалый сын отплатил мне той же монетой. Когда я находился в офисе, мне позвонила Санди. Она вопила так сильно, что я решил, будто кто-то из наших детей умер или, по крайней мере, находится на грани жизни и смерти.

- Дорогая, что стряслось?

- С Кевином беда!

- Он упал в бассейн?

- Нет, — сказала Санди, - проблема с его "петушком". Он бордового цвета!

- Бордового цвета? Почему? Его кто-то укусил?

- Нет, он просто раскрасил его маркером.

Я разразился смехом. Малыш Кевин часто демонстрировал свою любовь к искусству (позднее, в колледже, искусство станет его основным занятием), но на этот раз его творчество превзошло все ожидания.

- Что в этом смешного? — ужаснулась Санди.

- Маленькие мальчики иногда вытворяют нечто подобное, - ответил я. — Но это самое смешное из того, что я слышал!

Так как все мужчины когда-то были мальчиками, мы обычно воспринимаем такие проделки, как курьез. Для нас это скорее повод улыбнуться, чем ужаснуться.

Если вашему мужу исполнилось 30 или 50, это вовсе не означает, что он потерял способность ребячиться и совершать разного рода глупости. Возможно, мы научились лучше контролировать свои наклонности, однако многие из нас продолжают удивлять жен своими безрассудными поступками. Если бы мне предложили сегодня собачье печенье Milk-Bone и я был в соответствующем настроении, то, вероятно, съел бы его (между прочим, по какой-то причине я любил печенье только этого производителя и выказывал полное равнодушие ко всем остальным!).

Мальчишки остаются мальчишками

Мальчишки никогда не становятся по-настоящему взрослыми.

Именно поэтому, как только приятель вашего мужа покупает новый двухместный автомобиль,

они непременно отправляются обкатывать его... и часа через три возбужденные возвращаются домой, чтобы перекусить вашим хрустящим ростбифом.

Именно поэтому, вернувшись с работы, муж может промычать вам в ответ нечто нечленораздельное, а потом целый час обсуждать со своим другом по телефону, как пройти все уровни компьютерной игры "Чувство долга-2".

Именно поэтому он не замечает сломанного водопроводного крана, но успевает просмотреть DVD с премьерным фильмом.

Именно поэтому у него возникает желание своими руками обновить забор на заднем дворе, если он видит, что это сделал кто-то из соседей.

В глубине души каждый мужчина чувствует врожденную потребность доказывать себе и другим, что он является головой, а не хвостом.

Если вы сомневаетесь в этом, сравните мальчишечьи разговоры и разговоры, которые ведут между собой девочки.

Мальчики:

- Смотри, что я могу!
- Подумаешь, а я могу подняться выше.
- А я могу висеть на лестнице вниз головой.
- Я тоже могу. Побежали наперегонки!

Девочки:

- Во что будем играть сегодня — в дочки-матери или в школу?
- Давайте поиграем в дочки-матери!
- Оглядывая всю группу, девочки останавливают свой взгляд на каждой из подружек.
- Ты хочешь играть в дочки-матери, Рэйчел?
- Конечно, давайте поиграем! — кивает Рейчел.
- А ты, Эмми?

Внимательно изучите оба разговора. Встречаются ли в разговорах мальчишек повторяющиеся слова? А в разговорах девочек?

Из-за мальчишеского желания быть все время первыми, для них все слова, кроме "я", имеют второстепенное значение: "Смотри, что я могу делать!" Обратите также внимание на вызов, присутствующий в их репликах: "Побежали наперегонки!" Мальчишки изначально запрограммированы на независимость, и эта черта с возрастом только усиливается.

Маленькие девочки, которые обычно по своей природе больше любят общаться, чаще говорят "мы" или "ты". Они принимают решения коллективно, давая возможность каждой участнице высказать свою точку зрения ("Ты хочешь играть, Рэйчел?" или "А ты, Эмми?"), и только убедившись, что все согласны, переходят к игре.

Поэтому неудивительно, что в семейной жизни вам, как женщине, важно знать мнение вашего мужа об интересующих вас вещах. Но вам нужно понять, что не все из того, что значимо для

вас, является таковым и для него. Иногда мы, мужчины, не можем высказать вам свое мнение, так как волнующий вас вопрос на нашей шкале ценностей находится где-то внизу (более подробно об этом говорится в главе 3). В других случаях мы не можем освободиться от собственных проблем, увязаем в своих мыслях, как в болоте, и чувствуем, что почти с головой погрузились в трясины. Мы переживаем, что, не справившись с поставленной перед нами задачей, потеряем работу, и тогда некому будет выплатить кредит за дом и машину! По этой причине, хотя ваши проблемы важны для мужей, они не занимают в их рейтинге столь высокое место, как их стремление к первенству.

Значит ли это, что мужчин не волнуют ваши дела? Конечно, нет. Просто в то время, когда мужчины заняты сохранением своего статус-кво, все остальное они отодвигают на задний план. Это одна из причин, по которой мы не в состоянии запомнить некоторые вещи, которые вы считаете важными.

Вот почему в нас так силен дух соперничества, ведь каждый мужчина уверен, что живет в мире жестокой конкуренции.

Соревнование – лучшая игра

Кстати сказать, моя жена Санди и я совершенно по-разному смотрим на то, как нужно водить машину.

Ей не нравится перемещаться на соседнюю полосу или сигналить впереди стоящим машинам, если те еле ползут. Она предпочитает терпеливо ждать, когда другие водители тронутся с места.

У меня же совсем иная тактика. Если передо мной кто-то начинает ползти, как черепаха, я перевожу взгляд на соседнюю полосу, чтобы найти свободное местечко и вклиниться в этот поток. Причем я использую любую возможность.

Однажды Санди заехала за мной на работу, чтобы поужинать вместе. Двигаясь по правой полосе, она остановилась у светофора, где уже столпилось с десятков машин, включая самосвал и автобус.

Я быстро огляделся вокруг. На средней полосе было только два авто, причем оба скоростные. На левой полосе стояло три микроавтобуса, которые определенно будут двигаться медленнее. Без сомнения, нам нужно перестроиться на среднюю полосу.

- Санди, ты не хочешь переместиться на среднюю полосу?

- Мне и здесь хорошо! - спокойно ответила она и осталась там, где поток двигался медленнее всего.

Дух соперничества во мне не мог с этим смириться!

- Тебе никогда не выиграть гонку, двигаясь по этой черепашьей полосе! — в сердцах воскликнул я.

Она посмотрела на меня тем взглядом, которым жены время от времени одаривают своих несмышленных мужей. Далее последовала классическая фраза:

- Что ты хочешь этим сказать?

И все это происходит оттого, что мальчишки рождаются на свет с желанием соревноваться. Они решительно настроены добиваться своего - даже с применением кулаков.

Если у вас осталось хоть малейшее сомнение и вы считаете, что относительно различий

полов я мыслю стереотипно, понаблюдайте за тем, как играют в теннис мужчины. А затем посмотрите, как играют женщины (это, конечно, не относится к участникам Олимпийских игр). Вы очень быстро заметите разницу. Внутри каждого мужчины заложена потребность соперничать.

А что же девчонки? Они совсем другие. Когда я работал тренером баскетбольной команды девушек, то очень скоро усвоил, что на спортсменок нельзя кричать. Мало того, даже повышать голос, иначе поток слез не остановить.

Как-то во время тренировки одна девушка так разрыдалась, что я испугался, не сломала ли она руку или ногу. Каковым же было мое удивление, когда, подбежав к ней, я услышал сквозь слезы:

- Тренер, я сломала свой ноготь!

В другой раз перед самым началом игры на площадку вышли только четыре баскетболистки.

- Где Британи? — спросил я в полном недоумении.

- Плачет в душе, - сообщила одна из участниц.

В то время как девчонки проявляют тонкие эмоции, демонстрируют групповую игру, обсуждают "жизнь звезд" и тому подобное, мальчишки спорят о том, кто больше отличился в турнире. Независимо от того, играют ли они в "Монополию", в баскетбол или выясняют, кто из них задавил больше комаров, каждый мальчишка обычно хочет быть самым лучшим.

Когда мальчишки вырастают, их соперничество выражается в количестве заработанных денег и размерах офиса.

Вот почему мужчине так тяжело, когда он не чувствует себя уверенным и конкурентоспособным. Когда наступает кризис среднего возраста, и он теряет форму. Когда не может удержаться на прежней должности. Когда ему кажется, что он мало значит для своей семьи (более подробно об этом говорится в главе 6). Когда полагает, что вы прекрасно обойдетесь без него.

Слова, которые вы никогда не услышите от женщины, но которые он очень хотел бы услышать:

· И зачем мне столько обуви?

· Привет, дорогой! Я сегодня вызвала мастера и заказала еще один телевизионный кабель в спальню, чтобы подключить два пакета программ - футбольный и хоккейный. Надеюсь, ты не будешь возражать. Теперь ты сможешь смотреть футбольные матчи сколько душе угодно!

· Мне так нравится, что ты проводишь много времени с друзьями. Я радуюсь, когда вижу тебя счастливым и довольным.

· Ты купил такую классную газонокосилку! Она самая большая во всей округе!

Слова, которые женщина никогда не услышит от мужчины, но которые она очень хотела бы услышать:

· По-моему, мы слишком часто занимаемся сексом. Давай лучше приляжем и вместе посмотрим романтическую комедию!

· Это, конечно, непростой вопрос, но мне нужно задать его тебе: что мне сделать, чтобы уговорить твою маму остаться с нами дольше тех шести недель, которые она

запланировала?

- Можешь не вставать: тебе нужен отдых. Я с радостью по нянчу нашего малыша сам.
- Конечно, я помню, что наш юбилей совпадает с финалом Суперкубка. Но я даже и не думал смотреть футбол с друзьями. Ты для меня всегда на первом месте.

Важна не только сама вещь, но и ее параметры

Для мужчины важна не только сама вещь, но и ее размеры. Вот почему мужчина стремится купить быстроходный катер, если его сосед приобрел шлюпку. По той же причине он записывается в тренажерный зал на пять тренировок в неделю, если его коллега обмолвился, что ходит туда подтянуть свой живот по понедельникам и пятницам.

Вы можете сколько угодно удивляться такому хвастовству, но все это - пресловутый дух соперничества, который проявляется во всем, что мужчина делает, и даже тогда, когда он отдыхает.

Как-то в конце лета Кен, Джим и Джейсон, "колдуя" над барбекю (как это называли их жены), решали: не отправиться ли им в один из выходных в начале осени на рыбалку?

Выбрав подходящий день, они сделали отметки в своих ежедневниках и переключились на другие темы.

Накануне рыбалки мужчины собрались, чтобы обсудить детали. Как же были озадачены их жены, увидев следующее меню:

Завтрак: Стейк

Обед: Курица

Ужин: Рыба (Они, очевидно, рассчитывали что-то поймать, так как в магазине рыбу никто не покупал.)

В списке не было ни овощей, ни фруктов, ни других продуктов. Ни ножей, ни вилок, ни ложек, ни стаканов - только упаковка пластиковых тарелок. Женщины недоумевали, как их мужьям удастся выжить в столь экстремальных условиях.

Через два с половиной дня мужчины вернулись домой целыми и невредимыми. Они были грязны, растрепанны, пропахли рыбой, но их лица сияли, когда они демонстрировали женам свой улов.

Кен поймал самую большую щуку. Хотя весь остальной улов мужчины зажарили и съели, эту добычу Кен положил в пакет со льдом и привез домой, чтобы угостить свою жену Андреа. Торжественно извлек он из пакета свою драгоценность и положил ее перед расширенными от ужаса глазами жены (и ее раздувающимися от резкого запаха ноздрями).

Через три недели Кен пришел с работы с большой коробкой.

- Ты только посмотри! - сказал он Андреа.

В коробке лежала дощечка с надписью, к которой была прикреплена зубастая щучья голова с торчащим из пасти крючком.

- Здорово, правда! - восхищенно воскликнул Кен. - Жду не дождусь, когда смогу повесить ее на стену!

А теперь, милые дамы, угадайте, куда он хотел ее повесить? В их спальню, над кроватью!

Андреа старалась подыскать подходящие слова. Ей и в страшном сне не могло присниться, что каждое утро, просыпаясь, она будет видеть перед собой страшную зубастую пасть. Она чуть не брякнула сходу: "А может, лучше в гараж?", но вовремя сдержалась, так как эти слова непременно задела бы самолюбие "маленького мальчика".

Она поступила мудро:

- Знаешь, почему быт нам не сделать на цокольном этаже гостиную для тебя и твоих друзей. Как тебе эта идея? И кстати, лучше всего повесить рыбу там. Тогда вы сможете вспоминать то замечательное время, которое провели на рыбалке!

Будучи умной женщиной, Андреа понимала, что для ее большого маленького мальчика важен не сам улов, а его параметры. Кен соревновался со своими друзьями и выиграл самый большой приз. Андреа была готова пойти на некоторые жертвы, чтобы дать мужу понять: то, что важно для него, важно и для нее. При этом она незаметно сняла с повестки дня вопрос о том, вешать ли эту доску над их кроватью.

Своим предложением женщина выразила своему большому мальчику поддержку, в которой он так нуждался. А все потому, что она понимала: для мужчины - чем больше, тем лучше!

Синдром принцессы и принца на белом коне

Большинству маленьких девонек нравится представлять себя принцессами. Они мечтают о прекрасном принце, который посадит их на своего коня и увезет в сказочное королевство, где они будут жить в любви и согласии до конца своих дней.

Однако в реальности они часто получают не принца на белом коне, а завоевателя, который говорит: "Я буду распоряжаться своей и твоей судьбой, я буду твоим повелителем". Это напоминает поведение пещерного человека: "Ты женщина, а я мужчина, и ты принадлежишь мне. Сейчас же отправляйся в пещеру!"

Завоеватель

В жизни каждой замужней женщины, без сомнения, случалась похожая сцена.

Мужчина ведет машину.

Жена, сидя на переднем сиденье, пытается сохранять терпение. Когда они делают четвертый круг вокруг квартала, женщина не выдерживает и робко замечает:

- Милый, а мы случайно не сбились с пути?

- Да нет, что ты! — уверенно отвечает мужчина. - Это здесь, за углом. Десять минут спустя они продолжают "наворачивать" круги.

- Дорогой, может, все же лучше спросить дорогу? - предлагает женщина.

- Нет! — резко обрывает ее муж. — Я сам справлюсь. Мы почти на месте.

Обратите внимание на тон мужчины. Что его так разозлило? Для вас, женщин, совершенно естественно спрашивать дорогу, когда вы заблудились.

В конце концов, какой смысл ездить по кругу и тратить время и бензин?

Но посмотрите на эту ситуацию с позиции мужчины. Он по-прежнему, как и в детстве, хочет быть победителем, поэтому ему невыносима сама мысль о том, чтобы спросить у кого-либо дорогу.

В его сознании ваши слова звучат так: "Ах, дорогой мой муженек, по-моему, ты окончательно и бесповоротно заблудился и просто боишься признать это!"

Мужчине не нравится признавать себя неспособным и некомпетентным, ведь ему присуще постоянное стремление справиться с любой задачей, не исключая тех, в которых он не очень силен. Он уверен, что ему по плечу любая работа, что он разберется во всем самостоятельно, без чьей-либо помощи (включая и вашу).

Чтобы он чувствовал себя мужчиной, важно не только позволить ему соперничать, но и дать возможность победить.

Поэтому в следующий раз, сидя на пассажирском месте, спросите себя: "Так ли уж плохо позволить ему быть победителем? Даже если для этого придется сделать лишний круг или опоздать?"

Как бы порой вас это ни раздражало, постарайтесь смотреть вперед. Позвольте своему мужу попытаться и... если нужно, проиграть. В конце концов вы все равно прибудете к месту назначения, но настроение у вас обоих будет лучше, если вы дадите ему возможность стать победителем, кем он и предназначен быть.

Просто вспомните о том, что, когда вы будете вести машину сами, то сможете хоть миллиард раз попросить других водителей показать вам дорогу.

Тест

Почему мужчина не хочет спрашивать дорогу у других водителей?

1. Это ниже его достоинства.
2. Он должен разобраться во всем самостоятельно.
3. Он знает, куда едет.
4. Ему не нравится просить кого-либо о помощи.
5. Он еще не захотел в туалет.
6. Он уверен, что сможет справиться с этой проблемой сам. Ответы на странице 223.

В каждом мужчине живет потребность быть победителем, поэтому он всегда готов переместиться на скоростную полосу жизни. И именно поэтому ему нужно держать в руке пульт от телевизора и скакать по всем телевизионным каналам, чтобы просто увидеть, что и где идет, даже если постоянное щелканье и мелькание картинок на экране чуть не сводят вас с ума.

Существует еще одна важная особенность мужчины, нацеленного на победу.

Когда он на пути к цели, он уже считает себя победителем. Мужское сознание таково, что, если он взялся за какое-либо дело, оно воспринимается им как уже сделанное.

Обратите внимание на разговор мужчины и женщины, которые в браке три года.

- Дорогой, - с укором говорит мужу жена, - ты не говорил мне, что любишь меня, уже целых три года!

Что же отвечает мужчина? Он в недоумении поднимает бровь и произносит не задумываясь:

- Я говорил тебе, что люблю тебя, в день свадьбы... и с тех пор ничего не изменилось!

Согласно его пониманию, когда он прошел через все этапы ухаживания и подвел свою невесту к алтарю, он выполнил свою задачу по созданию семьи. После этого он перешел к следующей задаче, требующей решения, - получению высокооплачиваемой работы, чтобы лучше обеспечивать свою семью.

Не воспринимайте такое неумение мужчины концентрироваться на нескольких вещах одновременно как личную обиду. Это вовсе не значит, что его действия направлены против вас (если только в ваших отношениях нет такой проблемы, которой он стремится избежать). Просто поймите, что ваш завоеватель может добиться только одной цели за один временной отрезок. И порой ему может потребоваться ваша деликатная помощь, чтобы он мог переключиться на другую цель или расширить свой фокус. (Подробнее на этих вопросах мы остановимся в следующих главах.)

Стремление побеждать

Каждый мужчина просыпается утром с такими мыслями: "Сегодня мне нужно обязательно победить. Как только моя нога коснется пола, начнется забег, и самым лучшим окажется тот, кто будет упорнее работать и придет к финишу первым. Такой человек непременно победит. И этим человеком должен быть я".

И даже если вчера он уже одержал победу, это ничего не меняет. Он должен первенствовать сегодня, завтра и каждый последующий день.

Видите ли, ваш муж знает, что в современном мире проигравшему нет места. Мужчина боится сокращения штата в той компании, где он сейчас работает. Он опасается, не предложат ли ему перейти на более низкую должность. Но даже если его оставят в компании, то скорее всего у него урежут зарплату. И все это обязательно отразится на благополучии его семьи.

Весь день его сознание постоянно сверлит мысль о том, что жизнь так нестабильна и переменчива, что она может кардинально измениться от одного росчерка пера какого-нибудь бюрократа. Конкуренция очень жестока. Ежедневно ему приходится преодолевать огромное давление, чтобы быть лучшим: заключить самую крупную сделку, вырыть фундамент под дом быстрее всех остальных.

Он должен побеждать. И эта мысль красной нитью проходит через все его деяния.

«Я хочу получить эту вещь сейчас!»

Должен признать, что временами веду себя, как ребенок. Я хочу получить желаемое немедленно. Я жду наград и поощрений.

На прошлой неделе в книжном магазине, где я подписывал читателям свои книги, ко мне подошла женщина. Подождав, когда толпа разойдется, она обратилась ко мне:

- Доктор Леман, я прочитала все ваши книги и хочу сказать вам, что "Музыка простыней" изменила, меня, моего мужа и наши отношения с ним. С самого начала у нас были проблемы в сексуальной жизни. Я никогда не нравилась себе и считала свое тело непривлекательным. И вот впервые за семнадцать лет мы с мужем стали испытывать удовольствие от близости. Я так благодарна вам за это!

Ух ты! — вырвалось у меня. — Я чувствую себя тюленем, которому только что бросили огромную вкусную рыбку! Потому что именно ради таких слов я и тружусь!

Это простое признание незнакомой женщины для меня значило очень много и как для автора книг... и как для мужчины.

Почему же эти слова были так важны? Потому что они свидетельствовали о том, что мою работу ценят. А для мужчины это равносильно признанию ценности его самого. Мужчина отождествляет себя со своей работой.

Для женщины же работа является только частью ее жизни.

Помните женщин из первой главы, которые встретились около чаши с пуншем. Хотя обе были деловыми женщинами, в их беседе тема работы не была затронута вовсе. Эти факты говорят о том, какое место занимает работа в жизни женщины - даже если она вносит значительный вклад в финансовое обеспечение семьи.

Если представить день женщины в виде пирога, ее работа будет составлять только один кусок. Именно по этой причине во время обеденного перерыва она будет договариваться по телефону о приеме у врача и посещении уроков танцев. Или скакать с сайта на сайт в поисках красных туфель "от Мэри Джейн" только потому, что они нужны ее дочери.

Кроме всего прочего, мужчине с его духом соперничества, хваткой завоевателя и жадной к победе требуется немедленное, а не отсроченное вознаграждение. Поэтому он без промедления готов рассказать вам о проекте, над которым работает в настоящий момент, и о том, как его похвалил начальник.

Означает ли это, что мужчина всегда должен получать немедленное вознаграждение? Нет. Потому что в таком случае он станет похожим на избалованного мальчишку, который получает все, что хочет, - на маленького вампира, с которым невозможно жить.

Тем не менее мудрая женщина помнит о том, что мужчины жаждут удовлетворения своих желаний немедленно, и понимает, что, если мужу постоянно отказывать в этом, он начнет искать признания своих достоинств в другом месте.

Порой попытки привести в чувство вашего большого мальчика - этого пещерного человека с его стремлением к состязаниям, завоеваниям и победам — могут доводить вас до белого каления. В такие минуты посмотрите на ситуацию под другим углом зрения: если бы в вашем муже отсутствовал дух борьбы, хватило бы у него мужества добиваться вас? И если бы он упорно не завоевывал вас, согласились ли бы вы выйти за него замуж?

Помните, вам есть за что хвалить его. Ваш муж смотрел на вас, как на приз, который необходимо выиграть. И он выиграл его! Выиграл золотой кубок — вас!

Другая женщина

Знали ли вы, что в сердце вашего мужа есть еще одна женщина? И что она останется в нем навсегда?

Очень часто поведение вашего мужа связано с другой женщиной... с его мамой.

Я убежден в том, что стал тем, кто я есть, благодаря своей маме.

- Вы хотели сказать: благодаря вашему отцу? - возможно, поправите вы.

- Нет, - стану возражать я. - Именно благодаря моей матери.

Работая в области психологии уже много лет, консультируя тысячи мужчин и женщин и просто разговаривая с людьми, я убедился, что отец оказывает наибольшее влияние на жизнь дочери, в то время как мать более всех влияет на жизнь сына. Подобные перекрестные взаимоотношения полов оставляют неизгладимый отпечаток на характере детей.

Я вырос в неблагополучной семье. Мой отец пил, и у меня не всегда были с ним хорошие

отношения. Честно говоря, было время, когда я хотел, чтобы он исчез из моей жизни. Но с годами я стал относиться к нему по-другому. Я научился лучше понимать своего отца и то влияние, которое оказали на формирование его личности детские и юношеские годы. Он родился в семье католиков-ирландцев, настолько бедной, что тот из детей, кому первому доставалась одежда, был одет лучше всех, потому что остальным братьям приходилось донашивать то, что оставалось от старших.

Напротив, с мамой у меня всегда были близкие отношения. Даже в те годы, когда подросткам тяжело разговаривать со своими родителями, я мог беседовать со своей мамой обо всем — включая девушек и секс. Моя мама любила говорить напрямик. Я знал, что она любит меня. И неважно, какого мнения обо мне были другие люди, она всегда верила в меня и ожидала от меня только хорошего.

От меня. От мальчишки, который в школе был одним из самых худших учеников. В старших классах я решал по математике задачи такого типа: "Когда Нэнси пошла в магазин, у нее был один доллар. После того как она купила 4 яблока, у нее осталось 16 центов. Сколько денег она потратила в магазине?" У этого курса была только одна цель - научить меня делать покупки в магазине, когда я закончу школу!

В конце одного учебного года в моем табеле, вместо отметок, были поставлены прочерки из-за того, что я вынудил учительницу оставить школу в середине семестра. Мне пришлось расстаться со своим классом. До сих пор я ощущаю вину перед той женщиной. Несколько раз я пытался найти ее, чтобы принести личные извинения за свое поведение в школе, но, к сожалению, безуспешно.

Я получал низкие оценки по математике, трижды проваливал латынь и так и не смог сдать экзамен по химии.

Ученик Кевин Леман не подавал никаких надежд на успех в дальнейшей жизни.

Когда я стал взрослым, мама однажды сказала мне, что часто молилась: "Боже, пожалуйста, сделай так, чтобы в дневнике Кевина появилась хоть одна твердая "тройка" и чтобы я понял, что он на что-то способен". Она бывала в школе чаще, чем я: разговаривала с учителями, которые постоянно твердили ей: "Тяжело будет Кевину найти свое место в жизни..."

Мамина жизнь была полна волнений. Жили мы бедно. Наш скромный домишко был подарен отцу его тетей. Какое-то время, вместо обычной легковой машины, отец использовал грузовичок, в котором было лишь водительское сиденье. Помню, как я, примостившись на сумках с одеждой из химчистки, помогал отцу развозить их по домам.

Когда бизнес отца развалился, мама пошла в медсестры, чтобы помочь прокормить семью. Она работала очень много, часто ночами. Вот одна из моих самых памятных картин детства: в семь утра мама бредет между снежными сугробами. Отработав ночную смену в больнице, она идет домой (мы тогда жили на улице Буффало, в Нью-Йорке).

Так как и мама, и папа работали, я часто был предоставлен сам себе. Казалось, что у всех детей, кроме меня, были идеальные родители. Когда кто-то из мальчишек, желая задеть меня, говорил, что моя мама не заботится обо мне, потому что не ждет меня дома после школы, я кидался на него с кулаками.

Я любил свою маму. И она, без сомнения, любила меня и всех своих детей. Несмотря на свою загруженность в больнице, она находила время, чтобы ходить со мной на рыбалку. Когда мне было лет пять-шесть, мы довольно часто ловили рыбу на речке, в полумиле от нашего дома. Мама так радовалась каждому моему улову, словно это было нечто особенное, чего до меня не делал ни один человек! Мое маленькое мальчишеское сердце наполнялось гордостью. Возможно, мама уже тогда понимала, что в школе мне не добиться успеха и что с

раннего детства мне нужна поддержка, чтобы достичь чего-нибудь в жизни.

На протяжении детских лет мама оставалась моим защитником — даже тогда, когда в глазах всего мира я был неудачником... и продолжал быть таковым многие годы.

После того как меня выгнали из колледжа, я девять месяцев искал подходящую работу. Мне хотелось заниматься чем-нибудь интересным, но единственное, что мне могли предложить, - работу санитара в больнице. Это было самое унижительное время в моей жизни. Я носил значок Таксонского медицинского центра (ТМЦ), а на моей униформе красовалась эмблема - перекрещенные веник и швабра. Искренне пытаюсь найти свое место в жизни, я посещал вечерние курсы по геологии при Университете Аризоны... но вскоре провалил экзамен. Кто-то сказал мне, что настойчивость непременно окупится, поэтому в следующем семестре я снова отправился на те же курсы... и снова провалился на экзамене. Вот такой я был: неудачник в прошлом и настоящем, без всякого представления о том, что ждет меня впереди.

Но, к счастью, когда мне было около 22 лет, моя жизнь резко изменилась. Я встретил Сандру, которая работала помощницей медсестры, и влюбился в нее по уши. Когда мы начали встречаться, она неожиданно спросила меня, хочу ли я пойти с ней в церковь. Должен вам сказать, что это было последнее, о чем я мог думать. В моем представлении христиане были самыми странными людьми, которые когда-либо ходили по земле. Но от Санди исходило невероятное притяжение, поэтому воскресным утром я пошел с ней в церковь. Потом она попросила меня сходить с ней туда и вечером. Помню, как я подумал: "Ни одна женщина не стоит такой жертвы!"

Ни одна, кроме Сандры. Поэтому я согласился. В тот вечер пастор говорил о людях, которые знают Иисуса умом, но не знают Его сердцем. Я слушал проповедь, и мне становилось не по себе. Пришлось признать, что я был одним из таких людей и что речь шла обо мне. Каждый раз, поднимая голову, я видел карие глаза пастора, смотревшие, как мне казалось, прямо на меня.

В тот вечер я вышел из церкви, первый раз в своей жизни ощущая внутреннюю чистоту. Я испытывал восторг оттого, что не только могу обращаться к Богу, но что и Он слышит меня. Я мог лично знать Того, Кто сотворил меня.

Правда заключается в том, что, когда я встретил Бога, в моей жизни произошел крутой поворот на 180 градусов.

По Своей милости Он дал мне желание возобновить обучение в колледже, причем по всем предметам, хотя я продолжал работать полную смену санитаром.

В первом семестре я получил все "пятерки" и одну "четверку". Мою фамилию даже включили в список лучших студентов для доски почета. До сих пор помню, как вглядывался в свои оценки и не мог поверить, что это мой собственный табель. Я даже прочитал свою фамилию вслух - "Кевин Леман". Полученные отметки настолько не соответствовали моему представлению о себе, что мне трудно было поверить в то, что они мои!

Вскоре меня вызвали к декану.

Моя первая реакция была такой: "Но я же ничего не натворил!" (Настолько я привык к головной боли!) Я был испуган. Живущий во мне мальчик говорил: "После предыдущей встречи с деканом меня выгнали из колледжа".

С тяжелым сердцем я отправился в "страшный" кабинет.

- Сынок, — мягко сказал декан, - ты заслужил почетную стипендию университета. Мы готовы оплатить твоё обучение в следующем семестре.

Я чуть не свалился со стула. Не ослышался ли я, Кевин Леман, вечный двоечник?

С того времени я превратился в отличника!

Я многого достиг. Но все свои успехи я прежде всего считаю заслугой моей мамы. Она одна верила в меня всю жизнь.

И ее вера заряжала меня энергией, необходимой для успеха во взрослой жизни. Благодаря ее любви я сумел открыть в себе сильные стороны и добиться успеха.

Я был так счастлив, когда мама наконец смогла оставить работу. Она заслужила отдых. Я хотел, чтобы моя мама радовалась жизни. После ее смерти я нашел свое письмо, которое она хранила. Я написал его, когда моим дочерям Холли и Крисси было, соответственно, четыре и два года. Вот выдержка из него:

"Сами (моя сестра) получила пианино, Джек (мой брат) получил мой поезд. Но мы точно знаем, что у нас есть самое большое сокровище — ты, живущая с нами в Таксоне".

Для меня важнее всего в мире было то, чтобы женщина моей жизни, которая помогла мне стать тем, кем я стал, жила в одном городе со мной и стала частью жизни моих собственных детей.

Именно благодаря этой "другой женщине" я достиг всего того, что имею сейчас. Так же, как "другая женщина" вашего мужа внесла наибольший вклад в формирование его личности.

Опекать, дисциплинировать или нагружать?

Мудрая жена будет учитывать методы воспитания, принятые в семье ее мужа, - отношение к нему его матери, рядом с которой он находился по меньшей мере 18 лет.

Матери-наседки

Мамы-наседки не позволяют своим чадам играть на детских площадках, опасаясь, что с ними что-нибудь случится. Они не разрешают сыновьям лазать по деревьям, потому что те могут упасть. Они не пускают своих детей в поход, ведь они могут потеряться. В общем, мамы-наседки не позволяют своим сыновьям делать то, что приносит мальчишкам самое большое удовольствие и учит их бороться, завоевывать и побеждать.

Возможно, таким мамам удастся создать для детей более безопасные в физическом плане условия жизни. Однако подобный подход к воспитанию таит в себе подводные камни: если вы не позволяете мальчику делать естественные для него вещи в течение 18 лет, то при первой же возможности он обязательно взбунтуется. Став отцом, он будет противостоять хорошим вещам: не захочет болеть за баскетбольную команду своего сына или дочери, не будет играть со своими детьми в гольф. Но что еще хуже, если такой мужчина не может переложить ответственность на мать, он взвалит ее на плечи жены.

Как вам повезло, не правда ли?

Мама-наседка старается оградить своего сыночка от неприятностей. Если ее чадо не желает утром идти в школу, она пишет записку, что он нездоров. Если мальчик убегает играть, не исполнив свои обязанности по дому, она только пожимает плечами. Если он играет в компьютерные игры вместо того, чтобы готовить уроки, она просто делает вид, что ничего не заметила.

Она во всем готова видеть "свою правду", только бы защитить репутацию своего маленького мальчика.

К примеру, дети опоздали в школу, потому что все утро спорили друг с другом. Мудрая мама не будет покрывать их проступок, а передаст учителю записку следующего содержания:

"Уважаемый учитель, мой сын опоздал сегодня на урок, так как вел себя безответственно и целое утро ссорился со своей сестрой вместо того, чтобы собираться в школу".

Мама-наседка обязательно придумает какое-нибудь оправдание, чтобы не испортить школьный "имидж" любимого чада. Однако тем самым она наносит огромный ущерб формированию его характера.

Все еще удивляетесь, почему ваш муж ожидает, что вы будете покрывать его недостатки и прибегать к лжи, лишь бы не поставить его в неловкую ситуацию? Посмотрите на его маму. Относится ли она к категории "наседок"? Была ли она его щитом?

Мои дети знают, что я готов умереть за них, что я сделаю все, чтобы обеспечить их, что я буду защищать их, прощать и любить, но я никогда не буду лгать для их оправдания. Я не стану культивировать их немощи, позволяя им избегать ответственности за свои поступки.

Когда мама отказывается лгать, выгораживая своего сына, она учит его тому, что нельзя прятаться за женские спины или прикрываться ими в сложных ситуациях.

Если мать вашего мужа была слабой женщиной, то скорее всего он считает слабыми всех женщин, даже если никогда не говорит об этом. Еще в раннем детстве он научился контролировать свою мать и манипулировать ею, поэтому уверен, что теперь точно так же сможет поступать и с женой.

Что делать, если в вашей семье сложились подобные отношения? Вам нужно взять ситуацию в свои руки. Немедленно! С любовью и настойчивостью защищайте себя, показывая мужу, что вы достаточно сильны, чтобы не позволить ему помыкать вами.

Еще одна вещь, которую нам следует рассмотреть: позволяла ли мама вашему мужу в детстве проигрывать. Однажды, когда я выступал по радио, в студию позвонила слушательница и рассказала следующее: чтобы заставить сына сделать что-либо, ей приходится ходить за ним по пятам, повторяя: "Убери свою обувь! Заправь рубашку!" и т.п. Женщина продолжала перечислять те вещи, которые ее сын не хочет делать, и жаловалась на то, сколько времени ей приходится тратить на перевоспитание мальчика.

Когда она остановилась, чтобы перевести дух, я спросил ее:

- Вам бы понравилось, если бы кто-нибудь неотступно следовал за вами с блокнотом и ручкой, записывая все, что вы делаете не так, и приговаривал: "Ну-ка, вытри стол еще раз! Я вижу пятно! Перемой посуду! Ужас, ты оставила волосок на ковре, когда пылесосила в гостиной!"

После короткой паузы женщина ответила:

- Мне бы это абсолютно не понравилось.

- Естественно, - сказал я. - А вашему сыну, думаете, нравится? Мы, взрослые, тоже нередко поступаем неправильно, так же как и наши дети. Ваш сын не может подчиняться правилам, которых вы сами не придерживаетесь.

Конечно, всем нам необходимы стандарты и принципы, однако я всегда отношусь к этим вещам осторожно. Размышляя о настоящих ценностях, я вспоминаю о том, как подходил к жизни Иисус Христос: любите других, если сами хотите быть любимыми; любите так, как Я люблю вас. Когда я думаю о правилах, то вспоминаю позицию фарисеев, которых описывает Библия как высокомерных и самовлюбленных гордецов, которые налагали бремена на

других, а не на себя: вы должны сделать то, вы должны сделать это.

Я аплодирую родителям, которые стремятся привить своим детям хорошие манеры<sup>2</sup>. Однако очень много так называемых христианских семей скорее подражают фарисеям, чем выражают Христа. Одна из ключевых задач родителей - соединять добрые намерения с милосердием. Матери особенно любят считать ошибки других.

В вашей семье должен быть закон: "Относитесь ко всем членам семьи так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам".

Этим все сказано!

### Дисциплинирующие матери

Главный признак дисциплинирующей матери выражается в следующем: она не делает за своих детей то, что они могут сделать сами. Это не значит, что такая мама не должна налить своим детям стакан молока, когда они просят ее. Но знаете ли вы, что только одну-две курсовые работы из десяти делают сами студенты, остальные - их родители? Некоторые отцы и матери учат своих детей ставить имидж выше правды и выдавать чужие работы за свои, настолько они хотят создать у окружающих впечатление, что их чада самые лучшие.

Если такой ребенок будет продолжать больше всего ценить свой имидж, он вырастет лицемером. Он будет выглядеть верным мужем, но его мысли и поступки будут свидетельствовать об обратном.

Если ваша свекровь отказывалась принимать участие в дисциплинировании своего сына, когда он был ребенком, а перепоручала это своему супругу, скорее всего ваш муж не будет воспринимать вас всерьез. В ребенке нужно развивать уважение к родителям с раннего детства, и мудрая мать примет строгие меры, чтобы настоять на своем.

Так, если сын скажет матери что-то оскорбительное, к примеру: "Я тебя ненавижу!", или нагрубит ей, дисциплинирующая мать не будет раздражаться, сохранив самообладание. Однако, когда позже мальчик подойдет к ней и напомнит, что его нужно отвезти на баскетбольную площадку, мама спокойно ответит:

- Нет, сегодня ты не поедешь на игру.

- Что значит, "не поедешь"? Мы договаривались с тобой об этом сегодня утром! — удивленно спросит Билли.

- Да, мы договаривались, — ответит мама, — но это было до твоего грубого выпада против меня.

Выберите правильный момент, который будет своего рода шоковой терапией для мальчика и откроет его уши. Соответственно одетый, предвкушающий захватывающее зрелище, он будет так разочарован, что никогда не забудет этого урока. Если мать вашего мужа в таких ситуациях сдавалась, он наверняка будет воспринимать ваши требования как раздражающий фактор, но не воспримет их всерьез. Тогда, возможно, для него наступило время пережить некоторые последствия своих действий.

### Мать-генерал

Старалась ли ваша свекровь максимально загрузить своего сына?

Все чаще и чаще ко мне на консультации приходят мужчины, не знающие, что значит семейное общение. Многие из них никогда не испытывали радости от совместных обедов, когда все домашние собираются за одним столом. Вместо того чтобы дать им возможность

провести каникулы со своими братьями и сестрами, родители отправляли их в спортивные лагеря.

Некоторые родители устанавливают для детей сумасшедший ритм жизни. Я говорю о тех отцах и матерях, которые отдали своих малышей на акробатику или гимнастику, когда тем исполнилось 3-4 года, в пять — они уже играли в футбол, в шесть — в бейсбол, а в семь записались в секцию карате. К восьми годам дети посещают все эти секции в течение одного учебного года. Я знаю одного десятилетнего мальчика, единственного ребенка в семье, мама которого разрешала ему играть на протяжении одного сезона в трех различных баскетбольных командах. Это абсолютно ненормальный подход!

Если в детстве расписание вашего мужа включало кружок для скаутов по понедельникам, тренировки по баскетболу по вторникам и четвергам, уроки музыки по средам, соревнования по баскетболу по пятницам и субботам и подростковое собрание в церкви по воскресеньям — значит, весьма вероятно, что у него не было шансов по-настоящему ощутить себя частью своей семьи.

В результате, когда такой мужчина вступает в брак, у него сохраняется совершенно ложный взгляд на семью и ее предназначение. Его представления могут абсолютно не совпадать с тем образом дружной семьи, который лелеет в своем воображении жена.

Неудивительно, что ваш муж выходит из равновесия, когда вы говорите ему:

- Дорогой, мы тебя совсем не видим. Давай выделим хотя бы два вечера в неделю, чтобы ужинать вместе, всей семьей?

Так как в свои детские годы он не знал подобного переживания, от вас потребуются большая изобретательность (выраженная доброжелательностью и любовью), чтобы научить его жить по-другому.

Самое главное — не забывать, что вы вышли замуж не за "чистый лист бумаги". Ваш муж был вылеплен и сформирован другой женщиной. И эта другая женщина, его мать, внесла самый значительный вклад в то, кем ваш муж является сейчас и как он относится к вам и вашим детям (если они у вас есть).

Но значит ли это, что вам никогда ничего не изменить в его характере? Конечно же, нет! Вы - человек, которого он любит и которому доверяет больше всех других, — можете многое изменить в жизни своего мужа и сейчас, и в будущем. Все зависит от вашего желания понимать, принимать и поддерживать своего супруга. В разделе "Говорят мужчины" вы найдете несколько интересных суждений на эту тему.

Да здравствуют различия!

Большим достижением в браке можно считать умение понимать человека, совершенно не похожего на тебя (я говорю не только о физиологических различиях).

В наше время, борясь за права женщин, мы вместе с предубеждениями потеряли и здравый смысл. Безусловно, мужчины и женщины имеют одинаковый вес в обществе. Мужчины не являются более ценными. Бог не проявляет к мужчинам больше любви, чем к женщинам, и наоборот. Но общество пошло ложным путем, сделав из утверждения о равенстве полов нелепое заключение об их идентичности. Это заблуждение стало девизом современного общества и навязывается людям через рекламу и фильмы.

Однако научно доказано, что мужчины и женщины совершенно не одинаковы. Скажем, мозг мужчины устроен совершенно по- иному. Знаете ли вы, что участок мозга, отвечающий за визуально-пространственное восприятие (способности, применяемые в геометрии и

архитектуре) у мужчин на 6% больше, чем у женщин? Мозг мужчины превышает по размеру мозг женщины, однако женский мозг состоит из большего количества клеток.

Женское сердце бьется чаще, чем мужское. При выполнении одинаковой работы у мужчин и женщин активизируются разные участки головного мозга.

Неудивительно, что порой женщина кажется мужчине загадкой, в то время как женщина не может постигнуть логику мужчины. Мы действительно разные!

И все же я говорю: "Слава Господу за наше различие!"

Как сказал Господь Бог после сотворения Адама: "Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему".

И Он создал Еву.

Представляю, как Адам, проснувшись, увидел рядом с собой это восхитительное создание и открыл рот от изумления. Наверное, он произнес нечто очень восторженное, вроде: "Вот это да!".

Как утверждают специалисты, слово помощник буквально переводится как сила, следовательно, женщина приравнивается к мужчине. Бог создал женщину для мужчины по Своему образу и подобию, чтобы они были партнерами. Ева была вылеплена из мужского ребра, что символизирует взаимозависимость: женщина зависит от мужчины, мужчина от женщины, которая дает ему жизнь. Некоторые исследователи отмечают, что на языке древних жителей Месопотамии - шумеров — слово "ребро" также означало "жизнь"<sup>7</sup>.

С самого начала Бог predetermined мужчинам быть мужчинами, а женщинам - женщинами, чтобы каждый пол мог смотреть на мир под своим углом зрения. Так как вы никогда не были мальчиком, вы не умеете думать и действовать по-мужски. И поскольку ваш муж не был девочкой, он не может думать и действовать по-женски.

Но эти же самые различия, использованные во благо, а не во вред, могут способствовать возникновению плодотворного и восхитительного союза. Союза, в котором мальчики останутся мальчиками, а девочки - девочками, даже когда те и другие вырастут, так и не став до конца взрослыми.

Говорят мужчины: Как завоевать сердце мужчины?

1. Из вашей совместной жизни (из своих слов и действий) уберите любой намек на соперничество. Концентрируйтесь на партнерских отношениях, даже если это не свойственно вашему характеру.
2. Позвольте мужу быть победителем. Даже когда вы не уверены, что данная задача ему по плечу - дайте ему шанс.
3. Не относитесь к нему насмешливо, когда он превращается в "маленького мальчика". Помните: вы ведь тоже в чем-то остались маленькой девочкой.
4. Старайтесь разделить его восторг к тем вещам, которые важны для него, но мало значат для вас.
5. Помните, что вы - та единственная, которую он любит больше всего на свете. Та, ради завоевания которой он приложил столько усилий.

Что нужно мужчине?

Мы, мужчины, устроены очень просто. Нетрудно угадать, что заставляет нас "хлопать плавниками" и преданно исполнять ваши желания подобно тюленю в дельфинарии. Если вы понимаете наши потребности и бросаете нам время от времени несколько "рыбешек" - большего нам и не надо!

Мужчине нужно, чтобы иногда за ним ухаживали, как за ребенком

Если ваш муж заболел, оставьте все свои дела. Его необходимо поить апельсиновым соком каждые 15 минут. Ему нужно подать пульт от телевизора, поскольку он слишком слаб, чтобы подняться с дивана. Его организм требует домашнего куриного бульона - даже если вы ни разу в жизни его не готовили и не знаете, как это делать. Кроме того, он почувствует себя намного лучше, если вы принесете ему целебный бульон в чашечке и, глядя на него с любовью, будете кормить его из ложечки.

Совершенно противоположная картина возникает, когда простудой или гриппом заболевает женщина. Вы затаскиваете свое больное тело в ванную, затем принимаете витамины и через 20 минут готовы начать свой обычный день и выполнить все грандиозные планы, намеченные на сегодня:

- Привести себя в порядок.
- Приготовить мужу и детям завтрак.
- Приготовить мужу и детям обед.
- Написать мужу и детям ласковые записочки.
- Сложить рюкзаки.
- Проверить, подходят ли по стилю и цвету галстук и рубашка мужа. Отправить его переодеться, если одежда подобрана неправильно.
- Поцеловать мужа перед выходом.
- Вовремя посадить своих детей в машину, а также забрать соседских.
- Забросить детей в школу и помчаться на работу, где вот-вот начнется деловая встреча, запланированная на этот день.

Единственный момент, когда вы останавливаетесь и вспоминаете о том, что больны, — это прием следующей дозы дневного и ночного лекарства.

Почему мужчины превращаются в младенцев, когда болеют? Потому что, когда мы становимся маленькими мальчиками, нам оказывают больше внимания и заботы. Как бы раздражающе это ни звучало для вашего уха, но в такие минуты в нашем сознании вы трансформируетесь из жен в мамочек. Вы заботитесь о маленьком ребенке, которому необходимо знать, что его любят. И судит он об этой любви по вашим действиям. Ему нужно знать, что он для вас стоит на первом месте, — все же остальное по сравнению с ним вторично (подробнее этот вопрос рассматривается в главе 4). А это означает, что на время вам придется забыть о собственных потребностях и других важных вещах.

Мужчине нужно, чтобы вы перестали с ним бороться и дали ему возможность победить

Как бы это ни раздражало женщин (особенно женщин доминирующего типа), возникают ситуации, когда вам просто нужно выйти из игры и дать мужу возможность почитать на лаврах. Конечно, вы являетесь нашими равноправными партнерами, и вас Бог тоже не обделил разумом. Вполне возможно, что вы сможете выполнить данную задачу лучше нас.

Но помните следующее: постоянно конкурируя с мужем, вы оказываетесь втянутыми в замкнутый круг, так как дух соперничества, живущий в мужчинах, не даст ему отступить.

Давайте рассмотрим следующую ситуацию.

Ваш муж излагает глупый план, с которым вы категорически не согласны. Однако вы знаете, что он не станет прислушиваться к вашему мнению, поскольку не делает этого никогда. Следовательно, вы решаете воспользоваться другой стратегией.

Чтобы выразить ему свое недовольство, вы запекаете его любимое мясо в горшочке дольше обычного (ну, скажем, на час дольше!). Почему вы выбрали для борьбы такой способ? Потому что знаете, что это его любимое блюдо.

Итак, как реагирует он? Демонстративно хлопнув дверью, уходит из дому, чтобы поесть стейк с приятелем в каком-нибудь ресторанчике. Вернувшись домой поздно вечером, он делает вид, что не замечает вас, так как вы первая выбрали по отношению к нему пассивно-агрессивную тактику поведения.

Позвольте спросить вас: нужен ли вам в действительности этот замкнутый круг?

Вы видели фильм "Война Роуз", где Майкл Дуглас и Кэтлин Тернер играют супругов, которые так яростно борются за первенство в семье, что в конце концов остаются ни с чем (кроме разбитых сердец и сломанной жизни)?

Почему бы вам хоть иногда не уступать своему мужу?

Ему необходимо иногда побыть мальчишкой

Сделайте одолжение - научитесь смеяться! Мужчины совершают глупые поступки. Мы все совершали и будем совершать их. Ничто не изменилось с начала времен. Даже когда нам стукнуло 47, мы продолжаем состязание.

Скажем, мы решили пристроить к дому веранду. Причем искренне верим, что справимся с этим "пустяковым делом" за выходные.

Упрямо мы продолжаем настаивать на том, что все сделаем сами, без чьей-либо помощи, подобно тому мужчине, который три мучительные недели ломал голову над составлением отзывов о работе своих девяти сотрудников, вместо того чтобы обратиться за помощью к жене-писательнице.

Мы настолько шумные, что вы предпочли бы не слышать этих звуков. А когда рядом с нами другие мужчины, мы шумим еще больше.

Мы любим громко хохотать.

Мы ставим вас в неловкое положение, одновременно надевая вещи в клеточку и полосочку.

Но что значат все эти мелочи по сравнению с долгой и счастливой супружеской жизнью? В конце концов, мы же проявляем по отношению к вам терпение в те особые дни месяца, когда вы ведете себя не лучшим образом!

Когда муж ведет себя словно мальчишка, просто вспомните о том, что вас привлекает в нем? Составьте перечень всех его положительных качеств и прикрепите этот листок к зеркалу, чтобы муж его видел. Ваш супруг может ни словом не обмолвиться об этом списке, но вы непременно увидите, как он расправит плечи и выпятит грудь, переполненный гордостью оттого, что вы цените его.

На первом месте в перечне моей жены стоит "мужчина с чувством юмора". И она обязательно получит это!

Ваш повзрослевший мальчик и его порядковый номер в семье

Как бы наивно это ни звучало, я убежден, что можно многое сказать о людях, зная, какими по счету они родились в своей семье. Если вы хотите понимать своего мужа — предугадывать его потребности, исполнять его желания, — вам помогут сведения о его детстве. Большое значение имеет то, был ли ваш супруг самым старшим ребенком в семье или последним, "малышом". Более того, это поможет вам лучше понимать и саму себя! Нужно только перенестись в семью, где родился ваш муж.

Первенцы

Первенцы и единственные дети в семье обычно становятся в школе "хорошистами" или даже круглыми отличниками, демонстрируя глубокую эрудицию. Так как им приходится быть первыми, у них достаточно ответственное положение - к ним предъявляется множество требований. Однако большинство первенцев справляются с этими требованиями замечательно, добиваясь превосходных результатов. У единственных детей в семье стандарты даже выше, чем у перворожденных.

К примеру, из 23 космонавтов США, совершивших космические полеты, большинство (21 человек) - первенцы в своих семьях. Двое оставшихся - единственные дети в семье. Бухгалтерами, инженерами, программистами, архитекторами, врачами и юристами чаще всего становятся старшие дети. Как вы думаете, каким по счету ребенком является "королева ток-шоу" Опра Уинфри? Или Фил Донахью, или Дерти Хэрри, Клинт Иствуд? Единственный комик с ученой степенью, о котором я знаю, Билл Косби, был первенцем. Он дал всем своим детям имена, начинающиеся с буквы "И", чтобы они идеально запоминались. Джордж Буш, Билл Клинтон и многие другие президенты и политические лидеры США были в своих семьях старшими — лидерами от рождения.

И это неудивительно, потому что старшему ребенку приходится быть дисциплинированным и организованным. Так как для молодых родителей воспитание ребенка дело новое, они более внимательны именно к своим первенцам. Каждый испачканный подгузник служит для них сигналом SOS, а каждая улыбка малыша вызывает бурю восторга. Поскольку родители только учатся быть папами и мамами, они бывают непостоянны в своих методах воспитания, действуя методом тыка. В результате этого первенцы могут ощущать страх и тревогу, не зная, чего ожидать от папы и мамы.

С другой стороны, положению первенцев можно позавидовать, так как определенное время они пользуются безраздельным вниманием своих мам и пап. В раннем детстве этого внимания им уделяется очень много, поэтому такие дети часто ориентируются на ценности взрослых и чувствуют себя более свободно среди старших. Они зависимы от семьи — стараются следовать семейным правилам, чтобы заслужить одобрение домашних.

Первенец, как правило, является эрудированным, надежным, добросовестным, осторожным и даже несколько консервативным человеком. Скорее всего, он будет много работать, обеспечивая свою семью и удовлетворяя все ее потребности. По своей природе он обычно перфекционист и борец, что помогает ему успешно продвигаться по служебной лестнице, создавая хорошую материальную базу для своей семьи. Однако такой человек нередко рассматривает брак как соперничество, а не партнерство. И если он терпит в чем-либо поражение, то обычно очень беспощаден к себе за промах.

Если ваш муж был самым старшим или единственным ребенком в семье, то:

· Дайте ему понять, что не собираетесь с ним соперничать.

- Скажите ему, что цените все, что он делает.
- Поощряйте его стремление к успеху.
- Показывайте словом и делом, что вы партнеры, а не конкуренты.
- Позвольте "маленькому мальчику", живущему в нем, проявлять себя в обществе, так как это для него чрезвычайно важно.
- Поддерживайте его в неудачах и продолжайте верить в него.

Если вы тоже были старшим ребенком в семье, старайтесь сдерживать свои лидерские наклонности. Дайте своему мужу возможность быть мужчиной и время от времени брать инициативу в свои руки. И когда просыпается ваш собственный перфекционизм, подумайте, чем это может закончиться.

## Средние дети

Это дети, которые в буквальном смысле слова находятся посередине. Первенцы уже "протоптали" им дорожку. Средний ребенок включается в семейные дела постепенно, имея перед собой образец для подражания и товарища по играм. Находясь посередине, такие дети обычно становятся успешными миротворцами и дипломатами. Они легко сходятся с людьми и становятся верными друзьями. Обычно у средних детей самый тоненький фотоальбом.

Средние дети, как правило, оказываются самыми преданными супругами. Они не позволяют неудачам сбить их с толку и с азартом преодолевают трудности. Они стараются обсуждать сложные вопросы и разрешать возникающие в семье конфликты как можно скорее. В силу своего положения такие дети имеют много возможностей научиться уступчивости и гибкости.

Однако именно потому, что среднему ребенку часто приходится идти на компромиссы, он привыкает скрывать свои истинные намерения. Если вы спросите его мнение, он может ответить уклончиво: "Для меня это не существенно", хотя на самом деле все обстоит иначе. Если вы замужем за таким человеком, вам придется постоянно следить за тем, чтобы он не подавлял своих чувств. Средний ребенок очень восприимчив к внешнему давлению и зависим от мнения окружающих, поэтому он обычно делает все возможное, чтобы не нарушить счастья и покоя близких ему людей.

Если ваш муж был средним ребенком в семье, то:

- Насколько это возможно, показывайте ему, что вам действительно важно знать его мнение. Дайте ему понять, что цените его вклад в семейную жизнь.
- Не критикуйте его, когда он делится с вами своими мыслями.
- Объясните ему, что совсем необязательно делать то, что ему не хочется (или покупать то, что ему не требуется), просто потому, что кто-то другой делает это.

Если вы сами были средним ребенком в семье, помните, что ваше мнение не менее важно, чем мнение любого другого человека. Научитесь открыто выражать свою точку зрения, чтобы тем, кто любит вас, не приходилось разгадывать ребусы.

## Младшие дети

Младший ребенок навсегда остается баловнем.

Обычно родители ругают и наказывают младшего ребенка меньше других детей. Он склонен избегать трудностей и стремится идти по жизни играючи (я сам тому пример). Как правило,

такие дети довольно безответственны и легкомысленны. Ему нравится сбрасывать на других свою работу, прикинувшись беспомощным или подольстившись к кому-то. И это им хорошо удается, так как в детстве они часто проделывал подобные трюки.

Поскольку последний ребенок является самым младшим, все помогают ему, даже когда он в состоянии справиться сам. Став взрослым, он часто вступает в брак с убеждением "что наша жизнь - игра, и кто ж тому виной, что я увлекся этой игрой", ведь родители всегда были снисходительны к его проступкам! (Скорее всего потому, что все силы потратили на воспитание старших детей!) Младший ребенок привык к тому, что все должно быть так, как ему хочется, он не терпит неудобств, избегает ограничений и трудностей. Вместе с тем он обаятелен, весел, забавен, всегда стремится быть в центре внимания.

Если ваш муж был младшим ребенком в семье, то:

- Возможно, вам придется подталкивать и направлять его, чтобы он научился помогать вам по дому и выполнять свои обещания.
- Ненавязчиво следите за его импульсивными порывами (например, тратить слишком много денег на какую-нибудь новую забаву). Вам придется напоминать ему: "Мы сейчас не можем позволить себе эту вещь!" А потом доказывать ему, что в настоящий момент для вашей семьи это неприемлемо.
- Предупреждайте своего супруга о последствиях его поступков до того, как он кинется с головой в какую-нибудь авантюру.

Если вы сами были последним ребенком в семье, помните, что нужно анализировать и оценивать ситуацию, прежде чем что-нибудь предпринимать. Вам не повредят самодисциплина и составление плана действий!

Была ли ваша свекровь...

Мамой-наседкой?

- Боялась ли она, что ее маленький мальчик может пораниться?
- Выискивала ли она для него оправдания? Шла ли на обман, чтобы только не испортить его репутацию?
- Давала ли ему возможность вкусить горечь поражения или оберегала от всех трудностей?

Дисциплинирующей мамой?

- Не делала за сына то, что он мог сделать сам?
- Не прибегала "ради его блага" ко лжи?
- Наказывала его при необходимости сама, не перелагая ответственности на мужа?

Поединок с «другой» женщиной

Другая женщина - мать вашего мужа - останется в его жизни навсегда. Как бы вы к ней ни относились, она оказала на вашего супруга огромное влияние. Если вы поймете, какое именно, то научитесь лучше понимать своего спутника жизни.

Мама-наседка

Если в детстве ваш муж не отвечал нормам, установленным его матерью, он будет противиться любой коррекции с вашей стороны. Если вы сделаете ему замечание о том, что

он повесил криво зеркало, бедняга услышит совсем другое: "У тебя руки выросли не на том месте! Ты ничего не можешь сделать как следует!"

Я знаю, что вы вовсе не это имели в виду, но вследствие особенностей своего воспитания ваш муж будет интерпретировать ваши слова именно так. Ведь вы, как женщина, в данный момент ужасно напоминаете ему мать, которая многие годы критиковала его. Неудивительно, что в ответ вы получите надутые губы, нахмуренные брови и молчание.

В сознании мужчины понятие успеха не имеет полутонов — либо победа, либо поражение. Но существует два замечательных способа, которые можно использовать, чтобы добиться изменений в вашем муже, не задевая его чувств, не унижая его достоинства. Безусловно, перемены не произойдут за одну ночь, но овчинка стоит выделки.

Хвалите не только дела своего мужа, но и его самого - прямо в его присутствии! Пусть он знает, что вы цените те качества его характера, которые не замечала его мать и которыми вы, невзирая на все недостатки своего супруга, восхищаетесь. Вам понадобится постоянство и настойчивость, ведь вы будете бороться с последствиями неправильного воспитания, продолжавшегося минимум 18 лет.

Делая замечания, подсластите пилюлю. Например, вы можете сказать: "Как здорово, дорогой, что ты повесил зеркало туда, куда я хотела! Теперь благодаря тебе я могу смотреться в зеркало. Но, по-моему, оно висит кривовато? Посмотри-ка сам, может, мне это просто кажется?"

#### Слабовольная мать

Если мать вашего мужа, когда ее сын вел себя плохо или проявлял к ней неуважение, не наказывала ребенка сама, а просто говорила: "Вот придет папа и разберется с тобой", то вам предстоит непростая работа. Ваш супруг, скорее всего, будет воспринимать ваши требования как пустой звук, пропуская их мимо ушей.

Предположим, вы напоминаете мужу о том, что, если он планирует с друзьями пойти на футбол, то после работы ему нужно зайти в банк и снять со счета деньги. В ответ тот раздраженно бросает: "Да я знаю!" В таком случае, если он вернется домой без денег, не идите у него на поводу и не доставайте свои "запасы".

Если он жалуется, что опаздывает на деловую встречу, не спешите ему помочь. Это его проблема, а не ваша. Не взваливайте на свои плечи его ответственность.

Не кидайтесь к телефону, чтобы перенести, вместо мужа, запланированные им встречи. Если он не может пойти, пусть позвонит сам и назначит другое время.

Если он две недели подряд забывает принести домой зарплату, то на завтрак поставьте перед ним чашку мюсли без молока. На его вопрос о молоке спокойно ответьте: "Мне не на что его купить, так как у нас на счету нет денег. Дай мне денег, и я схожу за молоком, пока ты присмотришь за детьми".

Старайтесь говорить спокойно, без осуждения. Просто перечислите последствия его безответственного отношения к своим обязанностям.

Возможно, вам придется проделывать подобные вещи не один раз, пока он поймет, что вы не его мама и не собираетесь взваливать на себя его обязанности всякий раз, когда он от них отмахивается.

#### Мать-генерал

Вы хотите знать, почему ваш муж живет в таком сумасшедшем ритме? Почему он все время в

движении, в работе и не может расслабиться даже во время отдыха? Позвольте мне дать вам подсказку: вероятнее всего, мать максимально загружала его в детстве. Хотя подобный темп жизни характерен также и для многих молодых женщин, родители обычно стараются больше загружать мальчиков, чтобы у тех не оставалось свободного времени. Думаю, тем самым они подсознательно надеются уберечь сыновей от дурных компаний и тому подобных вещей.

Если по темпераменту ваш супруг относится к активному типу, скажу вам честно, он запрограммирован на то, чтобы носиться как заведенный. И всю свою жизнь вам придется сражаться за то, чтобы он хоть чуть-чуть сбавил обороты. Уверен, вы сможете притормозить его, если будете делать это постепенно.

Однако ответственность за данный процесс лежит на вас, потому что из вас двоих вы лучше подготовлены к созиданию правильных взаимоотношений. Чтобы построить крепкую, счастливую семью, необходимо приложить немало усилий. Вот что я имею в виду.

Как-то в декабре к нам в гости пришел один редактор. В это время наш сын Кевин приехал на каникулы домой, и Крисси с мужем также решили навестить нас. Это был один из тех замечательных дней, когда вся семья Леман собирается вместе. Наблюдая за тем, как дружны наши дети и с каким удовольствием они общаются друг с другом, редактор спросил меня:

- Как вам удалось добиться этого?

- Что вы имеете в виду? — спросил я.

- Как вам удалось построить такую семью, где все хотят быть вместе?

- Все дело в домашней атмосфере, — ответил я. — Когда дети были маленькими, мы не загружали их кружками, спортивными секциями и прочими общественными занятиями. Если бы по пять-шесть дней в неделю они уходили из дому по своим делам, у нас не оставалось бы времени на то, чтобы наслаждаться теплом домашнего очага. Но поскольку наша активность вне дома была ограничена, мы проводили — и до сих пор проводим - много времени в семейном кругу. Вот почему члены нашей семьи дружны и сегодня. Мы привыкли получать удовольствие от общения друг с другом.

Независимо от того, есть в вашей семье дети или нет, принцип остается тем же. Сколько вечеров в неделю вы тратите на разного рода кружки? Сколько вечеров вы проводите вне дома - отдельно от своего мужа и других членов семьи?

Если ваш муж воспитывался матерью-генералом, вам придется защищать его от себя самого. От бедняги ничего не останется (да и от вас тоже!), если вы вовремя его не остановите. Для него необходимо установить ограничители, перенаправить его энергию в другое русло и так изменить его фокус, чтобы он мог сосредоточить свои усилия на тех вещах, которые представляют собой истинную ценность.

Например, на ваших взаимоотношениях.

Вам не по силам полностью избавиться от последствий материнского воспитания, но вы можете использовать их во благо.

Только возьмитесь за это — я гарантирую вам успех! Конечно, вам не обойтись без кратковременной борьбы, зато в результате вы получите счастливую семью и прекрасного мужа!

Третья вещь, о которой он вам никогда не расскажет: «Столовая в моем доме отделана в

фиолетовых тонах, однако мне это абсолютно "фиолетово"!»

Почему дом мужчины на самом деле не является его крепостью, и почему для женщины так велико искушение сделать его своей подругой

Это правда! Столовая в моем доме отделана в фиолетовых тонах, однако мне это абсолютно "фиолетово"! Говоря о цвете, я имею в виду, что она действительно фиолетовая. Даже стены. Когда моя жена впервые сказала мне, что у нас будет фиолетовая столовая, я удивленно поднял брови. Но постепенно я привык.

Это очень красивое помещение. Заглянув к нам в гости, вы непременно догадаетесь, что моя жена относится к тем женщинам, которые с удовольствием просматривают журналы по дизайну интерьера (на тумбочке возле кровати накопилась огромная стопка таких журналов), черпая из них множество оригинальных идей. Эти идеи пригодились нам при постройке дома.

В нашу уникальную столовую в форме восьмигранника вы попадете из гостиной через арку. Пол в гостиной сделан из цельного дерева (а не из прессованных опилок), а из большого арочного окна открывается потрясающий вид на залив, на берегу которого расположен наш дом.

Столовая декорирована под старину. В центре — антикварный дубовый стол, украшенный резьбой в виде листьев, в окружении восьми стульев. С потолка свисает старинный канделябр и венок, сделанный руками Сандры. На стенах - множество изящных подсвечников. Общее количество свечей в комнате - 34 (я как-то подсчитал ради интереса). Два китайских шкафчика с зеркалами отражают эклектичные сокровища Санди.

Переступив порог этой комнаты, все гости останавливаются и, с восхищением оглядывая ее, восклицают: "Какая красотища!"

В этом вся моя жена! Она обладает удивительной способностью создавать красоту. Это ее дар.

Что же касается меня, я бы не побрезговал оранжевой комнатой. И если бы моя жена объявила за ужином, что собирается выкрасить входную дверь в фиолетовый, розовый и красный цвета одновременно, сделав ее похожей на цирковую, я бы, возможно, сделал круглые глаза и подумал: "Ну вот, опять начинается!" Но на самом деле меня бы это не сильно затронуло.

Для меня в двери главное, чтобы она защищала дом от дождя и снега. Если это так, то, значит, с ней все в порядке - она выполняет свою функцию!

Как вы поняли, цвет столовой или двери для меня не существен. Я больше забочусь о том, чтобы кровать была удобной, ванная — просторной (и, желательно, с джакузи - для снятия стресса после утомительного рабочего дня). Меня волнуют мой автомобиль, собака Роза и состояние личного банковского счета. О своем рабочем расписании я не забочусь, так как оно зависит от того, что придет по факсу от моей помощницы Дебби. Дебби является тем человеком, который сообщает мне, что я буду делать сегодня, завтра, на следующей неделе, включая интервью и день сдачи книги или передачи. Поэтому я спокоен.

И почему меня должно волновать, в какой столовой я сижу — в фиолетовой или оранжевой?

Понимаете, это коварное заблуждение! Кто-то самоуверенно заявил: "Дом мужчины - его крепость".

Это неправда. Дом мужчины — это крепость женщины. Мужчина просто обитает в нем.

Почему бы не назвать следующий раздел так?

Почему для мужчины дом не является его крепостью?

1. Единственным владением мужчины в доме является гараж.
2. Все вещи, которые он купил для своего дома самостоятельно, каким-то образом быстро переключиваются в гараж.
3. Он не тратит много времени на отделку своей "крепости", потому что не хочет покупать мебель "для красоты".
4. Главная задача, возложенная на него в "крепости жены", - это стрижка газона и ликвидация на нем "следов жизнедеятельности" собаки.
5. Он даже не подозревает о существовании розовато-лилового цвета, а если и знает, то все равно не различает его.

Даже Ною приходилось терпеть нападки жены

К моим повседневным рабочим обязанностям относится прослушивание Джона и Денни, двух талантливых ведущих, которые оживляют передачи радиостанции Family Life Network, разыгрывая забавные сценки на основе библейских текстов. Они берут разные истории из Библии и остроумно обыгрывают их. Одно из их представлений запомнилось мне особенно.

Наши ведущие рассказывали историю о ветхозаветном Ное, построившем ковчег. Он сделал это по повелению Господа, Который поведал ему, что вселенский потоп уничтожит все живое на земле. Поскольку Ной был человеком праведным, Господь решил дать шанс на спасение ему... и его семье.

Бедняга Ной! День за днем он строил свой ковчег. Ему приходилось очень много работать - таскать деревья, распиливать бревна на доски, сколачивать их. Он был совершенно измотан. Праздные наблюдатели еще более утяжеляли его работу. Каждый день они приходили поглазеть, далеко ли корабель продвинулся в своем деле. Они презрительно качали головами, важно поглаживали свои бороды и насмехались над стариком.

- Да он просто сумасшедший! - говорили прохожие, тыча в его сторону пальцами и крутя у виска.

Однажды, когда из-за постоянных насмешек соседей терпение Ноя было почти на исходе, к нему пришла жена.

- Эй ты, там, наверху! — окликнула она мужа. — Как думаешь, Ной, какого цвета занавески следует сшить для ковчега? Может быть, голубые - под цвет морской воды? Или желтые - чтобы сочетались с солнечными лучами?

Не прерывая работы, Ной ответил:

- Дорогая, какой бы цвет ты ни выбрала, он будет смотреться великолепно.

Однако от жены Ноя не так-то легко было отвязаться. Она поднялась на трап (нет, не просто поднялась, а решительно прошествовала). Ее крупная фигура заслонила собой солнце, мешая мужу работать.

Уперев руки в бока, что, как было известно Ною, не предвещало ничего хорошего, она сказала:

- Ну, и какой оттенок ты собираешься придать этой двери? Если я не буду знать цвет двери, как я смогу подобрать занавески?!

Ее муж только пролепетал в ответ:

- Дорогая, какой бы цвет ты ни выбрала, он будет смотреться великолепно!

Слушая эту радиопередачу за рулем своей машины, я хохотал так сильно, что чуть не свалился в кювет. Вот такой была жизнь бедняги Ноя, пытавшегося спасти себя и свою семью от вселенского потопа, о котором предупредил его Бог. А что же в этот момент занимало мысли его жены? Цвет занавесок!

Я очень хорошо понимаю состояние библейского патриарха. Особенно если учесть, что несколько лет назад мы с женой закончили строить собственный дом. Бог мне судья, но я никогда не вникал в ход строительства после завершения проекта здания. Когда Санди интересовалась моими пожеланиями, я говорил ей: "Мне нужна просторная ванна и большая спальня. Если ты сможешь исполнить эти две мои просьбы, я буду на седьмом небе от счастья! Все остальное меня не волнует!"

Я знаю мужчин, которые с удовольствием участвуют в дизайне каждого уголка и каждой щелочки в доме. У нас есть такие знакомые. Жена - домохозяйка, воспитывающая четверых детей. Она ведет всю домашнюю бухгалтерию, делает необходимые звонки и подстригает газон. Муж, напротив, выбирает обои и мастерит удивительные светильники из цветного стекла, купленного на распродаже. А недавно он превратил спальню своего сына в настоящие джунгли. Но все его шедевры напрямую связаны с его профессией: наш знакомый — профессиональный дизайнер!

Однако для большей части мужского населения планеты цветовая гамма гардин и стен в столовой не имеет принципиального значения. Один мужчина сказал своей жене: "Ты можешь покрасить стены нашей спальни в любой цвет, кроме розового". Что же сделала его жена, любительница рюшечек, кружавчиков и розочек? Она выбрала два оттенка: розовато-лиловый и цвет красного вина. Ее муж был доволен тем, что, по крайней мере, она не остановилась на том цвете, которого он терпеть не мог - на ядовито-розовом, напоминающем лекарственный сироп от несварения желудка. Ему даже и в голову не приходило, что розовато-лиловый и винно-красный являются оттенками розового.

Если Сандра надумает изменить оттенок стен нашей столовой или выкрасит их в совершенно другой цвет, могут пройти недели или годы, прежде чем я это замечу. И то, только когда она сама во время обеда обратит мое внимание на эту малозначительную для меня деталь интерьера. В то же время я мгновенно почувствую разницу, если она передвинет телевизор на четыре сантиметра влево!

Могу ли я выразить практический подход мужчины к дизайну дома одной фразой?

"Если это сделает тебя счастливой, дорогая, я тоже буду счастлив!"

Многие из нас понятия не имеют о цветовой палитре и не знают, как использовать сочетание цветов.

Тем не менее вы, дамы, упорно пытаетесь вовлечь нас в процесс декорирования дома. Вы говорите, что вас интересует наше мнение о том, как должен выглядеть дом. Но нас не проведешь! Мы можем сказать, что вы уже все сделали самым лучшим образом.

Хотите, чтобы я повторил ключевую фразу еще раз? Сколько бы семей могло жить в гармонии, если бы женщины наконец поняли, что "мужчина счастлив, если счастлива женщина".

Сейчас, когда я пишу эти строки, Санди разговаривает по телефону в нашей фиолетовой столовой. Она звонит дизайнеру по ландшафту, чтобы узнать, могут ли они посадить около нашего дома цветы и кусты.

Я вижу, как она морщится, затем спрашивает:

- А разве у вас нет ландшафтного дизайнера?

Готов поспорить, что парень на другом конце трубки говорит: "Я думал, что вам просто нужно посадить цветы и кусты. Что вы имеете в виду под словами "ландшафтный дизайнер"?"

Я качаю головой. Мы живем в Таксоне — жарком, засушливом месте. Все знают, что здесь ничего не растет. Большинство людей давно смирились с этим, но только не моя жена. Каждый год Сандра упорно высаживает кусты, и каждый год они погибают от зноя, который начинается в конце весны и заканчивается только в начале осени.

Кроме того, зимой температура около нашего дома на десять градусов ниже, чем на расстоянии мили от нас. Не самые лучшие условия для разведения цветов и кустарников!

Но вот что забавнее всего: Санди начинает искать дизайнера, когда лунки для растений уже выкопаны. Моя мужская логика говорит: "Что здесь вообще мудрить? Привозишь кусты, размещаешь в лунки и засыпаешь землей. Все очень просто! Разве для этого нужен дизайнер? Для этого достаточно рабочего с обыкновенной тачкой и хоть немного накачанными мускулами!"

Тем не менее я уверен, что моя жена добьется своего. Рано или поздно она раздобудет своего дизайнера, который поможет ей выбрать кусты нужного цвета и размера. А когда он приедет к нам, жена будет давать ему указания, как и что делать. Но, исходя из опыта нашей совместной жизни, могу с уверенностью заявить, что моя супруга обладает гораздо более выраженными дизайнерскими способностями, чем многие из тех, кто занимаются этим делом профессионально.

Моя экономная (чтобы не сказать скупая) натура содрогается при мысли о том, что все эти кусты опять будут украшать наш двор только несколько месяцев. Потом они увянут от жары, как и те, что были куплены в прошлом году... и в позапрошлом году... и два года назад.

Ради любви к своей драгоценной половине я решил не делать из мухи слона.

Проще говоря, я знаю слабости своей жены и отношусь к ним философски, так как и сам слеплен из того же теста. Я понимаю, что благоустройство нашего жилища является для нее жизненным приоритетом. И даже если мне от этого ни холодно ни жарко, я радуюсь тому, что посадка кустов каждый год приносит Сандре удовольствие.

"Я счастлив, если счастлива ты!" - простое правило, применяемое во многих житейских ситуациях, а не только в благоустройстве дома.

### Подаркомания

И Сандра и я любим делать подарки. Но делаем мы это совершенно по-разному.

Как-то на Рождество я наблюдал на елочном базаре за тем, как семейные пары и целые семейства выбирали себе сосенки и уходили, неся на плече свою "зеленую красавицу". Вот подъехали отец с сыном. Они пересмотрели все деревца, но ни на чем не остановились. Однако я заметил, что семилетний мальчуган все время возвращался к одной и той же елочке, стоявшей дорожке остальных. Я видел неодобрительный взгляд отца, когда он в очередной раз отвел своего сына в сторону и сказал ему по-испански:

- Сынок, мы не можем купить эту елку. Она стоит слишком дорого.

Мальчик недовольно засопел и спросил отца по-английски:

- Ну, и сколько же она стоит?

- Тебе повезло! - подойдя к нему, сказал я веселым тоном. - Эта елка стоит всего один доллар. Мы пытались избавиться от нее целую неделю!

Я взял доллар у мужчины и, когда они, счастливые, отошли подальше, заплатил разницу в кассу. "В конце концов, если ты не можешь хоть иногда исполнять роль Деда Мороза, - подумал я, - тогда с тобой что-то не в порядке?"

Как сказал Иисус: "Даром получили, даром давайте"<sup>1</sup> и "Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам".

Моя жена Санди просто помешана на том, чтобы делать подарки. Мой порыв подарить мальчику елку на Рождество не идет ни в какое сравнение с тем, что вытворяет она. Вся ее жизнь подчинена словам из Библии: "...праведник дает и не жалеет".

Раньше Сандре принадлежал антикварный магазинчик. Покупатели любили туда заходить. В нем пахло лавандой, которую можно было купить на развес, зачерпнув специальной лопаткой, как это делалось в старину. Когда хозяйка магазина упаковывала подарок, то он получался настолько красивым, что жаль было открывать его. Каждый подарок дополняла горсть лаванды и красивая оберточная бумага - все бесплатно. А еще любой посетитель магазинчика получал в качестве сувенира чудесную серебристую ручку — независимо от того, покупал он что-то у Санди или нет.

Однажды, ожидая ее после работы и увидев несколько человек, вышедших из магазина с блестящими ручками, я набрался смелости и спросил свою жену:

- Дорогая, а сколько стоят эти ручки?

- Да пустяки! — ответила она, насыпая горсть лаванды в очередной подарок, который в тот момент упаковывала.

Я решил добиться точного ответа:

- Нет, пожалуйста, скажи мне, сколько они стоят?

- Я же сказала, что почти ничего, - повторила Санди с некоторым раздражением.

Моя жена поняла, что так просто ей от меня не отделаться, и в конце концов всеми правдами и неправдами мне удалось вытянуть из нее правду: стоимость ручек была 15 долларов за штуку.

Пятнадцать долларов?! Мое сердце забилося как бешенное.

Это был один из тех моментов, когда мне хотелось крикнуть: "Не могла бы ты сделать хотя бы короткий перерыв в разбазаривании семейного состояния?"

Потом был случай, когда Санди зашла в церковную комнату для малышек. Там находилась молодая женщина с ребенком, не получавшая никакой помощи от своего мужа. Тогда Санди купила для малыша одежду и передала ее своим подопечным.

Придя домой, моя жена сказала:

- Лими, я думаю, что нужно послать той молодой женщине долларов двести. Она в них очень нуждается.

Опять мне пришлось подавить мою экономную натуру.

- Замечательное решение, дорогая. Сделай это, не откладывая, - сказал я вслух.

Почему я не стал спорить? Почему не прочитал ей нотацию о том, на какие цели мы могли бы потратить эти деньги? Почему поддержал ее? Да потому, что я хорошо знаю свою жену. Она относится к тому редкому типу людей, которые обладают даром даяния.

У Сандры есть еще одно замечательное свойство - помогать любому почувствовать себя самым ценным на свете. Я был бы рад владеть таким даром, но — увы! - у меня его нет. Моя жена — поистине уникальное создание!

И я получаю огромные преимущества от ее дара. Вот почему юный Кевин, младший ребенок в своей семье, перенесший много поражений и нуждающийся в поддержке, женился на женщине с такими свойствами и таким характером, как у Сандры. Бог точно знал мои потребности и послал мне эту драгоценную спутницу.

И какое я имею право сказать ей сейчас, после стольких лет совместной жизни, чтобы она не давала другим то, что подсказывает ей Господь? Что у нее должно быть чувство меры и что ей не следует быть расточительной? Если бы я не поддерживал ее и запрещал ей выражать свой дар, то помешал бы ей стать той личностью, которой создал ее Бог.

Тест

Если муж сделал уборку в доме и предлагает отвезти вас в бутик, чтобы купить вам обнову, значит:

- Он потратил кучу денег на новый набор клюшек для гольфа.
- Он разыгрывает вас.
- Сегодня утром до него дошло, что годовщина вашей свадьбы в феврале, а вовсе не в мае.
- Он считает, что вам не мешает немного принарядиться.
- Он надеется, что сегодня ночью ему улыбнется удача.

Ответы в последней главе

Маленькая женская тайна

Я хочу открыть вам маленькую тайну, касающуюся женщин. Самое высокое место на шкале женских ценностей занимают люди и взаимоотношения. Это связано с тремя вашими главными потребностями:

1. Близость.
2. Искреннее, открытое общение.
3. Преданность семье.

Женщина ощущает себя частью семьи. Если с семьей у нее не сложилось, она считает себя неудачницей. Если в доме нет порядка, она также воспринимает это как личное поражение. Если подруга сердится на нее, значит, есть за что. Если муж не пошел с ней в театр или музей, женщина ощущает себя неполноценной, так как не может разделить с любимым свои

переживания.

Скажем, ваш муж три дня подряд задерживается на работе дольше обычного. Какова ваша первая реакция? Вместо того чтобы подумать то, что прежде всего пришло бы в голову нам, мужчинам, - "О, у него, наверное, новый серьезный проект, и он хочет выполнить его на все сто!" - вы начинаете фантазировать: "Может быть, он злится на меня? Чем я ему не угодила, что он не спешит домой и торчит на работе допоздна?"

К примеру, у вас была сумасшедшая неделя: форс-мажор на работе, свинка у ребенка и вдобавок ко всему вышедший из строя холодильник. В конце недели, уперев руки в бока, вы начинаете обзирать завалы на кухне, в гостиной и столовой. Что бы мы, мужчины, сказали в такой ситуации? "Все нормально, небольшой беспорядок. Но ведь какой тяжелой была неделя! Тут не до уборки!"

А какова ваша первая мысль: "Поверить не могу, что я настолько все запустила. Какой ужасный кавардак! Мне никогда его не разгрести! Что я за недотепа? Как это Сью справляется с домашними делами, воспитывая четверых детей и работая на полную ставку? А я работаю только по полдня!"

Или ваш муж заболел прямо накануне большого благотворительного обеда и не может пойти с вами. Что сказал бы он?

- Извини, дорогая. Конечно, не лучшее время для болезни! (Про себя же он подумает: "Аллилуйя! Если уж болеть, то лучшего времени и не придумаешь. Терпеть не могу эти общественные мероприятия".)

Ваша реакция?

- Милый, вот беда! Может, мне не идти на банкет, а остаться с тобой? Все равно без тебя мне будет так одиноко.

Маленький мужской секрет

У нас, мужчин, тоже есть маленький секрет. То, что занимает самую высокую позицию в рейтинге мужских ценностей. И все это связано с тремя нашими основными потребностями:

1. Быть уважаемым.
2. Быть востребованным.
3. Реализовать себя.

Мужчина отождествляет себя с предметами, а не с взаимоотношениями. Вот почему для него так важны спорт и соревнования. Вот почему вокруг столько мужчин, разъезжающих на грузовичках с прикрепленными к кузову огромными досками для серфинга. (Помните, что для мужчин важен не только сам предмет, но и его параметры.) Вот почему ваш муж отмахивается от общественных мероприятий и говорит: "Иди-ка без меня. Я лучше останусь дома поковыряюсь в гараже".

Но как большая часть прекрасной половины человечества воспринимает подобный ответ? "Ну нет! Он сам не ведает, что говорит. Если я уговорю его пойти, ему обязательно там понравится". (Более подробное объяснение этой темы вы найдете в главе 6). Почему женщины реагируют таким образом? Потому что для полного счастья им необходимо присутствие их мужей и возможность переживать вместе с ними то или иное событие. Большая же часть сильной половины человечества предпочла бы иной род деятельности.

Рон однажды отложил нашу деловую поездку, чтобы в пятницу вечером, когда его жена

устраивает ужин для соседей, находиться дома. Правда, до конца вечера он так и не понял, какая необходимость была в его присутствии. Все время он мыл в кухне посуду, мучая себя вопросом: "И зачем только я изменил свое расписание?" Однако после того как гости разошлись, жена сказала ему:

- Как замечательно, что ты был дома!

Даже не видя его, она ощущала, что он рядом. И для нее присутствие мужа было большим ободрением. Успех ужина, по ее мнению, зависел от того, разделял Рон это событие с ней или нет.

Давайте будем откровенны. В связи с тем, что потребности женщин и мужчин достаточно разные, женщина ощущает себя частью мужчины, в то время как мужчина этого не чувствует. Примите во внимание это ключевое различие, иначе часто вы будете ощущать себя задетой. Если муж не соглашается идти на какое-либо торжество или не приходит в назначенное время, вам в голову начинают лезть нелепые мысли: "Я ему не нужна! Он меня не любит! Я плохая жена!"

Когда мой знакомый по имени Тодд вернулся из свадебного путешествия, с ним произошел курьезный случай. После работы он пришел в родительский дом и уселся перед телевизором. Через час пришла его мама и, увидев сына, удивленно спросила: "Почему ты здесь, а не у себя дома со своей женой Мелиссой?"

Оказалось, что от усталости Тодд забыл, что стал семейным человеком, и после работы по привычке отправился к родителям. К тому времени как он перешагнул порог своей однокомнатной квартиры, его жена была вся в слезах, а первый совместный ужин, который она с такой любовью готовила, выброшен в мусорное ведро. Весь остаток вечера ему пришлось оправдываться в своей рассеянности.

- Ты больше не любишь меня? - спросила рыдая жена.

- Конечно, люблю! - отвечал он, заключая ее в объятия.

- Почему же ты забыл о том, что я жду тебя в нашей квартире? Мог ли он сказать ей, что забыл потому, что он - мужчина — способен думать только о чем-то одном. А после тяжелого рабочего дня его мозг был не в состоянии думать о чудесной молодой жене. Поэтому он автоматически сделал то, что привык делать. То, что он делал из года в год до того, как женился.

Слова, которые вы никогда не услышите от мужчины:

"Знаете, что я люблю в своей жене больше всего? Она - крутой парень и может свалить тебя с ног, используя приемы карате".

Слова, которые вы никогда не услышите от женщины:

"Знаете, за что я люблю своего мужа больше всего? За его женственность".

Муж не должен быть вашей подругой

Возможно, вас раздражает присутствие человека, совершенно не похожего на вас. Но за кого вы выходили замуж — за мужчину или за подружку?

Как бы странно это ни звучало, многие женщины тратят годы на то, чтобы превратить мужа в подружку, с которой можно ходить по магазинам, сидеть в кафе, болтая о пустяках, обсуждать каждую минуту прожитого дня и все тонкости чувств, проливать слезы над мелодрамами или сновать по залам музеев... Этот список можно продолжать до бесконечности.

Однако, какой бы прекрасной эта картина ни казалась вам на первый взгляд, разве это то, чего вам действительно хочется? Женоподобного мужчину? Того, кто будет восхищаться вместе с вами последними модными новинками? Охать и ахать, глядя на пару милых белых туфель с большими сверкающими пряжками? Набивать вам оскомину повторением обидных слов, брошенных в ваш адрес коллегой по работе?

На свете существуют вещи, которые должны обсуждаться только между девочками. Также, как есть вопросы, которые следует поднимать в мужском кругу. Если вы от чего-то получаете удовольствие, это вовсе не значит, что вам непременно нужно делиться этим со своим мужем.

Я, к примеру, не большой любитель кино. Поэтому я говорю Санди: "Сходи в кино со своей подружкой Тэри. Вам это доставит больше удовольствия". А мы с моим приятелем займемся тем, что нам по душе: отправимся на автогонки и будем "дышать выхлопными газами". Сандре такое развлечение уж точно не понравится. Она придет в ужас от того количества токсических веществ, которые мы втягиваем в свои легкие, и от тех звуков, которые обрушиваются на наши уши. Подобного рода развлечение не укладывается в ее понятия о наслаждении.

Если вам хочется повздыхать над какой-нибудь романтической историей, возьмите своих подружек и отправляйтесь в кино. А мужчинам позвольте посмотреть фильм не для слабонервных, в сугубо мужской компании. Или просто позвольте своему мужу отдохнуть дома.

Все это говорит о том, что нужно не мешать друг другу быть такими, какими создал вас Творец. Единство не подразумевает упразднение различий. Не означает, что вы сольетесь в какое-то скучное существо без своего мнения и собственных интересов. Моя жена — замечательный собеседник, прекрасная супруга и чудесная хозяйка. Но у нее есть свои индивидуальные особенности. Сандре, например, нравится, когда я рисую на ее спине букву "Б". В ее представлении ехать налегке — значит взять с собой единственный чемодан, плотно набитый туфлями.

Но она - та единственная, которую дал мне Бог, и я не променяю ее ни на какую другую. Несмотря на все ее причуды, я бы не хотел, чтобы она была похожа на моего приятеля Мунхэда. Нет, не поймите меня превратно: мой друг меня вполне устраивает, но я точно знаю, что не женился бы на таком человеке!

Подобно другим мужчинам, я получаю удовольствие от такого чуда, как прикосновение женщины. И ради этого я готов мириться даже с фиолетовой столовой.

Но ничто не может заставить меня поддерживать в этой фиолетовой столовой идеальный порядок! Это задача Санди, это ее дворец и ее крепость. На прошлой неделе ночью я протянул руку, чтобы коснуться жены, но в постели рядом со мной никого не оказалось. "Странно!" — подумал я, стряхнув с себя остатки сна.

Я взглянул на часы - 1.45. Что могло случиться? Где моя дражайшая половинка?

Обеспокоенный, я вылез из-под одеяла и направился к двери, вслушиваясь и всматриваясь в темноту. Наконец, я заметил, что в столовой горит свет. Там я и обнаружил Санди. Взобравшись на стул, она тщательно вычищала свисающий с потолка канделябр и украшала его свежей цветочной гирляндой!

Мне, как мужчине, наш красивый дом доставляет огромное наслаждение. Я глубоко признателен Санди за все ее старания. Но разве можно представить себе, что в 1.45 ночи я буду стирать пыль со светильника, украшать его или заниматься какими-либо другими хозяйственными делами. В такое время во всей нашей округе не спят только еноты да моя

жена.

Совершенно ясно, что между мужчинами и женщинами существуют различия, что те и другие имеют разные приоритеты. Каждый день я наблюдаю, насколько мы с Санди не похожи. И вы разве не находите различий между вами и вашим мужем?

Тем не менее, именно эта непохожесть делает супружескую жизнь волнующей, веселой и временами непредсказуемой.

Я в восторге от своего брака, несмотря на то, что мой дом - это не моя крепость! Дом — это владения моей жены, которые делают ее счастливой, следовательно, в конечном счете дом делает счастливым и меня.

Говорят мужчины: Два золотых правила, которые позволят вашему браку сохранить яркость:

1. Пусть мальчики будут мальчиками.
2. Пусть девочки остаются девочками.

Разве тем, что делал все в точности так, как вы? Сомневаюсь. Если свести двух совершенно одинаковых людей, то можно с уверенностью сказать, что не пройдет и двух часов, как они завоюют от скуки. Если вы согласны со всем, что говорит и делает другой человек, ваша жизнь станет невероятно бесцветной.

Пусть ваши различия станут для вас не источником напряжения, а источником удовольствия. Относитесь к ним с юмором. Позвольте своему мужу быть тем, кем он является. И сами оставайтесь собой. Наслаждайтесь тем, что отличает женщин от мужчин.

У меня далеко не идеальный вкус, но я всегда могу определить, много ли времени и усилий вложили люди на подготовку к тому или иному событию. Возьмем, к примеру, женщин. Как они готовятся к чему-либо? Подбирают соответствующую цветовую гамму для тарелок, вилок и чашек, используют нарядные скатерти, ставят на середину стола вазу или канделябр, готовят для каждого гостя красивые карточки. А потом, для большего веселья, кладут под чье-нибудь сиденье призовой билет. Тот, кто сядет на это место, должен забрать украшение со стола домой.

Теперь — для контраста - посмотрим, как ведут себя в подобных случаях мужчины. Я участвую в служении "Плечом к плечу", которым руководит пастор нашей церкви. Мы собираемся в шесть часов утра. Как же мы готовимся к встрече? Придя, отрываем от подвернувшегося под руку рулона кусок коричневой оберточной бумаги, покрываем им стол и вываливаем прямо на середину кулек бубликов и пончиков. Наше центральное "украшение" мы дополняем "бадьей" сливочного масла и гигантским ножом. На все приготовления и даже на то, чтобы покончить с "застольем", у нас уходит не более двух минут. Вот такой замечательный пир!

Отпустите штурвал...

Многое из того, что делает ваш муж, может показаться вам совершенно бестолковым, неуместным, глупым, бесполезным и бесцельным - словом, пустой тратой времени и денег. Но если вы любите его и знаете, насколько для него это важно, вам лучше отпустить "штурвал".

Еще один случай из жизни моей даятельница-жены.

Как-то мне позвонили двое книжных агентов и пригласили нас и Сандрой на ужин, желая поговорить со мной о моей последней книге.

"Чудесно! - подумал я. - Я всей душой приветствую ужины, за которые не надо платить!"

Однако Санди была иного мнения.

- Я сама приготовлю ужин, - твердо сказала она.

"Зачем? — недоумевал я про себя. — Если мы позовем их к нам, у жены будет столько хлопот. Не стоит этого делать! Они приглашают нас в кафе. В чем проблема? Почему бы нам не устроить себе отдых?"

Однако, слишком хорошо зная свою жену, вслух я этого не произнес.

Весь день она трудилась не покладая рук, чтобы приготовить мое любимое блюдо - свиные битки.

Поздно вечером, когда мы провожали гостей до двери, меня вдруг осенило: "Они же не получили свои подарки! Это так не похоже на мою жену!"

Но едва мы поравнялись со старинными воротами, Сандра осознала свою оплошность:

- Подождите минуточку, я кое-что забыла!

Она метнулась в дом и через минуту вернулась с двумя красивыми пакетами, наполненными домашней выпечкой.

Я не мог сдержать улыбки. В этом вся моя женушка. Ни одна встреча в доме Леманов не обходится без традиционных подарков хозяйки.

Хотя мой мужской рационализм и твердит мне, что эти подарки — бессмысленная и дорогая блажь, я предпочитаю с этим мириться, так как люблю и уважаю свою супругу. И я буду продолжать поддерживать эту традицию материально, какими бы бессмысленными все эти хлопоты мне ни казались.

Какие поступки мужа выглядят в ваших глазах пустой тратой времени и денег? Может быть, он по субботам покупает ребятам из своей мастерской пончики? Или каждый четверг по вечерам устраивает с приятелем на пустой парковке гонки радиоуправляемых игрушечных грузовиков?

Вы когда-нибудь размышляли над тем, как все эти поступки воспринимаются его мужским сознанием?

Может быть, покупка пончиков - единственный безвредный для семейного бюджета способ почувствовать удовлетворение от поддержки, которую он оказывает своим приятелям. Может быть, в этот момент он чувствует себя героем!

Играя с другом в машинки, он, возможно, помогает ему пережить развод или другую сложную ситуацию. В любое ли время мужчины могут поговорить о разводе? Нет. Могут ли они вообще говорить о разводе? Конечно. Эти вечерние гонки - то самое время, когда друзья остаются наедине и открывают один другому сердца.

Когда ваш муж делает то, что вызывает у вас раздражение, как вы обычно реагируете? А как вы будете реагировать теперь, узнав об этом больше?

Какие увлечения, полезные для него самого, есть у вашего возлюбленного - пусть даже иногда они вызывают у вас досаду?

Заблуждение о том, что все надо делать вместе

Очень часто в разуме у женщины, для которой отношения являются главным приоритетом, прочно закрепляется заблуждение: "Если я вышла замуж - значит, должна все делать вместе со своим супругом". И она строит свои семейные отношения, базируясь на этом ошибочном заключении. Муж обычно и понятия не имеет о том, что его жена считает в браке правилом номер один. Постоянно вращаясь в мире, полном жестокой конкуренции, он пытается сбежать туда, где ему позволят остаться одному... в ванную комнату! Теперь понимаете, почему иногда вы со своим мужем не находите общего языка?

Совместно проведенное время является приоритетом для вас (более подробно этот вопрос освещается в следующей главе), но значит ли это, что вы с мужем все должны делать вместе? Безусловно, нет! Иногда мужчинам нужна мужская компания, а женщинам - женская.

Недавно моя жена - любительница шоппинга - разговаривала с подругой о том, как чудесно было бы провести день "девичьей компанией".

Она пересказала эту беседу мне.

- И чем вы будете заниматься? - спросил я.

- О, — воскликнула радостно Санди, — сначала мы прогуляемся по магазинам, купим чего-нибудь, потом посидим в кафе, затем опять по магазинам, после этого в кино и снова по магазинам...

Мне трудно представить себе эту картину! Я очень люблю свою жену, но все это меня абсолютно не интересует. Шоппинг - занятие не для меня. Однако я знаю, что оно доставляет удовольствие моей любимой.

Поэтому я говорю ей:

- Так за чем же дело стало? Оторвитесь по полной!

Сейчас, после стольких лет замужества, моя дорогая половинка хорошо знает, что доставит больше радости и себе и мне, если не будет тянуть меня за собой, а пройдет по магазинам одна или с подругой.

На шестидесятилетие я решил подарить моей любимой нечто особенное. Я сделал ей сюрприз, купив десятидневную туристическую путевку в Париж и Лондон для Санди и ее подруги. "Наслаждайся отдыхом, дорогая. Это мой подарок тебе!"

Я заверил ее, что со мной будет все в порядке. Я с удовольствием останусь дома и буду исполнять роль хозяйки.

Но когда я вез ее в аэропорт, у меня на глаза наворачивались слезы (в буквально смысле). За 38- лет совместной жизни это был первый отпуск, который мы с женой проводили раздельно. Я очень скучал по ней, но радовался тому, что ей сейчас хорошо. Это был совершенно бескорыстный подарок. Никаких личных планов, никаких вылазок или мероприятий с друзьями. Этот поступок был продиктован исключительно любовью к жене, а не желанием избавиться от нее.

Для Сандры это было прекрасным временем, которое она всегда будет вспоминать с удовольствием. И я буду вспоминать это время с радостью, потому что мне удалось сделать свою жену счастливой.

В следующий раз, когда вы будете досадовать на увлечения своего мужа:

1. Подумайте, что именно вас раздражает. Что в субботу утром он с друзьями отправляется на велосипедную прогулку? Что часами возится в саду? Катается на лыжах в Колорадо?

Дважды в год уезжает с друзьями на уик-энд?

2. Опишите, чем является для него любимое занятие. Удалось ли вам изменить свою точку зрения, когда вы составляли данный перечень?

3. Не переживайте из-за того, что не можете разделить с мужем его хобби, и не грустите, что не в силах изменить ситуацию и все делать вместе. Вместо этого, поддержите увлечение своего любимого. В результате вы получите счастливого и довольного супруга.

Компромиссный вариант

Найдите время для размышления над следующими вопросами (еще лучше - отправиться с мужем в кафе или на прогулку и обсудить их вместе):

1. Чем вам с мужем нравится заниматься вместе?
2. Что вы предпочитаете делать отдельно друг от друга?
3. На какие уступки каждый из вас готов пойти?
4. Какими способностями наградил Бог вашего мужа?
5. Какими способностями наградил Бог вас?
6. Как эти способности могут дополнять друг друга в ваших отношениях?

Заклучите договор

Санди в восторге от Фестиваля рождественских песен, я же питаю к нему совершенно противоположные чувства.

Фестиваль рождественских песен — это музыкальная программа в стиле близком к классическому. На мой взгляд, пение тянется бесконечно. Кроме того, я чувствую себя в зале комфортно только тогда, когда сижу на ближайшем к проходу месте. А билеты на такие места не всегда удается приобрести. Наверное, потому что многие мужчины, которых "затаскивают" на этот концерт их жены, выбирают мое любимое место в надежде, что смогут быстрее улизнуть домой.

Каждый год Санди покупает билеты на этот концерт, и каждый год я ее туда сопровождаю. Я знаю: чтобы получить полное удовольствие от фестиваля, ей нужно видеть меня рядом. Это и есть компромиссный вариант: идти туда, куда не любишь ходить, если знаешь, что для твоей жены это важно.

А Санди соглашается бывать со мной там, где ее романтическая натура не получает ни малейшего удовольствия, понимая, что это нужно мне. Например, посещать футбольный матч. Я ощущаю двойную радость, когда со мной на матч Университета Аризоны едет моя жена. Обычно с нами отправляются и наши друзья - Джо и Тэри. Это несколько разряжает ситуацию, так как в противном случае Санди просто умерла бы от скуки. (Один раз моя жена и вправду настолько заскучала, что прилегла на скамью трибуны и уснула.) Для Санди и Тэри игра — всего лишь возможность встретиться и всласть наговориться. Для нас, мужчин, — это нечто совершенно другое. Когда мы с Джо сидим рядом, в ушах у каждого из нас наушники, и наше общение выглядит примерно так:

- Эх!

- Ух!

- Покажи ему!
- Сделай его!
- Не дай ему уйти!

После чего следует вздох разочарования.

В перерыве между таймами мы подключаемся к разговору женщин. И так как половину футбольного матча мы совсем не обращали на них внимания, нам, чтобы загладить свою вину, приходится заботливо спрашивать их, что они хотели бы поесть и попить. Бодрым шагом мы поднимаемся по ступенькам и возвращаемся с конфетами-ассорти в руках. Думаю, наши жены понимают, что, когда их мужья заняты игрой, им не до женщин. Несмотря на это, они с радостью присоединяются к нашей компании, помня о том, как важно для нас их присутствие, даже если мы не смотрим на них и не разговариваем с ними.

Совместное времяпрепровождение должно занимать в супружеских отношениях первое место. Однако это не означает, что вы все будете воспринимать одинаково. Например, я люблю рыбачить. А еще я люблю быть рядом с женой. Если мне удастся объединить эти два увлечения, я нахожусь на седьмом небе от счастья.

Для Санди наша совместная рыбалка - это возможность лежать в лодке, листать женские журналы и радоваться солнцу.

- Дорогая, посмотри, что я поймал! - кричу я радостно.

В ответ она немного сонным голосом говорит:

- Как здорово!

Я, конечно, понимаю, что рыба ее мало волнует, но мне приятна ее поддержка, ведь я в ней так нуждаюсь.

Суть в том, что, находясь вместе, мы воспринимаем события по-разному и наслаждаемся разными сторонами отдыха. Тем не менее, мы прилагаем все усилия, чтобы каждый из нас остался доволен.

Я всегда в шутку сравниваю нашу пару с ламантином и улиткой. И это недалеко от правды. Однажды во время рыбалки Санди уснула на резиновом плоту так крепко, что ее унесло в море. Мне пришлось вызывать спасателя, чтобы вернуть ее к берегу!

Какова же мораль сей истории? Вы, будучи семейной парой, можете делать что-то вместе, но не обязаны делать все одинаково. Санди может загорать и читать журналы, в то время как я наслаждаюсь рыбалкой. Мы находимся вместе в одной лодке... за исключением тех случаев, когда она плавает на плоту в море. И это самое главное!

Задайте себе вопрос, что вы с мужем можете с радостью делать вместе, но разными способами. Удовлетворяет ли подобный компромисс каждого из вас?

Четвертая вещь, о которой он вам никогда не расскажет: «Я отчаянно нуждаюсь в тебе!»

Насколько сильно ваш муж жаждет вашего внимания?

Мак занимается продажами инструментов и оборудования более 20 лет. Ежегодно в январе

компания устраивает торжественный обед для своих сотрудников. На два дня всем работникам бронируют места в отеле. Причем все расходы берет на себя компания. Самая долгожданная часть — награждение наиболее успешных региональных торговых представителей.

Обычно компания не рекомендует брать с собой на подобные корпоративные встречи жен, так как их поездки не оплачиваются. Но в этом году руководство предложило Маку взять на торжество свою жену Джинни, поскольку ему должны были вручить награду как одному из лучших региональных представителей компании. Торговых представителей такого уровня в стране всего четыре: Мак проделал большой путь с того времени, когда начал продавать оборудование и с трудом заключал каждую сделку.

Узнав, что на этот раз церемония будет проходить в Орландо и что компания забронировала для него номер класса "люкс" за 625 долларов с сутки, Мак решил сделать сюрприз своей жене.

На следующий день он позвонил в Орландо и договорился с работниками отеля, чтобы в номер Джинни были поставлены цветы. Уйдя с работы пораньше, он зашел в любимый магазин жены и купил ей то платье, которое — он точно знал — ей будет приятно надеть на торжественный обед. К платью он присовокупил красивую ночную сорочку и коробку дорогих шоколадных конфет.

Мак тщательно готовился к тому прекрасному времени, когда ему не нужно будет думать о работе и он сможет наслаждаться супружеским счастьем — только он и жена. На эту поездку он возлагал большие надежды!

Он предвкушал грядущую радость всю эту неделю, и следующую, и когда они с Джинни ехали в аэропорт, и когда везли багаж, и когда взошли на борт самолета, направляющегося в Орландо. Он все время прокручивал в голове, что и в каком порядке он будет делать; переживал, не забудут ли поставить цветы в номер. Наконец, они распахнули двери своих роскошных апартаментов.

Все было восхитительно! Цветы ошеломляли своей красотой — все алые, в точности, как он просил. Любимый цвет его жены. "Все идет по плану", — удовлетворенно подумал Мак.

Он начал распаковывать свой чемодан, чтобы перейти к следующему пункту плана, как вдруг зазвонил мобильник жены.

Замечательно! Вы уже здесь?! - воскликнула она. - Мы в номере двести двенадцать. Поднимайтесь скорее.

"Здесь? Кто здесь? - недоумевал Мак. - И почему они должны подняться к ним в номер?"

Оказывается, без ведома мужа Джинни позвонила их дочерям, которые учились во Флориде в университете. Она сообщила им о поездке в Орландо и пригласила девушек остановиться в том же в отеле.

Все романтические мечты Мака рухнули в одно мгновение! Двадцать один год он напряженно работал, чтобы обеспечить семью, поднять на ноги детей, и теперь жаждал отпраздновать свой успех наедине с женой. Впервые за столько лет у него появилась возможность совместить работу и отдых, и вот те на...

Как же отреагировал Мак? Он обнял своих дочерей, а потом как-то сразу сник и ушел в себя. Какое-то время он слушал беззаботное щебетание и смех трех женщин, затем вышел за дверь, спустился в холл и на два часа исчез.

- Что с тобой? - забеспокоилась Джинни, когда муж вернулся в номер. — Почему ты такой угрюмый?

Ей было невдомек, почему муж ведет себя подобным образом.

Мак очень нуждался во внимании и посвящении жены. Пригласив дочерей, Джинни разбила вдребезги все его романтические надежды. Вот почему он сначала он замкнулся, отдалился, а потом стал демонстрировать пассивно-агрессивное поведение. ("Что ж, если я ей не нужен, мне нечего здесь делать!")

Для каждого из них эта поездка оказалась не тем, о чем они мечтали.

«Шалтай-болтай сидел на стене, шалтай-болтай свалился во сне...»

Хотя нам, мужчинам, не хочется признавать это, но в эмоциональном отношении мы так же хрупки, как Шалтай-Болтай. Зная, что нас считают толстокожими и непробиваемыми, мы внешне стараемся выглядеть именно так. Но что происходит у нас внутри? Один толчок - и мы летим вниз и разбиваемся на мелкие кусочки. Особенно если этот толчок исходит от женщины, которую мы любим больше всего на свете. И после такого сокрушительного падения мы порой не в состоянии самостоятельно собрать себя и склеить все эти мелкие осколки.

Подобное непонимание порождает в сознании мужчины следующие мысли: "Если я тебе не нужен, если другие могут заменить меня, зачем мне выжимать из себя все соки? Для чего "пахать" по десять часов в день? А эти бесконечные командировки? Я уже забыл, что такое нормальный обед! Да еще каждый день приходится торчать по часу в пробке, чтобы добраться до офиса!"

Помните главные потребности мужчины? Быть уважаемым, быть нужным и реализовать себя! Если эти потребности удовлетворяются, счастливым будет не только ваш муж, но и вы сами.

У мужчины много общего с кокер-спаниелем и золотистым ретри-вером. И тот и другой нуждаются в ласке. Приласкайте его — и он вознаградит вас преданностью на всю жизнь. Он не будет отводить от вас взгляда, постоянно будет находиться рядом и мчаться к вам по первому зову. Потому что для вашего мужа вы являетесь самым важным в мире человеком. Вам принадлежит его сердце. Вас он выбрал, чтобы любить всю жизнь.

Вот почему сердце мужа так ранит ваше невнимание к нему. Вот почему ему так больно, когда вы легко переключаетесь на что-то другое. Он думает: "Скорее всего я для нее больше ничего не значу". Захочет ли уважающий себя мужчина находиться рядом с женщиной, если при этом не чувствует с ее стороны уважения к себе, потребности в себе и не может себя реализовать?

Как написано в Притчах 13:12: "Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце..." А также вызывает ощущение пустоты и горечи.

Джинни могла найти другой вариант, приемлемый для обеих сторон. Если она хотела повидать детей, ей следовало сказать мужу: "Как здорово, что мы сможем наслаждаться обществом друг друга целых два дня и две ночи! Но мы так давно не видели дочек. Не могли бы мы задержаться еще на один вечер, чтобы провести его с нашими девочками?"

Если бы Маку удалось осуществить свои мечты, он был бы довольным и счастливым, как обезьяна, которой подарили мешок бананов. И, конечно, он бы с радостью согласился остаться еще на денек, чтобы побыть с дочерьми!

Но обратите внимание на последовательность событий. Мак нуждался в двух днях,

наполненных вниманием и любовью жены, после чего приезд детей воспринимался бы им совершенно уместно.

Когда Холли и Крисси было, соответственно, четыре и два года, мы с Санди решили отдохнуть вдвоем, оставив детей в надежных руках бабушки. Всю дорогу меня наполняли радостные мысли: "Наконец-то мы вырвались на свободу и направляемся в Калифорнию, где будем загорать на пляже и обедать в кафе. Только мы вдвоем".

Как восхитительно мы провели время! В первый день я даже не вспоминал о детях. На следующий день они то и дело приходили мне на память. А на третий день, в воскресенье, мы с Санди дружно запрыгнули в машину и помчались домой. Угадайте, почему? Я безумно соскучился по детям! Мои дети снова стали для меня приоритетом, после того как я провел замечательное время наедине с женой. Самое главное, что целых два дня моя жена безраздельно принадлежала мне.

Если вы хотите, чтобы ваш муж любил детей и не считал их своими конкурентами в борьбе за ваше внимание, вам нужно будет выделить специальное время только для вас двоих. Наступит день, когда ваши птенцы вырастут и покинут родительское гнездо. Но с вами останется ваш муж. Постарайтесь не потерять то место, которое вы занимаете в его сердце.

Неправда, что только женщины нуждаются в близких отношениях. Ваш муж просто кричит (про себя!) о том, как ему необходима близость с вами. Но его потребность проявляется иначе, чем представляете себе вы.

#### Мужская оборона

Вместо того чтобы выразить свое желание словами, ваш муж, чувствуя себя отвергнутым и брошенным, скорее всего выберет один из следующих вариантов поведения:

1. Замкнется в себе или куда-нибудь уйдет (первое, что сделал Мак).
2. Затаит обиду.
3. Выберет пассивно-агрессивную модель поведения (вторая стадия защитной реакции Мака).
4. Будет вести себя как малое дитя (мы говорили об этом во второй главе), устраивая сцены.

Кей и Сет создали семью, когда обоим было за тридцать. Оба работали на полную ставку в одной компании, поэтому договорились садиться за руль по очереди.

Каждый день они вместе обедали и ужинали, а все свободное время у них было расписано следующим образом:

Понедельник: Совместное посещение спортивного клуба.

Вторник: Семейный вечер.

Среда: Библейские занятия для супружеских пар.

Четверг: Ужин с гостями.

Пятница: Вечер домашнего отдыха/фильм.

Суббота: В первой половине дня - приготовление завтрака, стирка и домашние дела. Во второй половине дня - совместный отдых (пикник в парке, фортепианный концерт, прогулка по ботаническому саду).

Воскресенье: Церковь.

Пять лет спустя на свет появился Сет II, и их расписанной по минутам жизни пришел конец. На семейном совете было решено, что Кей оставит работу, и они несколько сократят свои расходы.

Сет полагал, что, когда Кей будет освобождена от работы, она по-прежнему будет успевать делать все то, что делала раньше: писать мужу ласковые записочки и класть их в пакет с ланчем, печь печенье, проводить с мужем вечера. Словом, все будет, как прежде, не считая третьего человечка, мирно посапывающего в колыбельке рядом со счастливыми родителями.

Сет терпеливо ждал первый месяц, надеясь, что их жизнь войдет в привычную колею, как только Кей привыкнет к своим новым обязанностям.

Но на следующий месяц ничего не изменилось. Часто случалось так, что к приходу мужа Кей не успевала приготовить ужин. Сет привык ужинать ровно в шесть вечера. Не говоря ни слова, он переодевался и отправлялся на кухню. Кей же в это время принималась кормить грудью малыша.

Прошло еще два месяца. Теперь обоим родителям пришлось усвоить, что такое недосыпание (это стало для них тяжелым испытанием). Сета-младшего часто мучили боли в животике, не давая ему спать. По ночам Кей приходилось баюкать и успокаивать младенца, поэтому по утрам у нее не было сил провожать мужа на работу.

Глава семейства, считая себя обделенным, становился все угрюмее.

- Что с ним происходит? - недоумевала Кей. — Неужели он не видит, что я совершенно выбилась из сил? На меня навалилось столько забот! Я с трудом поднимаюсь по утрам. Все свои силы я трачу на малыша, ведь он не может сам поменять себе памперс или поесть?

Пролетело еще две недели. Теперь Сет, возвратившись домой с работы, громко топал ногами, чтобы привлечь к себе внимание. Затем опять тащился на кухню стряпать ужин. При этом он демонстративно гремел кастрюлями, крышками, ложками и хлопал дверцами кухонных шкафчиков, как бы упрекая жену: "Вот, посмотри, мне приходится делать твою работу!"

Кей понимала, что отсутствие ужина раздражает мужа. Но после всех дневных забот у нее оставалось сил разве что на то, чтобы залить кипятком какой-нибудь суп быстрого приготовления. А ее муж был не из тех, кто станет есть такую пищу.

Как-то, желая показать мужу свою любовь, Кей пожертвовала коротким дневным сном, который был ей так необходим, и приготовила вкусный ужин. Она представляла, как обрадуется Сет, когда по возвращении домой уловит запах запеченного в духовке мяса с овощами.

К сожалению, как раз в тот момент, когда автомобиль мужа въехал в гараж, младенца вырвало... прямо на чистый, красивый наряд, который Кей надела специально для мужа, и на ее прическу. Дверь открылась как раз в ту минуту, когда все это стекало по ее лицу.

Едва взглянув на жену, Сет взорвался:

- На кого ты похожа? Ты что - не можешь к моему приходу привести себя в порядок?

Сет опять начал скандалить, словно четырехлетний ребенок. А все потому, что ему не доставало внимания жены. Он привык получать его в полной мере и сейчас чувствовал себя обделенным.

"Погодите! - хочется воскликнуть вам. - Какой негодяй! Какой подлец! Я бы выставила такого за дверь. Ребенку требуется столько внимания. Как он этого не понимает?"

Честно говоря, не понимает! Он не женщина и не рожал ребенка. Откуда ему знать, что значит ухаживать за беспомощным младенцем весь день, не имея ни минуты отдыха. К тому времени, как отец приходил домой, ребенок бодрствовал только один час. Если малыш просыпался ночью, о нем заботилась мама. (В конце концов, ведь мужчина не может кормить младенца грудью!) Возможно, крик сына и будил Сета на минутку-другую, но затем отец снова погрязался в крепкий мужской сон.

Вот почему, выходя из дому по утрам, Сет думал следующее: "Заботиться о ребенке совсем нетрудно. Почему жена ничего не успевает? И почему у нее не хватает сил на меня?"

Вероятно, сейчас вы злитесь на этого мужчину — и правильно делаете. Безусловно, Сет относится к разряду незрелых и эгоистичных натур, но в каждом из нас есть частичка Сета.

Что мужчина хочет сказать, когда ведет себя подобно ребенку

Как бы вас ни раздражало подобное поведение представителей мужского пола, необходимо понять, что лежит в основе такой реакции и о чем говорят поступки мужчины.

"Я нуждаюсь в твоём внимании... прямо сейчас!"

Когда мужчины ведут себя подобно Сету, вам это кажется ужасным инфантилизмом, в особенности если вы целый день крутитесь как белка в колесе, стараясь переделать кучу дел. Причем все это вы делаете ради ваших детей, которые пока не могут заботиться о себе самостоятельно.

Однако помните о том, что женщина по своей природе способна легко переключать внимание. Предположим, двухлетний ребенок играет с вещью, которую ему не следует трогать. Мудрая мама просто переключит внимание малыша на другой предмет. Поскольку этот метод очень хорошо срабатывает по отношению к детям, женщины пытаются применять его и в отношениях с мужьями.

К примеру, рано утром вы почистили зубы, уложили волосы, надели шелковую блузку и нанесли косметику, чтобы красиво выглядеть на предстоящем собрании. И тут ваш муж подкрадывается к вам сзади и заключает вас в объятия. Дети уже ушли (или у вас еще нет детей), и вы догадываетесь о его намерениях.

- Не сейчас, — протестуете вы, - мне скоро выходить. До вечера!

Вы проскальзываете в дверь, оставляя в одиночестве вашего разочарованного возлюбленного, потому что на сегодня у вас запланировано очень много дел.

Как вы думаете, какие мысли в этот момент возникают у мужчины в голове?

"Я ревную тебя к детям, так как ты проводишь с ними все время. А для меня ты не оставляешь ничего!"

Вам кажется, что большей глупости вы отродясь не слышали, так как эти слова абсолютно не соответствуют вашим мыслям и чувствам. Тем не менее муж воспринимает ваше поведение именно так.

Когда мужчина проводит время с детьми, для женщины это равноценно времени, проведенному с ней, поскольку она считает детей своим продолжением. Другими словами, когда муж выражает свою любовь к детям - дурачится с ними, играет, читает им книжки, качает их, - женщина воспринимает себя любимой. Это связано с типичной для женщины

потребностью в близких отношениях.

Рассказывая эту историю на семинарах по вопросам брака, я всегда слышу восхищенные вздохи, исходящие от женской части аудитории. Когда моя дочь на праздники получала цветы от всей нашей семьи, то первым делом она предполагала, что они куплены мамой. "Но когда я выясняла, что цветы от тебя, папочка, мне становилось вдвойне приятнее!" — призналась мне как-то дочь.

- Ах! - вздыхают дамы.

- Вы слышите эти восклицания? - спрашиваю я мужчин.

В ответ раздаются смешки.

- Что ж, — продолжаю я, — любая женщина обязательно вознаградит вас таким восторженным восклицанием. Каждый раз, когда вы проявляете нежность, любовь и внимание по отношению к дочери и показываете ей себя с этой стороны, ваша жена воспринимает эти действия как выражение чувств к ней самой. Знали ли вы об этом?

В мужском сознании что-то проясняется.

Женщина живет согласно следующему утверждению: "Если ты любишь меня, то будешь любить всех тех, кто дорог моему сердцу, и выражать это своим отношением к ним".

Когда мужчина демонстрирует подобную любовь и внимание к дочери, его жена думает: "Как мне повезло: я вышла замуж за такого замечательного человека! Я сделала правильный выбор!" И совершенно неожиданно на нее накатывает волна нежности и любви к супругу.

Но мужчина видит все иначе. Для мужчины дети — отдельные личности. На эмоциональном уровне он не отождествляет их с матерью. В некотором смысле он воспринимает их как субъекты (не в обиду детям будет сказано!), конкурирующие с ним за внимание его жены. И это действительно так! Дети похожи на маленьких пожирателей материнского времени и внимания.

Неудивительно, что они потребляют вашу энергию, и у вас не остается сил позаботиться о своем большом "мальчике", который нередко тоже напоминает вампира, требующего того же, что и дети, - и даже больше.

"Доктор Леман, - с негодованием произносит моя читательница, - вы считаете, что я должна ублажать своего мужа, когда он ведет себя, как малое дитя? Вы забыли, что он уже взрослый мужчина и к тому же отец семейства. Не стыдно ли вести себя подобным образом?"

Позвольте задать вам встречный вопрос: "Вы всегда идете на поводу у своих детей?"

Надеюсь, что нет, поскольку в противном случае они вырастут эгоистами, которые считаются лишь со своими желаниями. Если вы во всем будете потакать им, они используют вашу любовь и слабость в своих интересах.

С мужьями та же ситуация.

Главное, что я стремлюсь донести до вас, это понимание того факта, что роли, которые дети играют в вашей жизни и жизни вашего мужа, не совпадает. Пока вы не осознаете эту истину, вы будете возбуждать или усиливать ревность своего супруга по отношению к детям.

Никогда не забуду, как взял на руки свою шестимесячную внучку Аделину. Дочка вручила ее мне, и оттого, что я держал это крошечное создание в руках, меня переполняло чувство гордости. На долю секунды она посмотрела на меня так, будто собиралась заплакать. (Я

знаю, что иногда выгляжу довольно пугающе!) Потом ее взгляд переместился на маму, стоящую рядом со мной, и я увидел, как девочка успокоилась. Раз мама здесь - значит, все в порядке! Хотя она знала мое лицо и мой голос, но для нее они не были такими знакомыми и родными, как мамины. И если бы ей предоставили выбор, она, без сомнения, пошла бы на руки к своей мамуле.

Такое поведение вполне объяснимо, поскольку дети находятся с матерью с момента зачатия (усыновления). Да и чаще всего нянчатся с ними и кормят их тоже мамы.

Все это нередко заставляет молодых пап чувствовать себя лишними. Они мало чем могут помочь, и порой даже не в состоянии накормить своего ребенка. (А пытаюсь сделать это, они готовят детское питание не так, как мама, и малыш выражает свой протест криком.)

Что же происходит дальше?

— Я здесь, я уже здесь, малыш! — спешит на помощь мама и берет бразды правления в свои руки.

Буквально через несколько секунд младенец успокаивается, и все вокруг становится на свои места. Пришел "главный человек".

Какие чувства возникают при этом у нас, мужчин? Безусловно, облегчение, но также и досада на себя за то, что в подобной ситуации мы беспомощны.

Если жена достаточно мудра, она скажет мужу что-нибудь ободряющее, например: "Милый, малышка сегодня весь день беспокойна. Спасибо за помощь! Знай, я это очень ценю! Постараюсь сегодня уложить дочку пораньше, и мы сможем побыть вдвоем. Помоги мне, пожалуйста, помыть посуду, и тогда мы оба закончим дела примерно в одно время и отдохнем вместе".

Сила воздействия сказанных женщиной слов на чувства мужчины и на его уверенность в будущем неизмерима. Вы держите жизнь мужчины в своих руках. Несколько поощрительных слов в его адрес достаточно, чтобы он почувствовал, как значительна его роль в семье.

Женщина из предыдущего примера своими словами передала мужу следующую информацию:

1. Она считает, что он сделал все возможное со своей стороны, чтобы помочь жене с ребенком.
2. Она прилагает максимум усилий для того, чтобы побыть вместе со своим "большим мальчиком", потому что знает, насколько это для него важно.
3. Она поставила перед ним задачу, чтобы он мог ощутить себя хорошим мужем и отцом, даже если он пока не научился обращаться с малышом.
4. Она сообщила ему, что он и его усилия очень ценны в ее глазах.
5. Она сказала, что с нетерпением ждет того момента, когда они смогут побыть наедине.

Вашему удивлению не будет предела, когда вы увидите, с каким рвением ваш муж не только накинется на грязную посуду, но и вычистит до блеска всю кухню.

Ведь, в конце концов, вы - тот человек, к которому он стремится душой и телом! Причем я имею в виду не только физическую близость. Вы - единственная, с кем он желает соединиться целиком и полностью.

Только иногда к вам очень трудно подобрать ключик!

## Объять необъятное

Вам, современным женщинам, приходится нелегко, ведь все вокруг посягают на ваше время. Ваш начальник требует, чтобы вы подготовили квартальный отчет. В церкви нужен волонтер "всего" на один вечер в неделю. Детей необходимо развезти по трем разным кружкам в противоположные концы города - причем в течение часа. Учителям в школе тоже требуем ваша помощь. И, конечно же, чтобы заработать дополнительные средства на обучение детей в колледже, в "свободное время" вы продаете продукцию компании "Мэри Кей".

Так как вы, женщины, очень общительны и великолепно справляетесь с несколькими задачами одновременно, вы обязательно оказываетесь вовлеченными в гораздо более широкий круг дел, чем мужчины. Однако, посвятив себя восхождению по карьерной лестнице, домашним делам или разностороннему развитию детей, вы рискуете разрушить близкие отношения с единственным мужчиной своей жизни. Слишком часто в наши дни женщины приходят в себя и вырываются из стремительной гонки, в которую они превратили свою жизнь, лишь на слушании дела о разводе.

Если посторонние дела начинают доминировать в семье, супружеские узы ослабевают и незаметно счастливая "идеальная пара" оказывается на грани развода. Часто под видимым благополучием скрываются боль и страдания, возникающие оттого, что люди выбрали неверные приоритеты и буквально разрываются на части. Женщина чувствует, что должна делать все и сразу; мужчина, в свою очередь, вступает с ней в соперничество и борьбу. Но в погоне за всей этой мишурой оба теряют самое важное - близкие отношения и любовь!

Печально признавать, но семья перестала занимать достойное место в жизни общества. Легче сойти с дистанции, чем прилагать усилия к достижению цели. Все чаще мы наблюдаем, как звезды кино и спорта в поисках идеальной половины меняют, как перчатки, мужей и жен, парней и девушек. Стоит только полистать страницы глянцевого журнала.

Будьте осторожны и не попадите в очередную ловушку: газон соседа всегда кажется зеленее, но, оказавшись за забором, вы понимаете, что уход за ним требует таких же усилий.

Правда заключается в том, что создание семьи сродни строительству дома. Фундамент следует делать глубоким и прочным, используя подходящий материал, а при возведении стен нельзя забывать об арматуре, придающей всей конструкции устойчивость и крепость. В противном случае фасад вскоре покроется трещинами, и вся внешняя красота будет безнадежно испорчена. К тому же со временем трещин будет становиться все больше и больше, пока в конце концов дом не затрещит по швам и не развалится.

Сорокалетний Дэн и Лин, тридцати двух лет, учились на вечернем отделении одного и того же колледжа. У Лин был сын 13 лет от первого брака. Дэн никогда не был женат, но обожал детей. Когда Дэн и Лин отправлялись куда-нибудь вместе, чтобы ближе познакомиться, они брали с собой Джойя, сына Лин. "Как здорово! - думал Дэн. - Это самое лучшее время в моей жизни. Если я предложу Лин выйти за меня замуж и она ответит согласием, то одновременно я стану и мужем и отцом. Я так мечтал об этом!"

Дэн и Лин вступили в брак три месяца спустя. Когда кто-то из друзей предложил им повременить и проконсультироваться со специалистом по вопросам семьи, оба отказались. Они считали себя достаточно зрелыми людьми, знающими, чего ожидать от семейной жизни.

Однако сразу после свадьбы Лин переключилась на сына, оставив мужу второстепенную роль. Она считала, что в первую очередь должна быть матерью, и постоянно напоминала Дэну о том, что мальчик нуждается также в его любви. При этом женщина не позволяла мужу заниматься воспитанием пасынка и тем более наказывать его. "Джой и без того достаточно

натерпелся от родного отца! - заявляла Лин. - От тебя ему нужна только любовь".

Прошло пять лет. Джой уехал учиться в колледж, а Дэн и Лин расстались. Вместо того чтобы расти и развиваться в браке вместе, они делали это отдельно, поскольку центром их семьи был Джой. И как только мальчик покинул дом, у супругов не осталось ничего общего. Фундамент их любви строился наспех, без использования соответствующих материалов, придающих ему прочность. И то, что впоследствии центром их отношений стал ребенок, привело к появлению в семейном здании многочисленных трещин. В конце концов с исчезновением центрального звена - с отъездом Джоя - вся конструкция распалась.

Жаждет ли он вашего внимания?

Исходя из своих главных потребностей, большинство мужчин имеют довольно широкий круг знакомств и деловых контактов, однако очень редко устанавливают с кем-то действительно близкие отношения. Вот почему близость с вами занимает на его шкале ценностей самое высокое место, независимо от того, признается он в этом или нет.

Понимаете ли вы, от чего он отказался ради вас? Он мог бы отремонтировать машину в гараже со своими приятелями. Или "зависнуть" на рыбалке на целое лето со своими бывшими однокурсниками. Он вел бы с друзьями содержательные беседы такого типа:

- Что бы будешь делать вечером?

- Даже не знаю.

Как я проводил свое время до женитьбы? Я рос в маленьком городке, где постоянным местом нашей "тусовки" была главная достопримечательность города — кафе с хот-догами.

Рядом располагалась огромная парковка для машин. И мы, ребята, могли часами просиживать на скамейках, ничего не делая. (Некоторые из нас, правда, возились со своими авто.)

Парни, жившие отдельно от родителей, питались семь дней в неделю одной и той же пищей и носили одну и ту же одежду. Верхом наших кулинарных мечтаний был хлеб с повидлом. Мы пили апельсиновый сок из пластиковых бутылок. Наши "апартаменты" украшали пирамиды коробок из-под пицц, сваленные друг на дружку в углу, - одна пицца на день, и так со вторника по пятницу еженедельно.

Если признаться честно, то мы, мужчины, оставили ради вас не столь уж большие сокровища. Соединив свою жизнь с женщиной, мужчина приобрел значительно больше преимуществ! Догадывались ли вы об этом?

К сожалению, женщина бывает так занята домашним хозяйством, карьерой и бесчисленными знакомыми (то, в чем женщины особенно преуспевают), что заброшенным и забытым остается самый близкий для нее человек - муж. Если ко всем женским хлопотам добавляются еще и дети, то для единственного и неповторимого у нее и вовсе не остается времени.

Тем временем ваш муж страстно желает, жаждет вашего внимания. Ему, как воздух, необходимы вы. И вместо того чтобы отнестись к этому с усмешкой, словно к ребячеству, взгляните иными глазами. Это же комплимент в ваш адрес! Главное, к чему он так страстно стремится, это близость с вами — настолько важную роль вы играете в его жизни. Вот почему ему необходимо знать, что в вашей жизни он тоже занимает первое место и ничто на свете не в силах это изменить.

Так же, как и вы, он жаждет романтических ужинов и мечтает как-нибудь отвезти детей к бабушке, отключить мобильные телефоны и уединиться с вами на целую ночь.

Разница между идеальным и реальным

В каждом из нас живет два "я": идеальное и реальное.

Идеальная личность - тот человек, которым нам хотелось бы казаться перед людьми.

Реальная личность — то, кем мы являемся на самом деле.

Чем больше разрыв между двумя этими личностями, тем больше дисгармонии в вашей жизни. Если вы пытаетесь казаться тем, кем не являетесь, вас ждут серьезные неприятности. Вы будете постоянно разочаровываться в себе и других.

Например, вам хочется, чтобы окружающие считали вас супермамой, суперженой и суперхозяйкой, у которой дом всегда в первозданной чистоте, а все домашние (муж, два с половиной ребенка и собака) — просто образец для подражания. Поэтому, вернувшись домой с работы и обнаружив в кухне горы посуды и мусора, а мужа возлежащего на диване перед телевизором в своей фланелевой клетчатой рубашке и домашних брюках и увлеченно поглощающего вчерашнюю пиццу, вы будете, мягко говоря, расстроены. В особенности если через час к вам на ужин должны пожаловать начальник с супругой, а муж обещал сделать предварительные заготовки.

Ваша идеальная личность спланировала все до мелочей. Начальника с женой должен ожидать чудесный, пахнущий жасмином дом. Вы, умиротворенная и счастливая, в изящном вечернем платье, встречаете гостей на пороге. Обеденный стол украшен золотистыми салфетками, красоту которых оттеняют пурпурные хризантемы в вазе, а на кофейном столике перед диваном гостей ожидает изысканный десерт. Вы представляете гостей своему мужу, который являет собой само очарование, и, как бы между прочим, упоминаете, что соседка пригласила ваших детей посмотреть театральную постановку в местном колледже. Муж накануне искупал вашу болонку Фреду, и вы с удовольствием демонстрируете гостям своего пушистого четвероного друга, приветливо виляющего хвостом, перед тем как отправиться на прогулку во двор.

На следующий день доброжелатели вам сообщают, какое мнение о званном вечере сложилось у ваших гостей в действительности. "Она была такая напряженная. Это можно было прочесть по ее лицу, — делилась впечатлением от визита жена босса. - Я думаю, им не стоило приглашать к себе гостей, если для них это такой большой стресс. В гостиной пахло старой пиццей. Интересно, в каком кафе хозяйка заказывала ужин? Она так старалась заверить нас, что приготовила все сама. А ее муж? Сразу было видно, что он с огромным удовольствием сбежал бы из дому. Он то и дело бросал тоскливые взгляды в сторону телевизора, а потом, не выдержав, отпросился выгулять собаку.

Пытаться быть тем, кем вы на самом деле не являетесь, - огромное напряжение! Подобное лицедейство отнимает у вас все силы, так что окружающие начинают видеть сквозь маску ваше истинное лицо - в особенности ваш супруг. Если же вы оба стараетесь сблизиться эмоционально, он получает возможность узнать ваше настоящее "я" и те недостатки, с которыми вы боретесь. Не пытайтесь скрыть свою истинную сущность от мужчины, который любит вас больше всего на свете! Это все равно, что пытаться обмануть Бога. И то и другое не срабатывает.

Семейные пары, которым удается сохранить свой союз и сделать его счастливым, обладают способностью уменьшать пропасть между желаемым и действительным. Они решают вместе, каким будет следующий этап их брака. Они исследуют прошлое каждого из них, для того чтобы двигаться вперед вместе. Они не слишком беспокоятся о мнении окружающих. Для них важнее воля Бога и мнение супруга. А если смотреть в будущее и не быть близоруким, это действительно самое главное.

## Тест

Знакома ли вам эта женщина? Замечали ли вы когда-нибудь, что:

1. Говорите "да", а думаете "нет, нет, нет!"?
2. Смеетесь над шуткой, которую не понимаете, боясь обидеть рассказчика (хотя вы и не лишены чувства юмора)?
3. Клянетесь, что никогда больше не будете возглавлять женскую благотворительную ярмарку? (Проблема в том, что вы обещаете это уже шесть лет подряд.)
4. Улыбаетесь своей свекрови и нахваливаете приготовленный ею обед, когда он вам абсолютно не нравится?
5. В ресторане не решаетесь отослать запеченного лосося обратно на кухню, хотя лежащая перед вами на тарелке рыба все еще шевелит плавниками?

Знаком ли вам этот мужчина?

1. Он всегда прав.
2. С неуважением и раздражением говорит о женщинах.
3. В своих ошибках всегда обвиняет других.
4. Когда что-то не по нем, устраивает скандал или, наоборот, играет в молчанку.
5. Он уверен, что лучший способ примирения - занятие сексом.
6. Он должен быть победителем везде и всюду - в бизнесе, пинг-понге и любви.
7. Он часто жалуется на то, что его работодатель или начальник не знает, что делает.
8. Он обладает уникальной способностью вызывать у вас чувство вины, даже когда вы на 100% уверены, что правы и поступаете верно.

Стараетесь ли вы всем угодить

Проблема женщин заключается в том, что многие из них стремятся угодить окружающим. Желая, чтобы все вокруг были счастливы, вы готовы достичь этой цели любой ценой. Однако это приводит к тому, что вы вините себя за те ситуации, на которые не могли повлиять. Вы похожи на бортпроводницу, которая в силу своей профессии вынуждена выслушивать всяческие пошлости и вольности от пассажиров мужского пола - да еще с улыбкой говорить в ответ "спасибо".

Пытаться сделать всех счастливыми - значит постоянно обманывать себя и наносить вред своему здоровью. Ситуация усугубляется, если женщина, стремящаяся угодить другим, выросла в неблагополучной семье. Такой человек всегда будет взваливать на себя чужие обязанности и винить себя за ошибки других. "У меня опять ничего не получается! Я непременно должна закончить во время проект и забрать детей. Если я сделаю это, Марк перестанет чувствовать себя напряженным и угнетенным и не будет больше на меня кричать. Я одна во всем виновата. Я такая глупая и никчемная!"

Сколько женщин на свете впрягаются во все дела сразу и пытаются тянуть эту лямку на пределе сил только потому, что критический голос внутри их постоянно твердит: "Ты могла сделать это лучше". Тот же голос мешает вам испытать сладость победы после завершения какого-нибудь большого дела. Даже когда кто-то говорит вам, что вы справились с задачей

великолепно, вы продолжаете думать: "Интересно, как бы вы относились ко мне, если бы я потерпела неудачу?" Вам хочется всем угодить, быть для всех хорошей, и по этой причине вам очень трудно говорить людям "нет". Вместо того чтобы отказаться исполнить неуместную просьбу, вы ускоряете темп своей жизни.

Тем временем мужчина, которому так необходимо ваше внимание, отдаляется от вас. Поскольку вы постоянно общаетесь и проводите время с другими людьми, он в вашем списке приоритетов всегда находится на последнем месте. И хотя мужчина не поделится с вами своими мыслями, на самом деле он будет думать следующее: "Я больше для нее ничего не значу!"

Если мы живем в мире, где женщины могут заниматься тем, чем хотят, и быть теми, кем хотят, - в том числе хирургами, адвокатами и пилотами, - значит ли это, что вы должны делать все? Означает ли это, что все возможности, предоставленные вам судьбой, хороши и что нужно, не раздумывая, хвататься за них?

Позвольте поинтересоваться: если бы ваш муж пришел ко мне на консультацию, сказал бы он следующее: "У жены для меня находится в лучшем случае минутка-другая между новостями и очередным сериалом"?

Скажите, если бы у вас обнаружили четвертую стадию рака, повлияло бы это печальное открытие на вашу жизнь? Такие вопросы помогают отделить зерна от плевел? Задумайтесь об этом.

Хороший брак и счастливая семейная жизнь требуют жертв. Для того чтобы уделять внимание своему супругу (о чем мы более подробно поговорим в следующей главе), не говоря уже об общении с детьми, вам, возможно, придется отказаться от некоторых вещей. Скажем, вам придется сидеть за рулем одной и той же машины десять лет, а то и больше; воздерживаться от дорогих путешествий; принимать подержанные вещи от знакомых или покупать их в магазинах "секонд-хэнд", вместо того чтобы одевать своих детей в дорогом бутике "Нордстром".

Тем не менее все эти жертвы стоят того. И вы стоите этих жертв. И ваш муж. И ваши дети - сейчас или в будущем.

Ваш большой, сильный супруг отчаянно нуждается в вас.

И если вы не будете дарить ему любовь, это сделает кто-нибудь другой.

Как вам нравится такая перспектива?

Говорят мужчины: Когда ваш муж отчаянно нуждается в вас

1. Прислушайтесь к тому, что он говорит.
2. Понаблюдайте за его движениями, мимикой, жестами, чтобы узнать то, о чем он умалчивает.
3. Не относитесь к нему с пренебрежением, даже если в некоторых вещах он менее успешен, чем вы.
4. Поразмышляйте: "Могла бы я выполнять его работу? Как бы я чувствовала себя, если бы, несмотря на все старания, потерпела неудачу или если бы кто-то начал делать за меня мою работу, считая, что у меня плохо получается?"
5. Выражайте свою поддержку и нежность физически. Не отмахивайтесь от его потребностей. Он действительно нуждается в вас.

## Строится ли жизнь вашего мужа вокруг семьи

Если жизнь вашего мужа сфокусирована на семье, скорее всего "царица" умеет делать "царя" счастливым. Место мужчины - в его доме (даже если это не его крепость!). В старые времена люди часто говорили, что место женщины - в доме. (Женщины нередко воспринимали это утверждение как оскорбление.) Однако я думаю, что данное высказывание полностью применимо и к мужчинам! За пределами дома у мужчины может быть много начальников, но в своей семье он имеет возможность быть главой - правильно использовать власть и принимать должное уважение домочадцев. Каждому нормальному мужчине необходим надежный тыл.

По роду своей деятельности я часто уезжаю в командировки далеко от дома, тем не менее продолжаю оставаться человеком, жизнь которого сосредоточена на семье. Я очень скучаю по домашним и, находясь в отъезде, звоню домой так часто, что порой свожу Санди с ума. "Послушай, Лими, - говорит она, — ты-то сейчас в пути, а у меня дома масса неотложных дел!" Для меня лучшее времяпрепровождение - сидеть дома и валять дурака. Я получаю удовольствие просто оттого, что нахожусь в родных стенах. Больше мне ничего не нужно.

Если бы я был человеком, сфокусированным на чем-то вне семьи, то старался бы почаще улизнуть из дому, чтобы подзарядить свои "батарейки". Я бы возвращался домой только по необходимости, и, находясь там, мыслями блуждал бы где-то далеко. Я бы всем своим видом демонстрировал, как мне не нравится быть дома, и срывал бы свой гнев на окружающих, раздражающих меня. И моя жена, и дети получали бы далеко не самую лучшую часть моей персоны.

Так как я люблю свою семью — потому что здесь я ощущаю себя уважаемым, нужным и задействованным, а моя жена в первую очередь стремится угодить мне, а не другим, — то я приложу все усилия, чтобы укрепить свой дом, самое важное для меня место на свете. Не раздумывая, я пожертвую престижем в офисе, чтобы поужинать с родными. Я не допущу, чтобы из-за босса мне пришлось пропустить игру сына или приехать домой слишком поздно, когда дети уже в постели. Я сделаю все возможное, чтобы поддерживать атмосферу любви в своем доме, так как надежный дом очень важен для меня — важнее всего другого, за исключением веры в Бога.

До какой степени жизнь вашего мужа строится вокруг семьи? Вместо того чтобы накидываться на него с обвинениями, спросите себя:

1. Что я сделала, чтобы мой дом стал для мужа самым притягательным местом в мире?
2. Находясь дома, ощущает ли муж себя уважаемым, необходимым и задействованным?

Помните, это самые главные потребности вашего мужа. Ведь в круговороте дел, в который погружена современная женщина, так легко забыть о самом близком для вас человеке!

Примите срочные меры!

- Говорите своему супругу, что вы любите и цените в нем больше всего. Если у вас есть дети, делайте это в их присутствии.
- Оставляйте один вечер в неделю только для вас двоих. Отметьте этот день в календаре и не позволяйте другим делам помешать вашей встрече.
- Отправляйте мужу любовные послания по электронной почте, подкладывайте записочки в пакет с обедом или в его портфель, чтобы он знал, как вы его цените.

Как утолить «жажду» мужчины

Женщинам гораздо проще справляться с несколькими делами, чем нам, мужчинам. Вы можете одновременно разговаривать по телефону и накрывать на стол, загружать стиральную машинку и дополнять список дел, запланированных на завтра. Мужчина за это время едва успевает произнести: "А, привет!"

Один взгляд на то, как вам все это удается, приводит нас в благоговейный трепет, и, честно говоря, порой вызывает головокружение. Так как ваша жизнь до предела насыщена всякими делами и контактами с людьми (при этом вы со всем справляетесь замечательно!), мы начинаем бояться вас и чувствовать себя какими-то потерянными и никчемными.

Но, несмотря ни на что, мы помним главное: вы - наше самое большое сокровище. И если бы вы спросили нас, что вы могли бы еще сделать для нас и для себя, мы бы ответили следующее.

"Не перегружайте себя!"

Современный мир с его колоссальными возможностями требует от вас определенной решительности и силы воли, чтобы отказаться от чего-то и не загрузить себя чрезмерно - особенно учитывая вашу любовь к общению и способность виртуозно выполнять несколько дел одновременно. Но если мы просим вас провести с нами время наедине, значит, нам на самом деле это нужно.

Если вы можете изменить свое расписание, чтобы пообщаться с подругой, мы тоже заслуживаем подобных льгот. Ваши слова могут стать музыкой для наших ушей: "Дорогой, я тут просматривала свое расписание. Мне кажется, у меня слишком много планов. Скажи, пожалуйста, на твой взгляд, что мне стоит отложить? Я бы хотела больше времени проводить с тобой".

Прочитав последний абзац, некоторые из вас оцетинятся: "О чем это вы говорите? Больше времени проводить с мужем? Кто позволил вам командовать? Вы что - неандерталец, житель каменного века?"

Остановитесь. Уберите свои "иголки". Оглянитесь вокруг и скажите, что происходит в семьях ваших сослуживцев? Что творится с вашими соседями? Сколько ваших знакомых находятся на грани развода или уже пережили эту драму? Сегодня ведущие психологи говорят людям: "Все это касается и вас. Не забудьте продлить подписку на журнал "Я". С сожалением должен напомнить вам, что среднестатистический брак в наше время длится всего семь лет. Что нужно сделать, чтобы стать исключением из правил?"

Возможно, вам стоит еще раз перечитать некоторые ключевые мысли, изложенные в этой книге. Если вы чувствуете раздражение, может быть, в вашем сознании закрепился распространенный негативный взгляд на мужчин и отношения с ними: "Мужики! Да все они одинаковые!"

В таком случае почитайте мудрые книги (например, "Как правильно заботиться о мужьях и кормить их "доктора Лауры), настоятельно рекомендуемые женщинам отводить мужьям главное место в своей жизни. Безусловно, если ваш муж в целом согласен с принципом взаимного подчинения, то вам будет легче освободить для него самое почетное место в своей жизни.

Что делает ваш муж, чтобы показать вам свою истинную заботу? Что делаете вы для того, чтобы выразить свою любовь к нему?

Мама моей жены умерла несколько лет назад. Поскольку родилась она двадцать пятого сентября, в этот день я купил Санди маленькую открытку со словами "Я тебя люблю" и добавил несколько слов от себя: "...сегодня и каждый день" (а также подрисовал стрелочку,

указывающую на слова "Я тебя люблю"). Кроме того, я подарил ей букет прекрасных роз.

Почему я поступил так? Потому что знал, что чувствует и думает моя жена в этот печальный день, и решил проявить к ней внимание. Мне хотелось показать ей, что я помню, когда был день рождения ее мамы. Если бы я не сделал этого, Санди скорее всего не обмолвилась бы по этому поводу ни словечком, а держала бы все в себе.

Я уверен в том, что такие маленькие проявления заботы со стороны мужчин являются ответами на произнесенные вслух вопросы, которые женщины задают себе каждый день: "Он действительно любит меня? Он действительно заботится обо мне?" Для Санди то, что я помню о дне рождения ее мамы, является ясным и отчетливым ответом на ее невысказанные вопросы!

Для Мелинды положительным ответом на вопрос, любит ли ее муж и проявляет ли заботу о ней, было то, что Джефф, несмотря на всю свою занятость, сделал то, на что у него не было времени. Пока жена была в отъезде, заботливый супруг поменял и постирал все постельное белье в доме. Мелинда точно знала, что у мужа на работе настоящий аврал, но он отыскал возможность выразить ей свои чувства.

Если вы на первое место будете ставить мужа, это, возможно, приведет к тому, что некоторые вещи в доме — например, генеральная уборка — не будут делаться годами. Однако нас, мужчин, мало заботят подобные вопросы. Мы бы предпочли, чтобы вы поспали днем часок-другой, особенно если у вас есть маленькие дети, а не тратили последние силы на уборку дома.

В вашем дне столько часов. Подумайте, какие дела важнее всего для вашего будущего.

Почему бы вам не посмотреть на календарь или не заглянуть в ежедневник прямо сейчас? Чем наполнено ваше расписание на сегодня? На завтра? Какие вещи доставляют вам удовольствие? Какие заставляют напрягаться и вызывают стресс? Может быть, вам стоит выделить вечер, чтобы выяснить для себя, что представляет для вас истинную ценность?

Если вы сами не вычеркните из своих планов некоторые дела, никто другой не сделает этого за вас. Вы сами должны заботиться о своем сердце и своем браке. Если вы разгрузите свой день, супруг непременно оценит ваши старания. В результате вы получите такого мужа, о котором мечтала ваша душа.

Проявите творческие способности!

Ваш образ жизни в браке отличается от того образа жизни, который вы вели до того. Выйдя замуж, вы дали согласие на то - по крайней мере, теоретически, — что ваш муж станет вашим главным приоритетом. Когда у вас появились дети, на вас легли дополнительные заботы, присовокупившись к той горе дел, которые вы выполняли, — в особенности если вы еще и работаете.

Если вы говорите: "Какие бы усилия мне ни пришлось приложить, я по-прежнему не откажусь от своей цели - через 15 лет стать во главе компании", или: "Я буду продолжать трудиться в церкви столько же, сколько и раньше", - возможно, вы взваливаете на свои плечи слишком большой груз. Если вас не пугают большие нагрузки, то и вам, и вашей семье предстоит заплатить за исполнение ваших планов немалую цену.

Почему бы не подойти к этой проблеме творчески?

До того как Кармен и ее супруг усыновили ребенка, им обоим приходилось часто ездить в командировки. После того как у них появилась малютка Эмма, Кармен продолжала работать на полную ставку, чтобы оплачивать расходы на ребенка. Но она предложила компании

творческое решение. Так как в компании не хватало помещений, а Кармен могла делать большую часть работы дома, она договорилась с работодателем, что будет приезжать в офис только на два часа в неделю на деловые встречи.

- Конечно, мне пришлось расстаться с моим "пентхаузом", - смеясь, делилась своими переживаниями Кармен. - Коллеги считали, что я сошла с ума, ведь у меня был самый шикарный кабинет в компании. Но если взглянуть в перспективе, то я приняла очень здоровое решение: сохранила рабочее место, страховки и получила возможность целый день находиться дома со своей дочуркой. Скорее всего, я никогда не смогу вернуть свой кабинет обратно, но меня это мало волнует. С появлением Эммы мои жизненные приоритеты изменились. Раньше продвижение по служебной лестнице было моей основной целью, теперь же все по-другому.

В наш компьютерный век у женщин появилась возможность работать дома. Почему бы ни попытаться подойти к этому вопросу творчески? Сократите свою рабочую неделю на один день и используйте освободившееся время, чтобы сделать все необходимые покупки, не оставляя их на вечерние часы и выходные, когда в магазинах больше всего покупателей.

Когда-то моя помощница Дебби работала со мной в офисе, который занимал весь последний этаж большого трехэтажного здания, расположенного на главной улице города Таксона. На здании красовалась вывеска с моей фамилией, выведенной шестнадцатидюймовыми печатными буквами, чтобы ее можно было увидеть с дороги. Но сейчас все по-другому. Я настолько высоко ценю свою ассистентку, что, когда ей это понадобилось, я произвел соответствующие изменения и в своей жизни. После того как она рассказала мне, что едва успевает отвозить дочку в школу (муж также занят на работе), я с готовностью изменил наше расписание. Теперь Дебби всю работу выполняет дома. Эта договоренность отлично подходит нам обоим, поскольку теперь я тоже могу находиться дома столько, сколько мне нужно, и наслаждаться общением с младшей дочерью Лорен, провожая ее в школу и обратно каждый день (если я не в командировке).

Сохраните за мужем главное место в своей жизни

К примеру, я уехал за тридевять земель и звоню своей жене. В моем плотном рабочем графике нашлось только пять свободных минут, но я очень хочу пообщаться с самым близким для меня человеком. Однако во время нашего короткого разговора дети успевают перебить нас, по меньшей мере, раз пять. Устав от подобного хаоса, я говорю: "Ну, пока, увидимся!" - и кладу трубку телефона, так и не выразив своей жене то, что было у меня на сердце.

Когда вы позволяете детям прерывать свой разговор с мужем, вы как бы говорите ему, что кто-то другой для вас важнее, чем он.

Он ждет, что вы скажете детям: "Не сейчас! Подождите! Я разговариваю с вашим папой".

Подобная реакция с вашей стороны доказывает, что вы придаете большое значение словам мужа и что вы оба являетесь единым целым и занимаете одинаковую позицию по отношению к детям. Кроме того, его сердце маленького мальчика воспринимает подобную реакцию как подтверждение его ценности для вас: "Я для нее не какое-то досадное недоразумение, от которого хочется поскорее избавиться. Она любит и ценит меня таким, какой я есть".

Дети весьма успешно вызывают разделения, соперничая друг с другом и со своим папой за ваше внимание. В достижении своих целей они похожи на крупную компанию "Авис", занимающуюся сдачей машин в аренду, чей девиз звучит так: "Мы делаем все возможное и даже больше".

Вот почему нельзя позволять детям вторгаться в разговоры родителей. При необходимости проявите строгость, поставьте своих отпрысков на место (номером два, после их отца) и

дайте им понять, что, когда папа с мамой разговаривают, не следует прерывать их. То, чем хотят поделиться дети — конечно, если речь не идет о пожаре в доме, - может подождать!

Рано или поздно ваши птенцы покинут уютное родительское гнездышко. И когда вы останетесь вдвоем, найдутся ли у вас с мужем общие интересы? Не кладите все яйца в одну корзину — детскую люльку. Мы, мужчины, понимаем, что иногда детям нужно уступать первое место в семье - когда они малы или больны, — но если так происходит всегда, мы чувствуем себя подавлено.

Дайте человеку отдышаться, а потом обращайтесь к нему за помощью!

Вам, женщинам, приходится нелегко. Семьдесят два процента женщин с детьми младше 18 лет являются работающими. Вы не только приносите в дом свой кусок мяса, но еще и жарите его... в придачу к тысяче других дел. Поэтому неудивительно, что, стоит вашему мужу переступить порог дома, как вы видите в этом передышку для себя - словно выход запасного игрока на игровую площадку. Вы, не задумываясь, уступили бы ему свое место... сию же минуту.

О, ты пришел! Как я рада тебя видеть! Пожалуйста, присмотри за детьми, пока я закончу готовить ужин и сделаю несколько важных звонков.

Но большинству мужчин требуется некоторое время, чтобы снять напряжение после работы, поэтому они неохотно принимают подобное предложение. Сначала им необходимо принять душ и стряхнуть с себя все заботы прошедшего дня. А если ваш муж, выйдя из ванной, все еще выглядит вялым, почему бы вам не сказать детям:

Я знаю, что вам не терпится поиграть с папочкой, но ему нужно чуть-чуть отдохнуть.

Угадайте, что произойдет? Ваш муж наверняка соберется с силами — ведь в своем сознании он воспринимает ваши слова как проявление почтения и уважения к нему. Вы поставили его на первое место. Вы как бы встали на его защиту и показали детям, что в вашем доме главный - отец, и он нуждается в отдыхе. Парадоксально, но такое отношение придает мужчине силы.

- Идите ко мне, детишки, - говорит он. - Папа в норме. Давайте выйдем во двор и побросаем мяч, пока мамочка приготовит ужин. Ты довольна, милая? Все в порядке?

Мы, мужчины, способны сдвинуть горы, когда чувствуем себя незаменимыми и уважаемыми. Так, в выходной день муж может отправиться с тремя дочками в парк, дав возможность жене отдохнуть. Для нее это будет хорошая психологическая разгрузка - возможность попить чаю, распрямить на диване свои уставшие ноги, послушать музыку, почитать хорошую книгу или просто подремать.

Могу поспорить, что по возвращении домой такого мужа ждет самый горячий прием. А поскольку жена чувствует себя отдохнувшей и счастливой, то с удовольствием вечером уложит детей спать пораньше, чтобы они с мужем могли устроить для себя праздник.

Что нужно сделать мужчине, чтобы женщина ощутила себя желанной:

1. Помочь приготовить ужин, помыть посуду, накрыть на стол. Женщина воспринимает подобные вещи как проявление любви к себе.
2. Устранить беспорядок, устроенный кем-то другим... не сопровождая свои действия несчастным выражением лица или страдальческими вздохами.
3. Поохотиться с детьми на кузнечиков во дворе, чтобы дать жене возможность отдохнуть.

4. Не забывайте: как только вы переступили порог дома, вы принадлежите своей семье. Постарайтесь освободиться от мыслей о работе до того, как дойдете до дому.

5. Принимайте решения вместе с женой, чтобы она не ощущала себя отверженной.

Что нужно сделать женщине, чтобы мужчина чувствовал уважение и заботу:

1. Отправить детей спать в положенное время (или чуть раньше, если замечаете "особый" взгляд мужа...).
2. Отдыхать в течение дня, чтобы к его возвращению не быть изнуренной.
3. Не держать его на расстоянии и не говорить "не сейчас", когда он смотрит на вас влюбленными глазами. Иногда вычеркивать что-то из своего расписания, чтобы доставить мужу удовольствие. Если же такой возможности нет, скажите ему многообещающим тоном: "Можешь не сомневаться, я тоже жду нашей встречи, дорогой. До вечера! Я буду ждать тебя и думать о тебе весь день".

Временами до нас, мужчин, какие-то вещи доходят с трудом. Но не стоит отчаиваться, мы поддаемся перевоспитанию и готовы на все, чтобы добиться вашего внимания. Ведь вы для нас так много значите!

Пятая вещь, а которой он вам никогда не расскажет: "За сегодняшний день я думал о сексе уже 33 раза, а ведь часы еще не пробили и полдень".

Мужчины устроены по-другому, и на то есть причина!

У меня в офисе сидит тридцатипятилетний мужчина, который выглядит весьма подавленным.

- Ничего не могу с собой поделаться, — признается он. — Люблю смотреть на женщин, идущих по улице. На днях мимо меня продефилировала жгучая брюнетка. Меня прямо в пот бросило!.. — Он опустил голову. — Вы понимаете, о чем я говорю, доктор. А ведь я едва взглянул на нее. Правда! Я люблю свою жену. Что же со мной происходит?

Знаете, что? Ничего необычного!

Прежде чем вы, жены, поднимите свои "иглопочки", выслушайте меня. В этой главе я собираюсь открыть вам самую важную вещь, которую вам следует знать о своем муже.

Вы представляете, сколько раз в день вашему мужу приходится смотреть на те, самые прекрасные части женского тела, которые создал Бог? Даже когда он едет на своей машине на работу, его мозг атакуют сотни рекламных плакатов, предлагающих что угодно — от собачьего корма до масляных фильтров для автомобилей. Но все эти плакаты обычно имеют одну общую деталь — маняще улыбающуюся, сексуально привлекательную женщину. Куда бы ни направлялся ваш муж, его окружают подобные образы. Даже в парикмахерской, куда он пришел постричься, на него "набрасываются" зазывающие красотки из модных журналов. А на Мэдисон-авеню "тело" используется для продажи практических любых -товаров.

Все это поднимает в вашем муже настоящую гормональную бурю, с которой ему приходится вести борьбу. Борьбу, направленную против супружеской измены.

Здесь будет уместно рассказать, как однажды мы с приятелем Мун- хэдом отправились на

футбольный матч, посмотреть игру "Баффало Билле". Какая-то молодая женщина, идя по проходу, наклонилась так, что ее задняя часть оказалась в восьми дюймах от моего лица. Я подтолкнул друг локтем:

- Слушай, Мун, я, кажется, только что совершил прелюбодеяние.

Девушка продолжала стоять в той же позе. Тогда я добавил:

- Я совершил прелюбодеяние вторично.

Мы обменялись понимающими взглядами и рассмеялись.

"Послушайте, доктор Леман! - возможно, возмутитесь вы. - Как вы можете так спокойно говорить о супружеской измене? Вы, женатый человек, заглядываете под юбку другой женщине? Да будь я вашей женой..."

В том-то и дело! Мы с другом рассмеялись, поскольку оба знали, что мужчины ведут подобную борьбу с плотью каждый день. И когда мы произносим вслух то, что происходит внутри нас, мы помогаем себе смотреть на такие вещи правильно.

Что же касается сексуальности, то, поверьте, между мужчинами и женщинами существует огромная разница. Предположим, вы с подружкой прогуливаетесь по рынку, и вот навстречу вам идет симпатичный парень. Вы, вероятно, оцените его привлекательность, подняв брови и обменявшись одна с другой многозначительными улыбками. Однако на этом все и закончится — вы сразу же забудете об этой встрече. С этим человеком у вас нет ничего общего — никаких точек соприкосновения, - поэтому вы не включаете свои эмоции и не пускаете незнакомца в свое сердце. Скорее всего, вы никогда больше не вспомните об этом красавце. (Любовные чувства в женщине пробуждаются тогда, когда мужчина проявляет к ней внимание и сочувствие. Это больше всего трогает ее сердце. Такие действия обычно предшествуют любой сексуальной связи.)

Однако для мужчин, если вы не забыли, душевная близость имеет меньшее значение, чем для женщин. Они любят глазами. Это означает, что все увиденное вашим мужем оставляет след в его разуме. Вот почему, когда он встречает на улице сексуальную женщину в алом платье, он наверняка будет вспоминать о ней ночью, через неделю и даже через месяц.

В том-то вся и закавыка: этот манящий образ может всплывать в его сознании, даже несмотря на то, что он счастлив в браке.

Сделай это для меня еще раз...

В среднем мужчины думают о сексе 33 раза в день. Когда я поделился этой статистикой с женой, та ответила: "Это мания!"

Возможно, вы того же мнения и думаете следующее: "Я вспоминаю о сексе только тогда, когда мне говорит об этом муж".

И мужчины и женщины созданы для сексуальных отношений. Позвольте мне здесь остановиться и объяснить очень важный момент. Я всем сердцем верю в то, что:

1. Сексуальная близость является частью супружеских отношений.
2. Интимные отношения допустимы только в браке — союзе одного мужчины и одной женщины, соединенных друг с другом до конца жизни.

Так смотрит на интимную близость Господь Бог, и на это есть веские причины. Единственным "безопасным сексом" — на эмоциональном и физическом уровне - являются брачные узы.

Возможно, вы считаете меня таким пережитком викторианской эпохи, но я твердо уверен, что брак является единственным социальным институтом, в пределах которого допустимы сексуальные отношения. Согласно Божьему плану, мужчина и женщина посвящают себя друг другу для взаимного ободрения, поддержки и сохранения верности во всех областях жизни (включая секс) на все дни жизни.

Бог создал секс как мощный инструмент, пробуждающий чрезвычайно сильные чувства. Это не механический, обезличенный процесс. Нравится вам или нет, но между вами и вашим сексуальным партнером образуется эмоциональная связь. Тем из вас, у кого были сексуальные связи до брака, этот факт объясняет, почему у вас иногда происходят "вспышки" из прошлого сексуального опыта, так что вам становится трудно воспринимать своего мужа.

Беспорядочные половые связи очень опасны - физически, ментально и эмоционально. Об этом совершенно ясно свидетельствуют результаты опроса, в котором принимали участие более 1800 супружеских пар. Согласно полученным данным, "вероятность развода выше у тех пар, которые до брака имели сожителей. Кроме того, выявлена связь между добрачными сексуальными отношениями и низким уровнем взаимопонимания в браке, а также высоким уровнем разногласий и нестабильности".

Вот почему в сексуальные отношения следует вступать только с тем человеком, с которым вас соединяют глубокие чувства. Ведь если вы любите кого-то настолько сильно, что готовы лечь с ним или с ней в постель, значит, вы готовы посвятить ему или ей свою жизнь, соединившись брачными узами.

Мне очень близки строки из Послания святого апостола Иуды: "Всегда оставайтесь в пределах той территории, где Божья любовь может коснуться и благословить вас". Сохранять супружескую верность не значит просто держаться подальше от соблазнов. Сохранять верность — значит не нарушать тех границ, которые для вашего же блага создал Бог, и в полной мере наслаждаться искренними отношениями, принимая их как Божье благословение. А Господь благословит вас только в том случае, если ваша сексуальная близость является частью брачного завета.

Говорят, что женщине для секса нужны условия, мужчине же — только место. Мужчины действительно нуждаются в сексе. Они устроены так, чтобы хотеть этого, думать об этом и стремиться к этому. Физически здоровый женатый мужчина не может чувствовать себя полноценным без интимных отношений. Женщины, вам надо признать, что, если бы задача продолжения человеческого рода была целиком возложена на вас, прирост населения был бы намного меньше!

Бог заложил в мужчин восхищение женскими формами. Даже для мужа, любящего свою жену, естественно, проходя мимо очаровательной незнакомки в красном платье, подумать: "Как она прекрасна!"

Или, сидя в ресторане, провожать восторженным взглядом красотку в алой мини-юбке.

Жена, которая с возмущением говорит мужу: "Как ты можешь вести себя настолько неприлично? Это так мерзко!" — не понимает мужской сути.

Жена, рассуждающая по-другому: "Ага, он обращает внимание на женщин в красном? М-м-м, есть ли в моем гардеробе что-нибудь такое?" - на правильном пути. Вскоре такая женщина несомненно завоюет внимание своего мужа, надев элегантно красное платье, которое она отыскала в дальнем углу своего шифоньера.

Статистика подтверждает те факты, о которых я говорю вам. Все, что происходит в вашей сексуальной жизни, является отличным индикатором благополучия в остальных областях

вашего брака. По этой причине я написал на эту тему целую книгу под названием "Музыка простыней". Вам и вашему супругу будет весьма полезно почитать ее перед сном.

Однако позвольте мне официально заявить: вашему мужу никогда не будет вас достаточно. Ему не терпится услышать от горячо любимой жены такие слова: "Милый, как бы мне хотелось, чтобы мы утешались друг другом почаще!" Так звучат его мечты, созвучные его потребностям.

Что секс значит для мужчины

Секс заряжает мужчину, придает ему уверенности в себе и создает ощущение благополучия в целом. Даже если мужчина не удовлетворен работой, он обретает силы для выполнения поставленных перед ним задач, зная, что после долгого рабочего дня его ждет достойная награда - жена, желающая близости с ним.

Секс играет роль мощнейшего стабилизатора в жизни мужчины. Какие бы ни были финансовые затруднения или неприятности на работе, возвращение к ждущей его жене оттесняет все проблемы на второй план. Просто поразительно, каким сильным лекарством может оказаться секс для мужчин: зачастую он помогает организму побороть вирусы, простуду, грипп, но - самое главное — смягчить и даже разрешить семейные разногласия. Если, к примеру, муж поссорился с женой, то после сексуальной близости его претензии, как правило, испаряются, словно по мановению волшебной палочки. Мужчине начинает казаться, будто их вовсе и не было. Жаль только, что для другой стороны - женщины - проблемы не разрешатся до тех пор, пока она не обсудит их!

Но стоит вам отвергнуть сексуальные притязания своего мужа, и вы тут же почувствуете негативную реакцию с его стороны.

Скажем, ваш муж возлежит на диване, в то время как вы разрываетесь на части, пытаетесь все успеть.

- Дорогой, пожалуйста, отвези мою маму в магазин, - просите вы.

Не глядя на вас, он цедит сквозь зубы:

- Не могу.

- Почему не можешь? Ты же ничего не делаешь - лежишь, уставившись в телевизор.

- Я занят.

- Нет, это я занята, а ты дурака валяешь. Если твоей маме нужно сделать покупки, ты можешь захватить и ее?

Что же происходит?

Это просто отсроченная реакция на ваш отказ удовлетворить его потребность в сексе. Признаюсь, мужья наносят удар по больному месту - причем очень часто. Мужчина рассуждает следующим образом: "Вчера она отказала мне в близости, а сегодня я откажусь выполнять ее просьбы".

Мы живем в демократическом обществе, где подобный подход считается нормой. Если у тебя есть право отвергать меня, у меня тоже есть право пренебрегать твоими нуждами.

Если он спрашивает: "Дети вечером будут дома?" - значит, он хочет сказать: "Я хочу, чтобы нам никто не мешал наслаждаться друг другом".

Не спорю, мы, мужчины, порой ведем себя как дети. Я далек оттого, чтобы считать это достойным восхищения, но такова наша природа. Вы вышли замуж за настоящего мужчину. С другой стороны, ваш муж женился на настоящей женщине. И он страстно желает с ней интимной близости.

Одним из достойнейших проявлений любви в браке может быть ваше желание физической близости с мужем. Если он видит вашу расположенность к нему, ему проще будет выполнять свои остальные обязанности. Поймите, мужья испытывают огромное удовлетворение, заботясь о своей семье. Но среди всех прочих задач, которые мужчина ставит перед собой, есть и пункт о выполнении своих супружеских обязательств, т.е. о том, чтобы быть вашим возлюбленным.

Хотите иметь рядом с собой мужчину, который живет с вами в согласии и взаимопонимании? Мужчину, который засыпает с довольной улыбкой на лице и мыслью: "Я самый счастливый человек в мире"?

Тогда вам следует научиться быть для него соблазнительной любовницей. Это принесет удовлетворение в его жизнь и укрепит ваш брак подобно тому, как цемент скрепляет кирпичи.

Тест

Какое время, согласно исследованиям, мужчины предпочитают для сексуальной близости?

1. Любое
2. Начало дня
3. Конец дня
4. Целый день

Какое время, согласно исследованиям, женщины предпочитают для сексуальной близости?

1. Любое
2. Раннее утро, чтобы не испортить прическу и макияж
3. После романтического ужина
4. После того, как дети уложены спать
5. Когда детей нет дома

Любите ли вы свое тело?

Предложив вам надеть элегантное красное платье, чтобы соблазнить своего мужа, я был почти уверен, что в вашей голове возникнет такая мысль: "Да уж! Мне бы такую фигурку, как у той красотки в красном платье, от которой он не мог оторвать взгляд!"

Поверьте, милые дамы, ваш муж не против, чтобы вы ухаживали за собой, однако лишние килограммы на вашей талии и бедрах или маленькая грудь не так уж важны для него. Если вы показываете своему единственному, что желаете его, все ваши дополнительные килограммы исчезают (или добавляются в нужных местах!), делая вас в глазах возлюбленного самой привлекательной на свете.

Один взгляд на тело жены зажигает огонь в крови мужа. В его глазах вы - красавица, поэтому не лишайте своего возлюбленного удовольствия любоваться вами!

Если вы чувствуете себя в откровенных нарядах неловко, просто приглушите свет - это поможет вам. Но не выключайте его полностью, чтобы муж мог восхищаться вашими формами.

Отчего женщине так трудно обнажать свое тело, в особенности перед мужчиной, которого она любит больше всего на свете?

Женщине не так-то просто выработать положительный взгляд на свое тело - если судить по тем клиенткам, которых мне довелось консультировать. Согласно исследованию, проведенному журналом "Современная психология", более половины американок недовольны своей внешностью<sup>3</sup>. Исходя из своей практики, беру на себя смелость утверждать, что таких женщин подавляющее большинство. Даже те, кто знает, как правильно относиться к своему типу фигуры, осматривая себя в зеркало, недовольно морщатся.

Почему так происходит? Да потому, что все средства массовой информации рекламируют женщин, не похожих на вас. Посмотрев сериал, где мамочки носят облегающие свитера или глубокие декольте, демонстрирующие их соблазнительный бюст, вы переводите взгляд на свою грудь почти нулевого размера, затем на расплывающиеся бедра и вздыхаете: "Вот бы отрезать парочку килограммов с нижней части и добавить их к верхней?"

Или, возможно, у вас на талии появились жировые отложения, и вы не надеваете сексуальное белье, опасаясь, что ваш вид скорее возбудит в муже смех, чем желание интимной близости. А может, после рождения троих детей ваш живот утратил былую упругость, покрылся растяжками. И теперь вы отказываетесь демонстрировать возлюбленному мужу приобретенные недостатки, даже когда он упорно уверяет вас, что созерцание вашего тела по-прежнему заставляет его сердце учащенно биться.

Нелепая ситуация! Вы считаете, что ваше тело не зажигает огонь страсти у мужа, так как оно не похоже на стройные фигурки журнальных красоток. Но ведь ваш муж тоже не выглядит этаким мачо! Кроме того, фотографии моделей - дело рук профессионалов, ретуширующих, что нужно и где нужно. Именно поэтому модели отличаются от реальных людей! Но ваш-то муж настоящий и готов любить вас, живую женщину. Всю целиком, со всеми достоинствами и недостатками!

Какое влияние на ваши сексуальные взгляды оказал отец?

Женщинам, выросшим в семье со строгими нравами, где им постоянно напоминали, о каких частях тела нельзя говорить вслух и тому подобное, очень трудно после вступления в брак вмиг измениться и стать раскованными. Возможно, вас учили, что секс - это такая область, которую не прилично обсуждать, и в результате этого у вас сформировалось следующее отношение к интимным отношениям: "Да, секс необходим для продолжения рода, но в остальное время следует делать вид, что его не существует!"

Позвольте мне узнать у вас, проявляли ваши родители любовь и нежность друг к другу, или же мама раздраженно хлопала папу по рукам, когда он пытался обнять ее? Был ли ваш отец сдержанно холодным по отношению к вам и вашей маме? Использовал ли он свои руки только для наказания, забывая о ласке? Очень важно понять, как методы воспитания, принятые в родительском доме, повлияли на ваши с мужем сексуальные отношения.

Или, возможно, вы находили порнографические снимки в спальне отца, и эти отвратительные картины отпечатались в вашей памяти? А может, причина кроется в том, что ваш отец имел с вами недозволенные отношения? Такие вещи часто вытекают одно из другого. Вам настолько противен секс, что вы говорите: "Я никогда не буду заниматься подобными мерзостями!" Женщине, подвергшейся сексуальному насилию, очень тяжело довериться мужчине. Каждое прикосновение воспринимается ею как попытка насилия, даже когда она полностью уверена в любви мужа. Ее пронзают боль и стыд. И тогда обоим супругам приходится расплачиваться

за прошлое (независимо от того, знает муж о том, что произошло с его женой, или нет).

Как ни парадоксально, основная причина, по которой женщина, подвергшаяся сексуальному насилию, стремится выйти замуж, - это желание избежать физической близости. Она считает, что хороший муж не станет склонять жену к интимной близости помимо ее воли. На основании этого женщина приходит к выводу, что замужество поможет ей забыть об ужасном сексуальном опыте и никогда не возвращаться к этому вопросу.

Если описанное выше относится к вам, рекомендую прочесть книгу доктора Дэна Аллендера "Раненое сердце", которую я считаю лучшим исследованием на эту тему. Кроме того, я уверен, что каждая женщина сможет извлечь много полезного из книги Линды Диллоу и Лоррен Пинтус "Интимные вопросы: разговор женщины с женщиной".

Если у вас с отцом были хорошие отношения, вы будете более доверительно относиться к своему мужу и чувствовать себя в супружеской постели достаточно расковано. Полная отдача своему супругу будет восприниматься вами совершенно естественно - даже когда вы прибавите в весе или сила земного притяжения с годами изменит вашу некогда точеную фигуру.

Дар сексуальной близости

Для чего Бог создал секс?

1. Чтобы вы могли рождать жизнь.
2. Чтобы вы с мужем стали единым целым.
3. Для лучшего познания друг друга.
4. Для наслаждения.
5. Для защиты от искушения.
6. Для утешения.

В каком бы состоянии вы на сегодняшний день ни находились, помните, что наш Бог - Искупитель. Он жаждет показать вам, что Его дар может быть страстным, свободным и красивым. Однако для того, чтобы наслаждаться сексуальной близостью в браке, следует выбросить в мусорник все "пленки" с мыслями, противоречащими Божьему голосу. Вам нужно научиться слушать только голос Творца... И если вы попросите, Он вернет вам Свой восхитительный дар и обновит вашу жизнь. Линда Диллоу и Лоррен Пинтус

Сколько времени это займет?

Бывало ли с вами такое: в то время, когда вы наносите тушь на ресницы, муж подкрадывается к вам сзади и обнимает вас за грудь? Хлопали ли вы его по рукам, говоря резко: "Не сейчас!"?

Почему же не сейчас?

Ну сколько времени это займет? Десять секунд? Двадцать? Разве вы не можете подарить мужу эти мгновения?

Я могу прочесть ваши мысли: "Вы не понимаете, доктор Леман. Если я позволю мужу погладить мою грудь, не пройдет и десяти секунд, как я буду лежать в постели, созерцая потолок. Моя одежда окажется разбросанной по полу, волосы растрепаны, а от макияжа останется непонятно что. Мне придется заново приводить себя в порядок, и я опоздаю на

работу".

А вы не думали, что для вашего брака будет полезно, если пару раз в год вы опоздаете на работу по такому поводу?

Зачастую вашему мужу в такой момент не нужен секс, ему просто хочется прижаться к вам. Поэтому в следующий раз удивите его, развернувшись к нему и ответив на его прикосновение своим.

Существует большая разница между женой, бьющей своего мужа по рукам, и женой, которая игриво улыбается и даже позволяет любимому приласкать ее, чтобы потом прошептать ему на ушко: "Как хорошо с тобой, но, увы, мне нельзя опаздывать на работу! Давай сохраним наше желание до вечера!" Вторая женщина удовлетворила потребность своего мужа, не причинив ущерба своей одежде и волосам. Первая, напротив, унизила мужа, задев его мужское достоинство — и все из-за каких-то 60-90 секунд.

Эта минута может обойтись вам очень дорого!

Как узнать, что медовый месяц закончился (десять основных признаков)?

1. Ужин интересует вас больше, чем то, что будет после него.
2. Если вы замерзли, то садитесь поближе к обогревателю.
3. Одно и то же белье он носит три дня подряд, а одну и ту же рубашку - четыре.
4. Лежа в постели, вы с мужем говорите о сексе. При этом вы оба уверены, что занимались любовью, и умиротворенные засыпаете.
5. Средняя продолжительность вашего поцелуя составляет 1/10 долю секунды и меньше.
6. Последние цветы, которые вы видели своими глазами, были венки на похоронах вашего престарелого дядюшки.
7. За завтраком он прочитывает целую страницу спортивной хроники.
8. Он замечает, что вы постриглись и покрасили волосы спустя 16 недель.
9. Вы спите всю ночь.
10. Выходя из душа, он больше не исполняет для вас зажигательный танец.

Почему бы не сейчас?

У меня есть для вас удивительная новость: "Мужчины тоже имеют чувства!" В действительности сильный пол гораздо более хрупок, чем это кажется слабому полу. Мужчины стараются доставлять вам удовольствие, и ранить их чувства намного легче, чем вам кажется.

Вы хотите приготовить своему мужу сюрприз? В следующий раз, когда он подойдет сзади и осторожно обнимет вашу правую грудь, ожидая, что сейчас вы стукните его по рукам, позвольте ему поддержать эту "драгоценность" несколько секунд. После того как ваш дорогой все-таки уберет свои руки и отойдет от вас, крикните ему вслед возмущенно: "Постой!"

Когда он вернется к вам, скажите шутя: "Ты забыл, что у меня две груди!"

А еще лучше, сами положите его руки на вторую "драгоценность". Такого "разговора" ваш муж не забудет никогда! Видите ли, мужчины действительно мыслят по-другому. Глядя на свою

жену, наклонившуюся к отверстию стиральной машины, я говорю ей:

- Ты догадываешься, какие мысли возникают сейчас в моей голове?

- Нет, Лими, — отвечает она, - не знаю и знать ничего не хочу о тех мыслях, которые возникают сейчас в твоей ветреной головушке. Займись-ка ты лучше чем-нибудь полезным!

Один вид наклонившейся женщины (вспомните тот анекдотичный случай, когда на футбольном матче возле меня остановилась девушка) переворачивает все внутренности мужчины. Не забывайте, у нас преобладает визуальное восприятие, и целый день нас бомбардируют зрительные раздражители. В комбинации с тестостероном, блуждающим по нашим жилам, все это приводит многих из нас в состояние "повышенной боевой готовности".

А теперь я опишу сценарий, по которому мог бы развиваться наш разговор с женой. Когда Санди загружала стиральную машину, а я делал ей намеки, она могла бы сказать: "Лими, кое-кто имеет привычку раскатывать губу в то время, когда у него нет никаких шансов на успех. А вот сегодня ночью кое-кому придется хорошенько потрудиться! С нетерпением жду этого момента! Честно говоря, я очень по тебе соскучилась!"

Даже если бы Санди сразу уступила моим домогательствам, она не доставила бы мне такого удовольствия, как в этом случае. Знаете почему? Велика сила предвкушения! В эмоциональном плане предвкушение вызывает у мужчин более сильные переживания, чем даже само действие.

Вас это удивляет? Тогда посчитайте сами. Сколько длится само действие? Десять минут, если в вашем распоряжении мало времени? Двадцать минут в среднем? Сорок пять - шестьдесят, если вы никуда не торопитесь?

Но жена, говорящая мужу: "Сегодня ночью у нас встреча!" - дарит ему целый день удовольствия. Ваш муж, скорее всего, будет думать о вас каждые двадцать минут, рисуя в своем воображении ваш образ и желая вас. Не правда ли, как чудесно иметь мужа, с любовью и нежностью вспоминающего о вас весь день?

Слова и действия, которые вы выбираете, действительно очень важны. Когда ваш муж собирается на работу и подходит к вам, чтобы чмокнуть в щечку на прощание, удивите его настоящим французским поцелуем. Потом бросьте как бы невзначай:

- Сегодня у меня на тебя особые виды, дружок, поэтому поспеши после работы домой.

После такого аванса весь день он будет думать только о вас. Помню, как через несколько лет после свадьбы Санди сказала мне: "Ты заводишься, Лими, с полуоборота". Неопытная жена может испугаться: "Во что я себя втянула, выйдя замуж?" Мне доводится постоянно консультировать молодых женщин, которые просто шокированы неослабевающим интересом своих мужей к интиму. Некоторые из них уступили настойчивости своих мужей и занимались с ними сексом пять ночей подряд, будучи уверенны в том, что "утолят жажду" своих благоверных. Однако их ожидания не оправдались. Мужья выглядели довольными не только первую неделю — на следующую их "интерес" нисколько не угас.

В постоянной "боевой готовности мужчин" нет ничего удивительного - такими нас задумал Творец. Не забывайте об этом! Сам Бог устроил так, что вашего мужа на "химическом" уровне тянет к вам, и он готов исполнять свои супружеские обязанности постоянно и регулярно.

Как женщина понимает любовь? По каким признакам она определяет, что любима? Обычно это не связано с тем, что происходит в спальне. Она обращает внимание на ежедневные знаки внимания, которые много для нее значат. В них женщина видит проявление заботы и нежности, любви и близости - словом того, чего она желает.

Если вы хотите получать подобные знаки от вашего супруга, не забывайте о его сексуальных потребностях. Тогда, вместо того чтобы уклоняться от ваших просьб заскочить в магазин или починить протекающий кран, он с готовностью ринется исполнять ваши желания. Вместо того чтобы разговаривать с вами холодно и отстраненно, он с готовностью будет внимать каждому вашему слову.

"Увы, доктор Леман, - можете возразить вы, - я уже пробовала вести себя так, но ничего не изменилось".

Не "пробуйте" использовать секс в семейной жизни; он должен стать вашим образом жизни. Одна любовная встреча с мужем вызовет в нем прилив благодарности по отношению к вам... на определенное время. Но если следующие его несколько "приступов" вы отвергнете, он будет вспоминать именно эти отказы, а не ту особую ночь. Из-за уровня определенных химических веществ в мужском организме секс является для него потребностью. Когда женщина использует эту потребность для манипулирования мужчиной, это жестоко ранит его. Однако, если она отвечает на его нужду с радостью и желанием, мужчина чувствует благодарность к ней, выражая это во всех сферах семейной жизни.

У сексуально удовлетворенного мужчины появляется стимул в работе, так как он переполнен позитивными мыслями: "Я самый счастливый мужчина на свете! Как я рад, что женился на такой женщине!" Этот же стимул заставляет его спешить домой с мыслью: "Что я могу сделать для своей жены сегодня?" И, знаете, даже если у него был тяжелый день, он все равно будет думать так, помня об ожидающей его награде.

Умение обмениваться волнующими жестами и взглядами может творить в браке чудеса. Поэтому подумайте, почему бы не сейчас и не здесь?

Когда муж и жена меняются ролями

В 15% браков муж и жена словно меняются ролями. В таких семьях не классическое стремление мужа к сексу является "головной болью" для жены, а наоборот, частый секс становится проблемой для мужа, так что он вынужден говорить, что очень устал, что просто валится с ног и его голова раскалывается. Отчего же возникает подобный феномен?

В большинстве случаев причина кроется в отношении к сексу, которое мужчина вынес из своего детства. Либо его учили, что сексуальная связь - это нечто плохое, порочное, грязное; либо его воспитывала очень властная мать, оказывая на него постоянное давление. По существу, такой мужчина использует пассивно-агрессивную модель поведения, чтобы проверить, может ли он контролировать свою жену. Ему нравится, когда вы уговариваете его заняться любовью. Возможно также, что муж отказывается от секса с вами из-за гомосексуальных наклонностей или из-за того, что в прошлом он испытал сексуальное насилие. А может быть, его приятель или отец вовлекли его в зависимость от порнографии.

Если подобный прецедент характерен для вашего брака, уговорите своего мужа обратиться за консультацией к специалисту. Сопровождайте его, если он чувствует себя спокойнее рядом с вами.

Вы знаете, что, согласно опросам, четыре девушки из десяти подвергались изнасилованию? Я не имею статистики данных относительно мужчин, но по моему мнению - один из десяти.

Постараюсь объяснить свою точку зрения. Возможно, случилось так, что вы или ваш муж испытали сексуальное насилие. Однако это не дает вам права погрязнуть в самосожалении. Хочу задать вам вопрос: что вы собираетесь предпринять для решения проблемы? Да, прошлого не вычеркнуть, и ваша семья заплатила за это определенную цену. Но теперь пришло время взять настоящее и будущее в свои руки, сделать свою жизнь и свои отношения полноценными и здоровыми. Хватит ли у вас решимости и сил на такой шаг?

Возможен еще один вариант. Мужчина, воспитанный матерью, которая контролировала его и оказывала на него давление, будет шарахаться от сексуально активной жены и играть роль измученного и больного каждый раз, когда она захочет физической близости.

Если же мама воспитывала сына с любовью и нежностью, уча его уважать себя, то обычно в его супружеской жизни не возникает сексуальных проблем.

Он хочет радовать вас

Безусловно, муж стремится к физической близости с женой потому, что испытывает от этого процесса огромное удовлетворение. Но еще больше он старается доставить удовольствие вам. Его переполняют положительные эмоции, когда он видит, что может подарить вам неземное наслаждение. Видя вашу радость, он говорит себе: «Слава Богу, мне удалось сделать ее счастливой!»

Если же что-то не получается, он ощущает себя неполноценным, одиноким и нелюбимым. В конце концов, каждый мужчина мечтает быть героем в глазах своей возлюбленной!

И вновь я напоминаю вам о том, что мы, мужчины, всегда остаемся теми маленькими мальчиками, которыми были в детстве. Мы по-прежнему хотим угодить главной женщине в нашей жизни. Когда нам было шесть, мы стремились порадовать свою мамочку; когда нам 26, 36, 46 или 66, мы мечтаем доставить радость своей половине. Это значит, что ваш муж хочет быть романтичным, но не уверен, что справится с этим блестяще. Он не знает, как это сделать, и боится выглядеть смешным. Поэтому, если вы являетесь мудрой женщиной, понимающей, насколько важно для мужчины соревноваться и побеждать, помогите ему. Зажигайте его и удовлетворяйте его потребность.

Вы, как женщина, теоретически можете обходиться в браке без физической близости: вести разговоры за столом, отмечать праздники и, усыновив ребенка, заниматься его воспитанием. Вы можете покупать мужу подарки на юбилеи, обсуждать с ним очень личные вопросы и даже делиться своей зубной щеткой или подавать ему туалетную бумагу, которая обычно заканчивается не вовремя.

Однако ваша жизнь будет неполной!

Здоровые сексуальные отношения придают яркость браку, раскрашивая его всеми цветами радуги. Секс наполняет жизнью обыденные вещи, вытесняя однообразие и скуку из повседневной жизни.

Только представьте: 90% вашей жизни наполнены такими скучными вещами, как смена подгузников, уборка квартиры, оплата счетов, заправка бензобака. Кроме того, большая часть мужского и женского населения планеты занята утомительными и однообразными делами на рабочем месте: проверкой продуктов в супермаркете, вбиванием гвоздей в крыши или подсчетом бесконечных цифр. Я даже встречал преуспевающих юристов и стоматологов, которым их работа порядком надоела, но необходимость зарабатывать средства к существованию заставляла их оставаться верными своей профессии.

В эту жизнь, наполненную обязательствами и обязанностями, Бог подмешал нечто совершенно потрясающее. В конце дня (или в начале), когда работа завершена, а дети уложены спать, мы можем ласкать и осыпать поцелуями друг друга, находясь на седьмом небе от счастья. Мы словно переносимся в иное измерение, и эти незабываемые ощущения невозможно описать словами.

Как усилить свое сексуальное желание

Полноценная сексуальная жизнь является одним из наиболее мощных факторов,

объединяющих супружескую пару. Самыми частыми врагами, мешающими женщинам иметь здоровый секс, являются занятость, усталость и стресс.

В одном женском журнале приведена исчерпывающая информация по этому поводу:

Что вы откладываете в первую очередь, когда загружены, устали или переживаете стресс? Если ваш ответ «секс» - знайте, вы не одиноки. Согласно опросам, 24 миллиона женщин утверждают, что у них нет времени, они истощены или просто не в настроении заниматься сексом, а более трети читательниц "Рэд бук" утверждают, что ссылка на усталость является главным оружием в их арсенале отговорки, когда дело касается физической близости. Итак, мы откладываем любовные встречи до более благоприятного момента, однако такой момент может не наступить никогда. В этом случае, если вы еще не обратили внимания на этот эффект, знайте, что чрезмерное воздержание вовсе не возбуждает плоть, а лишь приводит к угашению всякого желания. Напротив, интимные отношения возбуждают интерес к сексу. Исследования показывают, что занятия любовью повышают в человеческом мозге уровень химических веществ, отвечающих за возникновение сексуального желания. Поэтому лучшим способом разжигания страсти является сам секс.

Активная сексуальная жизнь оживляет брак и скрепляет брачные узы подобно цементу, так что супруги готовы сделать друг для друга все.

Но для начала придется как следует поработать над своим расписанием. Вам кажется, что я требую от вас установить новый мировой рекорд? Много лет я говорю и пишу о том, как сумасшедший ритм, в котором живут современные семьи, убивает нас в социальном и психологическом отношении. Мы слишком перегружены. Многие семьи, которые я консультировал, сокращали количество своих дел на 50%, однако по-прежнему уставали. Это не преувеличение. Большинство супружеских пар были шокированы тем, как беспощадно я отсекал на части их расписание.

Когда жизнь мчится стремительно, словно гоночная машина, первым делом из нее исчезает интимная близость. Еще раз повторюсь: если вы хотите наладить свою сексуальную жизнь, пересмотрите все планы, не связанные с супружеским ложем. Какие дела мешают вам иметь полноценные сексуальные отношения?

Когда журнал "Рэд бук" на своем веб-сайте предложил ответить на вопрос "Что бы вы сделали, если бы у вас появился час свободного времени?", свои ответы прислали 10000 мужчин и женщин. 85% мужчин и 59% женщин - подавляющее большинство голосов в обеих категориях - считали, что в это время они занялись бы сексом. Только 12% женского населения использовало бы эту возможность для отоваривания, дополнительного сна, просмотра телепередач, занятий спортом, чтения и еды.

О чем свидетельствуют полученные данные? Если бы у женщин появилось свободное время, большинство из них не отправились бы в торговый центр, не залегли бы с книжкой, не включили бы телевизор и не пошли бы в спортивный клуб. Вы предпочли бы провести время со своим возлюбленным — и ваш брак от такого решения только выиграл бы!

Говорят мужчины: Почему лучше иметь счастливого мужа

1. Сексуально удовлетворенный муж ощущает себя полноценным.
2. Сексуально удовлетворенный муж обретает смысл жизни и выполняет свои обязанности с огромным рвением.
3. Сексуально удовлетворенный муж готов сделать для жены все.
4. Сексуально удовлетворенный муж имеет правильные приоритеты.

Догадывались ли вы, что для вашего мужа отношение его жены к сексу намного важнее размера ее груди, окружности талии, объема бедер или длины ног? Подавляющее большинство мужчин предпочли бы иметь сексуально активную жену со скромными формами, чем сногшибательную красотку, не позволяющую мужу насладиться ее прелестями.

Каково ваше отношение к сексу?

Положительное отношение к сексу является для мужчин признанием их значимости и позволяет им чувствовать себя уважаемыми, незаменимыми и реализовавшими себя.

Если вы отвергаете мужа, обижаете или унижаете мужа за те потребности, с которыми он создан, вы задеваете его мужское достоинство. И наоборот, когда вы удовлетворяете его сексуальный голод с готовностью, выражающейся и в словах и в делах, он чувствует себя самым счастливым человеком на планете!

Какая сила сокрыта в сексе! Однако наш Создатель, очевидно, считал, что вы сможете управлять этой силой, раз сотворил мужчин и женщин таковыми. Если бы Бог оценивал вашу доброту и щедрость по вашему обращению с мужем в интимной сфере, как вы думаете, какой балл Он поставил бы вам?

Позвольте дать вам несколько советов, которые помогут вам сделать вашего мужа счастливым.

Позвольте ему любоваться вами

Моя жена всегда выглядит очаровательно. По утрам она так мила, но, несмотря на это, наносит на лицо какой-то абрикосовый крем, чтобы придать ему свежесть. Однажды после своего утреннего туалета она надела белую блузку, затем белый ажурный джемпер, который, на мой мужской взгляд, выглядел, как мантия. Взглянув на нее, я сказал: "Я бы предпочел, чтобы на тебе была только эта ажурная штучка — и больше ничего!"

Игривые слова привели меня в приподнятое расположение духа, хотя я знал, что вряд ли моя скромница жена отнесется к этому предложению положительно и сделает мне сюрприз. Но разве в жизни не бывает чудес? Я бы скакал от радости!

Мужчина любит глазами и получает удовольствие от созерцания женского тела. В чем ваш муж хотел бы видеть свою жену?

Не переставайте его удивлять!

Энн и Дэйв пребывали в браке восемь лет. Последние два года им приходилось очень много трудиться, чтобы поднять собственный бизнес. В конце концов потраченные усилия начали окупаться, но Энн видела, что напряжение этих лет сильно сказалось на Дэйве. Казалось, что для семьи у них остается все меньше и меньше времени.

И вот однажды в обеденный перерыв Энн увлекла своего мужа к нему в кабинет, заперла дверь и опустила жалюзи... У Дэйва все напряжение как рукой сняло, и весь остаток дня он чувствовал себя счастливым и отдохнувшим. Более того, всю следующую неделю, садясь за рабочий стол и вспоминая то чудесное время, проведенное с женой в этом кабинете, он довольно улыбался.

Дэйв ощущал себя желанным и любимым — что так необходимо каждому мужчине. В его сердце появилась уверенность, что жене нравится быть с ним. И, без сомнения, он оценил ее находчивость!

Не будьте скучными! Проявите решительность, используйте свое воображение - и вы

завоюете сердце мужа!

Безусловно, чтобы удивить своего мужа, нужно потратить время и силы, — а этого как раз и не хватает перегруженной современной женщине. Но в том-то и весь секрет: мужчина, который чувствует себя уважаемым, желанным и реализовавшим себя, непременно выполнит просьбу жены купить по дороге домой пакет молока — даже если он отъехал от магазина на приличное расстояние.

Если ваш муж чувствует себя любимым и видит ваше страстное желание быть с ним, он разобьется в лепешку, но добудет для вас даже звезду с неба!

Пусть ваша интимная близость длится целый день!

Настоящий секс длится целый день, даже если оба партнера при этом первые десять часов этого самого дня находятся на расстоянии десяти миль друг от друга. Подробно я писал об этом в своей книге "Секс начинается с кухни".

Вообразите себе, что чувствует мужчина, когда, проснувшись поутру, полусонный, он заходит в ванную, включает свет и натывается на красочное послание, выведенное алой губной помадой на зеркале:

Привет, мистер Сексуальность!

Предлагаю сегодня вечером уложить детей спать пораньше.

У меня есть для нас захватывающие идеи!

Если предвкушение наслаждения поднимает в душе мужчины такую же бурю эмоций, как и сама близость, так почему бы вам не проявить оригинальность? Скажем, подложить свое кружевное белье мужу в портфель или отправить ему обольстительное послание!

Секс включает в себя не только сам процесс. Подготовка к нему, выражающаяся в приятных мелочах, может растянуть удовольствие на целый день.

Не заставляйте мистера Счастливого жить по расписанию!

К глубокому сожалению многих женщин, мистер Счастливчик не живет по расписанию. На самом деле мистер Счастливчик даже не знает, что это такое. Кроме того, он отличается короткой памятью.

К примеру, вы с мужем провели долгую, захватывающую, восхитительную ночь. На следующее утро он любуется вами, когда вы пытаетесь дотянуться до полки, чтобы поставить на место книгу. Сегодня суббота, вы отдыхаете, поэтому не стали надевать бюстгалтер. Потягивание заставляет вашу грудь под футболкой завораживающе двигаться.

Поскольку вы женщина, то наверняка рассуждаете в соответствии с женской логикой: "Этой ночью мы занимались любовью. Я еще не приняла душ. На мне рабочая одежда. Значит, вероятность обольщения с моей стороны минимальна". Тем не менее, уже через несколько секунд вы обнаруживаете себя в объятиях своего благоверного и с ужасом осознаете, что мистер Счастливчик вовсе не намерен отдыхать. Вам чудится в этом что-то ненормальное, ведь этой ночью у вас был секс.

Однако секс совершается не для того, чтобы поставить галочку. Для мужчин подобная спонтанность естественна. Так как для нас главным анализатором является зрительный, то один взгляд на жену в нижнем белье или в пеньюаре, когда она выходит из ванной, может запустить всю цепную реакцию — особенно если с момента последней встречи прошло уже больше двух дней. Вот как все происходит...

Пробуждайте его чувственное восприятие

Например, в пол-одиннадцатого вечера ваш муж улавливает краем уха, что душ включен. Даже сам звук плещущейся воды вызывает в нем волнение. "Ага, парень, сегодня у тебя может быть чудесная ночь!" - думает он. Когда же жена необдуманно предстает перед ним в новой ночной рубашке, которая подчеркивает все достоинства ее тела, он вмиг превращается в маленького мальчика.

- О! У тебя новая сорочка?

Как поступает мудрая жена? Она смотрит любимому прямо в глаза, наклоняется к нему так, чтобы ее грудь оказала на него магическое воздействие, и загадочно произносит:

- Я купила ее специально для тебя.

Все это своего рода презентация!

Моя жена Санди преуспевает в искусстве презентации, с легкостью переделывая старые вещи на новый лад. Она способна превратить изношенный торшер в шедевр, задекорировав его подходящей тканью.

Вы можете достичь того же эффекта, научившись презентовать себя - украшать свое тело и свою спальню, применяя весь арсенал чар, доступных женщине. Возможно, вам стоит сделать акцент на своих глазах, ногах или другой части тела. Оцените свои достоинства и не стыдитесь использовать их в полную силу, чтобы очаровать своего супруга.

Если у вас красивая грудь, купите такое белье, которое будет привлекать к ней внимание мужа. Если у вас выразительные глаза или губы, сделайте макияж, перед которым ваш супруг не сможет устоять. Используйте на все сто свои преимущества и ни о чем не беспокойтесь.

Мужу приятно любоваться вашим телом, открывать в нем новые и новые достоинства, прикасаться к нему, восхищаться им.

Ваше тело - настоящее чудо! Это один из самых прекрасных подарков, которым вы можете вознаградить своего супруга. Поэтому не попадайте в типичную ловушку под названием "Я не такая красивая, как модели, демонстрирующие купальники в журналах". Будьте снисходительны к своему телу - и тогда вы и ваш муж испытаете огромное наслаждение.

Еще один крючок, на который можно поймать мужа.

Как-то я работал с первокурсниками в Университете Аризоны. Пять девушек из моих подопечных пожаловались мне:

- Каждый день в студенческом городке мы проходим мимо двух тысяч парней, но ни с одним до сих пор не познакомились.

- У вас есть аппарат для приготовления попкорна? — спросил я.

Они посмотрели на меня озадаченно.

- Ну, есть. А как это связано с...

- В таком случае я попрошу вас сделать следующее, — продолжал я. — Возле любого мужского общежития расстелите лист бумаги и включите свой аппарат. Поджарьте немного попкорна и разбросайте его по всему листу. Затем приготовьте еще несколько партий, разложите попкорн по стаканам и ждите.

Когда девушки пришли ко мне, чтобы рассказать, как они справились с заданием, настроение у них было просто замечательное. Им удалось сделать все, что я просил, и к тому же выяснить, что на верхних этажах дремлют в своих берлогах очень много симпатичных ребят. Как только запах жареного попкорна стал подниматься по лестницам и коридорам, мужское население начало пробуждаться от спячки и подтягиваться к тому месту, где сидели девушки с лакомством. Для мужчины запах попкорна лучше любых французских духов.

У этой истории есть продолжение. Ребята, с которыми в тот день познакомилась девушка, решили нанести ответный визит в женское общежитие. Они тоже принесли с собой аппарат для приготовления попкорна и угостили своих новых знакомых. В конце концов для двух компаний это стало традицией, и они частенько собирались вместе, чтобы полакомиться попкорном, пока... все не переженились.

А все потому, что пять девушек не побоялись показаться глупыми и сделали первый шаг. В итоге они не только познакомилась с парнями, но и сумели затронуть их сердца.

Вы знаете, что женщина может заставить мужчин поворачивать головы в ее сторону, выбрав соответствующий аромат? Определенные запахи превращают мужчин в послушных собачек, которые будут следовать за вами как привязанные.

- Ты выйдешь за меня замуж?

- Но ведь я тебя не знаю! — удивляетесь вы.

- Это не имеет никакого значения! Если ты так сногшибательно благоухаешь, я хочу быть твоим мужем!

Говорите ему, что вам нравится, а что нет!

Принцип, гласящий, что мужчины устроены просто, а женщины - сложно, актуален для всех сфер жизни, включая секс. Если что-то доставляет женщине удовольствие во вторник вечером, это не значит, что так будет и в субботу ночью. Большая часть сильной половины планеты следует принципу, связанному с природным стремлением мужчин выполнить поставленную перед ними задачу: "Так, сегодня я выясню, что ей нравится, и покончу с этим вопросом. А потом мы будем действовать по той же схеме многие годы!" В силу своей природы мужчины могут всю жизнь ходить в один и тот же ресторан и заказывать себе одно и то же блюдо. А вот вы, женщины, всегда хотите чего-то новенького, поэтому по полчаса разглядываете меню, которое видели несметное количество раз.

Почему бы вам не помочь супругу стать более изобретательным возлюбленным? Поделитесь с ним своими ощущениями и предпочтениями. Он будет просто счастлив, что ему не придется спрашивать вас об этом или играть в «угадайку», рискуя оказаться проигравшим.

Измените свой распорядок дня

Повторюсь еще раз: чтобы удовлетворять сексуальные потребности своего мужа, вам нужно замедлить темп жизни.

Как супругам справиться с переутомлением? Если вы на самом деле хотите сделать свою семейную (в том числе сексуальную) жизнь более яркой, вам придется отказаться от некоторых привычек. Никакой суеты по вечерам пять дней в неделю! Если вы находитесь вне дома более двух дней в неделю, вам нужно от чего-то отказаться. Какие-то пункты в вашем ежедневнике надо вычеркнуть.

Когда вы освободите время для секса, у вас появится желание физической близости, ваш муж будет всегда доволен и вы оба получите больше наслаждения от семейной жизни.

Шестая вещь, о которой он вам никогда не расскажет: «Я же говорил тебе, что не хочу идти!»

Чего ваш муж боится больше всего... и как с этим справиться

Уже второй раз за последние полгода Яна пыталась вытащить своего мужа Грэга на банкет, который устраивала очередная общественная организация, с которой она сотрудничала. Муж был сыт по горло подобными мероприятиями и не желал общаться с незнакомыми людьми, несмотря на возмущение жены. На банкетах он обычно с угрюмым видом отсиживался за столом, в том время как остальные гости вели оживленную беседу, или отправлялся к чаше с пуншем, чтобы наполнить бокал жены.

- Что с тобой случилось? – накидывалась на мужа Яна, когда после окончания банкета они садились в машину. – Ты ведешь себя, как дикарь, и ставишь меня в неловкое положение перед знакомыми.

Каким был его ответ?

- Я же говорил тебе, что не хочу идти!

Всю дорогу домой они хранили гробовое молчание.

Когда мы с Грэгом позднее обсуждали эту ситуацию, он признался:

- Терпеть не могу всякие компании. Я чувствую себя неловко и одиноко. Я встаю ни свет ни заря, сажусь за баранку и «пашу» допоздна. Честно говоря, мне бы хотелось, чтобы по вечерам моя жена ходила на все эти мероприятия одна, а меня оставляла дома с детьми. Я очень люблю проводить с ними время. Кроме того, нам бы не пришлось тратить деньги на няню. Но, вместо этого, мне приходится целый вечер торчать возле чаши с пуншем, чувствуя себя полным идиотом (примечание: я очень хорошо его понимаю! Помните, я рассказывал вам похожую историю из своей жизни?), в то время как моя благоверная радостно порхает от одного знакомого к другому. Я даже не знаю, кто все эти люди и чем они занимаются, - мне не о чем говорить с ними. Сколько бы я ни твердил жене, что не хочу ходить на такие встречи, она не обращает на мои протесты никакого внимания. Я уже начинаю терять терпение!

Давайте разберем эту ситуацию. Так как Яна не принимает отказ своего мужа, ему кажется, что его мнение игнорируют и не уважают. Жена как бы говорит ему: "Да ты просто ничего не понимаешь! Тебе непременно нужно быть там".

У Грэга нет никакого желания сопровождать жену, но, несмотря на его протесты, Яна продолжает настаивать. Грэг со вздохом соглашается и едет с ней. Победить жену в словесных дебатах невозможно, так как она продолжает твердить о своем каждый день. Но Грэг нашел другой выход из неприятной ситуации. Он соглашается идти с ней на встречу, но, придя туда, неосознанно выбирает для себя пассивно-агрессивную модель поведения. Когда он тихо сидит за столом, внутри его разыгрывается целая буря отрицательных эмоций. Все в его душе протестует: "Нет, нет, нет! Я же говорил тебе, что не хочу идти сюда, но ты заставила меня. Ты не ценишь ни меня, ни моих желаний!"

Что на самом деле означает слово «почтение»?

Чтить, согласно Словарю Вебстера, означает "сохранять большое уважение, демонстрировать любезность и вежливость по отношению к кому-либо".

Почтение к мужу невозможно без уважения к его мнению и взглядам. Чтить мужа — значит

принимать его протесты, а не пытаться сделать из него подружку, которая будет разделять с вами все восторги от подобного времяпрепровождения (мы уже говорили об этом в третьей главе). Женщине очень тяжело примириться с такой позицией, поскольку она устроена так, что хочет разделять все радости и печали с мужем. Вы в состоянии ощутить полноту счастья только тогда, когда супруг разделяет с вами ваши впечатления. Напротив, для мужчины дело обстоит совершенно по-другому.

Но из-за вас он опять оказывается на очередном торжественном ужине, где чувствует себя, как слон в посудной лавке, и только подпирает стену. Так было и с Тимоти, которого жена заставляла посещать вместе с ней фестивали альбомов для вырезок, желая, чтобы супруг поделил ее восторг по поводу подобных вещей. Всю субботу ему приходилось рассматривать "прелестные" картинки и таскать за женой сумки. Он просто умирал со скуки! И только одна мысль позволяла ему выдержать все эти пытки — мысль о том, что в следующий выходной он отправится на мотогонки.

Прежде чем принуждать своего мужа идти туда, где ему будет неинтересно, узнайте его мнение и, если он не расположен к таким вещам, не давите на него. Даже если ваш супруг не выражает протеста словами, взгляните на его кислую мину и опущенные плечи. Научитесь читать его мысли. Если такое времяпрепровождение не в его вкусе, не тяните его силком. Подумайте, понравилось бы вам, если бы муж заставлял вас менять масло в автомобиле? Ремонтировать тормозную колодку? Колесить на велосипеде по горам? Или ходить с ним по автобазару, где выставлены гигантские грузовики? (Кому-то из женщин могут нравиться подобные вещи, но это исключение из правил.) Тогда почему вы вынуждаете своих бедных мужей сопровождать вас на книжные ярмарки, выставки флористики, в антикварные магазины или салоны, где показывают, как рационально использовать пространство кухни?

Позвольте своему мужу быть мужчиной. И позвольте ему оставаться самим собой. У меня есть знакомые, которые с удовольствием выращивают орхидеи и слушают оперы, при этом оставаясь настоящими мужчинами.

Дайте своему мужу возможность остаться дома, если он не разделяет ваши увлечения. Читите и уважайте его желания, независимо от того, совпадают ли они с вашими. Помните, что мужчины прямодушны — что у них на уме, то и на языке. Проблемы возникают, когда вы пытаетесь манипулировать словами мужа, заставляя его делать то, что нужно вам. "На самом деле он так не думает, - убеждаете вы себя. — Конечно же, ему хочется пойти со мной. Просто он любит, чтобы его уговаривали..."

Это не так, он на самом деле желает, чтобы вы оставили его в покое. (Уж поверьте мне, мужчине, на слово!) Он хочет, вытянув ноги, лежать дома на диване, доедать старую холодную пиццу и наслаждаться покоем, пока вы общаетесь в кругу своих друзей. Знаете, даже если бы дали ему выбор - вычистить клетку для кролика или сходить с вами на торжественный ужин, — думаю, он выбрал бы первое!

Чтить своего мужа - значит, демонстрировать любезность и вежливость по отношению к нему во всех жизненных сферах. Если бы подруга сказала вам: "Мне совершенно не нравится этот ресторан", - разве бы вы заставили ее пойти туда с вами? Почему же не проявлять такое же уважение по отношению к мужу?

То, что случается в Лас-Вегасе, - и остается в Лас-Вегасе!

Раз уж мы заговорили о подругах, милые дамы, хочу поделиться с вами чем-то важным. Мы, мужчины, не любим, когда нам "перемывают косточки". Одна мысль об этом вызывает у нас гнев. Из-за своей ранимости, скрытой под маской непробиваемого и толстокожего медведя, нам нестерпимо оказаться объектами ваших пересудов.

- Знаете, что сделал мой драгоценный муженек? - спрашиваете вы, негодуя, качая

головой, и рассказываете обо всех семейных недоразумениях.

- Ты, наверное, шутишь! - говорит в ответ ваша подруга и смеется: - Хотя на прошлой неделе мой Майк...

И вы спешите рассказать друг другу дикие истории о нашей мужской дремучести. Некоторые из них могут быть правдой, но, по нашему мнению, это ничего не меняет. А вам бы понравилось, если бы мы говорили своим приятелям: "Моя жена что-то сильно раздалась в бедрах"?

Да, мы, мужчины, время от времени (или довольно часто) совершаем глупости. Но, вынося сор из избы, вы ставите нас в неловкое положение и унижаете в глазах окружающих. Это все равно, что кто-нибудь узнал о ваших физических недостатках, а затем начал болтать о них направо и налево. Примерно тоже мы чувствуем, когда вы смеетесь со своими подругами над нашими промахами.

Посмотрите на это в таком свете: обсуждая с подругой, сестрой, матерью или свекровью недостатки своего мужа, вы нарушаете супружескую клятву верности. Это серьезная ошибка. Есть такие вещи, которыми нельзя делиться с посторонними и которые должны оставаться между мужем и женой.

Из-за того что для нас, мужчин, очень важно - выполнить задачу, нам неприятно, когда над нами смеются и выставляют напоказ наши промахи. Мы ждем от вас милости, понимания и веры в наши способности.

Ведь и вы нуждаетесь в том, чтобы мы верили в вас!

Да, мы знаем, что женщины любят "общаться" (мягко говоря), что для вас совершенно естественно делиться переживаниями со своими подружками. Но, когда дело касается вашего мужа, лучше научиться держать язык за зубами. Тогда ваш муж будет доверять вам.

Однако, если вы хотите рассказать своим подругам, какой ваш муж хороший, то он не станет возражать!

После того, как у Моники произошел выкидыш, она была эмоционально и физически истощена. Ее муж Брайан относится к тем мужчинам, которые олицетворяют доброту и мужественность. На первые три месяца после потери младенца он отказался от своих субботних завтраков с двумя друзьями из церкви, чтобы Моника могла пообщаться со своими подругами - женами его приятелей. Брайан оставался дома, присматривал за двухлетним сыном Майклом и наводил порядок. И пусть эта уборка отличалась от той, которую обычно делала его жена, все же Моника была очень благодарна мужу за понимание.

- Что бы я делала без помощи Брайана, — говорила Моника за завтраком Сью и Керри. — Он лучший муж в мире! Я не жалею о своем выборе. Хотя Брайан не вынашивал ребенка и не может ощутить мою потерю в полной мере, он изо всех сил старается меня понять. Я так рада, что у Майкла такой хороший папа. Надеюсь, что у нас будут еще дети.

Когда две недели спустя Брайан заскочил к Крэйгу, мужу Керри, на работу, тот передал ему женскую беседу.

- Слышал бы ты разговор этих женщин, — сказал, смеясь, Крэйг. - Они в восторге от твоей жертвенности. По их мнению, ты достоин звания "Лучший муж года".

Как вы думаете, что почувствовал Брайан после таких слов, особенно перед лицом другого мужчины? Он был так горд, будто установил мировой рекорд!

Хорошие слухи быстро распространяются и могут творить с мужчиной удивительные вещи.

Они наполняют его гордостью и желанием сделать что-то приятное и полезное для жены и детей.

Хотя первоначально Брайан обещал подменять Монику лишь три месяца, впоследствии это стало их семейной традицией. Только теперь в одну субботу Брайан отправлялся к приятелям, а в следующую

Моника встречалась с подругами. Тот, кто оставался дома, следил за Майклом и занимался домашними делами. За прошедшие с того момента 16 лет два раза в месяц женщины завтракали вместе, а остальные две субботы оставались за мужчинами. На прошлой неделе они собрались все вместе, чтобы отпраздновать (и поплакать) отъезд Майкла в колледж!

Итак, если вы хотите поделиться с кем-нибудь секретами своей семейной жизни, почему бы не рассказать окружающим что-то хорошее?!

Осторожнее с критикой!

Как-то уча мальчиков из испанских семей играть в футбол, я сам получил хороший урок. В ходе тренировки я сделал замечание защитнику, 15-летнему пареньку, и показал ему, как правильно принимать мяч с центра.

В ответ он кинул в меня мячом, крикнув: "Тогда играйте сами!" - а затем развернулся и ушел, демонстративно топая ногами.

Что же произошло? Мальчик обиделся, потому что его поставили в неловкое положение. Оказывается, среди латиноамериканцев не принято критиковать мужчину на глазах у его приятелей.

Подобного обращения не вынесет ни один мужчина. А женщина, сама того не замечая, может обругать своего мужа в присутствии посторонних.

- Я же просила тебя вынести мусор, а ты до сих пор сидишь здесь!

- Почему ты не убрал в гараже? Это же твоя обязанность!

- Ты снова явился без зарплаты?

Возможно, у вас есть все основания для подобных упреков, но если вы произнесете их при посторонних, то сильно разозлите своего мужа. Никто не любит, когда его унижают перед друзьями. А вам бы понравилось, если бы муж заявил в присутствии ваших друзей:

- Ты так раздалась в талии! Может, тебе стоит сесть на диету?

Разве вам будут приятны такие слова, и вы не назовете мужа бестактным?

Вспомните один из основных принципов демократического общества: если ты имеешь право критиковать меня, я тоже имею право критиковать тебя. И поверьте мне на слово, милые дамы, в умении критиковать нам, мужчинам, нет равных!

Так что если вам нужно кое-что сказать мужу (возможно, у вас языке крутится немало "добрых" слов), подождите, пока останетесь с ним наедине. Затем вежливо, следя за своим тоном, изложите ей свои замечания. Только не нужно "тыкать пальцем".

Помните случай из первой главы, где я поставил свою дочь в неловкое положение тем, что отправился в школу в неподходящем виде? Санди, не побоявшись моего гнева, высказала мне напрямую, в чем моя ошибка. Но, так как для нее важно искреннее, открытое общение а преданность семье является частью ее природы (заметьте, две из трех основных

потребностей женщины присутствовали в нашем разговоре), она выбрала кратчайший путь исправления ситуации.

Она могла бы отчитать меня при всех: "Кевин, как можно быть настолько невнимательным, чтобы явиться в школу к дочке в домашних тапочках? Разве ты не понимаешь, в какое положение ты поставил ее и меня? В следующий раз, когда ты соберешься выйти за дверь мне придется проверить твой внешний вид. И если ты сделаешь это еще раз, я..."

Вместо этого, Санди просто сказала мне правду (и ничего, кроме правды): что для дочери важно, чтобы я больше никогда не появлялся в школе в таком виде.

Уважать своего мужа не означает спускать ему все с рук (или, в моем случае, с ног!). Это также не означает, что вы должны театрально вздыхать, приговаривая: "Да это просто детский сад какой-то!"

Это значит говорить истину в любви.

Без пренебрежения.

Без разного рода нотаций типа "тебе следовало поступить так" или "ты должен был".

Что выводит из себя вашего мужа?

1. Когда вы критикуете его в присутствии друзей.
2. Когда вы обсуждаете семейные отношения с посторонними людьми.
3. Когда он узнает о нем-то важном, касающемся вашей семьи, от третьих лиц, а не от вас.

«Я не могу починить бачок унитаза!»

Из-за того, что мы, мужчины, рождаемся с духом соперничества и жадной завоёваний и побед, нам не нравится признаваться в своем неумении делать то, что должен уметь каждый мужчина. Поэтому когда вы говорите мужу: "Дорогой, вода в унитазе не останавливается. Мне кажется, он сломался", - первое, что приходит ему в голову, это попытаться починить бачок. Перед ним поставлена задача, и он должен успешно ее выполнить! Поэтому ваш муж отправляется в хозяйственный или сантехнический магазин, где проводит несколько часов, советуясь с консультантами (в то время как вам, между прочим, приходится бегать на задний двор в кусты, так как вы боитесь нажать кнопку спуска воды). Он запасается чертежами туалетных бачков (даже если ничего в них не смыслит) и возвращается домой, вооруженный полным набором инструментов и уверенностью в победе над "туалетным драконом".

Вернувшись домой, он обнаруживает, что вы уже вызвали сантехника, который уже занят тем делом, которое предназначалось вам.

Как вы думаете, кем ощутит себя ваш муж после этого? Неумехой и неудачником.

"Получается, она не верила, что я смогу с этим справиться, - думает он. - Она даже не могла подождать немного и дать мне шанс все исправить самому".

Карен терпеливо ожидала почти шесть недель, когда же ее муж наконец заменит разбитое оконное стекло. И это после того, как ей пришлось два с половиной месяца ждать, пока Барри закажет и поставит окно. Ее терпение было на исходе!

И вот, когда она разговаривала о своей проблеме с соседкой Оливией, муж последней подъехал к дому.

Оливия жестом подозвала его к веранде Карен и объяснила ему ситуацию.

- Плевое дело, - пожал плечами Кен. — Я за минут заменю стекло, если у вас есть новое.

Карен с радостью показала мужчине стекло, стоявшее в упаковке в гараже.

Когда все было готово, сосед вернулся к себе домой.

Карен была в восторге: "Не могу поверить! Наконец-то моя мечта сбылась!"

Вскоре вернулся домой муж. Прежде чем он успел поставить на пол свой портфель, Карен подтолкнула его к окну и с улыбкой указала на новое стекло.

- Но как?.. - только и смог произнести муж.

Карен рассказала, какие золотые руки у их соседа, который заменил стекло за несколько минут.

Муж стал мрачнее грозовой тучи и таким оставался до конца вечера.

"Что случилось? — недоумевала Карен. — Мы хоть что-то привели в порядок, а его это раздражает?"

Только позже, когда мы с Карен обсудили этот случай, она поняла свою ошибку.

- Да уж, - поморщилась она, — я и понятия не имела, насколько сильно задела мужа, попросив другого мужчину помочь мне. Просто хотелось, чтобы дело было сделано. Знай я тогда то, что знаю сейчас, никогда не обратилась бы к Кену.

Что для вас важнее, милые дамы? Довести дело до конца или подождать немного (даже если для вас это кажется вечностью) и дать своему мужу возможность проявить себя?

"Подождите-ка минутку, доктор Леман! — скажете вы. — Если бы я поступала таким образом и месяцами ждала помощи от своего мужа, в нашем доме был бы полный хаос!"

Если что-то вызывает у вас неудовлетворение, скажите об этом мужу. Но не обвиняйте его, а выскажите это в форме пожелания. Попробуйте такой подход: "Дорогой, не мог бы ты улучшить минутку, чтобы посмотреть мойку на кухне? Под нее подтекает вода, а она мне позарез нужна. Глянь, можно ли ее починить".

Обращаясь к мужу в такой форме, вы достигнете следующих целей:

1. Показываете, что цените и уважаете его мнение.
2. Даете ему понять, что действительно нуждаетесь в его помощи.
3. Заранее благодарите его за то, что утюг или пылесос будет починен.

Другими словами, расскажите ему, насколько важным является его участие в семейных делах.

Разве при таком подходе муж может отказать жене?

Вот вам еще одна подсказка. Прежде чем добавить: "...или мне вызвать мастера?" - позвольте мужу взглянуть на неисправность. Тогда ему проще будет сказать: "Знаешь, я думаю, тут нужен мастер".

Если мужчина не может сам что-то починить, для него важно, чтобы, по крайней мере, именно он позвонил мастеру, нашел его или хотя бы подсказал, что здесь требуется помощь профессионала. А то, что наблюдать за ремонтными работами, скорее всего, придется вам,

уже не так важно!

Вам необходимо помнить, что ни один мужчина в здравом уме не признается своей жене: "Я не могу починить это!" Произнести такие слова - все равно, что сказать самому себе: "Я проигравший! Я ничтожество! Я ни на что не способен!"

Для мужчины починка тех или иных вещей тождественна выполнению обязанностей по обеспечению семьи. Тех обязанностей, для которых он создан (подробнее об этом в следующей главе).

Независимо от того, может он сделать это или нет, мужчина нуждается, чтобы вы - его супруга - верили в него.

Некоторые из вас думают в замешательстве: "Боже мой! Наверное, жене нужно обладать ученой степенью в области детской психологии, чтобы правильно обращаться с мужем!"

Хорошо, что теперь вы понимаете это, и мы можем двигаться дальше.

Уверенность в компетентности мужа

Пока мы говорим на тему домашнего ремонта (интересно, что множество пар разводятся как раз в процессе стройки или перестройки дома), я хочу коснуться еще одного вопроса — доверия.

Многие мужья умеют выполнять мужскую работу по дому. Я - нет. Можете поинтересоваться у моей жены. Санди разбирается во всяких технических инструкциях лучше меня.

Но вчерашний случай стал для Кевина Лемана приятным исключением. Я был так горд собой! Радостно улыбаясь, я вошел в дом и прокричал: "Дорогая! Угадай, что я сделал?! Я кое-что починил!" Сандра удивленно приподняла брови, что было вполне объяснимо: для того чтобы поверить моим словам, ей надо было узреть мое "творчество" собственными глазами.

Устройство, обеспечивающее автоматическое наполнение нашего бассейна водой, постоянно подтекало. У меня хватило сообразительности догадаться, что нужно поменять прокладку. Поэтому я поехал в хозяйственный магазин и купил там две прокладки по 25 центов. Я разобрал устройство, заменил прокладку и собрал его снова. Но вода продолжала сочиться. Тогда я нашел еще одно соединение примерно в четырех сантиметрах от конца этой штуковины и подумал: "Должно быть, проблема где-то здесь". Взяв плоскогубцы, я открутил шайбу. Достав из кармана еще одну прокладку, я надел ее и... вуаля! Проблема решена.

И это сделал я!

Я так гордился своей победой над этим устройством, что даже хотел позвонить своему приятелю Джо и похвастать: "Знаешь, я починил одну штуковину!" Скорее всего, он схватился бы за сердце, зная мои способности в этой области.

Будь Санди не очень прозорливой женщиной, она бы сказала: "Наконец у тебя хоть что-то получилось!" Но, являясь терпеливой, тонкой и понимающей супругой, она порадовалась вместе со мной, подкрепив мою уверенность в своих силах. (Что не мешает ей настороженно следить за мной всякий раз, когда она видит меня с инструментами в руках!)

Итак, многие мужчины, независимо от того, на месте у них руки или нет, внезапно решают что-то изменить в своем доме.

Как, например, Пол, которым вдруг овладело жгучее желание сделать ремонт в своей ванной в качестве подарка жене на пятнадцатилетие их совместной жизни. Он собрался расширить ванную комнату, убрав оттуда унитаз. Весь декабрь и январь Пол консультировался с теми

приятелями, которые хоть что-нибудь в этом смыслили. Он проводил вечер за вечером в подсчетах предположительных затрат. К марту Пол был уверен, что сможет сэкономить семейные деньги, еда- лав всю работу самостоятельно. Еще две субботы ушло на то, чтобы подготовить материалы для ремонта.

А на третью субботу Пол приступил к делу. Как только он начал отковыривать кафель между душем и унитазом, из-за угла показалась его жена Сара.

- Ой, а ты уверен, что сможешь это сделать? - спросила она.

Нахмуренные брови Пола были красноречивым ответом. Он продел большую подготовительную работу, купил материалы, а она сомневается в его компетентности?

Что Сара пыталась сказать ему этим вопросом? "Я не верю, что ты сможешь выполнить эту работу".

Это заставило Пола предположить, что жена о нем невысокого мнения.

Подобное отношение может вызвать у мужчины вспышку гнева, но чаще всего он закипает внутри и переходит к пассивно-агрессивной тактике поведения.

Вашему мужу необходимо знать, что вы верите в его способность принимать правильные решения. Это не означает, что он застрахован от ошибок, но ему необходимо знать, что любые сомнения вы обернете в его пользу (даже если у вас в бумажнике спрятан номер телефона службы экстренной помощи по дому!).

Чего ваш муж боится больше всего на свете?

Женщина с симптомами болезни "недоверие" чаще всего прячется за маской перфекционистки - человека, который ко всему относится критически. Даже когда все идет хорошо, она считает, что могло быть и лучше. Она постоянно пытается взять максимальную жизненную высоту, затем поднимает планку еще выше - как для себя, так и для остальных. В любое время она может достать свою "линейку", чтобы измерить достижения мужа. Даже если он по счастливой случайности взял эту высоту, она просто поднимает планку вверх и говорит: "Попробуй снова". И он продолжает прыгать, все выше и выше до тех пор, пока цель не станет недостижимой и он не проиграет.

Что же происходит дальше? Она признает его ни к чему не годным: "Ты ничтожество. И как меня угораздило выйти за тебя замуж?"

Если вы хотите ранить мужчину в самое сердце — просто признайте его ни к чему не годным. Сделайте вид, что от него нет проку. Выкажите ему свое пренебрежение. Лишите его сексуального удовлетворения. Потому что отвержение — то, чего мужчина боится больше всего. Особенно его пугает подобное отношение с вашей стороны, ведь больше всего его волнует ваше мнение о нем. У него не так много друзей, и он пошел на риск, впусив вас в свое сердце и свою жизнь. Вот почему быть отвергнутым вами — для него больнее всего. Из-за того, что мужчины любят делать вид, будто у них все под контролем, внутренне они обеспокоены тем, что их слабость будет раскрыта и они будут отвергнуты как не соответствующие высоким стандартам.

Вы когда-нибудь спрашивали своего мужа: "Меня полнит это платье?"

Задавая подобный вопрос, вы загоняете его в тупик. Ваш муж не сможет выиграть, каким бы ни был его ответ. Он определенно не оправдает ваших ожиданий и будет отвергнут. Если он скажет: "Ты в этом платье отлично выглядишь", вы ответите: "Ты обманываешь меня. Я знаю, что кажусь в нем какой-то толстухой". И, конечно же, ни один мужчина в здравом рассудке не

ответит на этот вопрос правдиво: "Да, это платье действительно тебя полнит. На твоём месте я бы не надевал его".

Каждый раз, когда вы просите мужа сказать что-либо о вашей внешности (а к внешности, как известно, женщины относятся щепетильнее всего), вы ставите его в заведомо проигрышную позицию. Давайте начистоту: ни вы, ни ваш муж уже не выглядите так, как в юности.

Так почему бы не оставить эти вопросы для подружек, которые наверняка разделяют с вами ваши переживания?

Было ваше – стало его!

Могу заверить вас, что это правда. Когда вы согласились выйти замуж за своего нынешнего мужа, любить его и заботиться о нём всю жизнь, - все, что было вашим, стало принадлежать ему, и все, что имел он, стало вашим. Вас может удивить то, что ваш муж считает "своим".

Речь идет не только о вашем теле. «Своим» он считает и ваши вещи (если есть что-нибудь, чего он хочет), например тайные запасы шоколадных крендельков; все, что лежит на вашей тарелке; ключи от вашей машины; кипы бумаг и счетов, которые вы предпочли бы утаить от него.

Разрешение пользоваться «вашиими вещами» является, с его точки зрения, символом уважения к нему. В особенности это относится к еде!

Тест

Предложить за ужином мужу подруги кусок мяса со своей тарелки – это:

1. Нормально. Хотя этот стейк не съедобен, Филу он наверняка придется по вкусу – он ест абсолютно все!
2. Проявление щедрости и заботы (Фил продолжает пожирать стол волчьим взглядом)
3. Проверенный способ сокращения дневного потребления жиров в два раза
4. Бестактно! Вы сделали такое предложение потому, что на лице у Фила было написано желание накинуться на этот кусок мяса, однако он не хотел, чтобы вы заметили это

Многогранная работа

Я уже говорил это раньше, но повторю еще раз. Женщины наделены способностью оперировать множеством дел одновременно. Это поражает и пугает нас, мужчин. Мужчины могут даже ощущать себя брошенными и покинутыми из-за того, что жизнь жены наполнена несметным количеством обязанностей и увлечений.

Я благоговею перед тем, как моя жена виртуозно «жонглирует восемью шарами одновременно», не уронив ни один из них. Я «жонглирую» только двумя и то быстро выдыхаюсь.

Расскажу вам один случай. Санди – замечательный кулинар, хотя до нашей свадьбы она вообще не умела готовить. И – что самое удивительное – когда она хлопчет у плиты, все блюда достигают стадии готовности в одно и тоже время! Когда же стряпаю я, то говорю детям:

- Потерпите немного, скоро все будет готово...

Пятнадцать минут спустя я кричу:

- Давайте к столу. Печеная картошка готова.

Через десять минут после этого:

- А теперь готова курица!

Это мой подход к выполнению нескольких задач. У Санди же все происходит иначе. Она доставляет к столу все блюда одновременно – причем с пылу, с жару. Как ей это удается, до сих пор (после стольких лет!) остается для меня загадкой!

Даже когда Санди работала в своем антикварном магазинчике и возвращалась домой в полшестого, она успевала приготовить такой ужин – пальчики оближешь! Время от времени и я удивлял ее, пытаясь «сообразить» что-нибудь самостоятельно. Как-то вечером мне пришла в голову гениальная мысль: «Ага, свиная вырезка – ее любимое блюдо, почему бы мне его не приготовить? Ничто не может сравниться с этим деликатесом!» Я помнил, как, запекая вырезку в духовке, жена поливала ее каким-то бульоном, но вот каким именно?.. Стараясь сохранить свои намерения втайне (ведь я был младшим в семье, а «малыши» обожают сюрпризы!), я, конечно же, не стал звонить Санди.

Оглядываясь назад, я понимаю, что лучше бы я позвонил жене. Это позволило бы мне сэкономить на свиной вырезке целых 18 долларов! Но я решил, что справлюсь сам. И, честное слово, за усилия мне стоило бы поставить «пятерку». На плите я обжарил до коричневой корочки большой кусок мяса, затем облил его бульоном и сунул тот шедевр, источающий божественный аромат, в духовку.

Когда мы готовились к ужину, я гордился тем, что поработал на славу... до тех пор, пока Санди и дети не увидели мое детище. Выглядело оно, мягко говоря, неаппетитно. Жена попробовала кусочек, но так и не смогла его проглотить. Дети же, переглянувшись, в один голос заявили, что не голодны.

А все потому, что я полил вырезку водой из-под лапши (а не луковым бульоном). Когда же я достал блюдо из духовки, маленькие белые кусочки лапши выглядели как личинки червяков!

Ужин пришлось доедать, а точнее, съесть целиком, мне одному, так как никто не желал рисковать.

Я люблю участвовать в жизни семьи и помогать жене, но иногда эти попытки ни к чему хорошему не приводят - как, например, в случае со свиной вырезкой. Мне повезло, что Санди обладает прекрасным чувством юмора и понимает, насколько важно для меня, как для мужчины, пытаться что-то сделать. И не только пытаться, но и привлечь ее внимание этими попытками. Вот почему, сервируя стол, я всегда устраиваю небольшой перезвон бокалов, чтобы Санди оценила мою помощь и поблагодарила меня. Пусть я не отличаюсь умением выполнять несколько задач одновременно - тем не менее я хочу, чтобы все знали, какое живое участие я принимаю в семейных делах.

И ваш муж тоже этого хочет!

Первая заповедь мужчины

В чем заключается первая заповедь мужчины? "Не отвергай меня".

Ваш муж должен чувствовать себя уважаемым, востребованным и реализовавшим себя. Причем ни одна из этих потребностей не будет удовлетворена, если он ощущает себя отвергнутым.

Когда мужчины чувствуют отвержение, они как-то потухают и уходят в себя. Однако внутри их кипят страсти. Вы смотрели мультфильм "Король-лев", где есть такая песня: "В джунглях,

густых джунглях, лев сегодня спит"?

Ваш "лев" может лениво бродить из угла в угол, зевая или изредка отгоняя хвостом мух, — но лишь до тех пор, пока вы не разозлили его. Какое-то время он будет выглядеть по-прежнему мирным, но в конце концов вы услышите его грозный рык. Он может атаковать вас, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Дэнни чувствовал себя отверженным многие годы, но ни разу не признался в этом жене Лорен... пока однажды "не взорвался". Дэнни был помощником электрика и работал 55 часов в неделю, чтобы обеспечить семью. Когда их младший ребенок пошел в первый класс, Лорен устроилась на работу и довольно быстро стала ведущим дизайнером компании. В течение первого года она заработала в два раза больше, чем ее муж. И каждый раз, когда жена приносила домой деньги, Дэнни чувствовал себя лишним. Теперь Лорен вносила в семейный бюджет гораздо больший вклад. На следующий год благодаря доходам Лорен у них появилась возможность купить дорогую машину и переехать в дом с тремя спальнями. Их дети стали посещать частную школу. Но все это не сделало Дэнни счастливее.

Последней каплей, переполнившей чашу его терпения, стал случайно услышанный им разговор. Его сын Трой с гордостью говорил своему приятелю: "Моя мама зарабатывает больше твоего папы!"

В тот вечер за ужином Дэнни был молчалив. После того как дети отправились спать, он сказал жене, что ему нужно уехать по делам. Домой Дэнни не вернулся...

Сражайтесь по правилам!

В жизни каждой супружеской пары бывают такие моменты, когда слова вылетают сами собой. Но, если между вами вспыхнула ссора, то, по крайней мере, сражайтесь по правилам!

1. Помните, что ссора - это своего рода взаимодействие.
2. Говорите только о предмете вашей ссоры.
3. Не будьте археологом - не копайтесь в прошлом.
4. Избегайте слов "это все ты" и "никогда", например: "Ты никогда меня не слушаешь!"
5. Смотрите друг другу в глаза или держитесь за руки.
6. Говорите по очереди, не перебивая друг друга.
7. Когда один закончил, другой может ответить.
8. После обмена мнениями давайте объяснения только в том случае, если они необходимы (то есть если у кого-то сложилось неправильное понимание ситуации). Не пилите опилки!
9. Если страсти сильно накалились, возьмите тайм-аут. Детям нужен отдых, и вам наверняка тоже!
10. Доведите разговор до конца. После перерыва разберитесь с проблемой в тот же день. Не откладывайте на завтра, "...солнце да не зайдет во гневе вашем" (Ефесеям 4:26).

Позже Дэнни позвонил жене и оставил сообщение: "Я ухожу от тебя. Ты и дети во мне больше не нуждаетесь. Надеюсь, у вас все будет хорошо".

Лорен была взбешена и шокирована. Как муж мог так поступить? Он никогда ни на что не жаловался и вдруг ушел? Что заставило его решиться на этот шаг, недоумевала она.

Дэнни вернулся через неделю. Однако потребовался целый год консультаций как с ним, так и с его женой, пока супруги не пересмотрели свой взгляд на проблему. Лорен наконец узнала, что ее муж был подавлен из-за того, что она зарабатывала больше денег.

Я уже слышу, как некоторые из вас возмущаются: "Ну и что из этого? Что он имеет против?! Ему следовало бы радоваться тому, что они смогли купить просторный дом, хорошую машину и отправить детей в частную школу".

Но чтобы понять суть конфликта, нужно знать его предысторию. Отец Дэнни был мягким человеком, всегда делавшим то, что ему говорили. Мать Дэнни, сильная и властная женщина, управляла хозяйством... и жизнью своего мужа. В возрасте 53 лет отец Дэнни совершил самоубийство. Все, что осталось после его смерти, — оборванная записка, в которой говорилось: "Все, что мне было нужно, - это немного уважения".

Дэнни опасался, что его жена, зарабатывая больше денег, захочет занять место главы семьи.

В душе Дэнни бушевала такая буря мучительных эмоций, о которой жена и не подозревала.

Для чего я привел подобный пример? Да уж не для того, чтобы вы отказались от своей работы, если ваш заработок больше, чем у вашего мужа! Я знаком с супругами Ральфом и Луизой, у которых сложилась похожая ситуация, но которые сумели заставить обстоятельства работать на себя и живут счастливо уже более 25 лет. В чем же разница между этими двумя парами? Ответ находится "за кулисами их видимых взаимоотношений". Для Дэнни жена, зарабатывающая больше его самого, воспринималась как угроза. Ему казалось, что он не выполняет своих обязанностей главы семьи и не может ожидать почтения и уважения к себе даже в собственном доме. Его маленький сын и тот признавал превосходство матери.

Ральф же вырос в стабильной, любящей семье и был достаточно уверенным в себе человеком. Когда он или его жена получали прибавку к зарплате, они обязательно старались отпраздновать это событие.

Апостол Павел в своем Послании писал так: "Каждый муж должен любить свою жену, как самого себя; а жена должна уважать своего мужа".

Интересный подбор слов.

Муж должен любить жену, поскольку чувство близости (читайте "любви") - основная потребность женщины!

Жена должна уважать мужа, так как уважение - основная потребность мужчины!

Брак требует от вас ставить потребности своего супруга выше собственных. А это означает, что вам необходимо уважать своего мужа, независимо от того, согласны вы с ним или нет. Уважение не может основываться на его работе (или отсутствии таковой), на его успехах (или неудачах). Вам следует уважать не заслуги мужа, а его самого.

И мы все поступим мудро, если в своем браке решим следовать совету апостола Павла.

Если вы выражаете мужу уважение, он сделает для вас все, что угодно, и вы получите честного и преданного супруга на всю жизнь.

Говорят мужчины: Какая метафора больше всего подходит вашему мужу?

1. Одинокий ковбой, смело скачущий навстречу заходящему солнцу и опасностям.
2. Премудрый пескарь, прячущийся в своем укрытии.

3. Пещерный человек.

4. Другое.

В конце концов, мы рождены для подвигов, и нас воспитывали в духе покорителей Дикого Запада. У наших предков не было сподвижников, способных помочь им в выполнении их миссии. Герой потому и герой, что привык действовать в одиночку и бесстрашно скакать навстречу заходящему солнцу и опасностям. Он не останавливается у подножия скалы, чтобы взглянуть на карту или узнать у кого-нибудь нужное направление. Он всегда знает, куда идти (кроме того, обратившись к кому-либо за помощью, герой испортил бы все кино!).

Но как же вам добиться того, чтобы ваш независимый и самодостаточный "супермен" шагнул с вами в ногу?

Успокойте его бунтарский дух

Постарайтесь вспомнить, что больше всего привлекает вас в муже, после чего напишите ему записку и оживите эти воспоминания на бумаге, выразив таким образом ему свое уважение: "Дорогой, я так горжусь тобой! Ты столько трудился на прошлой неделе. Я знаю, что ты очень устал, но я уверена - ты выступишь и справишься с задачей!" Когда ваш муж точно знает, что вы испытываете к нему уважение, его чувства не будут задеты, если время от времени вы будете ему перечить или указывать на ошибки.

Не существует столь идеального человека, которого можно было бы любить постоянно. И вы тоже не являетесь исключением — особенно в критические дни месяца. В это специфическое время мы, мужчины, ни за что не решимся поговорить с вами о продаже дома и переезде на Балканы. Даже когда вы понимаете, что вас трудно любить, чего вы ждете от своего мужа? Чтобы он продолжал вас любить, не так ли? Потому что любовь - главная потребность женщины.

А мужчина больше всего нуждается в вашем уважении, которое говорит ему, насколько он для вас ценен и какую огромную роль он играет в вашей жизни и во всем мире.

Выражайте словами свою веру в мужа

Не считайте, будто он сам знает, что вы верите в него. Выражайте эту веру словами.

Допустим, вы принимаете важное решение о переезде. Конечно, муж хочет узнать ваши мысли и чувства по этому вопросу, но, кроме того, ему необходимо услышать от вас следующее: "Я доверяю тебе и знаю, что ты внимательно рассмотришь все варианты и сделаешь лучший выбор для нашей семьи. Как бы мне хотелось, чтобы ты делился со мной своими идеями по мере того, как они у тебя появляются, ведь тогда я смогу оставаться в курсе того, о чем ты думаешь".

Вы поступаете правильно, говоря ему о том, что хотели бы знакомиться с его идеями по мере их возникновения, а не выслушивать уже готовое решение. Но при этом не забудьте отметить, что вы доверяете его интуиции и уверены, что он самым тщательным образом спланирует ваше совместное будущее.

Можете ли вы задавать вопросы? Разумеется! Но только в рамках уважительного отношения. "Я понимаю твою мысль, и мне кажется — ты на правильном пути. А ты думал о ... ?" Остерегайтесь употреблять слово "но" и противопоставлять свое мнение, чтобы ваша дискуссия не переросла в спор.

Если же вы замечаете, что начинаете спорить со своим супругом, лучше всего отступить, сделать паузу и вернуться к разговору чуть позже, после того как вы обдумали свою позицию.

Взгляните на проблему под другим углом зрения: понравилось бы вам, если бы кто-нибудь ежедневно оспаривал решения, принимаемые вами? Например, что вам надеть на работу? Или как воспитывать детей? Или какие покупать продукты?

Каждому мужчине необходимы уважение жены и вера в него.

Слышали ли вы известную поговорку: "Вы станете тем, что люди думают о вас"?

Учитесь "расшифровывать" его сигналы

Мужчинам сложнее облечь мысли в словесную форму, чем женщинам. Добавьте к этому отсутствие возможности говорить с вами начистоту из опасения, что вы не поверите или рассердитесь, услышав правду. Поэтому мы, мужчины, подобно дрессированным собачкам в цирке, заучили правильные варианты ответов. Мы знаем, что если сядем по команде, или залаем в нужный момент, или выполним какой-нибудь трюк, то получим угощение. Если же нет - нас запрут в клетке. Но мы не настолько глупы, чтобы так рисковать!

Итак, если вы хотите знать наши истинные мысли, научитесь читать язык нашего тела. Ваш муж смотрит себе под ноги, отводит взгляд? В таком случае ему не очень приятно отвечать на ваш вопрос или он боится ранить ваши чувства. Если ваш муж ведет себя именно так, вам, возможно, следует выразить ему свою поддержку: "Дорогой, прости, что я спросила тебя об этом. Я знаю, что этот вопрос поставил тебя в неловкое положение, но для меня действительно ценно твое мнение. Я хочу выглядеть привлекательной в твоих глазах. Для меня это важнее всего остального".

И затем, если он ответит на ваш вопрос, примите ответ таким, какой он есть. Не пытайтесь найти в нем скрытый смысл и ничего не домысливайте. Просто примите это к сведению.

- Мне кажется, этот костюм в желтую и черную полоску делает тебя похожей на пчелку, - может сказать он. — Не могла бы ты надеть на корпоративный ужин что-нибудь другое?

Поймите, у него нет желания обидеть вас или задеть ваши чувства (если только в отношениях с вами муж не выбрал пассивно-агрессивную модель поведения). Просто именно это он на самом деле думает о вашем костюме. Только и всего!

Оглянитесь на себя

Что вы пообещали себе никогда не делать, когда выходили замуж? Вспомните.

А теперь позвольте задать вам вопрос. Сдержали ли вы свое обещание? Если нет, то сколько времени прошло до того момента, как вы произнесли те же слова, использовали тот же тон или жесты, которые когда-то употреблял ваш отец?

Ваше отношение к мужу очень во многом зависит от вашего уважения к отцу.

Вот что я имею в виду. Предположим, отец пообещал своей маленькой дочурке повести ее в кафе-мороженое после того, как вернется из хозяйственного магазина. Дочка прождала его под дверью около двух часов. В конце концов отец возвращается домой, но от него сильно тянет спиртным и он еле ворочает языком. Стоит ли говорить, что он напрочь забыл о своем обещании.

Двадцать лет спустя муж этой выросшей девочки обещает вечером поужинать с ней в кафе. Он задерживается из-за того, что по дороге домой у его машины совершенно неожиданно спустило колесо. Когда через 45 минут он предстает перед своей женой, раздосадованная женщина устраивает мужу скандал. Он не может понять, в чем причина такого бурного гнева с ее стороны, так как не догадывается, что в этот момент она кричит не только на него, но и на своего пьяного отца, забывшего о своем обещании.

События, произошедшие в детстве (примерно до десятилетнего возраста) оказывают наибольшее влияние на формирование, ваших ожиданий от жизни и на то, каким образом все должно происходить.

Вы начинаете воспринимать мир как безопасное место... или же считать, что в этом ужасном мире вас со всех сторон подстерегают опасности. В вашем разуме формируется убеждение, что люди по отношению к вам всегда будут добры и порядочны... или же, наоборот, будут предавать вас и угрожать вам. Из своего детского опыта вы выносите много предубеждений, которые теперь, став взрослой, принимаете за истину. И нет ничего удивительного в том, что вы смотрите на мужа сквозь призму своего прошлого.

Подобно Чери, которая раздражалась всякий раз, когда муж спрашивал ее о том, как прошел день. Она не могла забыть своего отца, требовавшего у нее письменного отчета о каждых десяти минутах ее подростковой жизни. И так на протяжении десяти лет, пока девушка не достигла совершеннолетия.

Каким было ваше прошлое? Как вы относились к своему отцу? Какие неправильные установки вы вынесли из детства?

Научившись распознавать особенности своего мироощущения, основанные на ваших прошлых взаимоотношениях с отцом, вы научитесь лучше понимать и контролировать себя. До тех пор, пока вы не узнаете, в чем они заключаются, вы не сможете их исправить. В том случае, если в прошлом вы подвергались насилию, чтобы выйти из замкнутого круга, вам может понадобиться помощь компетентного и порядочного человека.

Однако инициатива должна исходить от вас. Никто другой не может начать этот процесс. Именно вам необходимо отыскать корни, оценить свое прошлое, а затем поэтапно начать изменять свое отношение к определенным вещам.

Вам следует запастись изрядной долей терпения, так как перемены не произойдут за одну ночь. Но каждый раз, когда у вас возникнет желание накинуться на мужа так, как вы накинулись бы на своего отца, сделайте глубокий вдох и вспомните, что этот мужчина не ваш отец и что он заслуживает уважения.

Попросите Бога помочь вам избавиться от давления прошлого и обрести уверенность в себе, а также научиться любить своего мужа и восполнять его нужды.

Стремитесь к взаимному уважению в браке

Апостол Павел в Послании к Ефессянам 5:21 дал супругам замечательное наставление: "Повинуйтесь друг другу из почтения к Христу"\* . В очень религиозных семьях весь жизненный уклад обычно подчинен словам, приведенным в Ефессянам 5:22: "Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу..." При этом своим мужьям, как Господу... при этом двадцать первый стих чаще всего опускается. Почему?

Мне кажется, это происходит из-за того, что многие люди неправильно понимают двадцать второй стих. Но если вы присоедините к нему стих 25: "Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь...", то получите полную картину и истинный смысл этого библейского отрывка.

В истинно христианских семьях присутствует взаимное подчинение и уважение. Обе стороны соглашаются с тем, что они одинаково важны для Бога, общества и семьи, но в то же время отличаются друг от друга. Быть равными не значит быть одинаковыми.

Бог дал каждому из нас уникальные способности, и именно поэтому все мы нуждаемся друг в друге. Различия - вот что делает жизнь яркой и интересной!

Супруги, готовые к обоюдному уважению, создают в своем доме особую атмосферу, где каждый может без опасений выражать свои чувства и мысли. Даже если вы не согласны со своим супругом, вам следует научиться выслушивать другую сторону не перебивая, и уважать точку зрения собеседника. Если мужу и жене удастся создать в семье мягкий микроклимат, от этого выиграют все.

Сделай дом своим убежищем

1. Не используйте в общении угрозы. Недопустимо разговаривать на повышенных тонах (в особенности переходить на крик).
2. Уберите из своих интонаций резкость и суровость.
3. Цените мнение и мысли своего мужа, даже если они изложены не так четко, как ваши собственные.
4. Если он хочет вам что-то сказать, отложите свои дела и посмотрите ему в глаза.
5. Позвольте мужу выражать свои чувства, даже если они кажутся вам грубоватыми.
6. Трезво оценивайте "повод для сражения". Есть мелочи, за которые не стоит сражаться.
7. Смейтесь вместе, и чем больше - тем лучше!
8. Молитесь друг за друга и молитесь вместе.

Празднуйте достижения мужа, какими бы незначительными они вам ни казались

Даже если ваш муж делает что-то хуже, чем вы, благодарите его за попытку. Похвалите его, когда он в первый раз поменяет младенцу памперсы: "Дорогой, у тебя получилось! Теперь ты умеешь менять подгузники! Ты только посмотри, как наша малышка радуется! Она счастлива, что у нее такой замечательный отец!"

Может быть, на ваш взгляд, поменять один памперс в день — это мелочь. Мужчина же воспринимает этот процесс как целое событие — он вносит свой вклад в заботу о семье. Причем делает то, чего никогда раньше не делал. (Готов поспорить, что большая часть мужского населения планеты понятия не имеет о том, что проверять памперс лучше спереди, если только вы не хотите, чтобы ваши пальцы стали "горчичного" цвета!)

А если бы вам предложили выполнить какое-то дело, которое абсолютно не вписывается в круг ваших прежних обязанностей, какое отношение к себе вы хотели бы видеть?

И опять мы возвращаемся к "золотому правилу": "Относитесь к другим так, как вы бы хотели, чтобы они относились к вам".

Подобный взгляд на человеческие отношения помогает сохранить брак.

Седьмая вещь, о которой он вам никогда не расскажет: "Я готов отдать за тебя жизнь!"

Почему вашему мужу недостаточно быть просто героем. Ему нужно быть вашим героем

Если бы вам предложили составить перечень реальных людей, которых вы считаете героями, кого бы вы включили в этот список?

Лично я никогда не забуду тех пожарных, которые 11 сентября 2001 года вытаскивали людей из охваченного огнем Всемирного торгового центра и Пентагона. Они рисковали своими жизнями ради спасения людей, которых они даже не знали. И многие из этих героев остались на месте трагедии навсегда. Безусловно, спасение людей из огня является обычной работой пожарных, но в тот день и в последующие дни нью-йоркские спасатели делали то, что выходило за рамки их должностных обязанностей.

К бесстрашным героям можно отнести и Тодда Бимера, который, зная, что идет на смерть, бросился на террористов, захвативших самолет "Юнайтед Флайт 93" - единственный управляемый террористами самолет, не сумевший 11 сентября поразить свою цель. Вряд ли в то утро Тодд, проснувшись, сказал сам себе: "Сегодня я стану героем". Он взошел на борт самолета с уверенностью, что впереди его ждет обычная деловая поездка. Но его последние слова "Вперед! Все вместе!" стали единым лозунгом нации в борьбе с террором.

Помню, как в тот день, когда мы с Сандрой, застыв от ужаса, сидели у экрана телевизора, я повернулся к ней и произнес сдавленным голосом: "Они поступили, как настоящие герои".

Те мужчины (и женщины) принесли себя в жертву. Они решили "посадить" самолет в безлюдном месте, чтобы спасти других, не думая о том, какому риску подвергают себя. Ради чужих жизней они пожертвовали своими.

Вы и представить себе не можете, милые женщины, насколько велико желание вашего мужа стать героем в ваших глазах! Насколько это важно для него - быть вашим героем! Ради вас он готов на все, не заботясь о том, что при этом может пострадать.

Действиями мужчины руководит желание стать в ваших глазах героем. Это побуждает его работать допоздна и добираться до офиса с другого конца города. Это заставляет его каждую неделю мотаться по командировкам. Если мужчина уважаем, востребован и реализовал себя, для него не существует преград. Он сделает невозможное. Он отдаст за вас жизнь!

Потому что так поступают настоящие мужчины. И только так он может стать героем в глазах женщины, которую любит.

Он хочет быть для вас Джеймсом Бондом

Если вы смотрели фильмы про Джеймса Бонда, то понимаете, о чем идет речь. Несмотря на то, что этот суперагент захвачен круговоротом приключений, опасностей и интриг, он всегда находит время для своей дамы сердца. А его женщины — не какие-нибудь неженки. Они не дадут себя в обиду и с легкостью поставят на место любого мужчину.

Я очень хорошо знаю такого рода женщин. Я вырос в Нью-Йорке по соседству с итальянским кварталом. На первый взгляд кажется, что итальянскими семьями руководят мужчины, но на самом деле всем заправляют женщины. Они лишь позволяют мужьям изображать из себя главу!

Тест

Почему мужу трудно стать вашим героем?

1. Потому что вы умеете все делать в совершенстве - и демонстрируете это.
2. Потому что вы очень заняты.
3. Вы не даете ему возможности помочь вам и доставить удовольствие.
4. Потому что он опасается, что во всех его действиях вы начнете отыскивать ошибки.

Существует ошибочное мнение, что мужчинам нравятся беспомощные женщины. Ронда попала в подобную ловушку. Это была женщина 38 лет, незамужняя, но очень хотевшая иметь семью. Кроме того, более 10 лет она мечтала купить дом желтого цвета и разбить вокруг него сад. Однако проходили годы, а Ронда продолжала жить в своей квартире, опасаясь, что, если будет выглядеть слишком успешной, ни один мужчина не захочет стать ее мужем, боясь потерять свою независимость.

На самом же деле нормальному мужчине не нужна беспомощная женщина. Ему необходима подруга, которая, обладая определенной долей независимости и самодостаточности, остается нежной и хрупкой, чтобы время от времени он мог ее "спасать".

Он хочет быть вашим Джеймсом Бондом, который ради спасения своей любимой готов перепрыгнуть через небоскребы. Ему нужно, чтобы вы зависели от него. Он готов добыть для вас жар-птицу и достать звезду с неба. Он жаждет вашего уважения и восхищения. Он мечтает, чтобы вы отвечали на его страстные призывы так же пылко, как те знойные женщины из фильмов про непобедимого агента.

Возможно, ваш муж не занимает у себя в фирме самую высокую должность и не ездит на самой шикарной машине. Возможно, он уже не тот красавец, которым был когда-то: его волосы поредели, а живот несколько погрел. Но если его половина продолжает любить его таким, какой он есть, он снова ощутит себя молодым. Он перестанет обращать внимание на "надоедливую" босса, завышенные профессиональные требования и сокращение рынка труда. Двадцать фирм могут отказать мужчине, но, если дома его ждет любящая жена, он всегда имеет возможность вернуться на островок любви, чтобы набраться сил, подзарядить свои "батареи" и на следующее утро взять приступом еще двадцать фирм.

Удовлетворение, испытываемое мужчиной от работы, несопоставимо с тем приливом чувств, который он ощущает, когда вы шептаете ему: "Милый, я люблю тебя... Ты нужен мне..."

Как сказал Джон Эдридж: "Ничто так не вдохновляет мужчину, как красивая женщина. Она пробуждает в нем желание штурмовать неприступные крепости, сражаться с великанами, преодолевать любые преграды... Мужчине хочется стать в ее глазах героем".

Мужчина, балансируя на гимнастическом бревне, может поскользнуться

Я не перестаю изумляться каждый раз, когда вижу выступление гимнастов на Олимпийских играх. Как им удается не только удерживаться на бревне, но и проделывать на его узкой поверхности такие сложные трюки?! Можно только позавидовать их необыкновенной крепости, чувству равновесия и решительности. Мое тело начинает ныть при одном только взгляде на спортсменов, висящих на кольцах и ловко управляющих своими мышцами!

Но даже самые крутые парни иногда переживают поражения, соскальзывая с гимнастического бревна. И чтобы в такой момент подняться, вашему "герою" нужны помощь и ободрение с вашей стороны.

На прошлой неделе мне позвонил мужчина пятидесяти четырех лет. Он рассказал, что полгода назад попал под сокращение и остался без работы. Три месяца бедняга искал новую работу, и вот теперь ему приходится колесить на грузовике по всей стране. За это время он видел своих детей всего 14 дней. При этом заработанных денег едва хватает на самое необходимое. Он просто в отчаянии из-за того, что его жене пришлось оформить продуктовые талоны.

- Я просто не знаю, как жить дальше, - признался он. - Я не в состоянии обеспечивать свою семью.

Еще одна семейная пара - Билл и Кристин. Они вступили в брак в зрелом возрасте, и, когда

им исполнилось по пятьдесят, их дети едва достигли подросткового возраста. Кристин работала на полставки учителем, а семейные счета оплачивал муж. Потом он потерял работу и из-за своего возраста никак не мог найти другую. Чтобы поддержать его, Кристин начала работать целый день и смогла оплачивать медицинский полис. Однако ее муж чувствовал себя подавлено, понимая, что им не протянуть на скромную зарплату жены, которой едва хватало на содержание дома.

Кое-как им удалось продержаться на этом минимуме три месяца, но на четвертый холодильник опустел.

Когда их друзья Ивэн и Ребекка привезли им продукты, Билл, крупный коренастый мужчина, заплакал.

- Мне очень тяжело принять это от вас, ребята, - с трудом проговорил он. - Я ведь не лентяй, не бездельник. Я работал всю свою жизнь. Чем я могу отблагодарить вас?

Билл чувствовал необходимость сделать что-то хорошее для людей, которые протянули ему руку помощи. Поэтому он отправился к Ивэну и Ребекке и помог им распилить и разрубить упавшее во время урагана дерево. К вечеру во дворе лежала горка аккуратно сложенных поленьев. Но произошла еще одна перемена. Печальное выражение исчезло с лица Билла, уступив место сияющей улыбке. Он ощутил прилив сил.

Через два дня Кристин позвонила Ребекке и сказала:

- Спасибо, что помогли Биллу снова обрести уверенность в себе. Он опять стал улыбаться и решил искать работу не только в своей профессиональной сфере.

Современная жизнь очень нестабильна. Я знаком с мужчиной, проработавшим в одной крупной компании двадцать пять лет, пока ее владельцы не закрыли большую часть своих магазинов, не выдержав жесткой конкуренции. Только представьте себе: вы посвятили четверть века компании, которая в итоге закрылась, оставив вас не у дел! Все, на что вы потратили лучшие годы жизни, кануло в Лету.

Вопросы, которые женщина задает себе каждый день:

1. Любит ли он меня?
2. Любит ли он меня?
3. Любит ли он меня?

Вопросы, которые мужчина задает себе каждый день:

- Уважает она меня, или я для нее являюсь пустым местом?
- Понимает ли она, как мне важно быть в ее глазах героем?
- Догадывается ли она, насколько реализованным я ощущаю себя, когда могу должным образом обеспечивать свою семью, и каким ничтожеством себя чувствую, если не в силах предложить своим родным достойное существование?

Когда в жизни вашего мужа наступают не лучшие времена, к кому он обратится за поддержкой? К своим друзьям? К футбольной команде, за которую он болеет? Нет, он обратится к вам. Но если вы слишком заняты, чтобы выслушать его, или боитесь тех слов, которые он хочет вам сказать (вдруг он решил уйти с работы или переехать в другой город? Я не готова к таким переменам!), он занырнет с головой в работу, и вы так и не узнаете, что было на сердце у вашего героя.

Мужчине жизненно необходимо знать, что даже тогда, когда он терпит поражение, любимая женщина не перестает уважать его и продолжает верить, что он сумеет обеспечить свою семью. Мужчина испытывает настоящее наслаждение, исполняя свою роль "добытчика". Эта задача возложена на него Богом, поэтому для него очень важно реализовать себя.

По этой причине мужчина больше женщины боится потерять работу или поменять место. Менталитет супергероя в нем настолько силен, что он не в силах признаться в своей несостоятельности - касается ли это карьеры, семейных отношений или любой другой сферы жизни.

Вот почему женщины обращаются к консультантам гораздо чаще, чем мужчины. Последним же требуется время, чтобы смирить свою мужскую гордость и согласиться принять помощь со стороны. Поэтому вам, его единственной и любимой, возможно, придется нежно подтолкнуть его к этому шагу.

Восстановление начинается с вашей веры в него и уверенности в том, что даже в самые трудные времена вы вместе преодолеете все.

Он нуждается в полном доверии с вашей стороны

Время от времени я слушаю радиостанцию Таксона "Топ-40". Как-то утром я попал на программу под названием "Война роз", где ведущий звонит произвольно выбранному мужчине и сообщает, что тот бесплатно может послать знакомой женщине букет цветов. При этом мужчина должен назвать свой адрес. Сюрприз заключается в том, что в это время в студии находится жена или невеста человека, которому звонят. Не доверяя своему любимому, она хочет убедиться в его верности.

- Все, что от вас требуется, — говорит ведущий мужчине, — это сказать нам, куда отправить букет и... прорекламирровать наш чудесный сервис.

Тем утром, когда я слушал передачу, мужчина сказал по телефону:

- Замечательно! Пошлите цветы моей секретарше.
- Вы помните, что это будут романтические алые розы? — уточняет ведущий.
- Да, прекрасно! Сегодня у нее день рождения, так что подарок очень кстати.
- Договорились. А что вы бы хотели написать на открытке?
- Просто "С Днем рождения"...
- Подождите! - кричит из студии жена того мужчины. - Ты не пошлешь цветы мне?

Мужчина, не сообразив, что это за новый голос, отвечает:

- Нет, пожалуйста, пошлите цветы моей секретарше. Благодарю вас!

Жена приходит в ярость и вопит в телефонную трубку:

- На мой день рождения ты не присылаешь мне цветов! Как это понять?

В последующие десять минут женщина успевает обвинить мужа в измене и отсутствии любви к ней. Заканчивает она свой выпад злобными словами в его адрес:

- Ты такое же ничтожество, как и все остальные мужчины!

Как мужчина отреагировал на резкие обвинения своей жены?

- Ты же знаешь, дорогая, у нас в семье не принято дарить друг другу розы, - уныло проговорил он.

Это был обычный мужчина – несколько помешанный на своей работе, ответственный и верный муж, занимающий высокую должность и обеспечивающий свою жену всем необходимым. Сказав, что его ждут дела, он завершил свою речь словами:

- Я тебя люблю. Давай поговорим обо всем вечером.

И положил трубку.

Я был не в силах понять, как он мог любить такую женщину. Она был еще та «штучка»!

В разговоре с сотрудниками радиостудии женщина призналась, что сама имела любовные отношения на стороне и подозревала мужа в том же.

Слушатели недоумевали: «Что нужно было этой женщине?»

Изо дня в день муж делал все возможное, чтобы обеспечивать женщину, которая не ценила его и не доверяла ему.

Мне было до слез обидно за этого человека, но без доверия не построишь близких взаимоотношений.

А вот другой пример: супруги Кэй и Рич. Кэй уже три года больна рассеянным склерозом и прикована к инвалидному креслу. Рич – велосипедист и теннисист. На днях он написал заявление об уходе.

- Я хочу больше времени проводить с женой, - объяснил Рич свое решение начальнику. – Я живу ради нее.

В их отношениях, несмотря на болезнь Кэй, столько доверия, верности, уважения, что все, кто смотрит на них, поражаются и задумываются о своей жизни.

Мужчина – герой мирного времени

Однажды, попивая дома кофе, я случайно услышал разговор, состоявшийся между моей женой Санди, дочерью Крисси и моей ассистенткой Дебби. Они договаривались вместе пообедать.

- Мне пора! – сказал я и отправился на работу.

По пути я случайно проезжал мимо ресторанчика, где женщины собирались на обед. Поддавшись внезапному порыву, я зашел туда и обратился к метрдотелю:

- Моя жена приедет к вам на обед в 12:30. Она заказала столик на троих. Я хотел бы заплатить за обед.

Метрдотель посмотрела на меня как-то странно.

- Возьмите мою кредитную карточку. А моей жене скажите, что обед уже оплачен.

- Хорошо, - ответила девушка, взяв протянутую ей карточку.

И, пока та обрабатывалась, продолжала рассматривать меня, как бы желая удостовериться, что со мной все в порядке.

Как раз в этот момент ее позвала официантка, и женщины начали о чем-то оживленно

шушукаться. Через минуту официантка подошла ко мне со слезами на глазах, прижимая к груди свой блокнот для заказов.

- О, я только что услышала о вашем поступке! Как это благородно с вашей стороны!

Я переминался с ноги на ногу (обычная реакция мужчины, который не знает, что сказать).

- Просто захотелось сделать приятное жене.

Только отъехав на несколько миль от ресторана, я вдруг все понял: та официантка, наверное, никогда в жизни не видела проявлений любви и заботы. Возможно, у нее не было любящего отца или брата, который любил бы ее просто за то, что она есть. Вот почему мой поступок так сильно ее растрогал ее.

В браке очень многие вещи мы воспринимаем как должное, не правда ли?

Герой может совершать подвиги, которые видны всем, например спасти людей из горящего здания. Но порой его героические усилия незаметны. Скажем, когда он ремонтирует вашу машину. Или чистит клетку за вашими попугайчиками (хотя терпеть не может пернатых), давая вам возможность отдохнуть. Или покупает вашу любимую пену для ванны, чтобы вы могли расслабиться после напряженных будней. Или звонит второй раз за последний месяц в организацию, восстанавливающую телефонные провода, которые вы опять порвали. (Если бы мне удалось помешать своей жене ломать вещи, мы бы сэкономили десятки тысяч долларов!) Или уходит с сыном к соседям пострелять из лука в набитое сеном чучело, чтобы вы могли подготовить ребенку сюрприз на день рождения.

Герой мирного времени отправляется с дочуркой в зоомагазин за новой рыбкой, если прежняя сдохла. Он мчится в супермаркет в десять часов вечера за гигиеническими прокладками, так как у вас начались критические дни.

Он занимается похоронами домашних питомцев: собак, рыбок, кошек и хомячков. Один отец делился со мной:

- Я считал само собой разумеющимся похоронить рыбку, торжественно смыв ее останки в унитазе, пока не заглянул в красные, заплаканные глаза своей дочурки. Тогда я понял, что нужно выйти во двор и выполнить "обряд погребения". Мы даже смастерили подобие крестика на том месте, где покоится рыбка.

Ваш герой всегда оказывается рядом в трудную минуту, стараясь уберечь вас и детей (особенно девочек) от отрицательных эмоций.

Если вы будете восполнять его главные потребности и дарить ему любовь, он станет самым счастливым мужчиной на свете. Чтобы защитить вас физически и эмоционально, он снаружи покроев себя броней, но внутри останется таким же "мягким и пушистым", как раньше.

Посмотрите, что пишет в пятой главе Послания к Ефесеям апостол Павел: "Мужья, любите своих жен, как Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее"<sup>4</sup>. На языке мужчин это звучит так: "Я готов отдать за тебя жизнь. Я буду твоим героем и защитником. Я разделю с тобой все тревоги, заботы и слезы (даже если не всегда понимаю их причины)".

Обычные герои

Обычные герои плохо воспитаны и любят поспорить. Они раздражаются, когда вы оставляете дверь холодильника открытой... в очередной раз. Они возмущаются, если вы въезжаете в гараж задним ходом.

Иногда они "прикидываются шлангами" (например, когда посреди ночи ребенок начинает

заходиться от плача), однако на следующую ночь великодушно заявляют: "Сегодня моя очередь. Я встану и покачаю ребенка".

Они способны не замечать некоторые вещи очень долго. В начале лета моя жена купила красивый светильник с ангелами. Он пролежал все лето, поскольку мы никак не могли вызвать мастера, чтобы прикрепить его к фасаду дома.

Вернувшись домой в один из сентябрьских дней, я встретил на пороге сияющую от радости жену. Она выделяла такие телодвижения, которые либо выражают бурный восторг, либо показывают, что человек сильно хочет в туалет, а кто-то стоит у него на пути. Потом она поднесла руки к щекам, опустила лицо на ладони, будто на подушку, и со счастливым вздохом произнесла:

- Ты видел его? Тебе понравилось?
- О чем ты говоришь? — удивленно спросил я.
- О светильнике!
- Я не видел никакого светильника.

Санди уставилась на меня, точно на ненормального.

- Как ты мог не заметить?

Она взяла меня за руку и потянула за собой, чтобы показать украшающий фасад дома светильник. Да, я и вправду не заметил его. Как это получилось при его достаточно внушительных габаритах - остается загадкой! Однако я точно знаю, что обратил бы на него внимание, если бы рядом с ним висела дисконтная карточка. Тогда бы я ни за что не прошел мимо!

Подавляющее большинство мужчин мало что смыслят в декорировании и дизайне. С восприятием цвета у нас вообще большие проблемы. А если речь заходит о стирке, мы непременно обнаруживаем у себя аллергию на моющие средства.

Мы с удовольствием слушаем излияния ваших сердец, но иногда в ответ говорим нечто маловразумительное (что не мешает нам впитывать каждое слово, произнесенное вами).

Если вы позволяете нам чувствовать себя уважаемыми, незаменимыми и реализовавшими себя, мы в благодарность ежедневно играем с детьми в "людоедов", получая от этого массу удовольствия. Даже если наша работа не очень высоко оплачивается или нам просто не нравится то, чем мы занимаемся, все равно мы находим в себе силы подурочиться с детьми и порадовать вас.

А вы с умилением смотрите на нашу возню и говорите сама себе: "Как хорошо, что я вышла замуж за такого замечательного человека! И неважно, что у него отросло брюшко. Главное - он любит меня и детей!"

Когда вы удовлетворяете три главные потребности мужчины, происходит что-то удивительное. Удовлетворенный мужчина готов защищать и оберегать вас до конца дней и даже, если нужно, отдать за вас жизнь.

А еще он готов жить ради вас. И даже пылесосить ковры без намеков с вашей стороны, когда "неожиданно" в гости нагрянула ваша мама. Он хочет жить с вами душа в душу. Хочет знать ваши самые сокровенные желания, чтобы исполнять их. Он хочет доставлять вам радость - самому дорогому человеку в его жизни — чего бы это ему ни стоило!

Он будет поступать так, как сделал мой зять Дэннис. Когда мои дочери Крисси и Холли ушли на стадион, чтобы поболеть за команду

Университета Аризоны, Дэннис остался присматривать за трехлетним Коннером и годовалой Аделиной. В этот день я возвратился из командировки вечером и застал дома Санди, Дэнниса и внуков. Увидев лицо Аделины, перепачканное соком персика, я понял, что пока мамочка отдыхает, моему зятю не до отдыха. Тем не менее и папа и дети улыбались и выглядели довольными.

Возможно, роль "папочки" отняла у Дэнниса много сил, однако ему удалось справиться с домашними делами и присмотреть за двумя непоседливыми малышами.

При взгляде на него я не мог не подумать:

"Вот один из героев нашего времени — Крисси сделала правильный выбор!"

Передо мной был обычный герой мирного времени. И я гордился им, хотя моей внучке и требовалась помощь Мойдодыра!

Говорят мужчины: Обычный герой

1. Руководствуется в своих действиях любовью и ставит интересы других выше собственных.
2. Считает вас равным партнером, обладающим замечательными свойствами, которые отличаются от его способностей.
3. Готов поддержать вас и не завидует вашим успехам.
4. Верен своим принципам и в большом и в малом.

Общество твердит, что центром американской семьи является женщина, что именно она объединяет всех и вся. Однако исследования показывают, что семья движется в том направлении, куда ее ведет мужчина.

Как сделать из него героя, а самой стать героиней его романа

Вашему мужу необходимо быть вашим героем. Но, кроме того, он хочет, чтобы вы стали его героиней. Ниже вы найдете советы относительно того, как сделать его мечту былью и заодно исполнить свои желания!

Измените свой взгляд на жизнь

Я хотел бы задать вопрос, который, возможно, покажется вам странным. Если бы вы узнали, что у вас четвертая стадия рака и жить вам осталось месяцев шесть, как бы это повлияло на вашу жизнь?

Полагаю, что вмиг незначительные вещи отошли бы на второй план. Подготовка к празднику вдруг перестала бы волновать вас, а сдача рабочего проекта уже не казалась бы задачей номер один на этот месяц. И воскресная школа, которую вы согласились вести следующей весной, была бы вычеркнута из списка ваших дел.

Какие вопросы, касающиеся отношений с мужем, вы прокручивали бы в своей голове?

1. Что я должна сказать ему, пока не поздно?
2. На какие просьбы я отвечала ему "нет", когда должна была сказать "да"?
3. Если завтра я умру, будет ли он знать, как я любила его, или я не сумела выразить ему

свои чувства?

Когда вы закончите размышлять над этими вопросами, спросите себя: "Как мне учесть те важные вещи, которые я поняла теперь? Что мне следует изменить? Какой должна быть моя жизнь, чтобы отражать те истинные ценности, которые я открыла для себя?"

Три недели назад, когда я находился на конференции в Такоме, после выступления ко мне подошла женщина и попросила подписать ей книгу.

- Я хочу, чтобы вы знали, что вчера ваши слова произвели во мне настоящий переворот и многие вещи обрели для меня свой истинный смысл. - Она опустила голову. - Я собиралась уйти от мужа. Проводив его в пятницу на работу, я хотела вызвать машину, погрузить свои вещи и покинуть дом до того, как он вернется, оставив ему прощальную записку. Но вы зародили во мне надежду на то, что не все еще потеряно.

Жизнь так коротка. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Почему бы не поменять свои приоритеты прямо сейчас, пока у вас еще есть время?

К какому типу мужчин принадлежит ваш муж

Исходя из того, о чем мы говорили раньше, определите, к какому типу принадлежит ваш муж?

\_\_\_\_\_ Любящий, но принципиальный глава семьи

\_\_\_\_\_ Диктатор

\_\_\_\_\_ Безвольный человек

Если вы остановились на первом пункте, то, скорее всего, ваш муж вырос в семье, где мужчины и женщины рассматривались как равноценные партнеры, исполняющие разные функции. Его матери нравилось быть женой, а отец с удовольствием исполнял свою роль и с любовью руководил семьей. Вероятно, отец был в глазах вашего мужа героем, а с мамой у них установились теплые отношения, которые теперь выражаются в его отношении к вам. Вашему мужу близка и понятна мысль, высказанная в Ефесеям 5:21: "Повинуйтесь друг другу в почтении"\*.

Ваша семейная лодка движется в правильном направлении! Каждый из вас обладает уникальными свойствами и не мешает другому решать его задачи, потому что вы оба довольны своими ролями и не собираетесь становиться конкурентами. Вам удалось избежать той ошибки, которую совершают многие семейные пары.

Если вы поставили галочку напротив типа "Диктатор", велика вероятность, что ваш муж вырос в семье, в которой железной рукой правил нетерпящий возражений отец. Мать металась между мужем и детьми, и с ее мнением мало кто считался. Она находилась в подчиненном положении, так же как сейчас вы. Самым главным в семье был отец (когда он находился дома). Вашему мужу, скорее всего, не терпелось выскользнуть из-под его диктата. Однако после женитьбы он стал похож на собственного отца. Для него Послание к Ефесеям имеет такой смысл: "Ты, женщина, должна подчиняться мне, потому что я в этом доме царь. И все будут делать то, что я говорю!" Если ваш муж принадлежит к такому типу, то вам придется научиться отстаивать свою правоту. В браке нужно практиковать взаимное подчинение, и каждый должен в первую очередь заботиться об интересах другого. Когда вы начнете ценить себя, ваш муж, возможно, будет выходить из себя (так, скорее всего, и случится), но вам следует сохранять уважение к себе и не позволять "вытирать об себя ноги".

Если вы отметили последний вариант, то наверняка ваш муж воспитывался в семье, где

командовала мать, указывая всем, что и как делать. Отец же ни в чем ей не перечил. Следовательно, перед глазами вашего мужа не было примера сильного мужчины, способного занять свое место в семье. Его невмешательство, возможно, объясняется тем, что он не знал, как одновременно быть и главой и слугой для своих близких. В его интерпретации Послание к Ефессянам 5:21 выглядит так: "Я буду подчиняться своей жене, чтобы не расстраивать ее и остальных членов своей семьи. Мне много не надо". Если ваш муж относится к этому типу мужчин, вам придется приложить немало усилий, чтобы научить его руководить семьей. Советуйтесь с ним. Показывайте ему, что цените его мнение. Восстанавливайте его лидерство в семье, постепенно научив его принимать решения, и передайте в его руки все бразды правления.

Не хвалите, а одобряйте его

Вы когда-нибудь чувствовали себя неловко, когда вас начинали расхваливать? Как вы думаете, отчего так происходило?

Вероятнее всего, потому, что иногда похвалы не соответствуют действительности. "Дженифер, как мне нравится твоя прическа!", "Кевин, ты потрясающе исполняешь эту песню!" - тогда как на самом деле Дженифер постригли очень плохо (даже ваша четырехлетняя дочка могла сделать это лучше), а Кевин, играя на трубе, жутко фальшивит.

Одобрение и поддержка отличаются от похвалы. Например: "Джон, ты не представляешь, как я тебе благодарна, что в такой загруженный день ты приготовил ужин". Или: "Оттого что ты подарил мне цветы без всякого повода, я вновь ощутила себя любимой. Ты всегда безошибочно угадываешь, когда я особенно нуждаюсь в твоём внимании. Целую тебя и обнимаю прямо сейчас... остальное оставим до вечера!"

Если выразиться короче, похвала исходит из сердца, а одобрение достигает его.

Как вы можете выразить своему мужу одобрение? Замечайте его, восхищайтесь им, цените его. Но делайте это в форме искреннего одобрения, а не фальшивой похвалы.

Молитесь вместе, молитесь друг за друга

Мой коллега Джон Трент сообщает о результатах, полученных им в ходе исследований, которые проводились с целью выяснения влияния молитвы на супружескую жизнь. Среди пар, соединяющихся в молитве 3-4 раза в неделю, разводы встречаются крайне редко. Я намеренно прослушивал кассету с этой информацией несколько раз, чтобы убедиться, что понял все правильно. (Примечательно, что исследователь Джордж Варна утверждает, что число разводов среди верующих и неверующих супругов одинаково. Это означает, что вера в Бога автоматически не поможет вам сохранить брак. Однако совсем иная картина наблюдается в том случае, когда муж и жена молятся вместе и молятся друг за друга.)

Представьте эти цифры в масштабе всей страны и призадумайтесь. Многие супруги ведут образ жизни одиноких людей: каждый живет независимо от другого, поэтому у них мало общего для поддержания близких длительных отношений.

Если же вы сохраняете близость на эмоциональном, физическом и духовном уровне, такую связь трудно разорвать!

Если вы хотите знать, что происходит в сердце и разуме вашего мужа, молитесь вместе с ним. Возможно, поначалу вы будете ощущать некоторую неловкость, если никогда прежде не делали этого, однако со временем вы забудете об этом и получите потрясающие результаты.

Стройте свой дом на вере

Один из героев Ветхого Завета Иисус Навин до конца жизни сохранил верность Богу, пройдя свой земной путь со словами: "Я и дом мой будем служить Господу".

Если бы посторонний заглянул в ваш ежедневник или пришел к вам в дом, понял бы он, кому вы служите? Себе? Другим? Богу?

Все мы кому-нибудь служим. Кто для вас важнее всех? И как ваша жизнь отражает это?

Нить, скрученная втрое - Бог, вы и ваша семья, - не скоро порвется.

В сегодняшнем нестабильном мире - это спасательный круг, за который можно держаться.

Заключение: Говорите с ним на его языке

Если вы понимаете главные потребности мужа и говорите с ним на понятном ему языке, то в построении тех отношений, о которых вы мечтаете, вас непременно ждет успех!

На протяжении всей книги мы с вами говорили о том, что нравится и что не нравится вашему мужу и как построить полноценные взаимоотношения, удовлетворяющие обе стороны.

Теперь, когда вы знаете о трех главных потребностях мужчины — быть уважаемым, востребованным и реализовать себя, в каком направлении вы станете двигаться? Как вы отреагируете на семь вещей, о которых он никогда не рассказал бы вам, но о которых вам следует знать? Известно ли вам, как лучше всего говорить на понятном мужчинам языке?

Это любовь!

Не стану лукавить: в области практической психологии существует не много книг, достойных читательского внимания. Среди них удивительная книга "Пять языков любви", написанная моим коллегой Гэри Чепменом, которая пользуется огромным успехом. Настоятельно рекомендую ознакомиться с этой блестящей работой и вам. Это исследование дало многим из нас ключ к пониманию того, как мы, а также близкие для нас люди, дарим и принимаем любовь.

По моему мнению, это играет важную роль во взаимоотношениях мужчины и женщины. Особенно в тех случаях, когда мы значительно отличаемся друг от друга.

Но как вам узнать язык любви своего возлюбленного?

Маловероятно, что ваш муж, проснувшись однажды утром, решит: "Сегодня мне просто не терпится рассказать ей, какой у меня язык любви". Вам придется самой определить это. Однако сделать это гораздо легче, чем вы думаете. Просто послушайте, на что он жалуется: "Ты никогда...", или "Ты всегда...", или "Я не хочу...". Как известно, мужчины любят скулить, как щенки, когда им наступают на "любимую мозоль".

Люди выражают свою любовь по-разному, как пишет Гэри Чепмен, и ожидают получить в ответ похожие проявления чувств. Если вы не догадываетесь об этих скрытых ожиданиях, в ваших отношениях могут появиться трещины. Но, определив свой язык любви и тот, на котором выражает любовь ваш муж, вы научитесь общаться на понятном вам обоим языке, благодаря чему ваш брак окрепнет и расцветет.

Ниже я вкратце коснусь пяти языков любви. Попробуйте определить свой язык и язык, свойственный вашему возлюбленному.

## Слова поощрения

Люди, использующие этот язык любви, обычно говорят красиво и легко. Для них не составляет особого труда выразить свои чувства и мысли словами. Они используют слова, чтобы поднять настроение окружающим, и любят говорить искренние комплименты и воодушевляющие речи. Они всегда готовы похвалить вашу внешность, дарования, достижения или положение.

С другой стороны, люди, говорящие на этом языке любви, ожидают получить в ответ слова одобрения. Они чувствуют себя отверженными, не слыша одобрительных слов от своих любимых. Кроме того, такие люди обычно придают слишком большое значение сказанному, неосознанно искажая истинный смысл слов. Люди невербального типа не столь доверяют словам, поэтому иногда воспринимают невинные комплименты людей первой группы как проявление неискренности или сарказма.

## Безраздельное внимание

Люди, для которых языком любви является внимание, любят совместное времяпрепровождение - путешествия, пикники, катания на коньках, туристические походы. Вильям Харли называет это "активным совместным отдыхом" - когда человек делает то, что ему нравится, с тем, кто ему нравится. Обычно подобные отношения типичны для периода свиданий и ухаживания. К сожалению, многие супружеские пары после свадьбы настолько погружаются в разного рода дела, что забывают, как им нравилось отдыхать вместе.

Однако заметьте, между тем, чтобы просто валяться вместе на диване, и тем, чтобы заниматься чем-то вместе, существует большая разница - второе требует вашего безраздельного внимания.

Я считаю это своим языком любви. Каждый раз, оставаясь вместе с Санди, я чувствую себя счастливым человеком. Жаль только, что такое случается нечасто. Чтобы побыть наедине со своей женой в нашем доме, где происходит постоянная чехарда, мне придется запереться в нашей спальне на все замки. Но что поделать, иногда вам нужно сражаться за возможность проводить время вдвоем!

## Подарки

Для людей, выражающих свою любовь на этом языке, "подарки, являются визуальными знаками любви", как пишет в своей книге Чепмен. Представители этой категории любят дарить и принимать подарки и делают это очень красиво и искренне, независимо от стоимости презента. Для таких людей полевой цветок может иметь ту же ценность, что и браслет с бриллиантами. Для них важнее проявленный к ним интерес, внимание, забота.

Проблемы могут возникать, если человеку, говорящему на данном языке любви, показалось, что вы не оценили его подарка. Это задевает его или ее чувства.

Санди обожает преподносить подарки и буквально изобретает возможности реализовать свою потребность. Перед приходом друзей моя женушка целый вечер выпекает печенье в форме сердечек, чтобы разложить их в красивые пакеты и вручить гостям (те самые, за которыми Санди помчалась в дом, когда нас посетили двое журналистов).

В этом вопросе я не похож на свою жену. Я считаю, что мы и так сделали людям приятное, приготовив для них вкусный ужин; а оставшееся печенье я могу с удовольствием слопать сам!

## Помощь

Если людям свойствен такой язык любви, они получают удовольствие, делая для других что-то, выходящее за круг их обычных обязанностей. Однако здесь возникает проблема. Большинство супружеских пар не вполне ясно осознают, что входит в их обязанности при выполнении многочисленных домашних дел. Как в таком случае им определить, делают ли они что-то сверх обычного? Предположим, жена готовит ужин всегда, но сегодня она приготовила любимый десерт своего мужа. Она сделала то, что выходит за рамки ее обычных обязанностей. Возможно, что на мужа возложена задача следить за чистотой в ванной комнате, а он вымыл еще и кухню, освободив от этой обязанности жену. Все эти действия - проявление служения другим.

От этого языка любви большая польза. Многие мужчины неохотно что-то делают. Возможно, это связано с тем, что мы живем в обществе, где женщины выполняют две трети всех работ. Поэтому, если вашему мужу свойствен такой язык любви и он с удовольствием помогает вам, радуйтесь, вам повезло!

### Прикосновения

Люди этой категории ценят прикосновения. Они привыкли выражать свою любовь через поцелуи и объятия: им нравится держаться за руки, тереть спинку и т.д. Так они демонстрируют свои чувства, ожидая, что их возлюбленные будут проявлять свою любовь понятным им образом.

Мне очень близок этот язык любви - можете спросить у моей жены. Я люблю касаться ее и в восторге, когда она дотрагивается до меня. Так я демонстрирую ей свои чувства и так принимаю ее любовь.

### Тест

Какой язык любви свойствен вашему мужу?

1. Слова поощрения
2. Безраздельное внимание
3. Подарки
4. Помощь
5. Прикосновения

Что для вас важнее?

1. Услышать от мужа или прочитать на открытке слова "Я люблю тебя, дорогая".
2. Побывать с мужем наедине - только вы и он.
3. Получать цветы не только по праздникам, а просто в знак его любви к вам.
4. Чтобы муж убирал ванную комнату, даже если это не входит в его обязанности.
5. Чтобы муж целовал вас каждый раз, когда уходит из дому или возвращается домой.

### Наводите мосты

Может ли у вас быть несколько языков любви? Безусловно. У меня, например, их два: безраздельное внимание и прикосновения, а моя жена обожает дарить подарки и оказывать помощь.

Как видите, мы совершенно по-разному выражаем себя, и тем не менее научились находить общий язык для выражения любви друг к другу.

Вы тоже можете сделать это. Вот один из способов.

Скажем, для вас языком любви является помощь, а ваш муж предпочитает прикосновения и слова поощрения. В следующий раз, когда вы застанете его за каким-нибудь полезным занятием типа стрижки газона в те дни, когда это должны делать вы, взгляните в его глаза, погладьте по спине, обнимите и скажите, как вы ему благодарны.

Так как вы прикоснулись к нему и выразили словами свою высокую оценку его поступка, он будет похож на счастливого золотистого ретривера, который радостно виляет хвостом, едва заметив вас. Он будет подпрыгивать, кувыркаться и лаять от радости, когда в следующий раз вы попросите его что-нибудь сделать.

От вас лишь требуется поддерживать, воодушевлять, поглаживать и обнимать его, приговаривая, какой он хороший мальчик, да еще не забывать кормить и поить. Если вы выполните эти простые вещи, ваш песик будет на вершине блаженства!

Да... Удивительно, как мы, мужчины, похожи на золотистых ретриверов... и сколь мы неприятельны!

Попробуйте и вы определить свой язык любви. А потом поделитесь своим открытием с мужем и подумайте, как вы можете выражать свою любовь наиболее понятным и близким для каждого из вас образом.

Изменить... Кого?

Ежегодно женщины тратят миллиарды долларов на то, чтобы скрыть свои изъяны и несовершенства. Подозреваю, что и в ваших ящичках в ванной комнате полным-полно средств для "боевой раскраски", способных замаскировать каждый прыщик на вашем лице. Вы - искусный маскировщик.

Меня всегда удивляло, почему слово "маска" ассоциируется с девушкой, у которой на лице косметическая маска, а не с девушкой в маске "омоновца"?

Но давайте перейдем к сути. Всем известно, что с помощью косметики вы можете подцепить любого мужчину, однако это не значит, что эти средства помогут вам удержать его. В глубине души вы мечтаете встретить принца, который будет любить вас даже тогда, вы ворчите, срыгаетесь или плохо выглядите. Вам нужен мужчина, девиз которого: "Я люблю тебя сегодня, любил вчера и буду любить завтра".

Мужчина, за которого вы выходите замуж, при всех своих несовершенствах является для вас Божьим даром. И от вас зависит, будете ли вы ценить, уважать и любить это сокровище или разрушите своими словами и поступками.

Можно перечитать все известные книги по этому вопросу, и, тем не менее, они не принесут вам ни малейшей пользы, если вы не поймете главное: "Чтобы изменить другого человека, изменитесь сначала сами!"

Давайте честно признаемся, что нам намного проще тыкать пальцем на недостатки других, чем повернуть свою руку на 180 градусов и направить свой обвиняющий перст на самих себя. На свете мало людей, готовых добровольно сесть на "скамью подсудимых" и сказать: "Я сделал это и готов нести ответственность за совершенный проступок".

Однако помните, что супружеская жизнь подобна улице с двусторонним движением, где каждая сторона отвечает за свои действия. Значит, вам необходимо начать думать и

действовать по-другому, всем своим поведением демонстрируя мужу, что вы уважаете его, нуждаетесь в нем и хотите, чтобы он реализовал себя.

Если вы готовы измениться, задайте себе вопрос: "Как я обычно поступаю в подобном случае?" Затем проанализируйте свои поступки и спросите себя: "Если я хочу измениться, как мне теперь действовать?"

Проблема в том, что иногда вам не хочется идти до конца и делать следующий шаг. Думаю, вы согласитесь со мной, что все мы - рабы привычек. Когда женщина выходит замуж в третий раз, она говорит себе, что теперь у нее новый "Форд". Она ошибается. У нее все тот же старенький "Форд". Возможно, он выкрашен в другой цвет, у него другие шины, но "мотор", то есть ее характер, остается тем же. Поэтому я всегда говорю людям, что лучше произвести "капитальный ремонт" того, что у вас есть (вас и вашего супруга), и наладить свои отношения в первом браке.

Удивительные вещи происходят, когда вы начинаете правильно относиться к себе, своему мужу и своему браку: чувства вытекают из действий! Изменив собственное поведение в надежде сохранить брак и направить супружеские отношения в правильное русло, вы предоставляете своему супругу свободу и возможность изменить поведение не потому, что его заставляют сделать это, а потому, что он сам желает того же.

На прошлой неделе я был в Атланте, штат Джорджия. Когда я собираюсь выступить с лекциями, то обычно прошу кого-нибудь заехать за мной в отель и отвезти в зал, где планируется встреча, чтобы проверить наличие всего необходимого. Итак, мы с Билли замечательно позавтракали в "Вофл Хаус". Билли - типичный южанин и преуспевающий бизнесмен, разъезжающий по городу на своем "джипе". И он, и его жена обычно посещают мои выступления.

После того как я закончил свои лекции, Билл повез меня в аэропорт.

- Доктор Леман, - заговорил он в дороге, - вы помогли мне кое-что узнать о своей жене. Помните, как я поднес вам бутылку воды во время вашего выступления?

- Конечно, помню, - ответил я. - Это было весьма кстати.

- Это не моя заслуга. Я как раз слушал вас, когда жена, указав на бутылку, стоящую рядом со мной, вполголоса спросила: "Это твоя вода?" Рядом со мной стояла бутылка. Я кивнул в ответ и продолжил слушать ваше выступление. Минуты через две она прошептала мне: "По-моему, у него пересохло во рту".

Билли рассмеялся.

- Если бы не ваша вчерашняя речь, я бы пропустил ее реплику мимо ушей. Но тут я вспомнил ваши слова о том, что женщины хотят, чтобы мы научились читать их мысли. Тогда они чувствуют себя любимыми. Им хочется, чтобы мы понимали, что они имеют в виду... даже если они не говорят об этом вслух. Когда жена спросила, моя ли это вода, она сделала мне первый намек. Но я подумал, что, наверное, она хочет пить. Когда же она упомянула вас, это была подсказка номер два. И теперь я точно знал, что мне нужно отнести вам воду.

Билли пришел к правильному заключению. Он действительно усвоил урок.

Своим простым поступком он как бы сказал жене: "Ты в моей жизни главный приоритет. То, что важно для тебя, важно и для меня".

А что важно для вашего мужа? Как вы отвечаете на три его главные потребности? Как вы реагируете на те семь вещей, о которых он вам никогда не расскажет... но о которых вам

следует знать?

Полноценный и счастливый брак базируется на стремлении угождать друг другу, быть чуткими к эмоциональным и физическим потребностям друг друга. На способности делиться сокровенными мыслями и чувствами. На понимании тех разных языков любви, с помощью которых каждый из вас выражает свои чувства.

Полноценный и счастливый брак - это труд всей жизни. Зато какие плоды вы будете собирать!

Вас ждут потрясающие дружеские отношения. Так не теряйте же времени даром!

Ваш собственный герой ждет вас...

10 главных советов супругам

1. "Расшифровав" ворчание своего мужа, вы найдете ключ к взаимопониманию.
2. Жизнь на 10% состоит из наших попыток изменить ее и на 90% из нашего восприятия происходящего. Ирвин Берлин
3. Мужчине необходимо нажимать кнопки на телевизионном пульте. Так дайте же ему эту возможность.
4. На время разлучайтесь: иногда "мальчикам" нужно побыть с "мальчиками", а "девочкам" - с "девочками".
5. У гребцов нет времени раскачивать лодку.
6. Смейтесь вместе по сто раз в день.
7. Не думайте одинаково, но думайте вместе.
8. "Чтоб ваш сосуд любви был полон до краев, Не бойтесь признавать свою неправоту, Но промолчите, если правы". Огден Нэш
9. Прежде чем высказать мужу упрек, убедитесь, что вы вправе сделать это.
10. Целуйтесь как можно чаще. Бимон и Флетчер "Дама с острым язычком"

Тесты и ответы к тестам

Вступление

Насколько вы удовлетворены своими отношениями в браке?

1. Я готова проводить с мужем 24 часа в сутки и даже больше. Мне хотелось бы никогда не расставаться с ним.
2. Я люблю своего мужа, но время от времени с удовольствием провожу время с подружкой.
3. Это «торжество мужского тестостерона» в гараже просто сводит меня с ума! И вообще, хоть кто-нибудь в этом доме ценит меня?

4. А не хочет ли кто-нибудь поменяться мужьями, к примеру: на день, неделю или год?

Ответы:

1. Ваш медовый месяц продолжается. Но посмотрим, что будет, когда ваш муж заболеет гриппом.

2. Вы на верном пути. Мужчинам нужны друзья, а женщинам – подруги. Если каждый из вас имеет возможность иногда проводить время с друзьями одного пола, ваш брак будет крепче, так как вы избежите от искушения превратить своего мужа в подружку.

3. Создается впечатление, что ваш «большой мальчик» так и остался мальчиком. Попробуйте ненавязчиво напомнить ему, что у него есть некоторые обязанности взрослого мужчины. Если все доступные средства не принесли желаемого результата, то, когда он «вылезет» из своего «логова» за кока-колой, помашите перед его носом своим самым красивым бельем. Вы будете поражены тем, с какой скоростью его приятели исчезнут из гаража! А после того как ваш муж получит от вас «подарок», он с большей готовностью будет уделять внимание вам и своим домашним делам.

4. Вам нужно поговорить с мужем. Заметьте, я не сказал «поскандалить». В ближайшее время в спокойной, располагающей обстановке (свободной от собак и детей) скажите вашему супругу, насколько сильно вы его любите и как много он значит для вас. Скажите, что вы уважаете его и нуждаетесь в нем, что вам хочется, чтобы он был счастлив в браке – так же, как и вы сами. Потом осторожно перейдите к вопросу, который волнует вас, но говорите только от своего лица: «Возможно, я неправильно понимаю ситуацию, однако я чувствую себя задетой, когда...» Воздерживайтесь от обвинений в его адрес и прокурорского тона. Помните, что порой в вопросах взаимоотношений мы, мужчины, примитивны. Нам нужно, чтобы вы разжевали нам проблему, но всегда при этом проявляли уважение.

Первая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Как вы общаетесь?

Существует несколько уровней словесного общения между супругами.

1. Разговоры «о погоде»

2. Факты

3. Идеи/мнения

4. Потребности/чувства

5. Абсолютная искренность

Распределите по категориям следующие фразы, выбрав для Разговоров "о погоде" - Р, для Фактов - Ф, для Идеи/мнений - И, для Потребностей/чувств - П и для Абсолютной искренности - А.

\_\_\_\_\_ Доброе утро, дорогой!

\_\_\_\_\_ Не мог бы ты в среду после работы сразу вернуться домой? Мне понадобится твоя помощь, чтобы подготовиться к приходу Льюисов.

\_\_\_\_\_ Мне так не хватает Сэди. Давай купим новую собаку?

\_\_\_\_\_ Сегодня я приду домой в пять часов.

\_\_\_\_\_ Франчин только что сказала мне, что Джордан решил стать военным. Они с мужем просто в шоке!

\_\_\_\_\_ С тех пор как я посмотрела передачу о раке груди, я все время беспокоюсь о своем здоровье. Что тогда будет с тобой, с детьми?

\_\_\_\_\_ Как ты думаешь, может, нам стоит начать откладывать деньги на отпуск, чтобы в следующем году поехать на море? Ты ведь знаешь, у нас будет 10-летняя годовщина совместной жизни!

\_\_\_\_\_ А как прошел твой день?

\_\_\_\_\_ Сегодня похолодает.

\_\_\_\_\_ Я пойду с Анджелой в магазин. Ей нужно новое пальто.

\_\_\_\_\_ С тех пор как умерла мама, я никак не могу избавиться от чувства одиночества. Мне кажется, будто я потеряла не только маму, но и часть себя!

Ответы:

Р - Доброе утро, дорогой!

П - Не мог бы ты в среду после работы сразу вернуться домой? Мне понадобится твоя помощь, чтобы подготовиться к приходу Льюисов.

П - Мне так не хватает Сэди. Давай купим новую собаку?

Ф - Сегодня я приду домой в пять часов.

Ф - Франчин только что сказала мне, что Джордан решил стать военным. Они с мужем просто в шоке!

А - С тех пор как я посмотрела передачу о раке груди, я все время беспокоюсь о своем здоровье. Что тогда будет с тобой, с детьми?

И - Как ты думаешь, может, нам начать откладывать деньги на отпуск, чтобы в следующем году поехать на море? Ты ведь знаешь, у нас будет 10-летняя годовщина совместной жизни.

Р - А как прошел твой день?

Ф - Сегодня похолодает.

Ф - Я пойду с Анджелой в магазин. Ей нужно новое пальто.

А - С тех пор как умерла мама, я никак не могу избавиться от чувства одиночества. Мне кажется, будто я потеряла не только маму, но и часть себя!

Какой уровень словесного общения наиболее характерен для вашей семьи? Почему?

Вторая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Почему мужчина не хочет спрашивать дорогу у других водителей?

- Это ниже его достоинства.
- Он должен разобраться во всем самостоятельно.
- Он знает, куда едет.

- Ему не нравится просить кого-то о помощи.
- Он еще не захотел в туалет.
- Он уверен, что сможет справиться с этой проблемой сам.

Ответ:

Ни один из ответов не является правильным. Мужчина не хочет спрашивать дорогу у других водителей, потому что изо всех сил старался обогнать их.

Третья вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Если муж сделал уборку в доме и предлагает отвезти вас в бутик, чтобы купить вам обнову, значит:

- Он потратил кучу денег на новый набор клюшек для гольфа.
- Он разыгрывает вас.
- Сегодня утром до него дошло, что годовщина вашей свадьбы в феврале, а вовсе не в мае.
- Он считает, что вам не мешает немного принарядиться.
- Он надеется, что сегодня ночью ему улыбнется удача.

Ответ:

Он наконец заказал себе лодку, о которой всю жизнь мечтал, но пока не набрался смелости, чтобы рассказать вам о своем приобретении. Ему кажется, что вы лучше воспримите эту "радостную" новость после того, как купите что-нибудь для себя.

Четвертая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Знакома ли вам эта женщина?

Замечали ли вы когда-нибудь, что:

- Говорите "да", а думаете "нет, нет, нет!"?
- Смеетесь над шуткой, которую не понимаете, боясь обидеть рассказчика (хотя вы и не лишены чувства юмора)?
- Клянетесь, что никогда больше не будете возглавлять женскую благотворительную ярмарку? (Проблема в том, что вы обещаете это уже шесть лет подряд.)
- Улыбаетесь своей свекрови и нахваливаете приготовленный ею обед, когда он вам абсолютно не нравится?
- В ресторане не решаетесь отослать запеченного лосося обратно на кухню, хотя лежащая перед вами на тарелке рыба все еще шевелит плавниками?

Ответ:

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, то, скорее всего, вы относитесь к тем людям, которые стремятся угождать другим. Однако вам следует помнить, что вы не должны позволять другим контролировать вас.

Знаком ли вам этот мужчина?

- Он всегда прав.
- С неуважением и раздражением говорит о женщинах.
- В своих ошибках всегда обвиняет других.
- Когда что-то не по нем, устраивает скандал или, наоборот, играет в молчанку.
- Он уверен, что лучший способ примирения - занятие сексом.
- Он должен быть победителем везде и всюду - в бизнесе, пинг-понге и любви.
- Он часто жалуется на то, что его работодатель или начальник не знает, что делает.
- Он обладает виртуозной способностью вызывать у вас чувство вины, даже когда вы на 100% уверены, что правы и поступаете верно.

Ответ:

Если вы обнаружили в своем муже хотя бы одно из перечисленных качеств, значит, вы замужем за "манипулятором". Не позволяйте ему управлять вами.

Тест взят из книги доктора Кевина Лемана Pleasers (Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell, 2006).

Пятая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Какое время, согласно исследованиям, мужчины предпочитают для сексуальной близости?

- Любое
- Начало дня
- Конец дня
- Целый день

Ответ:

Мужчине для секса не нужно специального времени, ему нужно только место.

Какое время, согласно исследованиям, женщины предпочитают для сексуальной близости?

- Любое
- Раннее утро, чтобы не испортить прическу и макияж
- После романтического ужина
- После того, как дети уложены спать
- Когда детей нет дома

Ответ:

Все ответы неверны. Женщины предпочитают заниматься сексом один месяц в году - июнь! Шутка! А если серьезно, исследователи утверждают, что большинство женщин выбрали бы для физической близости вечернее время.

Шестая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Предложить за ужином мужу подружки кусок мяса со своей тарелки - это:

- Нормально! Хотя этот стейк не очень съедобен, Филу он наверняка придется по вкусу - он ест абсолютно все!
- Проявление щедрости и заботы (Фил продолжает пожирать стол волчьим взглядом).
- Проверенный способ сокращения дневного потребления жиров в два раза.
- Бестактно! Вы сделали такое предложение потому, что на лице у Фила было написано желание накинуться на этот кусок мяса, однако он не хотел, чтобы вы заметили это.

Ответ:

Все ответы неверны. Ваше предложение - грубейшее нарушение неписаного закона, установленного вашим мужем: все ваше принадлежит ему, и он обладает правом съесть ваш кусок мяса первым.

Седьмая вещь, о которой он вам никогда не расскажет

Почему мужу трудно стать вашим героем?

- Потому что вы умеете все делать в совершенстве - и демонстрируете это.
- Потому что вы очень заняты.
- Вы не даете ему возможности помочь вам и доставить удовольствие.
- Потому что он опасается, что во всех его действиях вы начнете отыскивать ошибки.

Ответ:

Все выше перечисленное и еще много других причин!

Заключение. Говорите с ним на его языке

Какой язык любви свойствен вашему мужу?

- Слова поощрения
- Безраздельное внимание
- Подарки
- Помощь
- Прикосновения

Ответ:

Вы знаете это лучше других. Если же у вас есть сомнения, прислушайтесь к жалобам и ворчанию мужа. Они четко и ясно выражают его язык любви.

Что для вас важнее?

- Услышать от мужа или прочитать на открытке слова "Я люблю тебя, дорогая".

- Побывать с мужем наедине - только вы и он.
- Получать цветы не только по праздникам, а просто в знак его любви к вам.
- Чтобы он убирал ванную комнату, даже если это не входит в его обязанности.
- Чтобы он целовал вас каждый раз, когда уходит из дому или возвращается домой.

Ответ:

Вы знаете это лучше других. Так почему бы вам не рассказать об этом своему мужу, вместо того чтобы заставлять его разгадывать ребусы?