



The Secrets of Happily Married Women:

How to Get More
Out of Your Relationship
by Doing Less

Scott Haltzman
Theresa Foy DiGeronimo

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕН



Скотт Хальтсман
Тереза Фой ДиДжеронимо

УДК 615.851
ББК 53.57
X17

Перевод с английского Н. Болховецкой

Хальтсман Скотт, ДиДжеронимо Тереза Фой

X17 Секреты счастливых жен / Перев. с англ. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2018. — 224 с.

ISBN 978-5-906749-55-0

Эту книгу следовало бы назвать «Искусство приручения мужей». Оказывается, даже столь странное и непредсказуемое существо, как мужчина, поддается дрессировке и способно стать совсем ручным. Не верите? Читайте «Секреты счастливых жен» — новый бестселлер доктора Хальтсмана.

Не нужно тратить годы на попытки понять, что творится в голове вашего мужа. К черту разочарования и ссоры! Доктор Хальтсман любит женщин и, посмеиваясь, выдает им сокровенные тайны мужской психологии. Его ироничные и мудрые советы помогут вам научить любимого мужчину каждый день дарить вам счастье.

УДК 615.851
ББК 53.57

Copyright © 2006 by Scott Haltzman
The Secrets of Happily Married Woman
Печатается с разрешения John Wiley & Sons, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906749-55-0 © ООО Книжное издательство «София», 2015

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Знакомьтесь: ваш муж	13
Глава 2. Заботясь о нем, вы заботитесь о себе.....	53
Глава 3. Хорошо исполненная ссора	71
Глава 4. Меньше разговоров — больше общения	113
Глава 5. Пусть секса будет много!	137
Глава 6. Ваше счастье — в ваших руках	173
Глава 7. Самоисцеление.....	202
Эпилог. Счастлива мама — счастливы все!	220

Об авторах

Скотт Хальтсман — доктор медицинских наук, профессор психиатрии в Университете Брауна, медицинский директор некоммерческой организации по оказанию психологической помощи в штате Род-Айленд «NRI Community Services» и автор книги «Секреты счастливых мужей». В качестве гостя неоднократно приглашался в телепрограммы «Today Show», «20/20», «Good Morning, America», его успехи были отмечены журналами «Time», «New York Times» и «Washington Post».

Тереза Фой ДиДжеронимо — автор более пятидесяти книг о воспитании детей, образовании и семейных отношениях.

ОТЗЫВЫ

Каждой женщине будет полезно узнать, как без особого труда раскрыть в мужчине его самые лучшие качества. Скотт Хальтсман и Тереза Фой ДиДжеронимо щедро поделились с читательницами этими секретами.

*Джон Грэй,
автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»*

Наконец-то! Любому мужчине не помешало бы, чтобы его жена прочла эту книгу! Скотт Хальтсман создал бесценный инструмент, благодаря которому женщины смогут навсегда влюбить в себя своих мужей.

*Джон Карлсон, почетный профессор
Государственного Губернаторского университета
и автор книги «Time for a Better Marriage»*

«Секреты счастливых жен» — не просто книга. Это настоящий учебник семейного счастья для женщин!

Сьюзен Л. Блумберг, доктор наук, писательница

Книга, которую ждали с нетерпением! Этот шедевр освещает женщинам путь к счастью.

*Шерил П. Керланд, консультант в вопросах семьи
и личных отношений, писательница*

Секреты счастливого брака в интерпретации Скотта Хальтсмана доступны, легко запоминаются и побуждают к активным действиям. Он пишет очень легко, поэтому чтение доставляет настоящее удовольствие. Не пропустите эту чудесную книгу!

Сьюзен Пейдж, писательница

Введение

За двадцать лет психотерапевтической практики мне очень часто приходилось работать с отчаявшимися, несчастными женщинами. В конце концов, ведь люди обращаются ко мне только тогда, когда в их жизни что-то не так.

Но я постоянно встречаю и совершенно других женщин. В их жизни тоже немало стрессов — достаточно вспомнить о боссах-ничтожествах и мужьях, ни капельки не похожих на голливудских героев-любовников. И все-таки, несмотря на то что их жизнь вовсе не напоминает роман, они сохраняют в себе некую живую искру, окружены аурой уверенности в собственных силах и, самое удивительное, почти все счастливы в браке!

Конечно, меня заинтересовало — как им это удается? И я занялся исследованиями. Я изучил множество медицинских и психологических книг и статей, просмотрел сотни сайтов в Интернете и в конце 2006 года создал собственный сайт HappilyMarriedWomen.com (Счастливые замужние женщины), дабы получить достоверную информацию о том, что именно приносит удовлетворение женщинам в браке.

«Всемирная паутина» помогала мне в работе и раньше. В том же 2006 году мы с моим соавтором Терезой издали книгу «Секреты счастливых мужей», в основу которой легли результаты нашего общения с тысячами мужчин, посещавших мой сайт www.SecretsofMarriedMen.com. Это общение позволило мне сделать следующий вывод: мужчины и женщины совершенно по-разному видят пути, ведущие к успешному браку. Мужчины говорят о стратегии, планировании — шаг 1, шаг 2, шаг 3... На основе таких наблюдений я сформулировал тезис, который стал основой для «Секретов счастливых мужей»: мужчины, представьте, что супружеская жизнь является работой!

Я написал, что если они станут относиться к браку с той же целеустремленностью, готовностью находить решения и преданностью делу, что и к работе, то дома их будут ждать счастливые жены и, естественно, семейная жизнь начнет приносить им радость. Книжку прочли многие мужья, и я получил огромное количество писем со словами благодарности. Настоящая музыка для моих ушей — согласитесь, ради этого стоило работать!

Милые леди отнеслись к «Секретам счастливых мужей» не менее благосклонно. Однако они неизменно добавляли, что высказанные в книге идеи работают только в отношении мужчин. Это стало особенно очевидным во время интервью, которое я дал Робин Робертс в передаче «*Good Morning, America*». Робин сказала: «Вы утверждаете, что дома надо применять те

же принципы, что способствуют достижению успеха в работе. Но кому понравится работать еще и дома?»

И тут меня осенило — и вправду, почти каждая женщина из тех, с кем мне доводилось обсуждать «Секреты счастливых мужей», спрашивала то же самое: «Разве кто-то захочет работать еще больше?» По-видимому, тут все дело в женской психологии (во всяком случае, от мужчин я подобных вопросов не слышал).

Современные женщины ходят на работу и вдобавок занимаются воспитанием детей, заботятся о престарелых родителях и хлопочут по дому. Хватит их нагружать! Они и так слишком много трудятся и потому не хотят воспринимать как работу еще и собственный брак. Наоборот, для женщины отношения с мужем — источник силы и убежище от стрессов повседневной жизни.

Счастливые жены знают, как, не прилагая особого труда, создать именно такой тип отношений. Они в совершенстве овладели особым видом женской магии — умением незаметно для мужчины побуждать его становиться лучше. Дорогие читательницы, такая магия присуща каждой из вас! Не забывайте, вы — женщины и, значит, обладаете удивительным талантом делать свой брак именно таким, каким он вам нужен.

Женский и мужской мозг функционируют по-разному, что объясняется действием различных гормонов. Женщинам лучше удается выражать свои чувства и на интуитивном уровне распознавать за-

рождающиеся проблемы. Вот он — ключ к вашему семейному счастью! Как сказала Добрая волшебница Севера из сказки «Удивительный волшебник из Страны Оз», «то, что ты ищешь, рядом, и всегда здесь было». Книга «Секреты счастливых жен» покажет вам пути, которые выбрали женщины, довольные своей семейной жизнью. Вы тоже этого заслуживаете!

Знакомьтесь: ваш муж

Есть нечто особенное в том, как любящие супруги смотрят друг на друга. Так что, когда Роза и Лукас в последний раз переступили порог моего кабинета после целой серии психотерапевтических сеансов, было видно невооруженным глазом — передо мной счастливая пара.

А ведь во время нашей первой встречи они выглядели совсем иначе. Тогда, после обмена дежурными приветствиями, Роза начала сбивчиво рассказывать, почему они здесь оказались.

По ее словам, они с Лукасом, молодым хирургом-интерном, познакомились в больнице «Скорой помощи» в Нью-Йорке, где Роза работала уже три года. На тот момент она разошлась с прежним мужем и к предложению Лукаса поужинать где-нибудь вместе отнеслась с осторожностью.

«Я стремилась узнать о нем все — что ему нравится, что не нравится, что его пугает и что радует», — говорила Роза. В конце концов, решив, что теперь она хорошо знает Лукаса, она согласилась выйти за него замуж.

Однако спустя несколько месяцев Роза, к своему величайшему сожалению, обнаружила, что Лукас думает о работе больше, чем о ней. Они поссорились. Роза кричала, что муж занят собственными делами. Ответ Лукаса поверг Розу в шок: «Ты ведь знала, какой я, когда выходила за меня замуж. Но тогда зачем пытаешься сейчас меня переделать? Я — это я. Ты что, не можешь принять меня таким, каков я есть?» Как у него вообще хватило совести сказать такое, а потом еще и утверждать, что он любит ее!

С точки зрения Розы ситуация была однозначной — либо Лукас перестанет задерживаться на работе, либо их браку придет конец. О компромиссах не могло быть и речи: *или — или!* Да уж, в этом смысле Роза — не лучший пример женщины, мечтающей о счастливой супружеской жизни.

Впервые переступив порог моего офиса, она надеялась, что я заставлю Лукаса измениться. Вместо этого я открыл Розе Секрет номер один: ей следовало *познакомиться со своим мужем заново и затем воспользоваться полученным знанием себе (и ему) во благо.*

Истинная природа мужчин

Женщина, получившая представление о мужской природе как таковой, лучше оценит все преимущества сильных сторон своего мужа и сумеет принять его слабости. Это, в сочетании с удивительными

мистическими свойствами ее женской натуры, поможет ей извлечь наружу все самое лучшее в любимом человеке.

В первой главе мы внимательно изучим отточенную тысячелетиями биологической и социальной эволюции природу типичного представителя мужского пола и постараемся выяснить, как вы можете помочь своему мужу стать лучше, не мешая ему при этом оставаться самим собой.

Кто этот парень?

Подобно Розе, начните с вопроса: «Кто он, этот парень? Что ему нравится? Почему он ведет себя именно таким образом?» Внимательно наблюдая за мужем, вы, возможно, обнаружите в его характере странные, с вашей точки зрения, смешные и раздражающие вас особенности. Вам станет ясно, что он вообще ведет себя не так, как вы, — не то чтобы совсем неправильно, но как-то по-другому.

Как только Розе удалось разобраться в типично мужских качествах Лукаса, она прекратила тратить силы на решение безумной задачи — заставить его измениться потому, что этого хочется *ей*. Взамен Роза постаралась пробудить в *нем* желание что-то в себе поменять. Прошло не так много времени, и Лукас перестал задерживаться на работе допоздна. Теперь он бежал домой к молодой и... *счастливой* жене.

Так что же это за тайна, которой я собираюсь с вами поделиться?

Секретом номер один являются семь основных причин, почему мужчины видят мир иначе, чем женщины. Должен вам сказать, что женщин, которым эти семь причин становятся известны, ждут замечательные перспективы.

1. Мужчинам нужно, чтобы о них заботились.
2. Мужчины нуждаются в признании своих заслуг.
3. Мужчинам трудно извиняться и говорить о любви.
4. Мужчины испытывают потребность защищать семью.
5. Мужчины всегда должны чувствовать свою правоту и держать ситуацию под контролем.
6. Мужчинам нужно действовать.
7. Мужчин непреодолимо влечет к женщинам.

Когда я думаю о почти сверхъестественной способности женщин благотворно влиять на эгоистичную мужскую природу, то вспоминаю эпизод из фильма «Лучше не бывает», где герой Джека Николсона говорит героине Хелен Хант: «Рядом с вами мне хочется быть лучше». Ее ответ весьма примечателен: «Наверное, это был самый прекрасный комплимент в моей жизни!»

Итак, *любая женщина наделена волшебной силой* — ее забота о мужчине так глубоко проникает в его душу, что он непроизвольно старается стать лучше. В самой природе мужчины заложена программа, вызывающая у него желание доставлять любимой радость и удо-

вольствие. Понимание того, что скрыто там — у него внутри, поможет вам увидеть своего мужа в истинном свете и получить все, что необходимо для счастливого замужества.



УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Все начинается с головы

С какой бы стороны мы ни рассматривали человеческое поведение, в основе всех наших мыслей и действий лежит деятельность мозга. Конечно, говоря о мозге, я многое буду обобщать, ведь как нет двух одинаковых людей, так и мозг у всех работает по-разному.

Начнем с того, что этот орган состоит из двух долей — полушарий. У большинства людей, даже у левшей, левое полушарие контролирует процесс понимания и вербализации, восприятие нюансов различных образов и слов, логику, способность к математике и структурированию. У правой половины мозга своя специализация. Вместо того чтобы следить за семантикой речи или мелкими деталями предметов, правая сторона отвечает за глобальную картину. В коре правого полушария мозга находятся центры творчества и эмоций. Музыка и любые креативные изобретения также родом из правого полушария мозга.

Формируясь еще в утробе матери, мозг зародыша — будущего мальчика или девочки — развивается по-своему в зависимости от пола. Хотя эти

различия у каждого человека проявляются в разной степени, в любом случае гормоны андроген и эстроген влияют на мозг, обуславливая «типично мужской» и «типично женский» типы мышления.

- ♦ Масса мужского мозга на десять процентов больше, чем женского (головы и тела мужчин тоже больше). Основная часть этого более крупного мужского мозга состоит из белого вещества, которое защищает клетки мозга от травм и увеличивает скорость передачи информации.
- ♦ Женский мозг содержит больше серого вещества, чем мужской, и клетки этого вещества имеют между собой большее количество связей. Благодаря дополнительным связям способность клеток головного мозга женщины взаимодействовать с другими его клетками значительно выше.
- ♦ У мужчин толще участок коры правого полушария головного мозга, отвечающий за ориентацию в пространстве и обработку сенсорной информации — измерения, черчение, поиск направления движения, чтение карт, работу с деталями (например, с автомобильным двигателем).
- ♦ У женщин больше нервных клеток в левом полушарии — там, где идет обработка речи.

Два полушария мозга связаны особой тканью — мозолистым телом. У женщин мозолистое тело толще, чем у мужчин. Более развитые связи между двумя полушариями помогают женщинам лучше интегрировать информацию из логической части мозга (левого полушария) и интуитивной (правого полушария).

Не забудьте об этом, читая нашу книгу. Разница в структуре мозга микроскопична, но влечет за собой огромные различия в поведении!

Конечно, многими женщинами движут те же стимулы, что движут и мужчинами. И, естественно, не у всех мужчин одинаковые потребности. Но если вы хотите избежать разочарования в браке, неудовлетворенности, ссор и даже развода, нужно просто принять тот факт, что и мужчины, и женщины обладают сильными и слабыми сторонами.

Так что продолжайте читать и составьте правдивый портрет своего мужчины. Разобравшись в некоторых тонкостях его мужской натуры, вы получите намного больше любви, чем прежде, не прилагая при этом особых усилий.

Мужчинам нужно, чтобы о них заботились

Мужчинам нужно, чтобы о них заботились? «С какой стати?» — может ответить ваш муж или партнер. Ведь мужчина сам хочет заботиться о семье. Он же не считает себя представителем слабого пола, нуждающимся в особом внимании. Ответ прост: и да, и нет. Да, мужчинам нравится баловать своих жен и брать на себя ответственность (далее мы будем говорить об этом подробнее), но точно так же многие из них хотят, чтобы и жены о них заботились. Если бы было иначе, нам не пришлось бы так часто слышать

от женщин: «Когда он болеет, то капризничает как ребенок», «Он ведет так, будто я ему мамочка и обязана терпеть все его выходки», «Иногда я чувствую, что муж — это мой третий (четвертый, пятый) ребенок!» Звучит знакомо? В жизни большинства мужчин бывают моменты, когда им и вправду необходима материнская опека. Это весьма распространенная и совершенно естественная ситуация.

Признаюсь, я тоже бываю таким. По вторникам мне приходится заканчивать работу довольно поздно — где-то после восьми часов вечера. И конечно, в глубине души я надеюсь, что в конце столь долгого дня жена разогреет для меня то, что осталось от семейного ужина. Чаще всего по вторникам у нас пицца, доставленная на дом. И когда Сьюзен ставит ее в духовку, я чувствую, что обо мне заботятся. Если мужчина нуждается в подобной заботе, а его жена этого не понимает, он чувствует себя потерянным и несчастным, нередко даже не осознавая почему. Где-то в глубине души ему очень хочется, чтобы жена старалась сделать его жизнь более комфортной.

Природа или воспитание?

Знаю, знаю. Вы, дорогие читательницы, совершенно справедливо возмущаетесь: «А как же я?» Безусловно, вы тоже были бы рады получать чистую пару носков, не утруждая себя стиркой. Так что вполне справедлив вопрос, адресованный вашему мужу: а что он делает для вас?

Безусловно, он тоже должен о вас беспокоиться. Но сначала следует подать ему пример. На то есть свои причины, которые кроются в его мужской природе и соответствующем образе мыслей.

В детстве большинство мужчин воспитывали мамы, которые брали на себя решение всех вопросов, связанных с домашним хозяйством. Выросшие мальчики ожидают такого же от любящих женщин.

«Минуточку! — воскликнете вы. — Девочек тоже растили мамы, и точно так же стирали им носочки. Почему же молодые женщины не ожидают подобной заботы от супругов?» Хороший вопрос, и на него найдется достойный ответ. Все дело в эстрогене. Существует немало свидетельств того, что женщины эмоционально отзывчивее. Согласно одному из исследований, девочки по прошествии всего лишь одного дня после рождения сильнее реагируют на чей-нибудь крик или стон, чем мальчики. Девочки в возрасте одной недели могут выделить крик младенца среди другого шума, а мальчики — нет. Четырехмесячные малышки, в отличие от своих сверстников мужского пола, по-разному относятся к фотографиям с изображением знакомых людей и тех, кого они не знают. Лично я не верю в то, что все эти младенцы успели научиться играть соответствующие гендерные роли в первый день своей жизни. Думаю, подобные различия являются врожденными.

Становясь старше, девочки в пять раз чаще выбирают кукол в качестве игрушек, и выдуманные ими игры связаны с заботой о «ребеночке». Мальчики

предпочитают активные ролевые игры, так что проявление заботы намного естественнее для девочек.

Эти и подобные открытия доказывают, что уже с рождения женщины обладают более развитой интуицией — они тоньше воспринимают чувства и мысли других людей, лучше интерпретируют чужие эмоции и отвечают соответствующим образом. Всего два поколения назад чуть ли не единственными сферами реализации профессиональных амбиций женщин были медицина и образование, причем речь в основном идет о младшем медицинском персонале и учителях начальной школы. Такая работа требует почти беззаветной преданности делу и умения сопереживать. Одни говорят, что женщины тяготели к этим профессиям потому, что благодаря им могли реализовать свой материнский инстинкт, другие считают, что у представительниц слабого пола попросту не было другого выбора. Как бы там ни было, привычная женщинам роль ангела-хранителя — воспитательницы, сиделки и заботливого друга — имеет долгую социальную и культурную историю.

Воздаяние по заслугам

Если мысль о том, что муж нуждается в вашей заботе, вызывает у вас внутренний протест, поскольку тогда обязанности будут распределены не поровну, я допускаю, что иногда вполне справедливо напомнить ему: «У тебя тоже есть руки, постирай свои грязные носки сам!» В то же время прошу вас внимательнее от-

нести к понятию «несправедливое разделение обязанностей». Вы что, действительно делите всю работу по дому пополам? Неужто вам приходится выполнять типично мужскую домашнюю работу — содержать в порядке двор и сад, ремонтировать машину, электрику и сантехнику и тому подобное? Кто в наибольшей мере пополняет семейный бюджет, обеспечивая хлеб на столе и крышу над головой? Счастливые жены знают, что подсчеты «кто и сколько сделал» не только не способствуют укреплению брака, но и подчеркивают, какие претензии муж и жена могут предъявить друг к другу.

Мужчины никогда не говорят: «Ну почему жена не поменяла масло в моей машине?», «Она никогда не стрижет газон!» или «Разве она не может зарабатывать больше меня и обеспечивать семью?» И в то же время им хорошо знакома мысль: «Как хорошо иметь чистые носки и при этом не стирать их самому». Для них эта мысль — не из области вопросов разделения труда, а свидетельство женской заботы, в которой они нуждаются, и подтверждение того, что их брак оказался счастливым.



УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Вы — не служанка

Если в какой-то момент вы обнаружите, что делаете вообще всю домашнюю работу, в том числе и ее мужскую часть,

определенно, вам с мужем пришло время сесть и серьезно поговорить. Любой мужчина, считающий, что жена прекрасно справится со *всеми* домашними обязанностями, должен быть готов к проявлению ее недовольства! Мужу, который что-то там делает в домашней художественной мастерской и рассчитывает на то, что его жена, работающая пятьдесят часов в неделю в крупной корпорации, будет сломать голову бежать домой, готовить ужин из трех блюд и стирать его носки, вероятно, тоже стоит пересмотреть свои ожидания. В подобных ситуациях пора разобраться с распределением хлопот по дому. Конечно, мужчине хочется, чтобы о нем заботились, но и женщина не должна чувствовать себя прислугой. Если, например, ваш муж платит садовнику за стрижку газона, вам пора платить кому-то за стирку и глажку. Постарайтесь восстановить равновесие, не устраивая забастовок. Ведь ваша цель — счастье, а не домашняя война.

Итак, женщины в браке чувствуют себя счастливее, если понимают, что: во-первых, мужчины не пытаются свалить на них всю грязную работу, во-вторых, ожидания мужчин — родом из детства и, в-третьих, мужья могут научиться чуткости на примере своих жен.

А вот и бонус: ваши действия станут для мужа образцом того, как нужно заботиться о *вас*, он будет брать с вас пример и наконец поймет, что такое настоящий брак. Когда мужчина наслаждается любовью

и вниманием своей жены, у него появляется желание ответить ей тем же. Это свойственно человеческой натуре. В душе мы все готовы проявить чуткость и доброту — каждый по-своему — к тем, кто добр и чуток по отношению к нам. Муж с радостью ответит вам взаимностью, хотя, к великому сожалению многих женщин, это не значит, что он займется стиркой.

Мужчины нуждаются в признании своих заслуг

Вскоре после выхода в свет моей первой книги о мужчинах, счастливых в браке, члены книжного клуба из сельскохозяйственного штата Род-Айленд пригласили меня принять участие в тематической дискуссии. В начале дискуссии модератор группы Луиза рассказала историю о своем муже Джиме. Как-то раз она приехала из магазина с полным багажником покупок. Вполне логично было предположить, что Джим поможет ей занести пакеты с покупками в дом, о чем она его и попросила. «Джим сгреб в руки все пакеты, принес в кухню и с победным возгласом поставил на стол — с таким видом, будто он только что вернулся с охоты, притащив из джунглей добычу, дескать, вот, еда на столе!» — улыбнулась Луиза.

Все присутствующие на нашей встрече женщины смеялись от души — им была хорошо знакома потребность мужей в признании и благодарности за самую обычную, рутинную домашнюю работу. «Мой Билл

каждый раз претендует на медаль, если вечером в субботу остается с детьми», — прокомментировала некая леди. И опять в зале раздался дружный женский смех.

На мой взгляд, поведение этих мужчин вполне объяснимо, — наверное, потому что я и сам мужчина. В каждом более или менее крупном городе найдется немало памятников разным героям и выдающимся личностям, что лишний раз доказывает: мужчина не просто стремится к свершениям, он хочет, чтобы его достижения оценили по заслугам! Окружающие должны видеть, сколько сил он потратил, чтобы сделать этот мир (ну или, по крайней мере, собственный дом) лучше. Эта потребность жива в нас, мужчинах, до сих пор и наиболее ярко проявляется в семейной жизни (хотя ныне, в эру гендерного равенства, нередко остается непонятой и подвергается критике).

Конечно, признание наших заслуг нужно всем нам — и мужчинам, и женщинам. Однако большинство мужчин испытывает в этом острую необходимость. То, что муж Луизы стоял гордый как индюк рядом с кучей пакетов с продуктами, на самом деле означало, как сильно он хочет услышать от нее: «Огромное тебе спасибо, дорогой. Без тебя я бы ни за что не донесла такую тяжесть».

Ладно, ладно. Я понимаю, что подобная потребность в похвале выглядит очень по-детски и заставляет женщин хохотать до упаду. Посмеялись? Теперь усаживайтесь поудобнее — я собираюсь поделиться с вами еще одним очень простым секретом (который

может показаться даже глупым): отнюдь не исключено, что ваш муж относится к той категории мужчин, которым нужно чувствовать себя героем.

Возможно, он, в глубине души, видит себя в роли Супермена, а вас — в роли Луис Лэйн. Или он — Спайдермен, а вы — Мэри Джейн. Ну, вы поняли, о чем я говорю. Можете смеяться, если хотите, или не обращать внимания на подобные «глупости», но, когда вы станете относиться к своему мужчине как к человеку, который спас вам жизнь, он снова и снова будет бросаться ради вас в бой!

Если ваш муж оказывает вам какую-то услугу, простого «Спасибо» недостаточно. Скажите ему: «СПАСИБО!» Обнимите его (мужчинам в общении свойственны действия). Ведь Луизе в приведенном выше примере ничего не стоило сказать: «Джим, я так тебе благодарна за помощь, рядом с тобой мне живется намного легче». Поверьте, в ту же секунду он ощутил бы желание помогать ей снова и снова, причем без всяких просьб с ее стороны.

Вы можете сомневаться в том, что эта стратегия работает и что таким образом вам удастся заставить мужчину поступить так, как вам хочется. Или вы просто не хотите играть в такую игру. Но вспомните о довольно распространенной ситуации: мужчина бросает жену ради секретарши. Причина, как правило, одна — секретарши смотрят на боссов снизу вверх и тем самым удовлетворяют их потребность в признании. Эти женщины видят в боссах воинов света, сражающихся с тупыми менеджерами, некомпетент-

ными рабочими и взбешенными клиентами. Другими словами, они с почтением относятся к своим героям, и это безумно нравится мужчинам — объектам поклонения. И вот однажды такая представительница младшего офисного персонала делает шаг вперед и занимает место Луис Лэйн.

Делимся секретом

**Дарите больше внимания —
получите взаимность!**

— Я поняла, даже при малейшем проявлении нежности со стороны мужа (например, «ты сегодня очень хорошенькая») он ждет от меня бесконечной благодарности. Полтора года я твердила ему о том, как мне не хватает его внимания (однажды так и сказала: просто говори мне, какая я красивая!). Он не реагировал. Но как-то раз, когда он сделал мне неожиданный комплимент, я бросила все, чем в тот момент занималась, обняла, поцеловала его и сказала, как это много для меня значит. Мало того, я стала так поступать всякий раз, когда он говорил мне что-то приятное. Знаете, что произошло? Муж стал гораздо более внимательным. Теперь я почти каждый день слышу, какая я красивая, «Я тебя люблю» и «Ты — лучшее, что есть в моей жизни». Мужчины не всегда думают так, как хотелось бы женщинам. Если вы надеетесь, что ваш муж начнет делать что-то ему несвойственное, нужно придумать для него награду, от которой выиграете вы оба.

Жаклин, стаж семейной жизни 5 лет

Некоторые женщины считают, что глупо выстраивать свое поведение с мужьями именно таким образом. Тем не менее, утверждая, что мужчины нуждаются в признании и кратчайший путь к семейному счастью — дать им его, я не одинок. Эмми Сазерленд, умнейшая и образованнейшая леди, журналистка «Нью-Йорк таймс», в своей статье «Что я узнала от касатки о счастливом браке» написала практически то же самое, только другими словами. В свойственной ей неповторимой остроумной манере она рассказала, как в процессе подготовки статьи о работе ученых, изучавших поведение животных, пришла к потрясающему выводу: для того чтобы заставить представителя такого упрямого, но невероятно милого вида, как мужчины, сделать то, что тебе нужно, требуется применять те же приемы, что и в общении с животными. То есть — поощрять поведение, которое тебя устраивает, и не обращать внимания на нежелательные поступки. В конце концов, ворчанием и придирками вы вряд ли научите морского льва удерживаться на шаре — еще и стоя на кончике носа. То же самое относится и к мужчинам.

Выглядит как рецепт счастья, не правда ли? И действительно, побольше хвалебных и благодарственных слов, поменьше жалоб и ворчания — одна из тех стратегий, которые помогли Розе сделать так, чтобы Лукас *сам захотел* измениться. Раньше ей не приходило в голову похвалить его за то, что стало яблоком раздора, — за задержки на работе. А ведь именно этого он хотел, как и многие другие мужья. У любого мужчины

подогнуться коленки при словах: «Я бесконечно ценю то, что ты так много работаешь», и он намного мягче воспримет ее просьбу поужинать сегодня вечером вместе. Такая тактика значительно эффективнее, чем стратегия «или — или», когда-то вынуждавшая мужа Розы сделать выбор — либо задержки на работе, либо брак. Мужчина, который видит, как ценит жена его усилия, будет спешить домой, чтобы увидеть ее улыбку и услышать слова одобрения. Именно это произошло в итоге с Розой и Лукасом.

Мужчинам сложно извиняться и говорить о любви

Мужчины с детства усваивают урок: «Пустая болтовня ничего не стоит. Главное — поступки». Данный принцип, в сочетании с типично мужским типом работы мозга, заставляет мужчин придавать больше значения тому, что они делают, а не тому, что говорят.

Безусловно, мужчины способны научиться говорить о своих чувствах, однако, по сути, это им не свойственно. Связи, существующие между правым полушарием (интерпретация эмоций) и левым (структуры речи) у мужчин менее развиты, чем у женщин. Это не значит, что правая доля мужского мозга недоразвита. Мужчины могут обладать тонкой интуицией и быть довольно эмоциональными, что помогает решать многие проблемы. Но дело в том, что мужчинам сложнее

использовать обе доли своего мозга одновременно. Во время разговора мы обращаемся к левому полушарию, которое контролирует не эмоциональную, а содержательную часть речи. Исследователи гендерных коммуникационных различий описывают это следующим образом: «В беседе мужчины докладывают, а женщины устанавливают связи».

Теперь вы понимаете, почему вашему мужу намного сложнее, чем вам, говорить о любви или извиняться? Бережно и спокойно поясните ему, что вы хотите от него услышать, почему эти слова для вас так важны и как их можно произнести, не нанося урона собственной мужественности (о том, *как* это сделать, мы поговорим в следующей главе и в главе четвертой, посвященной вопросам вашего общения с любимым мужчиной).

Женский способ: слова

Вероятно, вы очень сильно удивитесь, узнав, что некоторым человеческим существам для того, чтобы выдать из себя нечто вроде «Я тебя люблю» или «Прости меня», требуется настоящий тренинг. Для вас нет ничего сложного в том, чтобы оформить свои чувства в слова, и потому такие фразы представляются вам совершенно естественными. Но если ваш муж похож на большинство мужчин, которые приходят ко мне в офис или пишут на мой сайт, он чувствует сильнейший дискомфорт, пытаясь выразить эмоции словами.

Давайте начнем с признания в любви. Когда вам хочется сказать мужу о том, как сильно вы его любите, вы просто говорите: «Я тебя люблю». Ничего сложного — не так ли? Но не забывайте, что в левой части мозга, где происходит обработка вербальной информации, у вас гораздо больше нервных клеток. Мало того, связи между правым и левым полушариями в голове женщины развиты лучше и, значит, интеграция информации, поступающей из левой (логической) и правой (интуитивной) долей мозга, происходит быстрее и легче.

Большинству знакомых мне мужчин достаточно сложно произнести слова любви так, чтобы они звучали естественно. Обычно такие слова у них можно вырвать только в ответ на собственное признание. Думаете, я шучу? Нисколько. Некоторые мужчины краснеют, их бросает в жар, язык прилипает к нёбу, губы пересыхают — только потому, что было бы очень кстати сказать женщине: «Я т-т-т-тебя л-л-л-люблю. Конечно, люблю». В подобных ситуациях могут родиться самые удивительные звуки. Ладно, если быть честными до конца, под вышесказанным могли бы подписаться очень многие мужья.

В то же время вы намного больше, чем ваш муж, нуждаетесь в чувстве особой близости в отношениях. Поэтому вы начинаете разговор о том, как прошел день, подолгу смотрите в его глаза и устраиваете романтический ужин при свечах. К сожалению, ему подобные способы выражения любви порой попросту не приходят на ум.

Когда нужно сказать «Прости меня», вы делаете это непринужденно. Но мужчинам и такая фраза дается с огромным трудом. Специалист в сфере коммуникаций Дебора Таннен обнаружила, почему женщины, в отличие от мужчин, легко произносят эти слова. Если женщина хочет услышать извинение от своей подруги, она знает, что в некоторых случаях должна первой протянуть оливковую ветвь. Подруга видит ее стремление к миру и отвечает соответствующим образом. Учитывая то, что женщины беседуют для установления связей, Таннен полагает: взаимные извинения между дочерьми Евы — совершенно естественное явление.

Поэтому, когда женщина считает, что мужчина в чем-то провинился, должен попросить прощения, и первая протягивает ему руку, ее возмущает и шокирует его ослиное упрямство и нежелание извиняться. Что ж, давайте-ка на минуточку погрузимся в дебри мужского мозга.

Мужской способ: действие

Помимо очевидных трудностей, с которыми сталкиваются мужчины, заставляя свое правое полушарие взаимодействовать с левым, чтобы соединить язык и эмоции, есть еще одна причина, по которой им так тяжело выдать из себя «Я тебя люблю» и «Прости меня». Дело в том, что в глубине души они свято уверены — слова мало чего стоят.

16+

Научно-популярное издание

Скотт Хальтсман
Тереза Фой ДиДжеронимо

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕН

Перевод: *Н. Болховецкая*
Редактор *А. Мышкин*
Корректор *Е. Введенская*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.10.2017 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 4000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)