



TRACY MCMILLAN

# WHY YOU ARE NOT MARRIED

The straight talk you need  
to get the relationship you desire

ТРЕЙСИ МАКМИЛЛАН

# ПОЧЕМУ ТЫ ПОКА НЕ ЗАМУЖЕМ

10 моделей поведения,  
мешающих счастливым  
отношениям

«Сория»  2 0 1 7

УДК 159.9  
ББК 88.373  
М15

*Перевод с английского М. Котельниковой*

### **Макмиллан Трейси**

М15 Почему ты пока не замужем? 10 моделей поведения, мешающих счастливым отношениям / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-906897-03-9

Книга Трейси Макмиллан «Почему ты пока не замужем» дает ясные и проверенные на практике советы женщинам, желающим иметь прекрасные отношения со своим мужчиной.

«Моя книга одновременно похожа на дружеское объятие, отрезвляющую пощечину и путеводитель. Я ни к кому и ни к чему не собираюсь относиться снисходительно. Я сама проходила через те же самые ошибки. Теперь я поняла, что невозможно мгновенно исправить себя или свои отношения. Отношения — это самая интенсивная йога в мире! Нужна ежедневная практика».

УДК 159.9  
ББК 88.373

Tracy McMillan  
Why You're Not Married... Yet  
Copyright © 2012 by Eleven Thousand Lakes, Inc.  
All rights reserved.

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

ISBN 978-5-906897-03-9 © ООО Книжное издательство «София», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

- Введение.** Это книга о том, принадлежите ли вы к типу женщины, которая готова к браку. И если не принадлежите, то как можно стать такой женщиной. . . 12
- Глава 1. Вы — стерва.** Стерва — это скорее не характеристика личности, это *энергия*. Кто в здравом уме захочет иметь супругу, стремящуюся все держать под своим контролем? . . . . . 23
- Глава 2. Вы поверхностны.** Вы не согласны на что-то достаточно хорошее — вам подавай идеальное. Никто не может иметь все сразу — и, конечно же, вы тоже! . . . 44
- Глава 3. Вы — потаскушка.** Занятия сексом с мужчинами без взаимных обязательств может повлечь такие проблемы, которых вы *представить себе не можете*. Особенно в плане вступления в брак. . . . . 76
- Глава 4. Вы — чокнутая.** Чокнутая — значит «экзальтированная». Экзальтированность вызывает в мужчинах чувство тревоги. Мужчины не хотят видеть таких состояний у матери своих детей. . . . . 99
- Глава 5. Вы — эгоистка.** Великая тайна брака — *отдавать, а не получать*. Еще одна большая тайна: *вам придется начать отдавать первой*. . . . . 121
- Глава 6. Вы — женщина-хаос.** Представьте, что мужчина вашей мечты наблюдает за вами по кабельному телевидению в течение последних 36 часов. Что он видит? Вашу неубранную комнату? Вашего любовника на одну ночь? . . . . . 140
- Глава 7. Вы ненавидите себя.** Ненависть к себе связана с ощущением себя *недостаточно хорошей*. Это вовсе не значит, что вы *на самом деле* недостаточно хороши. . . . 160
- Глава 8. Вы — лгунья.** Есть тысяча способов лгать в отношениях с мужчиной, но только один из них действительно имеет значение: когда вы *лжете самой себе*. . . . . 180
- Глава 9. Вы — «мужик в юбке».** Пытаться установить отношения с позиций вашего *Мужского начала* — это то же самое, что правше писать левой рукой. . . . . 203
- Глава 10. Вы — безбожница.** Поэтому вам трудно поверить, что Дух позволяет *привлечь к себе* даже то, что кажется невозможным или маловероятным . . . . . 229
- Эпилог.** *Вся эта книга — о тебе!* . . . . . 253

## ОТЗЫВЫ

«Почему ты пока не замужем» — это забавно, остроумно и очень, очень правдиво. Трейси Макмиллан изменит ваше представление о себе и о ваших отношениях. Это книга для каждой женщины, которая хочет иметь прекрасный брак.

*Рики Лейк*

Трейси Макмиллан — героиня и провидица. Годами люди, которым я платила большие деньги, пытались мне объяснить то, что я поняла о себе благодаря ее книге: *стерва, потаскушка, женщина-хаос* — и я себя ненавижу.

Трейси предлагает пути к исцелению, духовному росту и получению того, чего вы хотите от жизни, остроумным, вдохновляющим, личным и очень редким способом. Эта книга вдохновляет на то, чтобы взять под контроль собственную жизнь и стать таким человеком, каким вы хотите быть. Так что она, по существу, показывает вам, как стать своей противоположностью.

*Уитни Каммингс, актриса и комик*

Поскольку я замужем уже двенадцать лет, я люблю давать советы своим одиноким подругам. Теперь, благодаря тому что прочитала эту книгу, я стала настоящим мастером в этом деле.

*Хезер Макдональд, ведущая телешоу Chelsea Lately и автор бестселлера You'll Never Blue Ball in This Town Again*

## НЕБОЛЬШОЙ ТЕСТ

### 38 причин, по которым вам может понадобиться эта книга

Отвечайте настолько честно, насколько можете. Если вы не уверены, скажите себе, что у вас все отлично, пропустите этот вопрос и переходите к следующему.

#### ПРАВДА ИЛИ НЕТ

1. Иногда я удивляюсь, почему люди вообще создают проблему из отношений.
2. Больше всего я люблю быть *правильной*.
3. Я на самом деле хочу, чтобы меня любили такой, какая я есть.
4. Я работаю так много, что мое рабочее место стоило бы написать маслом.
5. Милые люди выводят меня из равновесия.
6. У меня есть больше двух крестников. (Добавьте 1 очко за каждого дополнительного крестника.)
7. Внешний вид ничего не значит, если парень не беден и не глуп.
8. У меня ученая степень в такой области, где невозможно найти работу.
9. Я никогда никого не обманывала — кроме того одного-единственного раза.
10. Что касается деторождения, то мой возраст находится в диапазоне где-то между «еще не хочется» и «уже не хочется».
11. Мужчины влюбляются через постель.

12. Я просматривала содержание сотового телефона или компьютера мужчины.
13. Я отправляла самой себе письма или SMS-сообщения с сотового телефона или компьютера мужчины. (Добавьте 3 очка.)
14. Я являлась без предупреждения на работу к мужчине.
15. Я иногда задаюсь вопросом, как без моей помощи могла быть построена Великая китайская стена.
16. Мне говорят, что я любой ценой требую к себе повышенного внимания. Что за чушь!
17. Я рвала отношения с кем-то с помощью SMS-сообщения или голосовой почты.
18. Я смотрела на фотографию мужчины в Интернете и на самом деле чувствовала, что собираюсь выйти за него замуж. (Если вы действительно вышли за него замуж, добавьте 10 очков.)
19. Я совершенно уверена, что я — экстрасенс.
20. После всего мной пережитого я лечилась более пяти лет.
21. Я подписываюсь на журнал *Us Weekly*. (*In Touch* — добавьте 5 очков. *O* — добавьте 8 очков.)
22. У меня есть привычка клясться, что я прекращу делать что-либо, как только выйду замуж.
23. Отказ от привязанности переоценивают. Мне нравится привязываться к чему-либо.
24. Мне нравится встречаться с мужчинами, имеющими лучшую работу, внешность или семью, чем у меня.
25. Иногда я думаю, что я — толстая/уродливая/глупая, — но я не страдаю заниженной самооценкой.
26. Моя книжная полка полна пособий по самосовершенствованию.
27. Я прочитала книгу «Сумерки». (Если вы дочитали книгу до конца, добавьте 3 очка. Если вы купили билеты на фильм заранее, добавьте 7 очков. Если вы выстояли очередь, добавьте 23 очка.)



28. Я попыталась по крайней мере раз станцевать танец «Одинокие леди».
29. Я выяснила знак зодиака парня в течение первой недели.
30. Я знаю, что такое `zabasearch.com`.
31. Я посылала парню прелестное электронное письмо, текст или игрушечную плюшевую зверушку в кофейной чашке — даже когда мы, по существу, с ним не встречались.
32. Мой папа был лгуном, мошенником, игроком, преступником и/или жадиной.
33. Моя мама все время находилась в депрессии, была пьющей, склонной впадать в ярость, эффективной и/или умеющей прекрасно одеваться.
34. Мои родные братья (или сестры) были красивее, умнее, спортивнее, чем я, и/или принадлежали к тому типу людей, которым нравится над вами издеваться.
35. Наша домашняя собака все время пребывала в тоске или имела другие психологические проблемы.
36. Я выбрала имена для своих детей. (Если это Белла или Эдвард, добавьте 12 очков.)
37. Я одинока и не могу понять почему.
38. Брак — это глупость. И мужчины — полное дерьмо.

## ПОДЫТОЖЬТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Одно очко за каждое «правда» плюс дополнительные очки, как указано выше. Не обманывайте.

### **1–9 очков: вы относитесь к тому типу, которому нужна эта книга**

Но сами вы будете полностью уверены, что вам известно все, о чем в ней написано. Поэтому прочитайте ее быстренько, а потом сделайте приятное вашей един-

ственной лучшей подруге, сестре, зачатой подруге (другу-врагу) или коллеге и купите для нее еще один экземпляр этой книги. Скажите ей, что считаете книжку полной чушью и, пожалуй, глупо было давать ее ей. Предложите, чтобы, когда она ее прочтет, вы, девчонки, собрались вместе и от души посмеялись над всей этой ерундой. Скрестите пальцы на удачу, чтобы она хотя бы что-нибудь извлекла из нее.

### **10–19 очков:**

#### **вы нуждаетесь в этой книге**

В медицинском мире состояние человека может оцениваться по трем категориям: «просто отлично», «отлично, но» и «отлично, но вам нужно позаботиться о том-то и о сем-то». Вы относитесь к третьей категории. Не то чтобы вам *никогда* не видать счастья в отношениях, если вы не разберетесь в себе. Просто, если вы это сделаете, вы найдете счастье гораздо быстрее. Здесь как с грибком: чем дольше вы ждете, тем хуже вам становится. Вам нужно просто точно знать, с каким типом (типами) грибка вы имеете дело. И к тому времени, как вы прочтаете эту книгу, вы будете это знать.

### **20–29 очков:**

#### **вы чрезвычайно нуждаетесь в этой книге**

Ваша личная жизнь походит на канун нового года, когда весь прошедший год вы много ели, курили и пили. Вы *вымотались*. Никто не говорит, что в этом году у вас не было возможности повеселиться, но вы рады, что он прошел и можно принять какие-то решения и заняться их нарушением. Для вас эта книга — как 1 января, шанс начать все заново и на этот раз все сделать *правильно*. И не нужно беспокоиться, что вы снова можете вернуться к своему прежнему образу жизни (фигурально выражаясь, не удержитесь на повозке),

потому что из этой книги вы узнаете, что вы и *есть* эта самая повозка.

**30 очков и больше: вы действительно, действительно, действительно очень сильно нуждаетесь в этой книге**

Вы уже знаете: что-то в вашей личной жизни *не работает*. Но вы не знали, что в вашей жизни не работает *ничего*. Но не отчаивайтесь. Работа над исправлением такой ситуации будет гораздо более легкой и более приятной, чем то, чем вы занимаетесь теперь, то есть стараетесь отказаться от осознания проблемы. Вот это действительно *нелегко*.

## ВВЕДЕНИЕ

В ВОЗРАСТЕ ОТ ДВАДЦАТИ ДО ТРИДЦАТИ ЛЕТ У ВАС ВСЕГДА БЫЛО ВСЕ ПРЕКРАСНО — вы работали, ходили по магазинам, выпивали по выходным, занимались сексом с вашим бойфрендом (или еще с кем-нибудь), не обязательно в таком порядке. А потом что-то произошло. Возможно, очередной день рождения. Разрыв с кем-то. Свадьба вашей лучшей подруги. И вот вы видите себя, идущей к алтарю, одетой в сносный костюм от J. Crew, который вы вполне могли бы надеть по другому случаю с парой красивых ботинок и джинсовой курткой. И, пробираясь к алтарю и глядя на не вашего жениха (хотя вовсе не факт, что вам хотелось бы иметь именно этого жениха), вы в первый раз обнаруживаете, что испытываете нечто — *чувства?* — по самому что ни на есть сумасшедшему поводу:

*Почему я не замужем? Почему у меня даже нет близких отношений?*

Умом вы понимаете, что нет ничего особенного или плохого в том, чтобы не быть замужем, но тогда почему появилось ощущение, будто так оно и есть? Как будто Поезд Жизни готовится отойти от станции, а вы застряли, пытаетесь купить билет в кое-как работающем автомате. Вы продолжаете с силой пихать в щель свою кредитную карточку, но ничего не происходит. Вы начинаете думать: может, это Европа, где ваша карта должна быть активирована с помощью некоего волшебного чипа?

**Цель этой книги в том, чтобы помочь вам сделать что-то — если вы такая же, как большинство женщин, которых я знаю, — в желании чего вам больно признаться даже себе самой. И это «что-то» — **выйти замуж.****

Но давайте сразу же проясним одну вещь. Это книга не о том, как найти мужчину. По сути, она вообще едва

затрагивает тему мужчин. Поскольку выйти замуж — как вы, вероятно, уже поняли — это не вопрос поиска мужчины. Вокруг полно парней. Вопрос в том, почему вы не выходите замуж ни за одного из них.

**Это книга о вас. О том, к какому типу женщины вы принадлежите. В частности, принадлежите ли вы к типу женщины, которая готова к браку. И если не принадлежите, то как можно такой женщиной стать.**

Естественно, вы, наверное, думаете, что вы *уже являетесь* такой женщиной. А кто бы так не думал? Но одна из идей, лежащих в основе этой книги, состоит в том, что вы сможете выдержать добрый, честный взгляд на свою ситуацию — ладно, *добренький, честненький*, — чтобы реально оценить свои негативные черты и то, каким образом они могут вам мешать. Маловероятно, что каждый ваш поступок **неправильен**. Но также маловероятно, что вы **делаете правильно все**. Только желание реально исследовать собственную душу и с состраданием посмотреть на все, что вы там обнаружите, поможет вашей личности раскрыться — и в результате стать готовой (или *более готовой*) к браку.

Предпосылкой здесь является то, что брак связан с *любовью*. Но не с той любовью, где вы чувствуете себя так, словно снимаетесь в главной роли в ошеломительном рекламном ролике о банановой республике. Речь идет о такой любви, где вы берете на себя ответственность, задвигаете подальше свое эго, снимаете с себя защитные доспехи и решаете любить человека за то, *какой он есть*, а не за то, что вы хотите от него получить, — даже если вы хотите получить от него возможность любить его. (И, конечно, брак и ребенка.)

Это очень просто: если вы не замужем и хотите вступить в брак, вам нужно *выражать* больше любви, а не *получать* больше любви. Выражайте ее. Чувствуйте ее. Будьте ею. Видьте ее повсюду.

Как было сказано Мадонной (по-моему, весьма эффектное выражение), *любить — значит открывать свое сердце.*

## ЗОЛОТЫЕ КОЛЬЦА И ПИСТОЛЕТЫ

Так кто же я и почему вы должны меня слушать?

Ну, во-первых, я не эксперт, который делал все правильно в отношениях и теперь собирается раздавать некие золотые таблетки с содержащейся в них информацией о том, как выйти замуж. Напротив. Я — бывшая королева путаницы в отношениях, но я из кожи вон лезла, чтобы избавиться от этого титула. Разновидность женского варианта Роберта Дауни Младшего (если бы мужчины были крэком (наркотик), а золотые кольца были бы пистолетами), который в результате опустился на самое дно.

В течение последних десяти лет или около того я являла собой сочетание психотерапевта, тренера в области любви и сводни, которая сама на свидания не ходит. Я занимаюсь своей «практикой» около водяного кулера, в кафетерии, в кофейне или в дамской комнате — обычно в то время, когда, как предполагается, я занимаюсь своей настоящей работой. (Я — автор, пишущий для кино и телевидения, а до этого я в течение пятнадцати лет писала новости на радио.)

Не то чтобы я искала «клиентов» намеренно. Я скорее углублялась в разные вопросы с целью развития *собственной личности* (я очень нуждалась в развитии), и всегда получалось так, что я делилась полученными мною знаниями, пользуясь также своей способностью понимать людей и личным опытом в отношениях с мужчинами. К собственному удивлению, с годами я стала совершенно реально помогать людям. Никогда не забуду тот день, когда я шла через большой торговый

центр в Беверли-Хилс и столкнулась с девушкой, с которой уже была знакома раньше. Она остановила меня и взволнованно сказала, что действительно извлекла для себя пользу из нашего случайного разговора в кофейне два года назад и теперь живет с отличным парнем, которого любит. Как здорово! Я по-настоящему обрадовалась за нее и была счастлива, что сделала что-то хорошее для этой планеты, пусть даже и очень небольшое. (Суть той беседы в кофейне стала темой девятой главы этой книги.)

Это была первая из многих подобных случайных встреч. С тех пор я помогла множеству женщин стать на путь к браку — обычно не потому, что я показывала им, как получить мужчину, а потому, что помогала им изменить их взгляд на себя как на женщину. Это изменило их представление о себе и образ жизни в этом мире, а потом они пошли к алтарю.

Я также мать подростка. Я говорила раньше и повторю снова, что четырнадцатилетние мальчишки напоминают простейшую одноклеточную разновидность мужа. Мне часто хочется пригласить своих одиноких подруг к себе домой на денек, чтобы они могли получить ясное представление о том, с чем они действительно имеют дело, если речь идет о мужчинах. Это не значит, что все мужчины являются незрелыми личностями. Это значит, что во всех мужчинах есть частица (она есть и у меня), которая так никогда и не закончила девятый класс. И чтобы любить их (и любить себя), мне нужно реально смотреть на эту их часть.

Есть и еще важная информация обо мне, которую здесь следует упомянуть: я была замужем три раза и трижды разводилась. (Да, три.) По одному разу в 1980-х, 1990-х и 2000-х годах. Каким-то образом мне удалось уместить в этот период трех мужей и еще четырех не столь важных для меня представителей мужского пола,

а также тосковать по множеству недоступных мужчин, которые не могли любить или не любили меня. Я была весьма занятой девушкой.

В те десятилетия, когда я ходила на свидания (и выходила замуж), я испортила так много правильных отношений и гналась за таким количеством неправильных, что очень многое узнала о том, что работает, а что не работает. Сейчас я — как адвокат, сидевший в тюрьме и очень хорошо потрудившийся над собственным делом. Так что теперь я могу помочь и вам с вашей ситуацией. Я знаю, что вы делаете неправильно, потому что *сама делала это*. И я первая признаю, что у меня довольно сомнительный послужной список в части того, что касается брака.

Впрочем, выйти замуж — *это* совсем другая история. Не спрашивайте меня почему, но способность привлекать к себе парней, которые готовы жениться на мне — или по крайней мере готовы жить вместе со мной, — это моя главная суперсила. (Разговорчивость — еще одна моя способность, почти равная по силе предыдущей.) Немного поразмышляв над этим, я пришла к выводу: кроме того, что я мила с мужчиной и честна с ним и что со мной он наверняка никогда не заскучает, во мне больше нет ничего такого особенного. Есть девушки, гораздо более пригодные к браку, чем я, но не имеющие и одной трети моего опыта в отношениях.

**Я думаю, что мой успех в этой области в большей степени объясняется моей готовностью двигаться вперед и выбирать мужчин, *готовых взять на себя обязательства*. Так же как (и это исключительно важно, и иногда и более трудно) и готовностью отпускать мужчин, которые к этому *не готовы*.**

Я не приписываю все это исключительно себе. В основном это связано с тем фактом, что я выросла в



приемных семьях. Я вошла в мир свиданий с одной целью: *избегать мужчин, которые оставили бы меня.* Если бы мы говорили о президентах Соединенных Штатов, то я положила бы глаз на нежного, вдумчивого Джимми Картера, изменяющего лишь в душе, а Биллы Клинтонны всего мира со своими саксофонами могут убираться прямиком в постели каких-нибудь других цыпочек. По моему, единственное, что может быть хуже, чем встретиться с подобным парнем, это выйти за него замуж, *а я намеревалась именно выйти замуж.*

Здесь давайте остановимся. Держу пари, вы задаетесь вопросом, как мне удалось многократно ходить к алтарю до появления у меня хотя бы одного седого волоса. Многим кажется, что я выходила замуж за плохих людей или разочаровалась в браке в результате моих трех разводов. Ни то, ни другое не верно. Вот их краткое описание.

**Муж №1.** Второй парень, с которым я спала и с которым начала встречаться в возрасте семнадцати лет (к его чести, я глала; он думал, что мне было девятнадцать) и вышла за него замуж (на корабле) после очень пристойных двухлетних ухаживаний. Он был на десять лет старше, имел степень магистра делового администрирования и прекрасную работу в компании *Fortune 500* (где он работает *до сих пор*, двадцать восемь лет спустя) — другими словами, кристально честный, прекрасный человек из прекрасной семьи. Единственной проблемой была... я. Я была просто слишком молода, чтобы брать на себя и поддерживать такого рода обязательство.

**Муж №2.** Тринадцать лет спустя на моем жизненном пути возник Дэн, очень приятный парень, сын священника, с которым я встретилась на работе. Шесть меся-

цев отношений — и вот в тридцать один год я обнаруживаю, что беременна. Отчаянно желая иметь такую семью, о какой я мечтала в детстве, я знала, что нужно делать — посвятить себя мужу, — но понятия не имела, как это сделать. Не способная вытерпеть пожизненную запрограммированность на то, чтобы быть оставленной после трех лет брака, я сделала то, что казалось мне естественным: ушла сама. Пусть я уехала на расстояние всего лишь три мили, но тем не менее... Я просто не могла вытерпеть такую близость, какая обычно сопровождает брак с надежным, любящим человеком. Это не оправдание; это просто факт. Теперь мы с ним — кандидаты на памятный знак в Зале славы, посвященном совместному воспитанию ребенка (или были бы ими, если бы таковой имелся).

**Муж №3.** И последним, но не менее важным был Пол, за которого я вышла замуж в сорок лет и развелась в сорок один. Такого мужчину я искала всю свою жизнь — одним словом, он меня *дика* привлекал. Но вот что я узнала: иногда «родственная душа» — это всего лишь синоним спускового крючка для оживления всех ваших глубочайших детских травм. Я не знала этого, но Пол обладал всеми лучшими (и худшими) качествами моего отца — мужчины, для которого распутство было больше чем хобби, это было призвание. Приблизительно через восемь месяцев после нашей свадьбы Пол решил начать встречаться с девушкой двадцати одного года, так что я мудро попросила его уйти. Это был болезненный, очень болезненный период в моей жизни — и для меня, и для моего сына. Но, пройдя через эти отношения таким вот особым и мучительным способом, которым склонна действовать жизнь, я освободилась. Я имею в виду — действительно стала *свободной*.

Во всех своих отношениях я стремилась найти определенный тип мужчины: волнующего чувства, сексуального и, да, по-настоящему недоступного. И теперь я знаю, что на самом деле представляла собой моя версия «Мужчины-моей-мечты»: мучение. По существу, моя главная претензия к фильму «Секс в большом городе» состоит в том, что он заставляет отношения с Суперменом казаться желательными или даже достижимыми, тогда как на самом деле воображаемый мужчина останется тем, чем он и является: *продуктом воображения*. Спросите любого наркомана: попытка изо дня в день бежать от реальности не только отнимает много времени, она *причиняет страдания*. Иначе, друзья мои, мы все делали бы это.

Короче говоря, мои браки оказались неудачными — по существу, *разрушились* (это более точное слово) по одной очень простой причине: **я еще не была женщиной, подходящей для брака.**

### О, ТАК ВОТ ПОЧЕМУ...

Что ж, если вы еще здесь, хочу познакомить вас со своим взглядом на то, как больше любить и лучше любить. Этот взгляд я назвала бы забавным, духовным, способным помочь взглядом старшей сестры и подругин-наставницы. Принципы, изложенные в этой книге, имеют силу изменить вашу жизнь. К тому времени, когда вы дочитаете до этого места, пессимизм, который до сей поры, возможно, не отпускал вас годами, сменится надеждой: вы увидите, что некоторые ваши внутренние качества можно изменить, если вы готовы с ними разобратся.

В книге десять глав — по одной на каждый из способов, с помощью которых вы саботируете свою способность поддерживать отношения. Я рекомендую вам

просто прочитать книгу один раз с открытым умом и сердцем. А затем можете вернуться к той главе, где описана ситуация, с которой, как вам кажется, нужно было бы поработать. Поживите одну неделю в соответствии с изложенными в ней идеями. Осуществляйте на практике предложенные изменения. Затем переходите к другой главе или к странице, где вы узнали свою собственную проблему. Понемногу вы объедините эти новые взгляды и представления о самой себе в том, что касается любви и отношений.

Это не спринт. Это даже не марафон. Это приятная долгая прогулка в погожий осенний день. На пути могут попадаться и холмы, но в основном вам нужно будет просто расслабиться и наслаждаться ею. *Это работа на всю жизнь.*

В каждой из этих глав будут обсуждаться сначала основные вопросы. Например, что на самом деле означает «Вы — стерва». Затем в разделе «*Что это такое на самом деле*» я раскрою смысл заголовка, чтобы исследовать главную проблему, которая, как мне представляется, лежит в основе такого поведения.

Каждая глава будет также включать «*Примеры из моей жизни*», описывающие важные и не такие уж важные моменты из моей собственной жизни, где я веду себя примерно так же, как вы, возможно, ведете себя сейчас.

В главу также будет включена история из реальной жизни, например «*Почему Лайза не замужем*», чтобы вы увидели, как другие замечательные женщины портят свою жизнь. Это поможет вам увидеть то, что вы делаете, — вы знаете, насколько легче понять проблему, когда видишь ее со стороны.

Каждая глава будет также содержать раздел «*Немного подходящей информации о мужчинах*», где я поделюсь с вами тем, что я узнала о мужчинах за свою жизнь.

Я думаю, полезно знать, что *мужчины обычно не делают чего бы то ни было специально для вас*; они делают это — и все, а вы просто оказываетесь рядом. Я обнаружила, что знание этого факта помогает мне не увлекаться ими сверх меры.

После этого в разделе *«Каким образом вам нужно будет меняться?»* мы переходим к решениям проблемы. Эти решения не будут иметь никакого отношения к макияжу, укладыванию волос или околачиванию в отделе замороженных продуктов супермаркета и других местах, где скапливаются мужчины. **Эти решения будут целиком и полностью связаны с изменением вашего образа мыслей — о мужчинах, о браке и о самой себе.**

Затем, поскольку перемены — дело трудное (если бы это было легко, так поступали бы все), мы переходим к разделу *«Духовная работа над собой, которая поможет вам измениться»*. Этот раздел переместит проблему в духовную плоскость (не волнуйтесь, я не буду слишком сильно принуждать вас меняться) и даст вам инструменты, которые помогут вам действительно произвести это изменение.

Наконец, что не менее важно, мы будем заканчивать каждую главу разделом *«Что знает ваша лучшая подруга [или мама, или коллеги, или бывшие возлюбленные], но не говорит вам»*. В этом разделе будет описано, что сказали бы вам люди, которые любят вас, если бы у них хватило на это духу. Но вы услышите это не от них, а от меня, незнакомого человека. Впрочем, к концу этой книги вы будете знать обо мне столько информации достаточно интимного свойства, что, вероятно, будете оценивать меня так, как оцениваете своих самых близких друзей. И это, я надеюсь, будет означать, что вы по крайней мере *подумаете* о том, чтобы пригласить меня на вашу свадьбу.

Примите во внимание предупреждение: когда все это будет сказано и сделано, я собираюсь предложить нечто в стиле панк-рок. Я собираюсь предложить вам *обрести бога*. Нет, нет, не заноситесь слишком высоко. Это не должен быть бородатый парень на небесах и большая церковь с расписанным потолком — но это должно быть *нечто такое*, о чем вам не говорит ни ваш ум, ни ваше окружение. Это пространство, находящееся за пределами разума и чистого интеллекта. Поскольку, как я уже сказала, в конечном счете брак — это духовное путешествие. Даже для таких птичек, как вы.

Ключевая мысль: **брак является просто длительной возможностью попрактиковаться в любви к кому-то, даже если он (по вашему мнению) не очень-то этого и заслуживает.** Любовь всегда духовна по своей природе, потому что люди всегда имеют недостатки, а недостатки любить *трудно*. Вы можете заранее рассчитывать, что чаще всего мужчина не будет делать того, чего вы от него хотите. Но поскольку вы все равно его любите — поскольку вы решили превратить себя в человека, усваивающего привычку быть добрым, глубоким, добродетельным, правдивым, уступчивым и, главное, принимающим в себе свое собственное драгоценное «Я», — вы обнаружите, что испытываете то самое, к чему вы все время стремились: *любовь*.

И я совсем не удивлюсь, если ваши отношения закончатся браком.

Итак...

## *Вы — стерва?* или Как гнев и страх заставляют вас оставаться одинокой

1. *Ходят ли люди вокруг вас на цыпочках — и вам это даже нравится?*
2. *Злит ли вас идея, что вы должны быть милой с женщиной?*
3. *Ощущали ли ваши бывшие партнеры, что вы занимаете в отношениях оборонительную позицию или что с вами трудно сблизиться?*

ДЕЛО ВОТ В ЧЕМ: большинство мужчин хотят жениться только на ком-то, кто мил и отзывчив по отношению к ним. Любезность и отзывчивость включает секс, смех и иногда — но не до степени притеснения или принуждения — приготовление еды, складывание его белья или выполнение каких-нибудь других дел, которые ему лень делать для себя самому. Только потому, что вы любите его. Вот что означает быть милой и отзывчивой.

Это описание похоже на вас? Если сам этот вопрос возмутил вас, то, скорее всего, не похоже.

Но одно это не делает вас стервой. Что делает вас стервой — так это то, что вы злитесь на парня за одно лишь его желание иметь что-то вроде описанного выше. Быть стервой — это ощущать свое превосходство над мужчинами (и женщинами, которые их хотят), закатывать глаза, даже не замечая этого, и все время держать напряженными мышцы вокруг рта. Именно нечто исходящее от вас заставляет людей слегка вас побаиваться. И вам это не только безразлично. Если бы вы по-настоящему беспристрастно взглянули на себя,

вы признали бы, что вам это *нравится*. Совсем чуть-чуть.

Вот что означает быть стервой.

Стерва — это скорее не характеристика личности, это *энергия*. По существу, в ней нет ничего плохого. У всех нас внутри сидит стерва, и она является мощным союзником, который защищает нас и не позволяет нас эксплуатировать. Но в отношениях, как и в жизни в целом, вы в основном должны держать свое оружие в ножнах. Иначе говоря, для проявления вашей стервозности должно быть свое время и свое место — скажем, на жестких деловых переговорах или когда вам угрожают, но только не во время свидания.

К сожалению, энергия стервозности весьма распространена среди незамужних женщин. Возможно, потому, что в какой-то период понятие «стерва» стало синонимом понятия «современная». К тому времени как я достигла совершеннолетия, в 1980-х и 1990-х годах этим гордились. Ходили даже шутки, что слово «стерва» (*англ. bitch*) образовано из первых букв слов, составляющих такие шуточные фразы, как «*babe in total control, honey*» (детка все держит под контролем, дорогой) и «*because I take charge here*» (потому что я здесь командую). Быть стервой означало претендовать как на место в зале заседаний, так и в спальне. Это было сведение старых счетов за все годы притеснений со стороны мужчин. Это было справедливо. Это *вдохновляло*.

Но когда дело доходит до свиданий и брака (и в связи с этим — материнства), то «все держу под контролем, дорогой» — это огромная ответственность. Фактически, для большинства мужчин (и женщин также) — это настоящий камень преткновения. **Кто в здравом уме (будь то мужчина или женщина) захочет иметь супруга, стремящегося все держать под своим контролем?**



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ

Потому, когда я говорю, что вы — стерва, я подразумеваю, что *вы* — *злая*. Сейчас вы, вероятно, не думаете, что вы *злая*. Вы считаете себя исключительно умной, или — если вы часто посещали психоаналитика, — что вы устанавливаете границы, или, возможно, что вы любознательны и любите дебаты. Но правда состоит в том, что вы *злы*. На свою маму. На фармацевтическую промышленность. На своего начальника. Но возможно, больше всего вы *злы* на мужчин. Вы злитесь на них за то, что они могут причинить вам боль, что у них есть власть отвергнуть вас, за то, что они, по-видимому, предпочитают двадцатитрехлетних дур таким сильным и потрясающим женщинам, как вы.

Во всяком случае, это то, что вы говорите себе. Но по моему опыту, мужчины ничего не имеют против сильных, они ничего не имеют против потрясающих женщин. Они против эмоционально неустойчивых, раздражительных, нагоняющих страх, суровых, холодных и, прежде всего, — *нелюбящих* женщин.

Женский гнев пугает мужчин. Они не скажут вам этого прямо, поскольку по большей части даже не осознают этого. Но с появлением у меня сына я теперь ясно вижу, какую большую власть женщина имеет в жизни мужчины и как наш гнев (здесь я не о гневе подберисвои-разбросанные-носки — я говорю об укоренившемся гневе я-буду-поступать-именно-так-а-не-иначе) влияет на них на очень глубоком уровне. Начнем с того, что у каждого мужчины есть мать, правильно? Точно так же как нам, женщинам, в отношениях приходится иметь дело с моделью, которую в нас заложили наши отцы, мужчинам приходится иметь дело с моделью, заложенной в них их матерями. За исключением периода до десяти лет, поскольку в течение первых нескольких лет его жизни та женщина была для него источником

*всего*: любви, разочарования, наказания и поощрения. Невозможно переоценить воздействие матери мужчины на его душу. Я не говорю о матери конкретного мужчины; я говорю о том факте, что она вообще у него есть. А как насчет того факта, что он когда-то *жил в ее теле*?

Поэтому мы, женщины, должны полностью отдавать себе отчет в том, каким образом мы выражаем наш гнев. (Так же как мужчины должны осознавать и внимательно следить за тем, как они выражают свой.) Я знаю, кажется несправедливым, что для того, чтобы выйти замуж, вы должны работать со страхами и неуверенностью мужчины. Но на самом деле это в порядке вещей, поскольку работа со страхами и неуверенностью мужчины — это значительная часть того, чем вы будете заниматься в качестве его жены. И я ничуть не преувеличиваю. То же самое бывает, если вы хотите стать матерью, — вы оказываетесь перед необходимостью работать со страхами и неуверенностью вашего ребенка. Если вы хотите ходить на службу, вам придется работать со страхами и неуверенностью вашего босса. Если вы хотите быть другом, вы оказываетесь перед необходимостью...

Ну, в общем, вы уяснили картину. **Вы оказываетесь перед необходимостью держать в узде свой гнев.**

## ЗАМЕТКИ О МОЕЙ ЖИЗНИ В КАЧЕСТВЕ ЖЕНЫ

В двадцать лет я была молодой замужней стервой. Люди часто говорят, что знают стервозных замужних женщин, и я могу подтвердить это, поскольку сама была одной из них. Но по своему опыту могу сказать, что в хороших браках между супругами существует атмосфера любви, теплоты и обожания, которая отсутствует в браках стервозных женщин. (Я уверена также, что эта атмосфера отсутствует в браках мужчин — любителей капать на мозги.)

Не то чтобы я была совсем уж никудышной. Я была приятным собеседником, любила пошутить, и во мне также присутствовала некоторая жилка авантюризма, что делало жизнь в целом интересной. Но я была также человеком, не слишком стесняющимся в поведении. Я непочтительно относилась к другим людям и закрывала глаза на эту свою манеру. Я потворствовала той части себя, которая полагала, что мир должен быть таким, каким мне хочется его видеть, пусть даже за счет эмоций других людей.

Короче говоря, я была стервой. И вот как это проявлялось:

1. **Я все держала под контролем.** Это оружие номер один в арсенале стервы. Это означает, что вы должны быть уверены: никто никогда не делает ничего такого, что вам бы не понравилось, и вы предотвращаете это заранее. И предотвращение заключается в том, что вы заставляете всех ходить по струнке.

---

### УЛЫБНИТЕСЬ!

Вы, наверное, знаете, как говорят о мужчинах: они любят глазами. Это значит, что они не только предпочитают порно эротике. Это также означает, что они извлекают массу информации о вас *визуальным способом*. Для вас это значит — это может показаться странным, но это важно, — что вы *должны следить за выражением своего лица и языком тела*. Некоторые из моих самых стервозных подруг не имеют представления о выражении их лиц. Если бы имели, то, конечно же, им захотелось бы изменить его!

Вам следует считать свое лицо и свое поведение визуальным выражением своих сокровенных мыслей и чувств. Если в вашей голове привычно крутятся злые, осуждающие, раздраженные мысли, это отражается на

вашем лице. Это может проявляться в сжатых губах, тяжелом взгляде прямо в глаза, презрительно искривленных губах, привычной скованности плеч и рук или в любом другом слове на языке тела, которое может сообщить что-то такое, чего вы говорить не хотели.

К счастью, есть действительно легкий способ борьбы с этим: *улыбнитесь!* И улыбнитесь искренне. Ваша улыбка не только осветит день всех, кто вас окружает, благодаря ей вы и сами почувствуете себя лучше. И это сделает вас в тысячу раз привлекательнее.

---

Я тут же напрягалась, когда кто-то касался темы, которая мне не нравилась, или начинал делать что-то, что мне не нравилось, строила соответствующие гримасы (и в случае необходимости издавала звуки), чтобы дать понять о своем неудовольствии. Каждый, кто задерживался в моей жизни дольше, чем на полгода после знакомства, понимал, что это означает, и отступал. Довольно скоро в моем окружении остались только люди, которые соглашались с моей программой, что заставляло меня считать себя во всех отношениях приятной молодой особой, каковой я на самом деле отнюдь не являлась.

2. ***Я была склонна к манипулированию.*** Манипулирование — это такой хитрый способ заставлять людей делать то, что вы хотите, не оставляя вещественных доказательств. Он включает такие приемы, как «небрежный» разговор с вашим супругом о других людях... в ходе которого вы ненавязчиво даете ему понять, какое их поведение вы считаете предосудительным. Поведение, по поводу которого вы, по какому-то удивительному совпадению, пилили своего мужа весь прошлый день, неделю или месяц и хотели бы, чтобы он *немедленно* перестал вести себя подобным образом. Если это не помогает, то

можно также надавить на чувство вины и прибегнуть к угрозам. Это когда вы говорите другому человеку, что, если он будет продолжать делать что-то, что вам не нравится, вы или заболаете раком, или расстанетесь с ним.

3. **Я была склонна осуждать других людей.** Мой подход можно было выразить такой фразой: «Никто здесь ничего не делает правильно. И точка!» Кроме того, я считала себя лучше других, что фактически вытекает из предыдущего утверждения. Если ваше поведение совпадает с этим описанием, то вы знаете, кто вы.
4. **Я была злой.** Если мне кто-то вредил — или мне казалось, что вредил, — я, не колеблясь, принимала ответные меры. Месть могла проявляться в форме беспрестанного напоминания о том, что вы говорили вчера, или — это мне нравилось больше всего — я преподавала вам урок. Тьфу.

Если это не перечень качеств, которые мужчина меньше всего хотел бы видеть в своей жене, то я уж и не знаю, что это! Прежде всего мне нужно было оказаться *правой*. Больше всего — даже больше, чем быть любимой, — я хотела доминировать над своим мужем. Это может казаться неразумным, впрочем, такое желание имело под собой основание. *Я боялась стать уязвимой.* Это было связано с необходимостью позволить этому человеку, этому *мужчине*, иметь надо мной власть, которая идет в комплекте со статусом мужа, чего я просто не могла выносить. Или, точнее, могла, но только надев высокие черные блестящие ботинки и имея длинный кнут Госпожи, который я могла схватить всякий раз, когда мне это казалось необходимым. А если вспомнить, насколько испуганной я была на самом деле, это прекрасно объясняет, почему я вела себя именно таким образом.