

Наталья ТОЛСТАЯ

Более 500 000 счастливых пар

На прием к ней приходят
известные и популярные люди,
ОДНАКО она никогда не называет
имен своих знаменитых клиентов.



Служба спасения ЛЮБВИ

или

Не позволяй
своему принцу
превратиться
в козлика!

Более **20**
книг-бестселлеров

Более **1000**
проведенных тренингов

Более **700**
ТВ- и радиоэфиров

Наталья Толстая
Служба спасения любви, или
Не позволяй своему принцу
превратиться в козлика!
Серия «Звезда тренинга»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8682382
Служба спасения любви или Не позволяй своему принцу превратиться в козлика!/: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-087021-9

Аннотация

История вечная! Был прекрасный принц на белом коне, а стал... Ну, в общем, вы сами знаете, кем многие из них становятся буквально на следующий день после свадьбы. Почему же мужчины так меняются, и неужели превращение из милого зайки в козлика неизбежно? Если вы в одночасье обнаружили, что вместо любимого человека рядом с вами странное существо, которое грубит, не обращает на вас внимания, разбрасывает вещи, одним словом, не хочет быть прекрасным принцем, значит, вам нужно срочно прочесть эту книгу! Здесь вы не только найдете ответы на все «как же так получилось» и «где были мои глаза», но получите бесценные советы, которые способны превратить

вашего козлика обратно в принца, а заодно и вам стать молодой, любимой и желанной принцессой, которую любой мужчина будет носить на руках.

Содержание

Чудеса со знаком минус	8
О чем эта книга	12
Где мы ошибаемся? Немного о женской логике	15
Прощать или не прощать, вот в чем вопрос...	19
Как мы станем работать	22
Глава 1	24
Почему мужчины делают нам замечания?	29
Ревность и чувство собственности	29
Замечания в твой адрес, отражающие комплексы мужчины	30
Консерватизм	36
Гордость за свою женщину	40
Ты его инвестиция	44
Когда стоит прислушаться к замечаниям мужчины?	52
Работа над ошибками: чем ты провоцируешь его замечания?	56
Всегда ли приятно на тебя смотреть?	59
Мужские требования не меняются веками: слово классикам	63
Неряха теряет доверие мужчины...	66
Что же делать и как быть?	69

Глава 2	75
«Он непунктуальный и невнимательный»	77
«Он не романтичен»	80
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Наталья Толстая Служба спасения любви или Не позволяй своему принцу превратиться в козлика!

Эта книга написана действительно мудрой женщиной. И читается весело, на одном дыхании, не то что большинство психологических книг. И при этом, закрывая книгу, понимаешь, что она многое тебе дала. Хочется жить и действовать по-новому!

Галина, Санкт-Петербург

Я книги из популярной психологии не жалую, но эту прочитала до конца и с удовольствием. Несмотря на то что тема не самая веселая: многие женщины мучаются с мужьями, которые сразу после свадьбы меняются до неузнаваемости, – книга у Натальи светлая, простая и понятная, с множеством историй. Она не дает жестких руководств, никого не обвиняет, а лишь мягко и по-умному советует. Книга очень располагает к размышлениям, в этом ее безусловный плюс.

Ирина, Москва

Описаны абсолютно реальные, правильные вещи.

Во многих историях узнала себя, своих родителей, знакомых. Очень тонко подмечено. И советы есть на каждую ситуацию, что очень ценно. Потому что книга дает реальную помощь, а не размытые размышления на тему «почему же так» и «как же так получилось». Спасибо автору!

Татьяна, Севастополь

Чудеса со знаком минус

Господи! Как он за мной ухаживал! Цветы – корзинами, конфеты – коробками, комплименты – сто штук в минуту. И вот сижу, замужем. Ни цветов, ни конфет, а вместо комплиментов – «Где обед?» и «Почему рубашка не поглажена?»

Всего за полгода совместной жизни я из «любимой», «самой желанной» и «самой прекрасной» превратилась в «Эй, жена!». Как же так?

Пока ухаживал, водил в музеи и театры, рассуждал о Босхе и Достоевском. Теперь лежит на диване и смотрит рекламу. Может, его инопланетяне подменили?

Он так хотел детей. Вместе мы мечтали о сыне и дочурке. А теперь, когда у нас малыши, он каждые выходные находит предлог, чтобы сбежать из дома. Он что, меня обманывал?

Он клялся мне в верности. Говорил, что наконец-то нашел свою единственную и неповторимую. А вчера я у него в кармане нашла два билета в кино на мелодраму. Ну, не поверю, что он с друзьями своими на такой фильм ходил. Неужели у него кто-то есть?

Увы, дорогие и любимые мои читательницы, таких исто-

рий я могу рассказать сотни, а может быть, даже и тысячи. И если покопаться в каких-нибудь воспоминаниях и дневниках, то и сто и двести лет назад дамы страдали от переменчивости своих мужей. И если махнуть на машине времени в век грядущий (пока, конечно, мысленно), то и там найдется немало женщин, которые будут поливать слезами своих домашних роботов и жаловаться, что вот мол опять: «Улетел на все выходные с друзьями на Луну» или «Пропадает в виртуальной реальности, а на меня ноль внимания».

История вечная! Был прекрасный принц на белом коне, а стал... Ну, в общем, вы сами знаете, кем многие из них становятся всего через несколько месяцев совместной жизни.

А могут ли мужчины «держатъ фасон» в течение всей жизни? Или превращение милого зайки в козлика неизбежно?

И почему вдруг он так изменился? Я-то осталась прежней – ласковой, любящей и внимательной. Или не осталась?

А может быть, так и надо, так и должно быть, и написано нам на роду наблюдать за этими ужасными превращениями, терпеть, жалеть и доживать, домучиваться вместе.

«Чего с жиру бесишься? Есть муж – радуйся!» – так рассуждают некоторые умудренные опытом и смирившиеся с превращением. А есть ли в таком замужестве хоть малейший повод для радости?

Ох, как хочется узнать ответы на эти вопросы. Как хочется вернуть романтику, нежные слова, теплоту и гармонию, все,

что когда-то лилось на нас потоком, било через край, а потом вдруг в одночасье исчезло, как будто кто-то перекрыл кран.

Внимание! Очень хорошая новость. Итак, если вы в самом деле хотите узнать ответы на эти вопросы и получить советы, которые превратят козлика обратно в прекрасного принца, – в ваших отношениях все не так безнадежно. Запомните, милые мои, что вы – хранительницы очага, хранительницы любви. Именно от вас зависит очень и очень многое. Может быть, побольше, чем от мужчин. Нет, конечно, я не перекладываю на ваши тонкие плечики всю ответственность. «Он», конечно же, «тоже должен», но вы-то можете и вам-то легче. Потому что именно в вас сокрыты неисчерпаемые запасы нежности и мудрости. Да-да, мы, женщины, гораздо мудрее мужчин в том, что касается любви, дома, семьи. И не будем это скрывать и не будем этого стесняться. А на этой воодушевляющей ноте начнем поиск на все «Почему?», «Как же так?» и «Да какого черта он...».

Но предупреждаю сразу, мы все разные, поэтому в этой книге не появится универсальных постулатов. Таких не бывает – не верьте дамским журналам. Всех под одну гребенку не причешешь: одной нужно руководить, другой – подчиняться. Вспомните, как мы «радуемся», когда приходим на праздник в одинаковых платьях или с прическами, словно под копирку. Но при всем разнообразии мира, им движут одни законы. Поднимите осенью с земли десятков кленовых листьев. На первый взгляд все красно-желто-зеленые,

а приглядеться – ни один не повторится. Можно только заметить, что у одних листочков больше красного с желтым, а у других больше бордового с зеленцой. Так и истории наши: в мелочах и нюансах расходятся, но, по большому счету, строятся они по нескольким очень типичным направлениям. Часто нам кажется, что именно наша лавстори особенная и уникальная, а в жизни, оказывается, предостаточно похожих случаев.

Так что свой совет вы в этой книге обязательно найдете. Было бы желание. А оно, как мы уже выяснили, у вас есть.

О чем эта книга

Как вы уже поняли, в этой книге речь пойдет о том, почему и когда наши любимые мужчины превращаются в разлюбленных, или, если хочешь, другими словами, когда и от чего наши прекрасные принцы становятся чудовищами.

Главный упор в книге я сделала на вопрос: «Почему мы разочаровываемся в мужчинах?» Я думаю, каждая из вас легко приведет с десятков ответов: например, он стал таким негалантным, он неряшлив, невнимателен, ставит работу превыше наших отношений, он слишком инфантилен и молится на свою маму (мою свекровь!). Он недостаточно участвует в воспитании детей, попивает, курит как паровоз... Список можно продолжать если и не до бесконечности (к счастью!), то, во всяком случае, долго и с вариациями.

Для тех, кто любит факты, приведу немного статистики.

Британские ученые разбили мечты миллионов женщин, доказав, что идеальных мужчин не существует. Они провели опрос среди двух тысяч женщин. Большинство опрошенных сообщило, что их партнер соответствует идеалу всего на 69%! А уж недостатков у мужчин длиннющий список!

Приведу некоторые.

Он не идеален, потому что...

– не может поладить с моими родителями;
маменькин сынок;

- плохо относится к моим подругам;
- ленив;
- терпеть не может детей;
- плохо относится к моей кошке/собаке/другим домашним любимцам;
- агрессивно водит машину;
- неряшлив, особенно в туалете (не запирает дверь, не спускает за собой воду);
- уходя, по пять раз возвращается за ключами или к полке с одеколонами;
- разбрасывает все, от своей одежды до... обстриженных ногтей;
- критикует мою кулинарию, манеру одеваться, стиль вождения машины, умение вести дом;
- не помогает по дому...

И это далеко не все. Но просто перечислять такие невеселые вариации – мало, я постараюсь вместе с вами, уважаемые мои читательницы, докопаться до истины. Все эти толчки к разочарованию – на самом деле следствия, а не первопричины. За любым отвратным вариантом мужского поведения, разочаровывающим женщин, кроется какой-то скрытый резон, просто так они не возникают. Многое здесь перечисленное – следствие изменений в ваших отношениях, трансформации мужского характера, самооценки, социального положения, да мало ли чего еще... даже потенции! В каждом случае я буду настойчиво предлагать вам поразмыс-

лить, послужить самой себе мисс Марпл и разобраться, что таится за той или иной формой «козлизма» и «монстризма», как с этим действовать дальше: пойти на компромисс или хлопнуть дверью. Очень важно то, что мы постараемся выяснить, какие мужские капризы, безобразия и закидоны терпеть не следует, руководствуясь афоризмом «Терпение – самая идиотская и бессмысленная добродетель».

Как гласит латинская пословица, кто предупрежден, тот вооружен. Лучше знать разные темные стороны и таинственные закоулки мужской психологии в теории, чтобы не пришлось блуждать в них на практике, обдирая локти и колени, набивая синяки и шишки.

Итак, моя дорогая читательница... Эта книга вновь станет подружкой. Предлагаю перейти на «ты» и постараюсь вместе с тобой попробовать «проверить алгеброй гармонию», научиться разумному хладнокровию в личной жизни, несмотря на полыхающий костер из страстей и переживаний, обид и недовольства, разбившихся надежд и взаимных претензий.

Где мы ошибаемся?

Немного о женской логике

*Для нее, если она любит, любовь включает весь
смысл жизни – всю вселенную!*
А. Куприн. Гранатовый браслет

Проблема женщин в излишней эмоциональности. Мы дольше переживаем все перипетии любви, более бурно реагируем, болезненнее воспринимаем обиды и мельчайшие уколы самолюбия, удары по нашим чувствам. Отсюда рождается целый вихрь переживаний, застилающий взор и рассудок, мешающий ясно мыслить. Отсюда начинается путь впадения в крайности: виновата только я! Или: виноват только он!

Мужчины любят при случае подколоть нас пресловутой бабьей логикой. Читай – семь пятниц на неделе. На самом деле под этим понятием кроется все та же присущая нам от природы эмоциональность, не являющаяся недостатком, потому что ее часть – наша способность любить, жалеть, сострадать с такой силой, на которую способны только женщины. А потому не станем говорить об «избыточной» эмоциональности. Она у нас такая, как есть – как Небо и Бог и природа подарили, и кто не умеет ее ценить, тот не умеет ценить женщин и жизнь.

Тем не менее учиться логике все-таки придется. Она подобна подходу разумной и бережливой хозяйки, совершающей генеральную уборку и ревизию, только станем мы перебирать не вещи, а отсортируем эмоции и мысли. Поймем, в каком состоянии пребывают наши отношения. Хорошая хозяйка не держит в доме хлама, но и совершенно оголенных полок в шкафах у нее не наблюдается. Вот и мы должны уметь быть запасливыми и разумными. Мы переберем все варианты отношений и поймем, что подлежит починке, что изъедено молью, а что еще вполне годится, потому что дорого сердцу и качественно сделано. Мы научимся по возможности хладнокровно оценивать разные варианты мужского и женского поведения. Найдем выход из таких ситуаций, в которых раньше нас хватало только на рыдания, метания и неконструктивные жалобы подругам. Наша задача и цель – научиться думать последовательно.

Первостепенная задача – разобраться в вопросах наших иллюзий. Так получается, что зачастую в порыве захлестывающих эмоций мы теряем способность трезво судить себя и мужчину, рационально оценивать ситуацию. Слишком много всего нам кажется да мерещится, да еще начинаются обвинения или самобичевание. А ведь наверняка свой вклад в разлад внесли оба! И тут дело даже не в реальной вине, а во взаимном непонимании: он подразумевал своими поступками одно, она «прочитала» в них другое. Поговорить не смогли из-за отчуждения. И – пошло-поехало...

Но бывает и так, что ошибки действительно на нашей совести, но признавать свои прегрешения нам вовсе не хочется. Мы слишком много времени учились повышать свою самооценку и твердили «я-самая-обаятельная-пятый-элемент-само-совершенство», именно поэтому виним мужчину безапелляционно. Педалируем проблемы взамен размышлений и рубим сплеча. Не пора ли что-то поменять в себе, оценить хотя бы, кого – его или тебя – переклинило и зашкалило. Недавно я прочла у американского коллеги-психолога верное утверждение: «Когда вы предъявляете свое недовольство мужчине, задумайтесь: а вы бы женились на себе, вот такой, как вы есть?» Думаю, что это гениальный отрезвляющий вопрос, необходимый всем женщинам в острых ситуациях, особенно если эмоции ослепляют и затопляют раскладку слезами.

Не стоит сбрасывать со счетов одну из категорий женщин, «боящихся замужества». Именно они выбирают «неподходящих-себе-в-мужья» мужчин, а потом волею Судьбы и Неба влюбляются в них. А дальше страдают, страдают, страдают... По собственному убеждению такие дамы ставят себе приговорный диагноз «Я – не важный для Него человек!!!» или много лет живут с алкоголиками, грубиянами, придирами или маменькиными сыночками с полным отторжением своего «Я» и букетом психосоматических болезней.

Следующий сектор загадочной женской души – крайности и максимализм. Мы видим себя ангелами или демона-

ми, невинными овечками или роковыми вамп (так и хочется сказать «вампуками»), безупречными красавицами или безнадёжными чучелами. Совершенно зря! Это своего рода иллюзия, которая мешает понять, что творится с отношениями и какими нас видят в этих отношениях наши близкие. Поэтому следующая задача книги – постараться трезво смотреть на самих себя. Не обелять себя, не закрывать глаза на свои сгоряча сделанные поступки, но и не винить себя во всех провалах и поражениях.

Прощать или не прощать, вот в чем вопрос...

Жизнь доказывает, что в конечном итоге в любовных делах последнее и решающее слово всегда говорит сердце. Мерилон все равно станет ваша любовь (или ее отсутствие), твоя жалость к себе и любимому. Но рассудок нужно включать в процесс жизни, даже если это не всегда легко. Обижаясь или припоминая старые беды, мы редко способны адекватно реагировать. Мысли-скакуны разбегаются, глаза застилает пелена слез, сердце колотится как безумное. Потому что «Он опять...» или «Он опять не...» или «Ну сколько же он будет мотать мне нервы?!» Потому что «Я все еще его люблю, а он!..» или «Я уже не люблю его, но он...» или «Я не знаю, люблю его или нет, не могу понять...». Чтобы перестать блуждать в этих бесконечных истерических дебрях, нужна «холодная» голова, логика и схема, поясняющая, какие вообще бывают варианты на свете и какие существуют выходы из создавшегося положения. И эта схема у меня есть – я поделюсь ею с тобой. Но решение ты, конечно же, примешь сама, слушая голос своего сердца.

Возвращаясь к статистическому исследованию и опросу британских ученых, англичанки все-таки проявили снисходительность. Они со вкусом и со вкусом перечислили недостатки своих мужчин, пожаловались на то и на се, но потом

оговорились: «Что поделаешь, идеальных мужчин не бывает – станем любить их такими, какие они есть». И добавили, что если у мужчины хороший характер, присутствует чувство юмора и хотя бы некоторая привлекательность, то отдельные недостатки уже можно простить. Это тоже здравая мысль, но, повторяюсь, бывают случаи и ситуации, когда она в качестве руководства к выбору вариантов действий все-таки не годится. Есть масса ситуаций, в которых нельзя замалчивать происходящее, отшучиваться, смиряться и думать, будто «обойдется как-нибудь». Не обойдется. Только пробивающиеся «козлиные» или «бараны» рожки нужно отбивать немедленно.

Мужчину следует уважать. Коли в душе уважение к нему тает, то и любовь постепенно тоже начнет покидать подобную пару. Вытечет она, как вода из треснувшей вазы, и цветы чувств завянут! Конечный вопрос: если не уважаешь, не любишь мужчину – тогда зачем он тебе, для чего удерживаешь рядом? Наши мудрые предки утверждали: «Пока женщина смотрит на мужчину снизу вверх или глаза в глаза – все будет хорошо. Стоит ей лишь однажды посмотреть сверху вниз, и это будет началом конца».

Дорогая моя читательница! Возможно, ты поймешь, что следует что-то изменить и в себе, рассмотреть иные точки зрения, отличные от твоей. Задача не из легких, но мы с тобой постараемся избавиться от дурной привычки думать плохо о мужчине, сосредоточиваться на худшем и выкапы-

вать его недостатки и только их! Пессимизм нам в книге не попутчик, поэтому снова прошу извинения за некоторые не психотерапевтические термины во время откровенных экскурсий в человеческие жизни и, в частности, твою.

Как мы станем работать

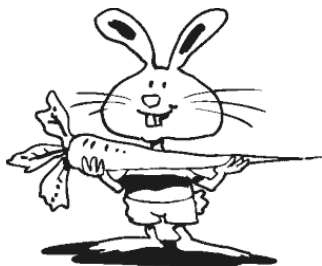
Книга построена так. Каждая глава посвящена конкретной или нескольким родственным друг другу проблемам, вызывающим у нас ощущение, что у пушистого зайчика отросли козлиные копытца. Я описываю, как эта проблема обычно выглядит в твоих глазах, в чем проявляется, привожу примеры – истории, письма реальных людей. Потом мы вместе разбираемся, кто виноват и что делать. Что можно изменить, переделать, когда остаются шансы сохранить отношения, а когда их жизненно необходимо заканчивать. По-этапно станем от проблем простых, но раздражающих, переходить к тяжелым и буквально опасным для жизни.

Существует эффект снежного кома. Порой из маленьких недомолвок и придировок вырастает глыба непонимания и отторжения, лавина обвинений и обид. Печально, что серьезные трудности в период ухаживаний и подстройки на первый план не выступают, а поначалу проявляются в мелочах.

Признаюсь, расплести узлы разнообразных «отношенческих» хитросплетений на отдельные ниточки непросто. Беда не приходит одна и, как правило, увы, поводов для претензий к мужчине у нас возникает сразу несколько.

Несмотря на то, что речь у нас пойдет об очень серьезных вещах, я вновь иногда себе позволю лирические отступления и немного юмора.

Итак, вперед!



Глава 1

Он придирается к твоей внешности

*По внешнему виду не судят только самые
непроницательные люди.*

Оскар Уайльд

Договоримся сразу: как бы сильно обида не застилагла глаза, тебе следует спокойнее относиться к отрицательным замечаниям мужчины по части твоей внешности. Мы только что решили, что наша сила – в логичности, рассудительности. Постарайся прежде всего определить, придирается мужчина или в его замечаниях все же присутствует небеспочвенное, разумное зерно?

Понятно, что при задетом самолюбии очень непросто держать фасон, не кипеть и не пылить. Ах, так бы и затопала ногами, так бы и заплакала навзрыд, чтобы его проняло! «Как он посмел усомниться в том, что я идеальна! Я и так в этом далеко не уверена и изо всех сил хожу и лелею свою фигуру, волосы, кожу, ногти... А он... он... чудовище! бестактный мужлан!»

Стоп! Остановись и подумай. Возможно, он хотел как лучше, просто его в детстве не очень хорошо воспитывали. Не

имея понятия о хрупкой женской самооценке, он неудачно сформулировал свои претензии.



Запомни правило, которое можно смело назвать первостепенным: любые придирки мужчины к женской внешности – это одно большое «НЕ». Придираться – не рыцарственно, некультурно, некрасиво, нетактично. Особенно безобразно со стороны мужчины во время ухаживаний допускать бестактные косяки и уж просто запрещенный прием – цепляться к внешности беременной или недавно родившей женщины.

Повторяю, придирки – это замечания, грубые, бестактные и безосновательные. Вбил твой мужчина себе в голову, что ему не нравится слишком яркий макияж или высокие каблуки, или насмотрелся на каких-то других женщин и их манеру одеваться – и начал выдавать тебе по полной программе, хотя ты ничем не заслужила его наездов. Кроме того,

цепляется он чаще всего под настроение, чтобы сорвать раздражение, при этом не делая скидки на твою усталость, плохое самочувствие, трудности материнства. Что приходит на ум? Пресловутая женская установка: придирки – следствие душевной нечуткости и невнимания! А давай-ка перестанем его обвинять и поразмыслим: если он действительно такой нечуткий, то вообще молчал бы, ходи ты хоть зачуханной курицей по неубранному дому! Он не обратит на тебя и, так сказать, твой антураж, никакого внимания. Так что делай выводы. И попробуй хотя бы иногда к его замечаниям прислушаться. Попроси высказываться потактичнее, благодари за любое его участие в твоей жизни (даже внешности). Это выручит в любой ситуации. Вместо «на себя, тварь, посмотри!!!» попробуй сказать: «Спасибо. Поняла. Осознала. Вопросов не имею!» На любой случай жизни выгодная реакция. Если он неотесанный мужлан, требующий от тебя неземной красоты – опешит, гарантирую. А если он хотел, чтобы ты расслышала в его монологе «я хочу как лучше», то это причина для тебя самой задуматься, а не стоит пойти ли навстречу его пожеланиям?

Когда к замечаниям мужчины стоит прислушиваться? Если у них есть основания, а не просто мужская придурь и абстрактное желание иметь рядом идеально красивую и ухоженную женщину а-ля персонаж с красной дорожки на «Оскаре» – этакий предмет для гордости, а не живого человека

со своими чувствами (о том, откуда берется такое желание, расскажу чуть позже). Правда, замечания по делу мужчины тоже, увы, не всегда делают тактично. Но все же, если не горячиться, ты сможешь расслышать в словах мужчины желание «я хочу тебе как лучше, дорогая!»

Если мужчина хронически придирается к твоей внешности и после воспитательной беседы продолжает в том же духе – расставайся без сожаления. Мужлана обтесывать – тяжелая работа и ненужная. А вот если внутренний голос подсказал тебе (при условии твоего спокойствия и желания понять услышанное), что в пожеланиях и замечаниях мужчины есть какое-то разумное зерно – тогда попроси конкретного совета, поддержки, помощи, даже финансовой. Поговорите по душам. Главное, без истерик и слез. Можешь надуть губки – это весьма сексуально и многим мужчинам нравится. И с надутыми губками спросить: «А как ты думаешь, что мне сделать? Какой бы ты хотел меня видеть? Расскажи!» Тем самым ты сохранишь мир в своем доме, пусть «худой», но у тебя появится немножко времени успеть «постелить себе соломки» на случай, если грянет «добрая война».

Подумай: если замечания сформулированы тактично, значит, он и вправду беспокоится о тебе и ваших с ним отношениях. Если такта формулировке недостает, нужно объяснить, почему это тебя ранит и попросить перевести с мужланского-шрековского на человечески-джентльменский язык. Научиться разговаривать не только на русском, а на че-

ловеческом вам обоим на пользу. Появится взаимодоверие, а без него мы уже ничего не «слепим» в семейной жизни.

Почему мужчины делают нам замечания?

Какими мужчины хотят нас видеть? «Иногда вообще не поймешь, чего им надо!» – воскликнешь ты. Одни мужчины хотят видеть рядом гламурно-журнально-идеальную красавицу, другие, наоборот, твердят о том, что не нужно слишком уж прихорашиваться, краситься и наряжаться. Поди их пойми! Что за этим стоит? Почему мужчины хотят разного, почему даже один и тот же мой мужчина – вон он, на диване возлежит, – вчера говорил одно, а сегодня другое? Это мужская логика? Или семь пятниц на неделе?

Да, у них тоже во время синдрома мужской раздражительности скачут гормоны, а вместе с ними мысли и действия не заставляют себя долго ждать. Каковы же основные причины придинок «окозлившегося» принца?

Ревность и чувство собственности

Даже очень цивилизованный и культурный мужчина в глубине души таит в себе собственника и феодала. Подсознательно у него в голове проносится вот что: «Как так? Чужие будут любоваться Моей Женщиной? Видеть ее фигуру, ноги, приоткрытую грудь? Обращать на нее внимание из-за ее яркого макияжа? Чего доброго, ухаживать попробуют или

вообще отбить, отобрать, увести?! Не позволю!» Кому-то из женщин лестно ощущать себя драгоценным сокровищем, которое мужчина не хочет никому показывать. Но шутки шутками, смешно будет до первой ссоры относительно глубины декольте или длины мини-юбки. Особенно если эта ссора приключится на публике или, скажем, когда ты торопишься, собираясь в гости или на вечеринку. Тем более что претензии бывают просто смехотворны: можно подумать, что твой любимый хочет, чтобы ты в парандже на свет Божий выполняла.

Замечания в твой адрес, отражающие комплексы мужчины

Частенько, критикуя твой вид, мужчина на самом деле расписывается в своих проблемах. Не то чтобы они тебя не касаются, но все-таки решать их он должен сам. Есть одно важное «но»: в твоих силах проявить терпение, понимание, деликатность, постараться дать понять, что без помощи специалиста ему не обойтись. Если ты проявишь проницательность, то поможешь мужчине осознать ситуацию, но будь осторожна – речь идет об уязвимейших точках мужской психики. И особенно трепетно нужно обращаться с юмором. Может, мужчина в своих шутках и грубоват, но ты ходи вокруг его проблем на цыпочках, как говорится, на мягких лапках. Толку больше!

Что же это за мужские комплексы и при чем тут ты? Мужчина порой придирается к ТВОЕЙ внешности, потому что она слишком выигрышна по контрасту с его видом. Даже если вы ровесники (тем более если мужчина старше), возраст на его внешности сказывается заметнее. Далеко не все мужчины следят за фигурой; многие, хотя и «качаются», но почему-то не сгоняют брюшко, да и брюшко, вообще говоря, появляется у нынешних мужиков рановато. Далеко не все стараются радикально решить проблему облысения, в том числе и раннего. Мало кто пользуется антивозрастными и увлажняющими кремами, от силы – чем-то там после бритья. Более того, у мужчин широко бытует дурацкое (другого слова не подыскать) и отсталое убеждение, будто ухаживать за собой, пользоваться косметическими продуктами, тормозящими старение и смягчающими воздействие окружающей среды, табака и т. д. – это изнеженность, женственность, и НАСТОЯЩИЙ МУЖИК скорее умрет, чем так поступит!!! Сюда же относятся любые оздоровительно-косметические процедуры. Подробнее мы это обсудим, когда поговорим о Его дурных привычках.

...И вот на фоне такого минимализма, когда мужчина позволяет себе лишь самые необходимые средства ухода за собой, ты блистаешь и переливаешься, словно тропическая птица или бабочка. Ты холишь и лелеешь каждый квадратный сантиметр своего тела. Стремишься выглядеть хорошо всегда – в будни, в праздники, в отпуске, даже болея. Ты

стройнеешь и молодеешь, ты в постоянном поиске самосовершенствования. Мужчине подозрительно: он не понимает, как можно делать столько лично для себя (а ведь ты делаешь это не только для того, чтобы Ему понравиться, но и чтобы нравиться себе!). Он начинает думать, нет ли у тебя кого на стороне, ворчать и ревновать... А может, ему просто завидно и никак не собраться с духом, чтобы начать относиться к самому себе столь же внимательно?

Поясню на примере. Вот какое письмо я однажды получила. В нем, правда, обрисован острый случай. Но уверена – ситуация узнаваема!

Я с юности вжилась в образ пацанки, девочки-мальчика. Мне этот имидж шел, многие мои бойфренды студенческих лет находили его пикантным, в общем, он оставлял простор для кокетства, не мешал даже украшения носить... Ну, такой стиль «ночные снайперы», с хорошей стрижкой, симпатичным джинсово-милитарным гардеробчиком и т. д. Мне нравилось. Понравилось и моему жениху – а я выскочила замуж на четвертом курсе и почти сразу же забеременела. Хотя свадебное платье у меня и было чин-чинарем, Толя постоянно говорил, что больше всего я ему нравлюсь в домашних клетчатых рубашках (с его плеча) и джинсах. Во время беременности меня это не колыхало – я ходила в комбинезонах и занималась только малышом. Первые годы после рождения Феди вообще было не до нарядов, к тому

же я очень располнела, придумать новый стиль не получалось, а в старом я смотрелась странно – как толстенький мальчик. Но Толян твердил, что и этот образ ему нравится, видите ли! Зато мне не нравился. Я не хотела, чтобы Федю вело в первый класс нечто бесформенное и бесполое вроде джинсового коlobка. И взялась за дело. Похудела, отпустила волосы, решила наконец-то проколоть уши и начала краситься. И тут Толя начал ворчать и возмущаться. «Зачем ты пачкаешь себе лицо косметикой?» – бурлил он. И еще офигительный аргумент: «Вот моя мама никогда не красилась! И уши у нее до сих пор не проколоты!» Свекровь моя очень мила как человек, но женственности в ней нету в принципе. Всю жизнь все для сына и ничего для себя. И выглядит, как застиранная занавеска.

В общем, наверно, я резковато высказалась на этот счет, но когда Толька устроил мне очередной промыв мозгов накануне первого сентября (а я и так волновалась), – начал зудеть, чтобы я не ходила в школу с Федей на каблучках и в макияже и завел свою песню «а вот моя мама...», я не выдержала. «Дорогой, – говорю, – вообще-то для женщины естественно подчеркивать женственность. Макияжем и каблучками в том числе. И сережками. Это все равно что иметь грудь. Ты же не стал бы гордиться, если бы у твоей мамочки не было бюста? А еще я тебе хочу сказать: разберись-ка ты со своими симпатиями к девочкам в мальчишеском стиле, и что у тебя там за скрытые

желания бурлят. Потому что они наводят меня на определенные подозрения».

Толян страшно разобиделся, но, по крайней мере, отстал от меня с придирами. Ура, победа!

...Иной раз глянешь на мужчину-придиру, и сразу яснее ясного, с чего он такое сказал. Например, любят мужчины с комплексом Наполеона, то есть обладатели маленького роста, выдавать своим дамам фразочку «тебе не идут каблук». Увы, в наших широтах по-настоящему высокие мужчины редкость, тут много причин – демографических, медицинских и прочих. Сами понимаем: одна война, другая, в промежутке репрессии, генофонд сильно выкосило, вот мужики и измельчали в массе своей.

Подумай, как воспринимать такое замечание. Если ты САМА выбрала такого кавалера, то, значит, нашла в нем привлекательные стороны. Он у тебя такой же пробивной и предприимчивый, как Наполеон, или любвеобильный и галантный, как Пушкин? Или смешит до упаду, как Чарли Чаплин? Я называю знаменитых мужчин маленького роста. Наверняка ему немножко завидно, что ты-то можешь встать на каблук и сделаться выше, а он нет. Не спеши обижаться на его «антикаблучные» выпады. Прояви снисхождение, отшутись: «Милый, это чтобы всем издалека было видно, какую красавицу ты отхватил! Пусть все от зависти позеленеет!»

Другой пример. Недоволен он, скажем, что ты фигуру улучаешь, бурчит, что многовато по спа-салонам бегаешь да в

фитнес-клубе пропадаешь. А сам-то, в офисе сидючи, уже немаленькое пузцо накушал. Не сердись на него и его замечания и бурчания! Не рычи в ответ «Тебе бы тоже не помешало схуднуть!» Намекни мягко, что лишний вес здоровья не прибавляет. Пускай задумается. Подсунь статью об опасностях избыточного веса для мужчин (если там про импотенцию напишут – он забегает в клуб да бассейн как миленький!). Можно просто оставить такую статью на мониторе компьютера или на видном месте журнал открыть и забыть на пару дней – пускай читает. Да хоть в туалет подсунь, если твой драгоценный имеет привычку читать в «кабинете задумчивости». Любой способ хорош, чтобы достучаться до мужчины, если он так себя ведет. А как славно вам будет по дорожке беговой кроссы на пару выдавать или в хамаме после заплыва понежиться... Не пробовала?

Усвоила принцип, как относиться к мужским замечаниям, что проистекают из его мужских комплексов? Еще раз повторим и закрепим: постарайся понять, в чем причина его выпадов. А поняв, прояви понимание, деликатность и терпение. И умение прощать.

Когда двое любят друг друга, им очень важно, чтобы именно самый главный человек на планете услышал то, что расстроило, или очень хочется, чтобы именно он понял и не сделал быстрых и неправильных выводов.

Консерватизм

Как ты думаешь, что общего у мужских замечаний типа: «Ты слишком много красишься, наряжаешься, нужно быть проще и естественнее!» и «Ты не следишь за собой»? Очень простое это общее: мужчины не любят крайностей. Они предпочитают золотую середину. Другое дело, что они не имеют понятия о том, каких усилий середина эта самая нам стоит.

Частенько приходится сталкиваться с такой разновидностью мужчин, которые «за естественность и натуральность». Я, кстати, убеждена, что Толян из приведенной выше истории как раз именно из таких. Если подобным мужчинам случается краем уха услышать или в наш век соцсетей краем глаза зацепить на форуме каком-нибудь дамском пресс-конференцию о маникюре, прическах и эпиляции, то эти адепты натуральности непременно завопят дурным голосом: «Милые дамы, мы вас любим такими, какие вы есть! Естественными, какими вас создала природа! Перестаньте вы над собой измываться!»

Я уверена, когда ты такое слышишь, тебя обуревают ехидство и хочется выпустить пар с криком: «Дорогой! Ты вообще видел женщину в ее природном, естественном состоянии? Ты твердишь: „что естественно, то не безобразно“. А зря, что ли, со времен Древнего Египта и Клеопатры жен-

щины изобретали краски для лица, рецепты удаления волос на теле и пользовались ароматическими маслами? Нет! Да тебе покажи женщину с неэпилированными ногами и всем остальным (кому как повезло), с природным запахом пота и нечищенных зубов, непричесанными волосами, шершавыми пятками, отросшими ногтями, – ты же взвоешь в ужасе и убежишь! Может, мне вообще мыться хозяйственным мылом, а?!»

Но так мужчине отвечать нельзя, подача материала должна быть совсем иной. Найди несколько фотографий известных уважаемых женщин, похожих на тебя. Иногда показать, как накрашена дама с всемирной известностью – более весомая иллюстрация, чем часовая ликвидация безграмотности в сфере индустрии красоты. Мы же прекрасно понимаем, что естественный вид женщины – это такая ухоженность, когда приложенные усилия незаметны. Это гладкая кожа и пятки, аккуратный маникюр, аромат чисто вымытых волос и здоровой кожи, макияж, не слишком заметный глазу. И все это – плод стараний, раздумий и множества процедур! И без ухода за собой не бывает красоты! Поэтому мы никогда ни за что не покажемся мужчинам в запущенном виде. И хвала высшим силам, если нам удастся производить впечатление, что мы от природы такие красивые!

Частенько тех, кто любит побранить «неестественность» в женщинах,стораживают яркие длинные ногти, макияж насыщенных тонов, яркие волосы и уложенная прическа. То

есть все то праздничное, парадное, что подчеркивает нашу магическую женственность, делает нас похожими на колдуний, подчеркивает нашу волшебную силу, наши чары. Кое-кого из мужчин это даже пугает. Но они в этом нипочем не признаются.

Снова посоветую тебе не выпускать пар, не шуметь и не злиться в ответ на «конструктивную» критику, а подумать и постараться найти компромиссное решение. Почему мужчину пугает твое яркое оперение? Чем он недоволен? Возможно, его воспитывала очень строгая мама, которая внушала, что все накрашенные девушки как одна – легкого поведения. Или у него какие-то иные причины. Он был в детстве застенчивым и скованным и боялся знакомиться с яркими девчонками без комплексов и до сих пор не может этого позабыть. Мало ли причин – что же теперь, во всех них разбираться? Бегом к последователям Фрейда? Предлагаю поступить проще и практичнее.

Постарайся миром и ладом объяснить ему, что тебе лично нужны эти яркие краски, и даже перья и стразы, для бодрости духа. Особенно по праздникам. Скажи, что имеешь право быть красивой не только в его, но и в своем понимании. Скажет, что у тебя когти, как у вампирши, – замени кроваво-красный лак на более приглушенный по цвету и объясни, что руки без маникюра неженственны. Если же он постоянно возмущается твоим боевым раскрасом – задумайся: а может, ты и вправду похожа на ветерана панельного движения?

Сходи в приличный салон красоты и попроси визажиста разработать для тебя макияж на все случаи жизни – повседневный, вечерний, летний, зимний... Лучше посоветоваться со специалистом, чем воевать с любимым. Согласна?

Не мешает помнить, что у разных полов разное представление о красоте. Мы часто, следуя последним модным тенденциям, забываем, что выпендриваемся больше перед подругами и сотрудницами. Прежде чем биться в очередном «припадке» красоты – поговори со своим мужчиной и спроси, что ему особенно нравится и что не так. Спроси сама, предупреди упреки и нравоучения, и тогда не начнут пробиваться первые «козлиные» рожки, потому что ты им не дала возможности расти.

Партнер говорит: «Мне не нравится этот цвет». Разве это обозначает: «Ты плохая?» Он просит пойти ему навстречу и изменить цвет лака, а мы оставляем все, как есть, со словами: «Мне не важно, главное – нравится мне». Затрагиваем глубинные мотивы сопротивления. Дама в подобном диалоге уже обналачивает моральную агрессию, давая партнеру понять, что его мнение и собственно он сам – это далеко не первостепенно важное в ее жизни. Фраза «Зачем ты столько бегаешь в салоны красоты?» вообще, может, не связана с твоей внешностью. Душит жаба за потраченные деньги и время, предназначенное на развлечение и убаживание его, любимого, собственной персоны.

Совсем редко, но встречается вариант мужского раздра-

жения на красивую женщину рядом, называемый «ломает соответствовать». Рядом с такой женщиной не походишь в одежде, что раньше даже на завод стеснялись носить. Не посидишь с недельной щетиной и залипшими от алкогольного бодуна глазами. Тут не откупишься стаканом семечек и романтической поездкой на трамвае. Холеная, значит, дорогая, не жалеет денег на красоту, значит, и экономить на себе не собирается. А это не входит в планы многих наших современников-мужчин.

Гордость за свою женщину

Сторонники такой придирки тоже весьма многочисленны. Среди них, как ни странно, тоже немало ревнивцев с обостренным чувством собственности и девизом Шерхана «Это моя добыча!» Помнишь сказку про Маугли?

Ну что поделать с такими мужчинами-феодалами! Логика тут слегка иная, но столь же незатейливая: «Эта женщина принадлежит мне, она рядом со мной на людях, значит, она должна выглядеть безупречно, потому что у меня все должно быть самым лучшим, модным и дорогим: и машина, и собака, и женщина, и другие аксессуары и вещи». Да, не очень-то приятно числиться в таком перечне... Однако в глубине души даже очень галантный и щедрый мужчина бывает собственником.

Отдельный разговор – метросексуалы. Эти суперхоленые

и ухоженные мужчины, отнюдь не геи, делом жизни считают следование моде, охочи до дорогих статусных вещей и, в общем, для них внешний вид так же важен, как для женщин. С метросексуалами очень непросто строить отношения, длительные романы с ними – большое испытание для нервов, а брак – экстремальный вид спорта для выносливых. Метросексуал вечно придирается к даме сердца. Он постоянно недоволен тем, что она недостаточно хорошо, модно и ухоженно выглядит и недостойна его блистательного вида. Поэтому он часто меняет женщин (тем более, что для многих метросексуалов знакомства и «пикап» – вид спорта или охоты, как и для менее щеголеватых мужчин).

Когда наш роман окончился, я вздохнула с облегчением. Какое счастье, что замуж не позвал... Вадим меня просто замучил! По роду занятий он все время бегают по разным тусовкам – то презентация, то театральная премьера, у него толпа знакомых байеров, дизайнеров, поэтому он всегда одет как журнальная картинка. Каждый раз на свидание приходишь – оглядит с головы до ног, носом поведет и уронит «Ну, сойдет...» А я так им увлеклась, и так он был хорош в постели, что долго ему спускала эти его фырканья. Тем более, врать не буду – щедрый. Увидел на мне какие-то туфли, которые ему не показались, завопил, что это прошлогодняя коллекция, что в этом только картошку на даче копать, хватъ меня под руку и тут же в бутик – за новыми. «Вот теперь, –

говорит, – с тобой и на люди показаться не стыдно. Самой ведь нравится? Я ведь тебе добра желаю, дуручка ты моя!»

В принципе, я Вадиму отчасти признательна. Он мне помог научиться выбирать одежду и всякие модные мелочи – прямо как личный стилист со мной поработал. Просто для него основной критерий был «чтобы самое-самое» и «чтобы все оглядывались». И критиковал он как-то недоброжелательно. А одевал меня даже слишком экстравагантно. Во многих нарядах, которые он выбирал, я себя чувствовала неуютно. А уж дома расслабиться не давал вообще, когда я у него бывала или он у меня ночевал. До смешного доходило – возмущался, что я не хожу дома на каблучках. А у меня домашние тапочки без каблучка – конечно, не бабушкины шлепанцы, но вполне симпатичные восточные моли, без задника и с загнутыми носами. Я люблю Индию, Восток, этнику. Так Вадим считал, что это «слишком простенько».

Я сама инициировала разрыв. Знаете почему? Уже совсем стала его куколкой. Но он как-то на очередном свидании поглядел мне в лицо и говорит: «Давай я тебе на Новый год другие губы подарю, а? Такие сейчас уже не носят, немодно... У меня приятель пластический хирург». Тут-то и лопнуло мое терпение.

В этой истории многое поучительно. Как видим, женщина достаточно долго терпела не очень-то приятные требования и замечания. Любила! И шла на компромисс. Даже сумела

извлечь из разрушенного романа «прибыль» – свою пользу (я не только про пополнение гардероба, но и про то, что она прислушивалась к советам кавалера). Но все-таки есть грань, которую переходить нельзя.

Грань эта и есть ощущение, что ты не человек, а манекен с неудавшимися формами. Задуматься следует над тем, что если ты считаешь его рожки бараньими и упертость его тебя стала раздражать – есть ли смысл вообще сохранять такие отношения. Верь слову – несметная армия женщин спит и видит себе в жизни такого кавалера. Кто-то мечтает о таком «материальном и стильном небезразличии мужчины». Хочется полного «озвезденения», а возможностей нет. Если тебя не тянет идти навстречу его пожеланиям, это не означает, что он не принц.

Заметь! Такого мужчину видно сразу! Ему не выгодно тебя сначала потерпеть неидеальную, уже после свадьбы тебя перекраивать и переодевать. Покидают чувства – вот и раздражаешься все больше. Не нужно изначально идти наперекор своему первому мнению и впечатлениям. Получается, во время романтических встреч ты из трусов выпрыгивала, наряжалась во все лучшее сразу, брала вещи у подруг, жила в салонах красоты, каждую свободную минуту жизни ходила с огуречно-клубничной маской на лице, а сейчас бунтуешь против модных тенденций в форме губ? Так кто кого обманул-то в итоге? Ощупай голову – не у тебя ли отрастают рожки?

Впрочем, придирчивы к нашей внешности не только метросексуалы. Свои требования выдвигают и обычные, не всегда сверхухоженные, хотя и состоятельные (и состоявшиеся) мужчины. И причины у них почти такие же, как и у метросексуалов. Женщина своим внешним обликом должна свидетельствовать о том, что мужчина способен ее обеспечить, что он богат, преуспевает и умен.

Или же, если тебе попался мужчина, который в принципе не против равноправия полов, тогда твой ухоженный вид свидетельствует о том, что рядом с ним женщина сильная, способная заработать, умеющая себя подать – достойная спутница для такого Подарка Судьбы, как Его Величество Мужчина. Это вариант не из худших, уверяю тебя. Хотя бы по той причине, что такой мужчина отчасти видит в тебе равную, спутницу жизни. Даже если и придирается. Гораздо хуже, если мужчина, метросексуал он или нет, видит в тебе милую, гламурную, современную и даже трендовую – но вещь.

Ты его инвестиция

«Я – вещь, наконец-то имя для меня найдено!» Именно так восклицала красотка Лариса Огудалова в «Бесприданнице», когда вокруг нее разыгралось соперничество между двумя преуспевающими коммерсантами, матерым Кнуровым и бойким молодым Вожеватовым, а также третьим, неудачни-

ком, мелким служащим Карандышевым. И правда, в общем и целом они воспринимали ее не как человека. Помнишь бессмертную реплику: «Дорогой бриллиант дорогой оправы требует... И хорошего ювелира»?

Всем известно такое понятие как «женщина-приз», «женщина-награда» или «женщина-трофей». Речь идет о статусной даме, чья красота и ухоженность говорят о месте, которое ее владыка-мужчина занимает в обществе. Но есть одно существенное «но». Если тебе хочется оказаться в положении такой статусной женщины или ты уже таковой стала или только-только обнаружила, что судьба причислила тебя к племени «призов-трофеев», то будь готова к суровым систематическим мужским придишкам и завышенным требованиям. Ты – соболиная шуба, у которой мех должен быть волосок к волоску. Ты – бриллиант, который обязан блестеть и облагораживать себя лучшими средствами для чистки бриллиантов. Нравится тебе это или нет, утомляет или нет, – не обсуждается. Соответствуй.

Если ты давно оказалась в положении статусной дамы или у тебя роман с женщиной, который явно предпочитает таких женщин, подумай, нужно оно тебе или нет. Будь готова к тому, что большинство придирок будет продиктовано в категоричной, приказной, резкой, даже грубой форме. С рефреном «не обсуждать приказы начальства!» Если такое положение дел тебя устраивает и ты считаешь, что мужчина должен обеспечивать женщину, а она в ответ – украшать его быт

и поднимать его статус в глазах окружающих, то пожелаю тебе успехов и еще раз успехов на этом нелегком поприще, нередко переносящемся прямоком на тропу войны.

Сама понимаешь, почему такая закономерность верна. А вот если ее рассмотреть с обратного конца... Категоричные придирки и отношение к тебе как к вешалке для вещей и дорогостоящему аксессуару говорят, что щедрый «принц» видит в тебе не живого человека, а престижный артефакт. Если ты не смогла уяснить причин мужских грубых требований и придирок к твоему виду, если Он говорил «ты слишком дешево выглядишь для тех денег, которые я на тебя трачу», или «что это за прическа, завтра же чтобы перекрасилась», или «надень то, не смей носить это», – подумай, не таится ли за этим образ Великого Диктатора?

Лично я считаю, что в положении «наградной» женщины/жены минусов гораздо больше, чем плюсов. Плюсы в основном материального характера. Минусы – на всех уровнях. И самостоятельность теряешь, и, главное, – даешь принцу лишние шансы превратиться в чудовище. Тебе хочется быть красивой штучкой, которой он вертит перед друзьями, но не задумывается, что она чувствует и что творится у нее в душе? Быть штучкой – или жить штучкой: замечаешь разницу?

А придирки к внешности будут непомерными, потому что мужчины ориентируются на какие-то запредельные идеалы из журналов, и поди им объясни про чудеса фотошопа. Или – что еще «лучше» – они ориентируются на молоденьких де-

вочек, которым больше нечего делать, кроме как холить себя, любимых. Придирки мужчины к тебе, если ему надобна награда в качестве жены, станут множиться и расти вопреки всякой логике, причем несоразмерно его виду. Он может отрастить пивное пузо, но от тебя затребует безукоризненной модельности. Неприятно такое отношение и тем, что гарантий нет никаких: тебя воспринимают как ЕГО аксессуар, а если ты устареешь, то разменивают, как в том анекдоте, «мои сорок разменял на две по двадцать». Для мужчин такой размен в их мужском кругу будет, увы, считаться молодецкой удалей и охотничьей удачей.

Еще один неприятный момент, что не только он считает, что твоя персона всецело принадлежит ему в силу потраченных денег... Чем выше социальный статус мужчины, тем больше людей мысленно приклеют тебе на лоб розовый стикер с надписью «Это кукла Владимира Ивановича Кукуйкина». Очень сложно будет найти свое счастье в случае покидания жизненной территории означенного Владимира Ивановича, особенно среди людей его знающих и от него зависящих.

Много лет ярлык «бывшей Кукуйкина» может отгонять потенциальных кавалеров. Те же, кто задержался на несколько свиданий в твоей жизни, тоже могут дать неожиданную реакцию, стоит им узнать, кто подарил тебе эти замечательные серьги.

Надо сказать, что «наградное» отношение может развить-

ся и у мужа работающей жены. Приведу письмо-пример.

Вот уже второй год, как мы с мужем живем на два города, вернее, я работаю в Москве, куда меня перевели в связи с повышением в фирме, а он – в Петербурге. Его родители в Москве, а мои в Питере, пасут нашу дочку. Я-то знаю, что это такой буферный период, потому что вообще-то мы давно уже хотим собрать всю семью где-нибудь в пределах одного города. И что эту «эпоху перемен» надо как-то пережить. Но у мужа в отношении меня начались очень странные требования и закидоны. Раньше он был нежным и любящим, сейчас стал диктатором. Думаю, ему не нравится моя излишняя самостоятельность, или он ревнует, но в любом случае – требования у него зачастую нелепые. Он всегда при любой встрече, даже если я с ног валюсь, настаивает, чтобы у меня был вид как с журнальной обложки. Полный макияж и каблуки дома! А мне этого хватает на работе, в офисе, там достаточно высокий пост и строгий дресс-код. Дома я распустихой не хожу, конечно, – джинсы, футболка, все чистенькое, аккуратное.

Дальше – больше. Не виделась неделю, я вернулась из командировки, решила дня три отдохнуть дома в Питере. Муж был в отъезде по своим делам, когда возвратился, практически первое, что спросил после «привет», было «почему ты без макияжа?» Прошел день, другой – он недовольно поинтересовался, сколько я собираюсь ходить с ненакрашенными ногтями! Спрашиваю, в чем дело, в ответ слышу: «Моя

женщина всегда должна выглядеть образцово!» А потом наступили майские праздники, когда муж вообще отчебучил незнамо что. Он потребовал, чтобы я непременно была в Питере, при нем, и, когда я приехала, отказавшись от очень важного корпоратива и тренинга по тимбилдингу, оказалось, что супруг соизволил... умотать к друзьям в Москву, обновлять сауну у одного из них на даче! Вот уже как в песенке: дом искал, где гном, а гном искал, где дом. И не предупредил даже... Как будто я для него вещь...

Как видишь, в этой истории к диктату мужчины применялись еще и ревность к карьере жены – и такой вид ревности мы обязательно обсудим. Я ведь с самого начала говорила, что мужские фанаберии не приходят по одной, а обычно являются целыми компаниями, и ревность держит под ручку чувство собственности.

Лучше не связываться с мужчиной-собственником или, если уже связалась и обнаружила эти признаки, развяжись с ним как можно скорее и не забудь забрать бриллианты и меха с собой – все-таки они тебе не просто дались.

Исключение составляют женщины, мечтающие именно о таких отношениях и мужчине. Тогда они не только козлиными рожками не возмущаются, а возводят его на пьедестал и дудят про его исключительность и способность мобилизовать на «любой день красоты» в «серых» годах жизни.

Как отличить любителя «призовых» женщин?

Обрати внимание, что замашки охотника за трофеями могут начать проявляться с возрастом. Чем старше и состоятельнее делается мужчина, тем больше ему хочется, чтобы его успешность была видна окружающим. А семафорит об этом «призовая» трофейная красавица рядом (этого же происхождения, кстати, мужская тяга ко все более молодым красоткам и новым автомобилям). Но таким образом мужчина решает за твой счет свои личностные проблемы. Он меняет старую модель телефона на новейшую с допфункциями.

Именно поэтому стоит помнить, что и ты перестанешь со временем соответствовать всем его канонам красоты и он предаст тебя позже, тогда, когда совсем не сможешь что-то в себе поменять.

Внимание! Перечислю признаки любителя «призовых» женщин, женщин-«аксессуаров»:

- повышенное внимание к женской внешности, доходящее до необоснованных придирок;
- внимание к моде и самым нелепым ее тенденциям;
- внимание к ценникам и брендам;
- интерес к конкурсам красоты, глухое непонимание того, что единого канона красоты нет и что он в разные эпохи тоже разный;
- непонимание того, что ты имеешь право быть собой, а не чьей-то копией;

– привычка заглядываться на чужих женщин (на чужой тарелке пирог всегда слаще): любит приводить в пример «Вовкину Машку», которая почему-то всегда ухоженнее и стройнее тебя.

Последний пункт нуждается в особом рассмотрении. Если у мужа обострился период типа «хочу всех, кроме жены!», то он с завидным упорством станет тебя, свою жену, вслух сравнивать с другими женщинами, и ты в проигрыше постоянно, не потому что правда не соответствуешь канонам совершенства, а потому что он перестал ценить и сохранять отношения. Тот, кто желает жить с женщиной долго, не станет конфликтовать на пустом месте. Поговорить по душам – хороший совет, но КАК? А чем естественнее, тем проще. Скажи: «Мне кажется, что я вызываю у тебя четкую аллергию одним своим присутствием рядом на этой планете». Гарантирую, мало кто из мужчин останется равнодушным к этим словам. Кто-то станет отрицать, а иной согласится. Главное – результат. Ты поймешь, как обстоят у тебя дела на самом деле.

Подведем итоги. Если тебе все-таки невмоготу терпеть мужские придирки и они ранят в самое сердце, если не настолько ты любишь мужчину, чтобы простить ему капризные требования – тогда уходи. Не переделывать мужчину, не достучаться, не помог разговор по душам или же мужчина от такого разговора увильнул? Значит, не хочет взаимопонимания и в целом к тебе невнимателен и недостаточно бережен,

пойми, что он слиняет от тебя при первом удобном случае.

Впрочем, к счастью для нас и для мужчин, они частенько высказываются очень даже по делу. И если мы проявим понимание и терпение, если спокойно прислушаемся к их словам, то отношения улучшатся.

Когда стоит прислушаться к замечаниям мужчины?

Если мужская критика не производит впечатления закидонов, капризов, диктата и несправедливости, если ты чувствуешь, что милый сделал замечание не на пустом месте – прислушайся, подумай, не обижайся, если оно сделано в неуклюжей форме. Конструктивную критику красной линией пронизывает идея «мужчина хочет как лучше».

Стоит прислушаться, если мужчина способен мотивировать свои замечания, объяснить, чего конкретно хочет. И причины его «рихтовки» совсем не в том будут, что ему вожжа под хвост попала или что ты недостойна его, или твой безупречный вид нужен ему для статуса, как машина последней марки. И не в том, что у него какие-то застарелые или свеженькие комплексы. А в том, что он хочет как лучше лично для тебя, любимой. И для вас с ним как пары. Чувствуешь разницу?

Больше того: за дельным замечанием должно последовать не менее конструктивное предложение – какие меры можно

принять и как мужчина лично готов тебе помочь – эмоционально и/или финансово. Расспроси его об этом, если вы не собачитесь оба, а вдвоем спокойно разбираете ситуацию.

Конструктивная критика, к которой надо прислушиваться – это слова, которыми мужчина хочет что-то изменить к лучшему для вас обоих. Для вас как пары. Для вашего будущего вместе.

Приведу простой пример. Мужчина осторожно (или, увы, неосторожно) говорит, что ты поправилась после рождения ребенка или вообще поправилась, но его, как ты понимаешь, волнует не красота твоя, а то, что ты переживаешь, чем вредишь своему здоровью. «Дорогая, только скажи, – абонемент в фитнес-клуб, на йогу или аква-аэробiku купим. Реши, что тебе больше нравится! Не могу спокойно смотреть, как ты огорчаешься!» Думаю, общая идея понятна... А если о красоте идет разговор, так все равно есть за что благодарить. Вот ведь не умалчивает о том, что его раздражает, а просит пойти навстречу его пожеланиям и остановить убегающие чувства.

Чтобы ощутить разницу подходов критикующего мужчины, важно отложить эмоции в сторону. Да, я снова повторяю свой рефрен: учись преодолевать обидчивость, потому что, как известно, на обиженных воду возят. Я всегда удивляюсь поведению женщин, требующих к себе внимания надутыми лицами и шантажом. Фразочка «Не подходи ко мне, я обиделась» может срабатывать до поры до времени.

– Обиделась – обижайся! – однажды скажет он и успоко-

ится.

Манипуляция женщины плавно перейдет в претензии в козлизме. «Я сейчас вызову машину и уеду отсюда» – заявление из этой серии. Мудрый мужчина может перевести все в шутку и процитировать Бабу-Ягу из сказки про Федота-Стрельца: «Я фольклорный элемент, у меня есть документ, я вообще могу отседа улететь в любой момент!» Разумный найдет аргументы, сменяющие гнев на милость в виде поцелуев, или согласится с ее доводами. Уставший мириться и извиняться принц совершенно не обязан «заслуживать» твою любовь, соглашаясь на любую дурь, дабы не быть обвиненным в пробивании рожек. Если ты сможешь не закатывать истерики в ответ на малейшее замечание в свой адрес, а хладнокровно проанализировать, что же этот таинственный мужчина имел в виду, то, глядишь, догадаешься: милый вовсе не козлит и не превращается из принца в чудовище. Он хочет как лучше. Положим, у него опять получилось как всегда: грубовато, в лоб, неотесанно, слишком напористо. Так прости его. Он спешил. Он нервничал. Он не привык деликатничать. Мама его в детстве плохо воспитала. Но все-таки... а что, если он в своих замечаниях все-таки прав?

Мужские претензии к нашей манере одеваться тоже бывают из лучших побуждений. Вспомни о чувстве меры. Подумай, почему именно в конкретной ситуации он говорит «ты слишком ярко и откровенно вырядилась» или «ты слишком накрашена». Что годится для вечеринки в компании друзей

– то не вполне уместно при церемониальном визите к свекрови (густой макияж, открытое платье). Что хорошо смотрится в полумраке ресторана – то некстати на романтической прогулке на природу (дизайнерский маникюр с накладными ногтями или залаченная прическа). Не ударились ли ты и вправду в крайность? Может, перестала различать вечерний и дневной стили? Переборщила с демонстрацией собственной сексуальности? С тем, чтобы всем и всегда нравиться, всем и всегда показывать, что у тебя ух какая фигура, а в фигуре есть и то и это, и сверху, и снизу? Это весьма возможно, особенно если ты человек большого темперамента, увлекающаяся натура, любишь все красивое и блестящее. Или если недавно похудела. Или, допустим, вырвалась из дому после длительного сидения с ребенком. Или перешла на работу, где к внешности особые требования. Подумай. Посоветуйся с подругами (а лучше сходи к консультанту по стилю). Взвесь все «за» и «против» – и только тогда приступай к работе над собой.

Работа над ошибками: чем ты провоцируешь его замечания?

Вспомним, что не бывает правил без исключений. Исключение – когда мы озабочены собственной внешностью и требуем от мужчины ответа и совета. И тут уж, дорогая моя, одно или другое: не донимаешь его репликами «а тебе не кажется, что я поправилась», или терпи ответы в диапазоне от «да, тебе бы на диету» до «да, тебе бы на фитнес походить». Если хочешь добиться комплимента и таким образом на него напрашиваешься и рассчитываешь услышать приятное – ты выбрала не тот способ. Вообще чем меньше мужчина знает о твоих сомнениях в себе и своих внешних данных, тем лучше для ваших отношений.

Мудрый телеведущий и историк моды Александр Васильев вообще советует женщинам выбросить из своего словаря жалобные высказывания типа «ой, нет, я это не надену при моей-то фигуре-полноте-ногах-руках» и далее по списку. Такие фразы мужчина слышать НЕ ДОЛЖЕН! Советуйся с подругами, стилистами, с психологами, знакомыми мужчинами. С тренером. Но не с мужчиной. Не провоцируй его. Усвой победительную манеру поведения. Оставайся королевой, даже если в глубине души в себе не слишком уверена и знаешь, что тебе над собой еще работать и работать. А относительно вопросов мужчине – советую запомнить роскош-

ные реплики из мировой классики. Они беспронимательны.

Мэй Уэст, кинозвезда золотого века Голливуда, каждое утро подходила к зеркалу и говорила себе: «Ах, как я хороша! Родиться с таким лицом и фигурой – все равно что выиграть в лотерею». Скажу честно, она была далека от идеала, но уверенность в себе ей очень помогала в жизни. Почаще произноси эти слова себе в присутствии мужчины, примеряя обновку или красуясь в новой прическе. Главное – говори с легчайшим оттенком юмора.

Лайза Минелли в культовом фильме «Кабаре» подкатывалась к мужчине с дивной фразой: «Мое тело будит в тебе бешеную страсть?» Запомни эти золотые слова. Если их произносить опять же с легчайшим ироническим оттенком и необязательно в постели или соблазняя милого – а под настроение в любой ситуации, то они повысят твою самооценку, а мужчине дадут понять, что ты в себе уверена. И он забудет даже думать о придирках.

Для рискованных и юморных пригодится бессмертная фраза из репертуара Аркадия Райкина: «Если меня в тихом месте прислонить к теплой стенке, то я еще ничего-о-о-о!» Но это для тех, у кого и мужчина с чувством юмора.

Думаю, ты легко дополнишь этот перечень сама, кинематограф богат такими мантрами. Тут и «Служебный роман», и «Я самая обаятельная и привлекательная», да мало ли какие еще великолепные фильмы пригодятся. Да хоть «Здравствуйте, я ваша тетя» – попробуй!

Главное – не забывай, что слова (и киноцитаты) должны оставаться игрой, а не танковой атакой на тему «милый, я тебе нравлюсь?» Еще раз повторю заповедь гуру Александра Васильева: при мужчине самоуничижительные реплики и вопросы и малейшие признаки нытья о внешности – ТАБУ. Это запрещено, станешь спрашивать о таком – сама вырешь себе яму, давая ему возможность высказаться негативно, сама подкатываешь шар к блестящему удару по твоему самолюбию.

А теперь давай посмотрим на эту же ситуацию под другим более нам привычным углом. Практически каждой из нас приходилось стесняться оттого, что молодой человек рядом не вполне «комильфо». Разве не доводилось тебе шептать, краснея, подругам: «Мне за него стыдно, неудобно рядом находиться». Стремление выглядеть соответственно обстановке – это элементарная соломка, подстеленная в месте вероятного падения. Как хочется засунуть его в такси и отправить по месту прописки, если он пьян и дебоширит или сидит в джинсах и футболке на званом ужине, а не выгнали его только потому, что он с тобой, и от этого еще грустнее.

Другая картинка: он идет тебе навстречу в красивом спортивном костюме, и у тебя сердце заходится и вибрирует: «Какое счастье, что это мой мужчина!» А ведь Он тоже хочет таких же положительных эмоций, мечтает гордиться тобой и радоваться. Спроси у него, что ему нравится, позволь выбрать для тебя наряд и заплатить за него. Смири в себе гор-

дыню и уверенность, что тебе всегда лучше известно, что хорошо. Он не станет козлом оттого, что не верещит от твоих шляпок или попросил померить корсет вместо объемного свитера ручной вязки.

Всегда ли приятно на тебя смотреть?

Обижаясь на мужские замечания, мы на эмоциональном взводе часто просто не в состоянии посмотреть на себя трезво. Между тем, это сделать стоит на всякий случай, даже если тебе кажется, что мужчина именно придирается – несправедливо, незаслуженно и даже грубо. Особенно это касается пар, живущих вместе уже давно.

Проблема в том, что у каждого из нас есть привычка разграничивать сферу «своего» и «чужого». Когда мужчина и женщина только знакомятся, у них еще нет совместного жизненного пространства, для начала они друг другу еще чужие, обычно соблюдают этикет и не расслабляются. Но вот мужчина завоеван, началась совместная жизнь и... чего греха таить, женщина расслабляется. О том, что мужчина тоже расслабляется, как именно он это делает и что за этим следует, мы еще поговорим чуть позднее. Да, я в курсе – тебе хочется возмущенно завопить: «Да он вообще в таком виде дома ходит! В трусах! Небритый! В трениках! Да он... Да он!..» Милые дамы! Мы договаривались – эмоции в сторону? Помните? Договаривались рассуждать логически?

Мы непременно поговорим о мужском бытовом неряшестве, клянусь своими лучшими туфлями на шпильке, но сейчас закончим с темой женского внешнего вида, ладно? Чтобы не перескакивать с вопроса на вопрос.

Спроси себя честно: сама-то не позволяешь себе неопрятного вида в присутствии мужчины? Обдумай хорошенько, не нарушаешь ли ты, сама того не замечая, простые, но непреложные правила? Может, ты считаешь их мелочами, которых мужчина не замечает в быту? Это, поверь, не так. Перечислю буквально несколько, самые главные, ошибки и ошибочки, а ты легко достроишь перечень благодаря (точнее, не благодаря) примеру своему или чьему-либо еще.

Итак, в сто первый и последний среднеазиатский раз повторяю вопрос: как ты выглядишь дома? Насколько велик контраст между твоей парадной или офисной вывеской и домашним обликом? Если ты донашиваешь дома потерявшие вид вещи, занимаешься уборкой в старых трениках или нарядах «что не жалко», целыми днями ходишь в пижаме или халате, готовишь в старом замызганном фартуке – это все откладывается в некоем «досье», которое накапливается в глазах и мозгах мужчины. Он толкует это так: ты расслабилась, считая, что он завоеван, и тебе уже ни к чему быть притягательной. Естественно, его это раздражает и отвращает, даже если он молчит. Понимаешь?

Не смейся людей, как говорится, не нужно требовать от самой себя перфекционизма в домашних условиях. Не нуж-

ны дома ни шпильки, ни полный макияж, — ты имеешь право расслабиться, а мужчинам все-таки нравятся уютные наряды домовитых женщин. Но опрятность и уместность домашней одежды обязательны — *must*, как принято говорить в мире моды. Всему свое время и место. Соблазнительный пеньюар хорош в спальне в интимные минуты, но если он мелькает у мужчины перед глазами весь вечер после рабочего дня или вообще целый выходной, который вы решили провести дома, — эффект пропадет. Подумай, какая заметная разница: заниматься домашними делами в мешковатом тренировочном костюме или в пикантных обрезанных или продуманно дырявых джинсах, облегающих попку? В бесформенной рубаше или тугой маечке? В растоптанных шлепанцах или изящных домашних башмачках? Готовить вкусный обед в затертом засаленном фартуке или в симпатичном чистеньком передничке?

Гуру моды Александр Васильев в одном из своих блестящих эссе строго предостерегает дам от небрежности и неопрятности в домашней одежде. Он справедливо говорит, что это убивает влечение и даже взаимное уважение партнеров. И предлагает хорошие варианты: интересную домашнюю одежду, например восточную или еще какую-то занятную этнику. От себя замечу, что такая экзотическая одежда для дома и досуга (не для уборки, конечно!) весьма соблазнительна и необычна. Она, как и элементы юмора в домашней одежде (например, нарочито кружевной фартук) способ-

на навести мужчину и тебя с ним заодно на мысли о необычных сексуальных играх и прибавить перчику в ваше секс-меню! Подумай об этом как следует.

Правда, бывают камни преткновения, когда в паре нет согласия насчет того, что эротично, а что нет. Снова пример.

Моя Люся вообще довольно раскованная. Мы уже четыре года вместе, но она не устает меня удивлять. Недавно ушла с работы в офисе и теперь ваяет свой веб-дизайн, сидя дома. А я в основном на работе, но у меня график ненормированный, так что бывает – возвращаюсь внезапно. У нас даже шутка была: я с дороги звоню и говорю: «Любовника выгони или маску с мордашки смой». Насчет любовника я так шучу, потому что железно в Люсьене уверен. А про маску – потому что она, раз дома сидит, ни в чем себе не отказывает, намажется с ног до головы и в таком виде шаст за компьютер. Надо сказать, про намазку я знаю только с ее слов – ни разу не было, чтобы Люсеньиш мне открыла дверь в намазанном виде. А косметики у нее целый шкаф – глина какая-то для обертываний, еще разная фигня, я не вникал: меньше знаешь, крепче спишь, да и она не распространяется.

Но есть одно но! С недавнего времени Люсьена повадилась ходить по дому голой. То есть вообще. Нудисткой вроде не заделалась, мы летом на обычные пляжи ездим. Но у нее припев «тело должно дышать». То есть она открывает мне двери, не намазанная масками, но даже без пеньюара. И по квартире так

ходит. И штормы не задерживает. У нас, правда, окна выходят в просторный двор, там деревья, и окна напротив далеко, но все-таки мне это сильно не нравится. Я ревную, да и вообще – что за эксгибиционизм?! Ну, и потом, когда все время видишь голое тело, не полудоетое, как-то уже... не эротично, что ли. А она считает наоборот. Я уже ей пеньюаров этих надарил – и с кружевами, и с перьями. Не носит! Никак не можем утрясти вопрос...

Вот видишь – перебор аналогичен пересолу: блюдо-то приготовлено красивое и добротное, но съесть его захочется, только если по приговору народного суда, добровольно – вряд ли.

Сделала выводы?

Мужские требования не меняются веками: слово классикам

Ты удивишься, но, хотя мир стремительно меняется и роль женщины в нем тоже меняется, старые добрые правила все еще действуют. То есть мы, женщины, стали самостоятельнее, вполне можем обеспечить себя сами, однако по части того, как следует выглядеть, имеет смысл соблюдать советы, которые можно найти еще у Чехова и Куприна. Если не перечитывала этих писателей со школьной скамьи, советую освежить в памяти – очень полезно и увлекательно!

Собственно, классики ничего такого напрямую не советуют. Но как мужчины (а Куприн и Чехов были красавцами и знатоками женщин) и устами своих героев они дают понять: мужчины хотят видеть женщину подтянутой и ухоженной. Или как минимум опрятной. И по всему получается, что мужчину в нас разочаровывало и по сей день разочаровывает то же, что нас в нем. Он не козел, понимаешь? Может, ты забыла купить для него домашний наряд, брюки-шаровары атласные и широкую рубашку? Твое желание нравиться ему должно быть естественным и постоянным.

Вот наставление актрисы средних лет, данное молодой депрессивной распустехе в присутствии мужчины (из пьесы А. П. Чехова «Чайка»).

Аркадина (Маше). Вот встанемте. Вам двадцать два года, а мне почти вдвое. Евгений Сергеич, кто из нас моложавее?

Дорн. Вы, конечно.

Аркадина. А почему? Потому что я работаю, я чувствую, я постоянно в суе, а вы сидите все на одном месте, не живете... Я, милая, держу себя в струне, как говорится, и всегда одета и причесана *comme il faut*. Чтобы я позволила себе выйти из дому, хотя бы вот в сад, в блузе или непричесанной? Никогда. Оттого я и сохранилась, что никогда не была фефелой, не распускала себя, как некоторые... (Подбоченясь, прохаживается по площадке.) Вот вам – как цыпочка. Хоть пятнадцатилетнюю девочку играть.

Еще одно наставление дамы барышне из повести Чехова «Дуэль».

...И, милая, до сих пор у вас со стола не убрано. А в спальню к вам войти стыдно: разбросано везде белье, висят на стенах эти ваши разные каучуки, стоит какая-то посуда... Милая! Муж ничего не должен знать, и жена должна быть перед ним чистой, как ангельчик! Я каждое утро просыпаюсь чуть свет и мою холодной водой лицо, чтобы мой Никодим Александрыч не заметил, что я заспанная.

А вот рассказ военного, который разочаровался в собственной жене (из «Гранатового браслета» А. И. Куприна):

Знаешь, как женился? Вижу, сидит около меня свежая девчонка. Дышит — грудь так и ходит под кофточкой. Опустит ресницы, длинные-длинные такие, и вся вдруг вспыхнет. И кожа на щеках нежная, шейка белая такая, невинная, и руки мяконькие, тепленькие... И вот через три месяца святое сокровище ходит в затрепанном капоте, туфли на босу ногу, волосенки жиденькие, нечесанные, в папильотках, с денщиками собачится, как кухарка, с молодыми офицерами ломается, сюсюкает, взвизгивает, закатывает глаза. Мотовка, актриса, неряха, жадная. И глаза всегда лживые-лживые...

Конечно, Куприн с Чеховым рисуют нам целый комплекс причин для мужского разочарования в любимых, но все-таки обрати внимание, как отталкивает мужчину женщина, пе-

реставшая держать себя в форме! В общем, неряшество было и остается неряшеством во все века. Великий древнеримский поэт, многоопытный любовник Овидий в своей неустаревающей книги «Искусство любви» изложил весьма внятный совет. «Милые дамы, – высказался он, – какие бы косметические манипуляции вы над собой не учиняли, давайте договоримся: мы, мужчины, не должны о них знать и тем более их видеть! Иначе, понимаете ли, вся интрига пропадет, весь запал страсти у нас того... иссякнет. Особенно если ненароком увидеть даму сердца в зелененькой косметической масочке или за трудоемким процессом эпиляции ног». (И то и другое в древнеримские времена было еще как распространено, к твоему сведению.) Дальше Овидий приводит список того, чего мужчины на дамах видеть не желают, например, лишних волос. Следует сказать, что список претензий звучит вполне современно. Прочти эту прекрасную книжку, и убедишься – мир не меняется и, как говаривала мисс Марпл, человеческая природа неизменна. Овидий актуален по сей день. Перечитываю на досуге и не знаю, смеяться или плакать – настолько он современен!

Неряха теряет доверие мужчины...

Как ни странно, позволяя себе неопрятность и внешнюю распушенность в домашней обстановке, мы теряем очень многое по части взаимного доверия. Сейчас объясню. Далее

в книге мы поговорим о сексе, потом о болезнях как причине мужских капризов и конфликтов между партнерами. И эти темы связаны с неряшеством напрямую!

Дело в том, что в обоих случаях затрагивается категория «открытости». Мужчина может знать о нас что-то очень сокровенное, но при условии, что из этой интимно-сокровенной информации не должен сформироваться сел и камнепад на его бедную голову. Он просто не выдержит. Парадокс, но **мужская психика воспринимает массивный поток интимной информации от женщины как покушение на свою святыню – мужскую свободу и независимость.** «Она меня слишком грузит», – решит он. Как гласит грубоватая, но по сути мудрая народная пословица, «мужу-псу не показывай себя всю». Слышала такую?

Смотри, что получается. Предположим, мужчина, скрежетнув зубами, смирился с тем, что ты бродишь по дому расхристанная и намазюкиваешься при нем маской из авокадо, напоминающей по виду... сама знаешь что. К чему это приведет? К шикарному итогу: когда тебе понадобится сказать ему о какой-то своей болячке или потребуется его поддержка в плане здоровья вообще, он начнет отмежевываться и затыкать уши, буквально или фигурально. Проявит отчуждение. Или, например, не захочет обсуждать интимно-сексуальные проблемы, а ведь это фундамент партнерства! И знаешь, почему не захочет? Потому что уже накушался откровенности в мелочах. Ему хватило того, что он видел тебя не в лучшем

виде каждый день, и у него уже нет моральных сил слушать про гинекологию или секс-игрушки. Да и влечение от твоей неряшливости запросто может понизиться и постепенно скатиться на нет.

Чем лучше пожертвовать? Что важнее обнародовать из сферы интимной информации? Думаю, ответ очевиден. Важнее, чтобы мужчина знал, на что у тебя аллергия или какие лекарства тебе надобно принимать: не приведи Господь, но в экстренной ситуации это может оказаться жизненно важно. И пусть лучше ваше взаимное доверие выражается в том, что ты введешь любимого мужчину в курс каких-то своих слабых сторон, чем в бытовом попустительстве и неряшестве, способных только испакостить отношения. Тем более, распускаться вообще вредно – **если женщина что-то и должна (даже не мужчине, а самой себе!), так это самоуважение.** А оно без опрятности и подтянутости, по-моему, немыслимо. Согласна, моя дорогая?

...И напоследок еще одна маленькая, но важная для понимания мужской психологии тайна. Такое проявление нашего дамского неряшества, как разбросанные вещички, мужчина воспринимает на совершенно глубинном, первобытном, говоря научно – атавистическом уровне. На том уровне, который объединяет нас, людей, с животными и с нашими далекими предками. О том, что такое мужская разметка территории, и почему разбросанные вещи, его или твои – вопрос принципиальный, ты узнаешь дальше!

Что же делать и как быть?

Начни с себя

Итак, все хлопоты насчет собственного блистательного вида проводим в отсутствие мужчины, по возможности переносим в салон красоты. Если в салоне красоты с тобой делали нечто такое, отчего ты сразу выглядишь не хорошо, а поначалу несколько странно, то постарайся как-то это скрыть от Него. Конечно, чадра или паранджа проблемы не решат, но хотя бы не маячь перед ним на ярком свету с воспаленным после визита к косметологу лицом. Или подгадай с пилингом, когда мужчина уедет в командировку. Нужно щадить его нервы и романтические иллюзии. Конечно, он сто раз видел по телевизору рекламу женских бритв и прокладок, и даже знает, где они лежат в ванной. Но все-таки не разбрасывай свои инструменты по наведению красоты и гигиены где попало. Очень расхолаживает кавалера.

Что самое важное, я в сотый раз повторю: постарайся не расслабляться с ходом времени. Если на ранней стадии романа ты старалась убирать интимные косметические принадлежности с глаз долой, то не изменяй этой полезной привычке и позднее, когда роман войдет в полную силу и вы заживете под одной крышей. Никогда не изменяй!

Не проси его покупать тампоны и прокладки, дамский гель для бритья или полосочки для эпиляции! Не нужно, хуже станет. Причем тебе, хотя сначала ему (я уже пояснила, почему именно). Пускай он знает, что женщины пользуются такими вещами, но твоя кожа пусть для него остается гладкой сама по себе – безо всяких усилий. Ну вот такая ты волшебная! И уж что-что, но коробки с прокладками да всякие бритвы-щипчики-пинцетики спрятать совсем не сложно!

Даже маленькие нюансы и то работают на нас. Например: если ты наводишь красоту перед банкетом, совместным походом в ресторан, в театр, на вечеринку, советую не одеваться при мужчине, только раздеваться. Даже если вы живете в очень скромной квартире, выставь его за дверь и заранее спланируй время так, чтобы он твоих сборов не видел и не злился, глядя на часы.

Конечно, нет правил без исключений: если в вашем обиходе приняты эротические импровизации и секс по-быстро-му при почти полном параде или в процессе сборов, то так тому и быть. Если точно знаешь, что твоего мужчину заводит, когда ты проносишься мимо в кружевном белье и не до конца накрашенная – носись на здоровье! Вопрос в том, чтобы не решать за него, что ему нравится, а что нет, и судить по конкретной ситуации. Если времени в обрез, то любимое им в спокойной обстановке эротическое шоу «Она надевает и то и это, и только я буду знать, какие на ней трусики под парадным платьем» в условиях цейтнота может не состояться.

То есть мужчина не отреагирует на сексуальное мелькание твоих прелестей, а станет нервно глядеть на часы и начнет покрикивать. Так что всему свое время и место.

Чем ответить на его придирки: конкретные стратегии

Кто виноват в мужских придирках и претензиях к женской внешности, мы разобрались. И даже отчасти обсудили вопрос, что делать. Тем не менее, вот еще несколько общих советов.

Сообщай о своих чувствах. Мужчина не телепат, особенно если у него проблемы с тактом и воспитанием. Говори не на повышенных тонах, без истерического вида, хлопанья дверью и без слез. Спроси, понимает ли он, что именно делает своими словами? Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести. Он подтачивает твои силы, если продолжает обижать тебя и грубить тебе. Скажи: «Ты делаешь мне больно, ты меня ранишь».

Донеси до него полезную мысль о том, что критика должна быть конструктивной. Пусть уменьшит тебе домашнюю нагрузку, подарит абонемент в бассейн, в массажный салон – в зависимости от сути претензий. Ответ: «Я тебя услышала. Что ты можешь предложить для улучшения наших отношений, что я должна исправить, чем ты можешь мне помочь?»

Поговори о двойных стандартах, опять же без злобного

эмоционального запала, спокойно: «Почему ты считаешь, что тебе можно то-то и то-то, а я должна круглосуточно выглядеть как оффотошопленная картинка из журнала? Твоя любимая Анджелина Джоли с утра и без косметики тоже – ой, не красotka!»

Вспомни про «наградных» жен и спроси прямо: «Ты ценишь во мне человека или внешность?»

Представь себе модель ДНК – приблизительно так же выглядят взлеты и падения чувств, только объемно. Отчуждение может выглядеть как безразличие или цепляние к мелочам. Неправда, что только мужчины разлюбляют. Нас чувства покидают, но, в отличие от своих принцев, женщина молчит, а не кричит, терпит, а не рвет, лечит, а не отрезает. Его претензии кажутся невыносимыми – возможно, нужно расставаться. Кто-то мечтает о твоём принце, а кто-то – о тебе. Все, что тебе выставляют в виде претензий, для кого-то является образцом идеала.

Как ты со мной, так я с тобой!

Все мы гении, но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.

Альберт Эйнштейн

Еще хочу посоветовать тебе помнить о том, что отношениям НЕОБХОДИМО равновесие, поэтому давай пря-

мо сейчас и на всю книгу вперед выучим полезное понятие «двойные стандарты». Банальные слоганы «если мужчина не крокодил, то уже красавец» или «мужчина должен быть чуточку красивее обезьяны» не рассматриваются. Также не принимается любимый многими мужчинами аргумент «если у меня много денег, не важно, как я выгляжу». Это важно всегда.

А вот теперь можно начинать возмущаться тем, как ослабевают со временем мужчины. Ты хотела гневно перечислить всякие детали про его треники или хождение в трусах? Пожалуйста. Даю три минуты на то, чтобы выпустить пар. Выпустила? Читай дальше. В следующей главе речь как раз и пойдет о пресловутом мужском свинстве и распустеже, причем как внешнем, так и внутреннем. Откуда они берутся, почему не проявляются сразу и, главное, как с этим бороться, да и имеет ли борьба смысл?

Подожди, не сдавай позиции сразу и приглядишься к источнику обоснованной претензии – собственно мужчине. Не слишком ли многого он от тебя хочет? А сам достойно выглядит? Каков он? И не в его ли внешности, манерах и поведении причина вашего охлаждения?



Глава 2

«Почему он такой не...?!»

Ты теперь вступаешь в период, когда проявляется разница между буржуа и кавалером. Чем дольше буржуа живет с женщиной, тем он менее внимателен к ней. Кавалер, напротив, все более внимателен.

Э.-М. Ремарк. «Три товарища»

Одна из самых распространенных женских обид на мужчину, самых часто встречающихся претензий, насколько я знаю по опыту работы, звучит так: «Почему он такой не...?!» На «не-...» могут начинаться самые разные слова. Например, он «неряшливый», «неотесанный», «невоспитанный», «негалантный», «неромантичный», «непунктуальный», «невнимательный». Думаю, мы все согласимся, что подобные милые качества, особенно если их в мужчине проявляется сразу несколько, запросто превращают бывшего принца в чудовище. Или даже козла. Впрочем, даже и одного из этих качеств может с избытком хватить, чтобы получился зеленый тролль – если качество зашкаливает. Например, неряшливость или неотесанность.

Почему я собрала сей «блистательный» список в одну кучку? Потому что такие «прелести характера» проявляются не

сразу. Мужчина редко продемонстрирует их женщине в начале знакомства – в период ухаживания, бурного романа. В некоторых случаях особо устойчивых мужчин даже хватает на какой-то период совместной жизни. И лишь потом они демонстрируют нам свое истинное лицо. Так что правильнее и точнее было бы озвучить нашу коллективную женскую жалобу и стенание так: «Он СТАЛ таким неряшливым, невоспитанным, неромантичным!!!..» и далее по списку. А ведь раньше не был, вот что обидно!

Кроме того, явления эти объединяет кое-что еще, потому что у женщин они стабильно вызывают постоянное, фоновое раздражение, гнев, обиду, отторжение, фрустрацию – и накапливаются, подтачивая отношения в паре. Зачастую такие неприятные качества и проявляются-то в час по чайной ложке, то есть в мелочах. И даже не весь список, а что-то одно. Но все равно воздействие у них сокрушительное, поскольку проявление любого из них свидетельствует об одном: мужчина расслабился, стал к тебе невнимателен, принимает тебя как нечто само собой разумеющееся. Мол, никуда не денешься, можно не стесняться!

Ты наверняка уже догадалась, что проявления такие могут варьироваться практически до бесконечности. И, увы, я готова поспорить с любой из своих читательниц на коробку шоколадных конфет, что она, читательница, хоть раз да наблюдала в действии любое из этих малоприятных качеств. Или даже целый букет. Обсудим поподробнее...

«Он непунктуальный и невнимательный»

Перечисленные недостатки могут проявляться вместе и порознь, но в целом они взаимосвязаны. Мужчина, который при знакомстве пускал пыль в глаза, со временем решает, что, коль скоро ты завоевана, можно перестать напрягаться. Он опаздывает без малейших извинений или на ходу скороговоркой бормочет оправдания по мобильнику, и ты понимаешь, что ему все равно, он не особо переживает. Он задерживается на работе, отменяет запланированный ресторан или кино и потом даже не извинится толком. Он перестает делать мелкие подарки без повода, дарит цветы только «по датам» и «по праздникам», если вообще их помнит. Ладно, Восьмое марта или Валентинов день мужчина не забудет, потому что ему напомним реклама и табуны таких же, как он, мужчин, бегающих с букетами и конфетами. Но ваши личные, драгоценные для вас двоих, частные даты он начинает забывать! Он уже не отвечает на твою улыбку, когда по радио звучит ваша с ним заветная песня, или когда ты говоришь ему «а помнишь, как в Новый год мы катались с горки ночью на детской площадке и потом ты мне грел коленки руками?» — он отмахивается и утверждает, что забыл. Худший вариант — когда он забывает годовщину знакомства или свадьбы, не понимает, что ты хочешь на курорте остановиться в «той же

гостинице, нашей, ну, помнишь...» и пойти в «то же наше кафе, где мы были, ты помнишь?»

Разумеется, негалантность, невнимательность и непунктуальность могут быть адресованы и не тебе, а, допустим, если вы женаты, то вашим родственникам. Понятное дело, в большинстве семей у пар принят какой-то разумный компромисс: женщина напоминает мужчине обо всех важных датах, о том, что пора покупать подарки и т. д. Как правило, мужчина не забывает дни рождения и годовщину свадьбы своих родителей, но вполне может забыть о них, если они относятся к родне с твоей стороны. А иногда не помнит ничего вообще! И ты служишь ему календарем. И ежедневником. Напоминаешь обо всех днях рождения – и свекров, и ваших родителей, и всей родни с обеих сторон, и еще друзей. Мужчина вполне может объяснять свою забывчивость тем, что он «замотался на работе», не может «держать в голове все сразу» и прочими доводами. Однако ты же как-то умудряешься помнить все, почему бы и ему не осилить то же самое?

Я видела много влюбленных дам. Практически каждая готова заботиться, укрывать одеялком, массировать, лечить, кормить и напоминать сходить к зубному, выпить лекарство или поздравить родителей. Если он ничего такого не помнит, это не означает, что он баран. Возможно, мама, сестра и бабушка воспитали в нем незыблемую уверенность, что любящая женщина все упомянет и не даст ему забыть. Твои обиды могут быть ему непонятны. Особенно если в родитель-

ской семье по-прежнему есть группа поддержки в виде армии женщин. Давай расскажу тебе реальную историю.

Уважаемая состоятельная семья с устоями и традициями... Общая картина общего совместного завтрака напоминает итальянский фильм про Дона Корлеоне. На качелях-диванах, в окружении цветущих клумб раскачиваются женщины, они нарядны. Кто-то пьет чай и ест клубнику, кто-то курит, говорит о новых тенденциях лечения спины у остеопата, кто-то рассказывает об отдыхе. Мужчины тоже одеты красиво, пьют аперитив, жарят мясо или в доме играют в бильярд. Представьте картину – приезжает сын с невесткой, и она, подходя к дамам, надевает лицо раненого комиссара и начинает монолог: «Да сколько я буду помнить, что по вторникам и четвергам в 13:00 у вашего сына стоматолог? Я устала ему напоминать, что нужно взять перчатки и ключи». На секунду представь, где у этой мамы будут брови. Представила, что она невестке захочет сказать? «Не нравится? Возьми вещи и топай, куда глаза глядят. Мы ему заботливую найдем!»

Но мы часто с богатыми и уверенными в себе людьми совсем иначе себя ведем. Любая подобная Донна Корлеониха скажет вслух и будет права: «Не смей наговаривать моему мальчику, что он плохой. Не нравится – бери машину, бросай в нее трусы и панамку и отползай далеко и надолго. Оплачу бензин на полгода вперед! Я не обязана выслушивать о нем плохое!!!»

«Он не романтичен»

Эту распространенную женскую претензию и причину для разочарования я выношу в отдельный пункт, потому что она все-таки, по-моему, сильно упирается в наши женские заблуждения. Мы, женщины, в массе своей больше подвержены иллюзиям и романтическим клише. Мы смотрим больше мелодрам, слушаем романтические баллады, читаем дамские романы и журналы. Вся история культуры, начиная с рыцарского романа, в каком-то смысле задуривала нас голубы романтическим туманом и взывала к нашей эмоциональности. А современная массовая культура постоянно подогревает в нас потребность слышать красивые слова. Мы любим ушами. Глазами, впрочем, мы любим тоже – букеты цветов, украшения, шикарные жесты. И носом любим! Ах, как же мы любим носом хорошую парфюмерию... И осязанием любим, если, например, норковую шубку...

Но все-таки слабость к красивым эффектам осложняет нам жизнь. Период ухаживания миновал, но нам всегда мало, мы продолжаем ждать романтики, потому что очень уж она нам нравится. Но иногда в своем стремлении добиться означенной романтики переживаем. И начинаются слезы, печаль во взоре, бойкоты и прочие «прелести»... Между вами повисает серая махровая пелена, кропотливо связанная из малоприятных вещей, продиктованных в основном оби-

дой.

Как избежать таких ситуаций? Важно не забывать, что мужчины менее эмоциональны, чем мы. Конечно, многие из них сами получают удовольствие, делая шикарные жесты и создавая романтические ситуации. Но все-таки упор представители сильного пола склонны в большей степени делать на шик, чем на романтику, на то, чтобы поразить своей успешностью и состоятельностью. Конечно, если ее можно показать за счет романтического жеста типа «миллион алых роз» или аренда яхты, то мужчина такой жест сделает. Однако при этом вполне может забыть о мелочах – о красивых словах, которых мы так ждем...

Навязывая «романтику», слушай интуицию!

Мужчины всегда предпочитают быть ведущими, а не ведомыми. Относительно «романтики» мужчина проявляет инициативу сам, или у него нет настроения и сил на то, чтобы взять и «на ровном месте» предложить тебе романтический ужин в экзотическом ресторане, прогулку в настоящей карете, уик-энд в отеле-усадьбе, катание на теплоходе и прочее. Многим женщинам нравится, когда мужчина интригуяще заявляет: «Сегодня к шести будь при параде, идем в одно место – тебе понравится» или «Собирайся, через час выезжаем, а куда – не скажу: сюрприз. Оденься покрасивее».

Однако я бы не советовала тебе брать такую инициативу

на себя. Даже если ты настоящая деловая леди, не пробуй «вставать к рулю» в отношениях с мужчиной. Ему не понравится, что за него что-то решили!

Другое дело – романтика с доставкой на дом и в небольших дозах. Или связанная с «оживляем» сексуальной жизни: вот тут можно и нужно пойти на риск – встретить его в неожиданно откровенном наряде и тому подобное. Но вообще так называемые «сюрпризы» – сложный и спорный момент. Пускай тебя ведет интуиция, а также то, насколько ты знаешь своего мужчину и чувствуешь его настроение. Ведь если ты накануне знала, что у него сегодня важное совещание и нервный день, то сама решай, порадует ли его твое появление в прозрачном пеньюаре на пороге квартиры, когда он, вымотанный и раздраженный, позвонит в дверь? Или он сочтет это неуместным? Все зависит от отношений конкретной пары, от характера и темперамента. Кого-то такое «шоу» мгновенно заставит взбодриться, а кто-то махнет рукой и упадет на диван совсем не с сексуальными целями.

Особенно тщательно я советую дозировать-отмерять романтику в быту, в интерьере. Женщины любят вить гнездо и освежать домашний очаг милыми дамскими затеями. Но мужчины, как ты помнишь, трепетно относятся к своей территории. И поэтому есть риск, что милому не понравится, если ты без его ведома натворишь дома невесть что. Твои любимые мягкие игрушки, украшенные бантиками и расставленные-усаженные затейливо по диванам и креслам, могут

вовсе не обрадовать уставшего мужа. Вместо похвалы своим талантам можешь услышать грозный рык...

Как всегда, пример-письмо.

Я люблю праздники, просто обожаю! Люблю создавать дома праздничную обстановку. Я даже думала закончить дизайнерские курсы по интерьеру, но, пока сижу с малышом, это пришлось отложить. Раньше пыталась устраивать сюрпризы мужу, но после нескольких неудачных случаев и даже ссор оставила эту затею. Все повторялось одинаково: я вычитаю в журнале или в Интернете найду советы, как украсить дом на Новый год, на Хэллоуин, потом бегаю покупаю всякие интерьерные штучки, и сама тоже мастерю, потом развешиваю... А муж является домой, недовольно озирает мои свершения и бурчит. На Валентинов день он меня обидел. Я так старалась! Подобрала все в тон – шифоновые драпировки над постелью а-ля романтический шатер; свечи розовые, розы в вазах... Расстелила везде шали, развесила сердечки. А он знаете что?! Пришел, мрачно огляделся, двинулся в спальню переодеваться после работы и задел макушкой шифоновую занавесь над кроватью. И как заорет дурным голосом: «Оно мне по голове ползает! Что это ты тут навертела?» – и сорвал. А я ее полчаса драпировала, чтобы было как на картинке!

А перед Новым годом вообще поссорились. Я и гирлянды развесила, и мишуру, и елку сама поставила, потому что ему некогда было из-за работы. Снежинок

навырезала из бумаги, музыку подобрала для встречи Нового года. Даже на окнах и зеркалах белилами снежинки нарисовала. Он поглядел на это все и говорит: «Ну и зачем это все? Елки хватит. Лучшие бы эротический костюм Снегурочки купила. А изысков мне не надо». Я обиделась: «Иди, – говорю, – за Снегурочками эротическими на корпоратив, вы же в прошлом году вроде в ночной клуб ездили?» Он дверью хлопнул.

Полагаю, это можно не комментировать, и так все понятно.

Что делать и чего не делать?

1. Не будь навязчивой, если настроение и нагрузка у вас с мужчиной не совпадают. Он устал, он с работы, ему хочется расслабиться и на диване полежать с пивом и криминальным сериалом, а не при свечах комплименты говорить? Отложи романтику до благоприятного момента. Важен и сексуальный аспект – может, ты и хочешь порадовать его массажем с маслами и благовониями, а он спать хочет. Невыспавшийся мужчина смотрит на мир, словно через бойницу в крепостной стене, у него глаза слипаются и язык не поворачивается нежности говорить.

2. Не следует – даже нельзя – добиваться от него «романтики» скандальным тоном, требованиями, нытьем и истерикой.

ками. Если ты чувствуешь, что вы оба слишком погрязли в рутине быта, действуй ненавязчиво. Посмотрите вместе романтический фильм; отыщи фотографии вашей последней романтической поездки, прогулки и поставь на видное место; включи невзначай музыку, которая для вас с ним очень многое значит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.