

ДИЛЯ ЕНИКЕЕВА

СЧАСТЬЕ НА ДВОИХ ИЛИ ПСИХОЛОГИЯ БРАКА

Посвящается

Моим любимым - дочери Яне и мужу Валере, которые делают меня счастливой одним своим существованием и чья любовь и поддержка со мной всегда

Аннотация

Хорошо быть здоровым и богатым, а лучше - счастливым. Любить и быть любимым. Те, кому брак в тягость, просто разводятся. А вот те, кто хочет наладить отношения, - ищут пути.

Вы хотите быть счастливы? Но не знаете как?... А хотите узнать?

Эта энциклопедия станет вашим лоцманом по бурному океану семейной жизни. Главное - найти свой путь. Вы узнаете, почему возлюбленный превращается в несносного мужа, почему очаровательная девушка становится "сварливой женой", что делать с недостатками своей половины, но главное - вы усвоите заповеди счастливого партнерства.

Вы можете и будете счастливы!

Раздел 1. ЭТИ НЕПРОСТЫЕ СУПРУЖЕСКИЕ УЗЫ...

- В чем секрет семейного счастья
- Зачем женщина выходит замуж?
- Зачем женится мужчина?
- Довольны ли вы свои браком?
- Эти чертовы мужья!
- Эти чертовы жены!
- Что делать с недостатками своей половины
- С кем поведешься...
- Семейные разногласия
- Кто будет поддерживать угасающий огонь семейного очага?..
- Кто первый начал?
- "Чего она от меня хочет?!.."
- Чем недовольны жены
- Анатомия семейного скандала
- Цена "мира любой ценой"
- "Назло тебе!"
- Защита - в нападении?..
- Отгремела свадьба... Грянул гром
- Жизнь не удалась?
- Разногласия в постели
- Не в сексе дело, а в отношениях
- В постель, как на эшафот
- "Отстань, я устал!"
- Сексопатолог делится опытом
- "Я сексуальный инвалид"
- "Я её не хочу..."
- Возможно ли совместить несовместимое?
- Своя жена ближе к телу
- "Он меня не удовлетворяет..."
- Секстерапия в вашей спальне
- "Муж меня не хочет"
- Сладкая мука

- "За этот экстаз я готова на все!"
- В постели некого стесняться
- Рекомендации секстерапевта

ОТ АВТОРА

Недавно в одной из переводных книг (автор американка, но не буду называть её фамилии) я прочла, что в общественном мнении сложилось пренебрежительно-скептическое отношение к браку. В качестве "доказательств" автор приводила следующее: "черный юмор" на тему брака, персонажей мультсериала "Локхарны", которые день за днем демонстрируют жалкие отношения между персонажами, глупость, подлость, эгоизм, а также сварливых жен Блонди Бамстед и Мэгги Бригс, которые изводят своих мужей и гоняются за ним со скалкой, и прочие "шедевры" "черного вала" американской телекультуры.

Но больше всего меня поразило то, что автор косвенно винит в негативном отношении к браку консультантов по супружеским отношениям (!!!) - дескать, их профессиональные интересы лежат в сфере не брака как такового, а брачной патологии. Причем, сама автор, не имея соответствующего образования, называет себя психологом. А психологом в США может назвать себя каждый, кто соберет энное количество интервью у разных людей и делает из этого собственные выводы, порой дилетантские и спорные. Потом он пишет книгу (ради рекламы или иных целей). Но что самое печальнее - эти книги переводятся на русский язык и опосредованно влияют на наших читателей

Многие рекомендации зарубежных авторов, даже профессионалов, нашим согражданам не подходят - у нас разный менталитет. Так что будем исходить из реалий нашей, российской жизни.

Основная цель семейного психотерапевта - помочь супружеской паре преодолеть их проблемы, а по большому счету - чтобы неблагополучный брак стал благополучным.

Хочу опровергнуть ещё одно мнение вышеупомянутого автора - якобы врачи, которые пишут о браке, рассматривают только определенную часть общества, а именно: те супружеские пары, которым брак в тягость. Отнюдь нет. Те, кому брак в тягость, просто разводятся. А вот те, кто хочет, чтобы ситуация изменилась к лучшему, - читают книги по проблемам супружеских взаимоотношений, обращаются к специалистам с просьбой помочь, потому что не знают, как это сделать.

Я написала много книг о разных аспектах межличностных отношений, - и в браке и вне его, - а в этой книге хочу все обобщить и показать все сложности, с которыми встречаются супруги: несходство характеров, разногласия и конфликты, - и печальные последствия, когда муж и жена не могут прийти к согласию.

Как и в других моих книгах, здесь много примеров из моей клинической практики. Читатель и сам сможет понять, в чем не правы супруги из приведенных здесь примеров, а также увидеть определенное сходство со своей жизненной ситуацией. И очень надеюсь, что это позволит вам избежать типичных ошибок, которые до вас совершали тысячи других людей.

Так давайте не будем снова наступать на те же грабли!

Как сказала одна моя читательница: "Ну надо же! Оказывается, я открывала велосипед! Все уже давным-давно изучено учеными. Если бы я обо всем этом знала лет двадцать назад!" Такие слова мне приходилось слышать не раз. Действительно, все уже давным-давно известно. Не нужно набивать себе шишки, повторяя типичные ошибки сотен тысяч людей. Проще получить информацию, обобщенный опыт многих умных людей, и пользоваться этими знаниями в своей повседневной жизни. И лучше сделать это заблаговременно, чтобы знать, к чему быть готовым. Но даже если вы давно женаты (замужем) и недовольны свои браком, - никогда не поздно начать все сначала.

Вы узнаете, как относиться к особенностям характера и недостаткам друг друга, как решать конфликты и разногласия, как преодолевать проблемы и прийти к компромиссу и в итоге построить счастливый брак.

Счастливый брак - отнюдь не недостижимая мечта. Среди моих знакомых немало людей, которые считают свой брак благополучным. Многие пациенты тоже сумели построить гармоничный брак. Так что скептическое или презрительное отношение к браку - удел людей, не способных создать нормальную семью, а отнюдь не общепринятое мнение.

В этой книге любой читатель узнает много полезного. Даже если вы считаете свой брак благополучным, - вам не помешает знать о многих подводных рифах, которые подстерегают супругов, и о том, как их заранее обойти. Эта книга будет полезной и для молодых юношей и девушек, которые ещё не женаты.

И я ничуть не сомневаюсь, что многие мои читатели, воспользовавшись информацией, почерпнутой из этой книги, сумеют наладить отношения со своей половиной.

То, что вы найдете здесь много анекдотов и юмористических афоризмов, вовсе не означает, что к браку нужно относиться скептически-презрительно. Иронические афоризмы позволяют взглянуть на ситуацию и себя самого как бы со стороны. Человек с чувством юмора, способный к самоиронии, сделает для себя правильные выводы.

В ЧЕМ СЕКРЕТ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ?

Счастье - это шар, за которым мы гоняемся, пока он катится, и который мы толкаем ногой, когда он останавливается.
Пьер Буаст

Почему одни люди счастливы в браке, а другие нет? Думаете, потому, что супруги их больше любят и пылинки сдувают? В общем-то вы правы, но это, как говорят физики, явления второго порядка. А вот явление первого порядка - это то, что любимые своей половиной супруги знают достоинства и недостатки противоположного пола - как в целом, так и в отношении его отдельных представителей, - и умеют с ними обращаться.

Вы скажете, что это слишком упрощенный подход к взаимоотношению полов? Что любовь правит миром? В отношении второго спорить не буду. Но спросите себя - любили ли вы свою половину до свадьбы? А сейчас?

А теперь спросите себя - почему это произошло?

Я заведомо имею ввиду, что большинство моих читателей недовольны своим браком, потому что счастливому человеку такая книга не нужна. Хотя... Как известно, нет предела совершенству. Возможно, некоторые люди, довольные своим браком, решат, что "хорошего много не бывает", и чтобы сохранить любовь и благополучие в семье, захотят расширить свой кругозор.

Счастье - это не станция назначения, а способ путешествовать.
NN

Информация - это успех, если использовать её с умом. Зная особенности психологии и физиологии противоположного пола, вы сможете избежать типичных ошибок, которые совершали до вас миллионы других людей, и использовать эти знания себе на пользу, не позволяя угаснуть чувствам - и своим, и вашей половины.

Люди, которые знают секреты психики противоположного пола, не имеют с ним проблем.

В этой книге я хочу показать вам, что на самом деле кроется за порой непонятными поступками противоположного пола. Быть может, прочтя эту книгу, мужчины и женщины кое-что поймут и станут вести себя иначе, сообразно своему полу: мужчины - мужественно, а женщины - женственно.

Итак, что нужно для того, чтобы построить счастливый брак и в конечном счете быть самому счастливым? Нужно знать секреты психологии противоположного пола и действовать в соответствии с ними - хорошие качества культивировать, а недостатки прощать. Вот и все. Очень простой секрет семейного счастья, не так ли? Однако, так бывает нередко - истина где-то рядом, достаточно лишь изменить взгляд на проблему или свое отношение к ней, и решение будет найдено.

Надо научиться радоваться тому, что есть. Но высший пилотаж - это радоваться тому, чего нет.
Л. Крайнов-Рытов

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНА ВЫХОДИТ ЗАМУЖ?

Женщина не настаивает на замужестве. Она не зависит от мужчины. На самом-то деле она зависит, но женщины слишком горды, чтобы это показать. О, до чего же гордыми им приходится быть!
Жанна Моро

В старые добрые времена никто не задавался вопросом - а зачем девушка выходит замуж? Как-то само собой подразумевалось, что, достигнув "брачного" возраста юная особа должна выйти замуж, родить детей и стать хорошей женой и матерью.

То, что "должна", - понятно. Вопрос же стоит: а зачем? Для того, чтобы "стать хорошей женой и матерью"? Получается, что принятие на себя определенных обязанностей и обязательств, - это и есть её цель прекрасной половины человечества? А как же с чувствами, любовью, вниманием и прочими приятными атрибутами общения с противоположным полом? Или они остаются в досвадебном периоде в качестве приятных воспоминаний, а возможно, и сожалений? "Зачем я за него вышла замуж?.." - порой с тоской думает женщина. - Раньше он был совсем другим...".

И тем не менее, юные особы порой не задумываются, что будет после того, как им во Дворце бракосочетаний дадут напутствия под марш Мендельсона. "Хочу замуж", - все. В лучшем случае: "Я его люблю, а любящие всегда должны быть вместе".

Женщины делятся на тех, кому удалось выйти замуж, и на тех, кто замуж не собирается.
Е. Пантелеев

Теоретически каждой (или почти каждой) представительнице прекрасного пола хочется иметь в хозяйстве мужчину. Навесить на него инвентарный номер (свидетельство о браке), окольцевать, как редкую зверушку в заповеднике, но при этом оказывается, что нужно ещё и взвалить на свои плечи заботы о его питании и комфортном существовании.

И для сомнительного счастья жить под одной крышей с этим пока ещё неизвестным существом под названием "мужчина", она старается завоевать его и при этом тратит силы, время и деньги на поддержание своего товарного вида, на наряды и косметику, следит за своей фигурой, потеет в спортзалах на тренажерах, занимается шейпингом, аэробикой, сидит на жестких диетах и героически худеет; читает умные книги и статьи в женских журналах, чтобы знать, как его обольстить по-научному, борется с соперницами, мило улыбаясь и с трудом сдерживая желание вцепиться в волосы любой, кто посмеет покуситься на её счастье; бегаёт с возлюбленным трусцой, коллекционирует пивные этикетки или мерзнет на стадионе во время футбольного матча... И делает ещё много-много разного и все только ради того, чтобы ему понравиться и как конечный результат - довести милого до ЗАГСа.

Спросите тысячу женщин - зачем они вышли замуж, и вряд ли получите конкретный, вразумительный ответ.

Мужчину нужно не только поймать в сети, но и удержать и никому не отдать.
Д.Е.

Если отрешиться от девичьей влюбленности и игры гормонов (а влюбленность в своей основе чаще всего имеет сексуальное влечение), то женщина, выходя замуж, надеется, что будущий спутник жизни будет соответствовать её требованиям (если уж не всем, то хотя бы на 99%). Давайте посмотрим, чего хочет прекрасный пол, и что под этим подразумевается.

- Все женщины хотят, чтобы избранник был настоящим мужчиной. А если разложить это понятие на составные части, то это означает, что будущий спутник должен быть умным, сильным, решительным, уверенным в себе, настойчивым, целеустремленным, честолюбивым и волевым, завоевателем, героем или хотя бы бесстрашным, и вместе с тем, нежным, ласковым, эмоционально тонким. Вот такой "психологический коктейль", примерно как шампунь "два в одном". Профессиональные парикмахеры говорят, что "два в одном" нецелесообразно, потому что у шампуня и бальзама разные PH, поэтому одно гасит другое. Точно так же любой психолог скажет, что некоторые черты характера антагонистичны. Или цельная личность, или противоречивая. Мужчина, который способен стукнуть кулаком по столу начальника и твердо потребовать прибавки к жалованью, - точно так же поступит и дома. Быть может, по столу и не стукнет, но будет требовать от жены порядка, уюта в доме и кулинарных достижений. Однако любая дочь прародительницы Евы не желает признавать законов психологии: "Хочу "два в одном", и все! Пусть с другими он будет решительным и непреклонным, а со мной уступчивым и покладистым".

- Женщина хочет быть равноправным партнером своему мужу или же готова сама стать главой семьи; лидерство мужа она согласна принять, но при условии, что он и в самом деле сильная личность, а не претендует на роль главы семьи только потому что он мужчина; это означает, что он будет считаться главой семьи, а все вопросы будет решать она, супруг же будет соглашаться с её советами, потому что она лучше его знает жизнь.

Не спорь с женой! Не строй иллюзий.
С. Хохлов

- Ей хотелось бы, чтобы он снисходительно относился к её женским слабостям и позволял ей оставаться самой собой; в реальности же это означает, что муж должен быть свято уверен, что у неё идеальный характер, а если у них будут какие-то трения, - должен брать вину на себя и признавать, что у него полно недостатков, но он будет работать над собой, чтобы их исправить.
- Чтобы супруг считал её очень привлекательной. Пусть не самой привлекательной на свете, но лучше многих. А впрочем, почему бы и не считать её лучше всех?! Ведь он выбрал именно её, а не другую!
- Чтобы муж никогда не забывал про день рождения любимой жены, а также про 8 марта, день Конституции, день учителя, медработника, шахтера, нефтяника, милиции, подводника, десантника, взрывника и многие другие Дни и дарил ей на все эти праздники достойные подарки, приобретенные на сэкономленные от обедов и сигарет деньги.

Чтобы проверить чувства мужчины, нужно выяснить не то, что он готов для вас сделать, а то, от чего готов ради вас отказаться.
Д.Е.

- Чтобы он хорошо относился к её подругам, но не видел в них женщину.
- Чтобы муж не обращал внимания на других женщин, потому что жена все равно лучше всех.
- Чтобы он был ей верен.
- Чтобы супруг раз и навсегда забыл ненавистное слово "соседка", не знал ни одной даже по имени, не здоровался (если соседка молода и симпатична), а при встрече с презрением отворачивался и потом говорил, до чего же та страшна.
- Чтобы она никогда не пролила из-за него ни одной слезинки, но мужу не запрещается прослезиться, если он до глубины души растроган самоотверженной заботой жены о его персоне.

Джентльмен - это человек, который, если его жена что-то уронит, уронит и её, чтобы ей легче было поднять.
Боб Хоуп

- Чтобы супруг не забывал говорить нежные слова и комплименты.
- Чтобы ей никогда с ним не было одиноко, а это значит, что супруг должен сопровождать её на все вечеринки, в театр, на концерт, на выставку, в магазины, в бассейн, в парикмахерскую или к приятельнице, если ей захотелось с ней поболтать.
- Чтобы муж был хорошо воспитанным и тактичным человеком и не подслушивал, о чем жена говорит по телефону или сплетничает на кухне с приятельницей.
- Чтобы он с уважением относился к её подвигам на поприще кулинарии, даже если это суп из бульонных кубиков или кукурузные хлопья с молоком, и безропотно ел все, что она приготовила, на забывая нахваливать и восхищаться её умением готовить.

Молодая жена во время медового месяца:

- Милый, ты съел первый в моей жизни пирог, который я испекла сама. Завтра испеку новый. Тебе понравился? Скажи мне! Пожалуйста! Скажи хоть что-нибудь! Хоть одно слово! Ну подай хоть признаки жизни!

Анекдот

- Чтобы он не курил (если жена не курит и терпеть не может запаха табачного дыма) или курил (если курит жена) и никогда не запрещал ей курить, в том числе, и в постели или в любом другом месте, где ей хочется, в том числе, на улице и прочих общественных местах.
- Чтобы муж всегда был готов, когда ей хочется секса, и не приставал, когда ей не хочется.
- Чтобы супруг и дома, и прилюдно выражал свое восхищение ею, хвалил, гордился своей женой и проявлял все чувства, которые мужчины почему-то не любят демонстрировать.

Ему всегда говорили: "Умей из всех зол выбирать наименьшее!", - и он женился на худенькой.
Д. Соловьев

- Чтобы он с уважением относился к её родителям и никогда не рассказывал анекдотов "про тещу"; чтобы он полюбил её брата и стал ему другом, потому что мужей может быть много, а брат один; чтобы он относился к её сестре всего лишь как к сестре и никогда их не сравнивал.
- Вступая в брак, женщина ждет от мужа надежности, что означает, что по первому её требованию супруг должен бросить все свои дела и мчаться утешать жену или решать её проблемы.
- Ей хочется, чтобы муж всегда был рядом, все вечера проводил дома, навсегда забыл ненавистные слова "мальчишник" и "мужская компания", пораньше приходил с работы и считал, что на первом месте жена и лишь потом его дела; чтобы он нашел такую работу, на которой можно бывать время от времени, но при этом получать хороший оклад.
- Она надеется, что муж будет обеспечивать её в достаточной мере, чтобы хотя бы раз в месяц жена полностью обновляла свой гардероб, хотя бы трижды в год ездила отдыхать на дорогие заграничные курорты и имела пусть и не очень престижную, но иномарку. Супруг должен быть щедр во всем, что любит жена, водить её в хорошие рестораны, покупать изысканные вещи, разбираться в духах и женских туалетах - чтобы со знанием дела восхищаться её очередной обновкой и не подарить ей какую-нибудь дрянь; давать ей деньги на карманные расходы не реже двух раз в день, а если ей не хватит, то примчаться с работы, чтобы привезти нужную сумму, а ещё лучше - предоставить ей самой распоряжаться его деньгами и открыть общий счет в банке, не забывая регулярно пополнять его.

Сексапильность мужчины прямо пропорциональна размерам его банковского счета.
Д.Е.

- Любая женщина хочет, чтобы муж был чутким и внимательным, заботился о ней, стал ей опорой и защитой от всех жизненных невзгод, решал все её проблемы, когда ей это нужно, но лез, когда его не просят.
- Она ждет от него понимания, сочувствия и сопереживания. Это значит, что супруг должен уже по малейшей тени в её глазах угадывать, что она не в духе, утешать, когда она расстроена, но не лезть ей в душу, когда она не расположена к разговорам.
- Будущая жена вовсе не против, если муж с пониманием отнесется к тому, что она кое-что не умеет, например, готовить, стирать, гладить его рубашки, чистить его костюмы и обувь, мыть посуду и убирать квартиру и многое другое, и чтобы он не заставлял её делать то, что она не умеет.
- Многие женщины хотели бы, чтобы муж обладал чувством юмора, но никогда не подшучивал над ней, даже вполне безобидно; был веселым и общительным человеком, принял её друзей как своих и восхищался её кругом общения, познакомил со своими друзьями, но никогда не встречался с ними без жены.

Да здравствует мужчина! При желании он может добиться всего на свете. Да здравствует женщина! При желании она может добиться любого мужчины.
Джордж Эйдж

- Она готова с пониманием отнестись к стремлению мужа самоусовершенствоваться, например, заниматься самообразованием и повышать свой кругозор, - чтобы у него всегда было что рассказать жене и поднять ей настроение свежим анекдотом; улучшать свой товарный вид, качать мышцы (но дома или в рабочее время), - для того, чтобы все приятельницы обзавидовались, какой у неё "фигуристый" муж.
- Будущая супруга хочет, чтобы спутник жизни всегда поддерживал любые её начинания, хобби и увлечения, с радостью составил ей компанию, если она любит бегать трусцой, лазить по горам, кататься на велосипеде или вышивать гладью.
- Ей хотелось бы доверия с его стороны, но при этом муж не должен требовать полной откровенности от супруги, а особенно в том, что она намерена от него скрыть.

Как бы ни дурачили женщину, она твердо знает: дурак - ты.
В. Георгиев

- Ей хочется, чтобы супруг был добрым и отзывчивым человеком, считал трагедией, если она чихнула, был преданной сиделкой и дежурил возле её постели ночами, если она заболит.
- Женщина вовсе не против, чтобы спутник жизни пользовался всеобщим уважением.

- Она верит, что он никогда не станет критиковать её внешность, фигуру, манеру одеваться и вкус, а наоборот, будет восторгаться её отменным вкусом, потому что так, как одевается жена, не одевается никто из их знакомых; даже если за последние полгода любимая супруга прибавила в весе пять килограммов, - он этого не заметит и будет неустанно повторять, что ему очень нравится, что она пухленькая, а если жена станет намекать, что ей пора сесть на диету, - супруг станет с жаром отговаривать её, потому что в этом случае она утратит свою пикантность.

Нет ничего прекраснее наших женщин в заграничных одеждах.

В. Голобородько

- Будущая супруга вовсе не против его хобби, например, коллекционирования спичечных этикеток, но ей хотелось бы, чтобы он не имел более дорогостоящих увлечений.
- Она хочет, чтобы муж был энергичным и решительным человеком, напористым и уверенным в себе, в любых ситуациях, которые не имеют отношения к её интересам.
- Женщина категорически против диктаторских замашек мужа, если это имеет отношение к ней, но при этом он не должен разочаровывать её мягкотелостью в отношении других людей.
- Она хочет, чтобы он был настолько умным, чтобы ей с ним всегда было интересно, и настолько умным, чтобы не демонстрировать ей свое интеллектуальное превосходство.

Неумный мужчина пытается переспорить женщину, умный - не спорит с ней.

Д.Е.

- Женщина не против, если у мужа будет машина, при условии что:
 - она будет у него ещё до брака;
 - её купят его родители;
 - он не возьмет ни копейки из семейного бюджета на бензин, запчасти, колеса и прочие расходы по её содержанию;
 - никогда не уйдет надолго в гараж, разве только для того, чтобы подогнать машину к подъезду;
 - будет возить на машине только ее;
 - никогда не подвезет ни одной другой женщины;
 - повезет жену по первому её требованию на дачу, по магазинам или к приятельнице.
- Давая согласие на брак, женщина хочет, чтобы супруг не взваливал на её хрупкие плечи покупку продуктов и уборку квартиры (а также стирку, стряпню и прочие домашние дела), и с готовностью разделит бы с ней бремя домашних обязанностей, взял на себя весь бытовой ремонт, перестановку мебели по первому требованию жены и тяжелую физическую работу (включая чистку и выбивание ковров, мытье полов, чистку раковин, унитаза и ванны), а также мелкую работу и расценивал бы их как свой супружеский долг и даже считал делом чести каждого порядочного мужа.

Под ангельскими чертами скрывалась женщина.

Г. Малкин

- Ей хочется, чтобы он всегда был рядом, никогда не ходил один к своим друзьям или на стадион, а также не смотрел по телевизору футбол-хоккей, нудные передачи про политику и прочую тягомотину, а составил ей компанию при просмотре фильмов про любовь и телесериалов с последующим оживленным обсуждением.
- Она готова с уважением относиться к его родителям и даже подружиться со свекровью и золовкой, если муж не будет маменькиным сынком, который по каждому пустяку бегаёт советоваться к мамочке и шагу без её одобрения ступить не может, а свекровь не окажется злобной мегерой, которая будет выискивать недостатки снохи, придираться ко всему и настраивать против неё сына.
- Ей хотелось бы, чтобы муж уважал её интересы и хобби, не претендовал на её личную жизнь и не диктовал, как она должна жить.
- Собираясь выйти замуж, женщина уверена, что супруг обо всем будет ей рассказывать, делиться всем, что с ним произошло за день, и советоваться с нею во всех важных вопросах (а у женщин нет второстепенных вопросов; кстати, покупка носовых платков, равно как и все другие, - не исключение) и никогда не станет с ней спорить, потому что женщина всегда права.

Не спорь с мужем, пока не убедишься в его правоте!

Г. Малкин

- Ей хочется, чтобы он не действовал с позиций мужского шовинизма, уважал её права как личности и не утверждал, что мужчины априори умнее женщин; если супруг хотя бы на словах согласится, что женщины не глупее мужчин, она даже готова простить недостаток ума собственного мужа.
- Решившись выйти замуж, она хочет, чтобы её избранник стал хорошим мужем и хорошим отцом, любил своих детей, помогал ей растить их и воспитывать, вставал ночью к младенцу, чтобы дать возможность выспаться жене, стирал пеленки (или покупал памперсы), варил каши, кормил из бутылочки и гулял, когда жене хочется отдохнуть и от мужа, и от ребенка.
- Чтобы он не ворчал по пустякам, даже если она не успела приготовить ужин или приготовила то, что ему не нравится.
- Чтобы не ревновал попусту или ревновал только самую чуточку, для поддержания общего тонуса и легкой игры - чтобы она чувствовала, что муж боится её потерять.
- И самое главное - чтобы он любил ее!

Бог создал женщин красивыми, чтобы их могли любить мужчины, и глупыми - чтобы они могли любить мужчин.
NN

Полагаю, что мои читательницы могут продолжить этот список, потому что нет пределов совершенству, но каждый потенциальный муж должен к этому стремиться. А все неженатые мужчины узнают, что ждет их в браке, и смогут заранее подготовиться; впоследствии это позволит избежать многих недоразумений.

Мужчина, который соответствует всем пунктам из перечисленных, имеет полное право именоваться идеальным мужем и может предложить свою кандидатуру на безальтернативный конкурс "Лучший муж года" и вне всякого сомнения, станет победителем, потому что у него просто-напросто не будет соперников.

ЗАЧЕМ МУЖЧИНА ЖЕНИТСЯ?

Любимых не выбирают, но выбирают мужей и жен.
Е. Пантелеев

Зачем выходит замуж женщина, понятно, - чтобы носить обручальное кольцо. А вот зачем женятся мужчины, - лично мне совершенно непонятно. Если оценить все прелести холостяцкой жизни и прелести жизни женатой, то складывается впечатление, что мужчины либо самоубийцы, либо мазохисты.

А действительно - зачем мужчине жениться? Найти сексуальную партнершу - не проблема; разведенных и незамужних женщин - пруд пруди, и каждая готова стать спутницей жизни на одну ночь или иметь его в качестве приходящего любовника без всяких обязательств. Любовнице вовсе не обязательно отдавать зарплату, как жене, она не будет выворачивать карманы в поисках его "заначки", не станет устраивать ежевечерних скандалов, а если станет, - значит, перестанет быть его любовницей.

Он был хорошим с плохими женщинами и плохим с хорошими.
Д.Е.

На худой конец, если вокруг нет подходящих представительниц прекрасного пола, можно дать объявление в колонку "Знакомства" такого содержания: "Одинокий мужчина желает познакомиться для скоротечных встреч. Брак не предлагать", - и от желающих отбоя не будет. А можно и самому позвонить по всем объявлениям - желающих иметь мужчину хоть в каком-нибудь качестве тьма-тьмушая.

Объявление: "Молодая женщина с маленькой зарплатой и большими проблемами хочет познакомиться с мужчиной с большой зарплатой и маленькими проблемами. И я, и трое моих детей с нетерпением ждем вас! Скорее, скорее, скорее!!!"

Путем допроса с пристрастием собственного мужа и дотошных расспросов своих друзей мужского пола и пациентов я выяснила следующие мотивы женитьбы:

- Чтобы отбиться от других охотниц его окольцевать, выбрав из многих зол наибольшее.
- Потому что с женщиной в доме как-то уютнее.
- Потому что эта все же лучше остальных.

Если все другие женщины вам не подходят, это ещё не означает, что вам подходит именно эта.
Д.Е.

- Чтобы повисить собственные акции в глазах других женщин, которые предпочитают женатых любовников, которые не станут уговаривать выйти за него замуж.
- Потому что кончились чистые тарелки, рубашки и вообще все чистое.
- Потому что пора делать уборку в доме.
- Потому что кушать очень хочется.
- Потому что надоела спокойная жизнь.

Чем отличается холостяк от женатого? Холостяк делает по дому все сам, а женатого заставляет жена.
Константин Мелихан

- Потому что жена обходится дешевле любовницы.
- Потому что жена дешевле экономки из фирмы "Сервис на дому".
- Потому что надоело каждый день слышать от любовницы: "Когда же ты наконец решишься?!!!" или "Милый, давай оформим наши отношения, я уже и обручальные кольца купила..."
- Чтобы было кому читать нотации и учить жизни.
- Чтобы было кому рассказывать бородатые анекдоты.
- Потому что надоело уламывать других женщин, а жена обязана исполнять "супружеский долг".

Пусть фальшь, расчетливость и трезвость,
Пусть вместо "да" звучит "не надо",
Пусть в кандалах и страсть, и нежность...
Не сердце - так хоть плоть порадуй!
В. Сысоев

- Потому что в постели получается только с этой, а с другими не очень или совсем не получается.
- Потому что вообще ни с кем не получается.
- Потому что секс ему вообще не нужен и никогда не был нужен.
- Чтобы другие думали, что у него все нормально, а то косятся и перешептываются, что у него "не стоит", потому-то, дескать, и не женится.
- Чтобы не думали, что он "голубой".
- Потому что надоели уговоры женатых приятелей: "Женись, парень. Вот тогда и познаешь всю страсть в избытке."

Мужчины! Женитесь! Женщины! Мужайтесь!
Н. Фоменко

- Потому что жалко маму - сколько же ей можно стирать и заботиться о нем; пусть теперь мама отдохнет, а заботится другая.
- Потому что мама хочет понянчить внуков.
- Потому что надоели красноречивые взгляды и тягостные вздохи родителей и по десять раз на дню оброненные каждым из них замечания: "Пора тебе, сынок, жениться".
- Чтобы доказать всем, кто считает, что у него несносный характер, и поэтому ни одна ненормальная не пойдет за него замуж, - что ненормальная непременно найдется и по достоинству оценит его ангельский характер.
- Чтобы было кому его холить и лелеять.

Медовый месяц хорош тогда, когда мед не липовый.
В. Сумбатов

- Чтобы хоть кто-то считал его красивым и вообще самым-самым.

- Чтобы было с кем поругаться - надоело ругаться с родителями и на работе.
- Чтобы жить в отдельной квартире, которую купит жена.
- Чтобы было кому его содержать.

- Чтобы почаще слышать, какой он замечательный, необыкновенный, потому что осчастливил её своей персоной.

Мужчина ищет кого-нибудь, перед кем он мог бы гордиться; женщина ищет плечо, к которому она могла бы прислониться.

Генри Луис Менкен

- Чтобы хоть кого-нибудь осчастливить.
- Чтобы было кому согреть постель.
- Чтобы в доме было побольше шума, а особенно когда появится ребенок, и чтобы не пропадали зря бессонные ночи - их можно провести более насыщенно, укачивая младенца или отправившись среди ночи с ним гулять.
- Чтобы в доме пахло жильем.
- Чтобы было с кем поговорить.
- Чтобы было на кого поворчать, потому больше ворчать не на кого.

Женщина вступает в брак, чтобы больше времени проводить с мужчиной, а мужчина вступает в брак, чтобы меньше времени тратить на женщину.

Константин Мелихан

- Чтобы был стимул похудеть и заняться усовершенствованием своей фигуры, как то: ходить в тренажерный зал, бегать по утрам, качать мышцы.
- Чтобы самому не ходить в магазин.
- Чтобы с чистой совестью лежать на диване перед телевизором в ожидании ужина.
- Чтобы выпивать в комфорте - не пить же с приятелями в подворотне?!..
- Чтобы было куда привести приятелей, например, для коллективного просмотра футбольного матча или свеженькой порнушки.

Тот, кого никто не ждет, - никуда не торопится.

Д.Е.

- Чтобы было с кем бегать трусцой, кататься на велосипеде или мерзнуть в палатке на берегу дикой речки.
- Чтобы было кому показать свои рыболовно-охотничьи трофеи и было кому ими восхищаться.
- Чтобы наконец попробовать дикую утку с яблоками.
- Чтобы было кого критиковать - за дурной вкус, лишний вес, неумение готовить и тем самым ощущать собственное превосходство и расти в собственных глазах.
- И самое главное - чтобы его любили!

Однолюб может сделать несчастной только одну женщину.

Г. Малкин

Надеюсь на чувство юмора своих читателей. Конечно же, мужчины мне таких мотивов женитьбы не приводили, а в качестве основного мотива чаще всего приводили последний аргумент с некоторыми вариациями и дополнениями, а все остальные придуманы злоязычными женщинами.

Сказка для холостяков, надумавших жениться.

Надоело Иван-царевичу холостяцкая жизнь, пошел просить руки Василисы-прекрасной. А Баба-Яга, будущая теща, и говорит:

- Принеси мне ожерелье из зубов Змея Горыныча, тогда отдам тебе Василису.

Идет Иван-царевич лесом, вдруг слышит храп богатырский - под кустом Змей Горыныч спит. Обрадовался Иван-царевич, взял клещи и повыдергал все зубы у спящего. Нанизал ожерелье и принес Бабе-Яге. Сыграли свадьбу. В первую брачную ночь стук в дверь.

- Кто там? - спрашивает Иван.

Из-за двери голос:

Фефяф увнаеф...

ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СВОИМ БРАКОМ?

Женщины выходят замуж, чтобы привязать к себе мужчину. А мужчина женится, чтобы женщина от него отвязалась.

Константин Мелихан

Ну, а теперь поговорим серьезно - об истинных мотивах, которыми мужчины и женщины руководствуются, вступая в брак, о том, обретают ли они желаемое и что их удерживает в браке.

В результате исследования, проведенного московскими врачами-сексопатологами среди студентов, рабочих и служащих, получены следующие данные.

Основной мотив вступления в брак - любовь (40-49% опрошенных). Женщин, ответивших на это вопрос утвердительно, больше, чем мужчин, но не намного, в пределах 10% (кстати, в другом исследовании, проведенном Санкт-Петербургскими врачами, мужчин, у которых мотивом вступления в брак была любовь, было немного больше, чем женщин - соответственно 46 и 44%). А ведь считается, что именно женщина ищет в браке любви, а мужчина - комфорта! Недооцениваем мы наших мужчин, принижаем и считаем слишком приземленными (по крайней мере, при решении вопроса - жениться или не жениться; в браке их установки меняются, что вы увидите позже).

Так что, милые женщины, учтите - мужчине любовь нужна ничуть не меньше, чем вам!

Первый раз женятся по любви, второй раз - по расчету, а третий - по привычке.

Константин Мелихан

Второй по частоте мотив - общность взглядов и интересов (25-30%). Здесь различия между мужчинами и женщинами несущественны. Результат, пожалуй, удивительный. Принято считать, что мужчины живут своими интересами (работа, карьера, хобби, друзья), а женщины своими (дети, семья, быт). И тут мы тоже, как выяснилось, недооцениваем сильный пол. Мужчины, оказывается, не ощущают превосходства над женщинами и даже считают, что с ними можно иметь общие интересы (или, по крайней мере, надеются на это).

Хотя старшее поколение порой корит молодежь за скороспелый брак из-за беременности невесты, оказалось, что вероятность скорого рождения ребенка явилась мотивом очень редко - 1,5 - 6, 7%. Что примечательно, и здесь мужчины оказались на высоте - наивысший процент (6,7%) принадлежит мужчинам, а низший (1,5%) - женщинам. В общем, наши мужчины вовсе не уклоняются от ответственности, узнав о перспективе стать папашей, а поступают как джентльмены.

Логично было бы предположить, что этот процент должен быть равен у представителей обоих полов (ребенок-то общий!), но почему-то у женщин он ниже. Видно, наши женщины не менее благородны, чем наши мужчины, и не хотят "кольцевать" суженого с помощью шантажа будущим ребенком.

Иногда брак - это результат некорректности эксперимента.

Г. Малкин

Из чувства одиночества женились 14% мужчин и всего 4-5% женщин. А говорят, что именно женщины рвутся замуж, испытывая острое чувство одиночества... А тут - получается наоборот: мужчин, стремившихся избавиться от одиночества, втрое больше, чем женщин!

Из заслуживающих внимания мотивов можно отметить ещё и личное обаяние. По причине неотразимого обаяния партнера противоположного пола женились 10,5% мужчин и 8,3% женщин. Видимо, женщины в целом чуточку более обаятельны, чем мужчины.

Жениться для того, чтобы иметь красивую жену, все равно что заплатить дорого за клочок земли, откуда созерцают небо, принадлежащее всему миру.

П. Мантегацца

Как вы видите, внешние данные не столь существенны, как любовь и общность интересов, что должно очень обнадежить многих одиноких людей, почему-то считающих себя некрасивыми. Напрасно вы так думаете!

Некрасивых людей не бывает, есть люди, которые просто ещё не знают, что они красивы.

Приведенные данные подсказывают и путь одиноким людям, как найти свою половину: если уж не получится встретить свою любовь, то хотя бы ищите суженого (суженую) по общности интересов. Случайно вступили в брак 2,4 - 4,6% опрошенных (мужчин здесь немного больше, - оно и понятно). Очевидно, под "случайным" подразумевается, что у человека вообще не было никакого мотива сочетаться браком. Может быть, из чистого любопытства? Или по принципу: "Хуже не будет", "Сбегаю замуж и обратно"?

Избегайте случайных связей - они могут перерасти в более прочные.
Е. Пантелеев

Очень отрадны данные в отношении материальной обеспеченности, наличия жилплощади и прочей прозы жизни. Этот мотив вступления в брак назвали всего 0 - 4,9% опрошенных. Лидируют, понятное дело, женщины. И все же, уважаемые мужчины, призадумайтесь - а может быть, вы несправедливы, обвиняя слабый пол в меркантильности и говоря, что женщин в вас интересуют только ваши деньги? Не такие уж корыстные наши соотечественницы, как вы о них думаете! Любовь для них гораздо важнее - почти в десять раз! Учтите и соответствуйте. Даже если нет горячей любви, то хотя бы изображайте и говорите, как вы любите свою избранницу - ведь женщина любит ушами!

Женщины часто закрывают глаза на то, как их любят...
В. Сумбатов

А теперь посмотрим, что получилось у супругов, вступивших в брак по вышеперечисленным мотивам.

Из тех, кто женился по любви (независимо от пола) максимально удовлетворены своим браком 38%, просто удовлетворены 42% и не удовлетворены всего 20%. То есть, четыре пятых из женившихся по любви счастливы или хотя бы довольны своим браком, а недовольна им всего одна пятая часть супругов. Отсюда вывод: женитесь только по любви!

Влюбился с первого взгляда, разлюбил - со второго.
В. Георгиев

Не менее примечательны данные и у тех, кто женился по общности интересов: 40% максимально удовлетворены браком, 47% удовлетворены и лишь 13% не удовлетворены. Отсюда второй вывод: если не встретили свою любовь, но нашли человека со схожими интересами, женитесь, пока он(а) не передумал(а) - а вдруг ваша будущая половина не знает столь обнадеживающих статистических данных! А чтобы он(а) долго не раздумывал(а), дожмите этими фактами. Шанс, что вы (или ваша половина) будете разочарованы своим браком, - очень невелик.

А вот в отношении тех, кто женился, чтобы избавиться от одиночества, совсем другие данные. Максимально удовлетворены всего 11,7%, более-менее удовлетворены 48,3% и не удовлетворены 40%. То есть, брак не панацея от одиночества! По крайней мере, более одной трети супругов не обрели желаемого.

Нечему удивляться, что из случайно вступивших в брак, не удовлетворены аж 80%. Вывод напрашивается сам собой: "случайно" не женитесь! Хотя бы придумайте убедительный мотив, чтобы убедить самого себя.

Как ни странно, те, кто женились из-за того, что вскоре станут родителями, - потом об этом не пожалели, по крайней мере, большинство из них. Правда, они не в восторге от своего брака (максимально удовлетворенных только 11,9), но в целом удовлетворены (70,5%). Не удовлетворенных всего 17,5%. Так что, как оказалось, ребенок браку не помеха.

Джентльмен использует беззащитное положение женщины лишь в том случае, если сам поставил её в такое положение.
Жорж Куртелин

Но самые интересные данные получены у тех респондентов, которые женились из меркантильных соображений (материальная обеспеченность будущего супруга). Ни одного, кто был бы удовлетворен своим браком, все 100 процентов - не удовлетворены! Вот это да! Девушки, не выходите замуж за богатых, тогда и плакать не придется!

В общем, есть о чем подумать и что намотать на ус. Хотя это всего лишь несколько научных исследований социологов и сексопатологов, а не опрос населения всей нашей страны, но тенденции четко прослеживаются.

Не менее примечательный факт и в отношении оценки мнения супругов - как долго нужно знать друг друга до свадьбы. 3,4% мужчин (и ни одной женщины) считают, что и 3-4 дней вполне достаточно (видимо, сильный пол все же более легкомысленно подходит к этому вопросу); 3,4% мужчин и 6,4% женщин - что нужно полгода; год - соответственно 13,8 и 16,1%. А дальше соотношение меняется на противоположное - 13,8 мужчин и всего 1,6% женщин (!) считают, что нужно знать друг друга два года, прежде, чем жениться. Видимо, женщины в большей степени торопятся довести любимого до ЗАГСа и не хотят растягивать ухаживания на два года, а мужчинам желательно растянуть этот период - а вдруг она передумает сочетаться браком!

Чем меньше девушек мы любим, тем больше времени на сон.
Н. Фоменко

Но самое интересное, что 37,7% мужчин и 50,2 процента женщин считают, что продолжительность знакомства не имеет никакого значения! Может быть, поэтому у нас так много разводов?..

Оказалось, что мнение о факторах, обеспечивающих счастье в браке, с годами меняется. Так, по данным ещё одного исследования на вопрос "Какой фактор самый главный, обеспечивающих счастье в браке?", 16% мужчин и 25% женщин ответили - любовь. Взаимное уважение сочли достаточным для счастья всего 7% мужчин и 22% женщин (видимо, женщины все же больше уважают мужчин, чем те их). Хорошие материальные и бытовые условия назвали "главным фактором" 16% женщин и 27% мужчин (ай-я-яй, уважаемые мужчины, так какой же пол более меркантильный, а?), общность интересов - одинакова у мужчин и женщин (оно и понятно, раз интересы общие) - 13%. А вот сексу мужчины уделяют больше внимания, что тоже неудивительно; физическую совместимость расценивают главным фактором, обеспечивающим счастье в браке 22% мужчин и почти вдвое меньшее число женщин - 12%.

Итог: мужчины отдают предпочтение хорошим материальным и бытовым условиям - 27%, а - женщины - эмоциональным факторам (любовь + взаимное уважение = 47%).

Любовь - торжество воображения над разумом.
Карди

На вопрос: "Что значит хорошо жить?" женщины на первое место поставили семейное благополучие - 30,6%, а на второе - здоровье свое и близких - 29,2%. Мужчины же считают более значимым иметь хорошую работу - 33,9% и материальный достаток - 31,3%. Тут все логично и укладывается в известные приоритеты, присущие каждому полу.

Еще одно исследование роли значимых в браке ценностей тоже выявило любопытные результаты. На вопрос: "Что вас связывает с мужем (женой), - ответы на пункты "Общие интересы", "Общие взгляды", "Воспитание детей", "Взаимная забота", "Привычка", "Общие радости и горести", - у мужчин и женщин различаются несущественно. А вот общность быта имеет приоритетное значение для 58,8% мужчин (!) и всего лишь для 16% женщин(!).

- Как быстро меняется человек после свадьбы! До женитьбы мне нравились буквально все женщины.
- А сейчас?
- А сейчас я люблю на одну меньше.
Анекдот

Так что в отношении того, что мужчина привыкает к своим тапочкам, дивану, телевизору и регулярным горячим ужинам, - все же есть сермяжная правда. Кстати, привычка удерживает в браке всего лишь 16% супругов (данные у обоих полов одинаковы). А кое-кто говорит, что брак - это больше привычка, нежели общие радости... Видимо, это закоренелые холостяки (от зависти) или бывшие холостяки, которых женщинам все же удалось убедить сменить свой статус, но не сменить свои убеждения.

Будучи закоренелым холостяком, он указал в анкете, что у него есть сын.
- Это должно быть, оплошность машинистки? - спросил инспектор.
- И вы мне ещё говорите!.. - с горечью воскликнул он.
Анекдот

А теперь, уважаемые читатели, проанализируйте свой брак во всех аспектах. Ответьте себе на главный вопрос - вы женились по любви? Если сейчас вы не удовлетворены своим браком, может быть, вы приняли

влюбленность за любовь? А ведь это не равнозначные понятия. Если вы уверены, что раньше любили свою половину, то почему разлюбили? Может быть, дело не только в том, что у него (нее) куча недостатков (кстати, недостатки вовсе не помеха любви), но и в вас?

Мужу не обязательно обладать достоинствами, вполне достаточно, если он будет мириться с вашими недостатками.
Д.Е.

Или, быть может, у вас с вашей половиной не было общности интересов - вы просто не задумывались об этом, полагая, что в семье у каждого своя роль и свои интересы? Когда женятся двое молодых людей, они не думают о столь сложных материях, но почему вы и ваша половина не приобрели общие интересы в процессе брака (общее хозяйство не в счет)?

А может быть, вы боялись остаться в одиночестве? Это бывает даже у молодых людей, не уверенных в себе и собственной привлекательности для противоположного пола. "А вдруг меня больше никто не полюбит?.." - думает такой человек или ещё того хуже "Я никому не нужен (не нужна)..." - и связывает судьбу с первой же кандидатурой, чтобы быть "как все" или жалея, что годы уходят, и потом найти спутника жизни будет ещё труднее.

Судья:

- Свидетель, вы видели, что женщина бьет мужа утюгом по голове и ничего не предприняли?
- Я позвонил своей невесте и сказал, что свадьба отменяется!

Анекдот

Возможно, ваши семейные разногласия связаны с сексуальными проблемами? Напомню вам данные вышеприведенного исследования - 22% мужчин и 12% женщин причиной, которая связывает их с супругом, назвали физическую совместимость. То есть, это люди, удовлетворенные своими интимными отношениями, и на этом держится их брак, даже если нет ни любви, ни общих интересов. Вдумайтесь в эти цифры, милые женщины - одну пятую женатых мужчин удерживает в браке секс. Наверняка они не изменяют женам и многое прощают им. А даже если и поссорились, у них всегда есть испытанный способ помириться. Да и у жены есть мощный аргумент в дискуссиях с супругом (я имею ввиду не сексуальный шантаж, а пусть к примирению). Как известно, "ночная кукушка дневную всегда перекукует"

Муж с женой бранятся да под один тулуп ложатся.
Русская пословица

Но уж если вы вышли замуж потому что ваш избранник в материальном отношении в полном порядке, надеясь, что "стерпится - слюбится", - то нет ничего удивительного, что вы не удовлетворены своим браком. Зарубежные социологи склоняются к мнению, что брак по расчету более прочен, чем брак по любви. Но у иностранцев другой менталитет.

К тому же, понятие "прочный" не равнозначно понятию "счастливый". Если супруги владеют имуществом, разделить которое невозможно (например, дом в деревне или квартира, которую не разменять) или один целиком зависит от другого, - то такой союз может длиться десятилетиями, супруги (или один из них) просто вынуждены жить под одной крышей, потому что иного выхода нет. В принципе, выход, конечно, есть, но зависимый супруг сознает, что при разводе он все теряет (например, средства к существованию) и волей-неволей должен мириться с существующим положением вещей, потому что если он(а) будет скандалить, то инициативу бракоразводного процесса проявит второй супруг.

Хоть женись, хоть не женись, - все равно потом пожалеешь.
Д.Е.

А может быть, у вас не все так драматично, как вы думаете? У всех бывают и размолвки, и взаимное недовольство, и ссоры, и крупные скандалы, и мысли о том, что так жить нельзя и нужно развестись. Возможно, вы слишком обостренно воспринимаете ситуацию? И не исключено, что это дело поправимое. Далее мы поговорим о разных супружеских проблемах. Возможно, в одном из приведенных примеров вы увидите себя или ситуацию, похожую на вашу, и узнаете, что вам предпринять, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону.

Мелочи жизни в семье словно мины. Их можно обезвредить лишь уступками.
И. Шевелев

ЭТИ ЧЕРТОВЫ МУЖЬЯ!

Муж - это то, что остается от любимого после удаления мужского нерва.
NN

Так что же происходит с женщиной в браке? Почему из романтического юноши, который дарил вам розы, он превращается в ворчливого брюзгу, или молочного педанта, или ревнивого деспота?! Может быть, все это в нем и раньше было, просто вы не разглядели?

А давайте посмотрим, не было ли в нем раньше задатков несносности, которая сейчас вас так возмущает. Проанализируйте типажи мужчин и может быть в одном из них вы увидите своего супруга.

"Эстет"

Твердый орешек нередко оказывается пустым.
Влодзимеж Счисловский

Ему всегда хочется чего-нибудь эдакого. Как говорится, "слова в простоте не скажет", все у него не как у других. Вместо букета он подарит одну розу. Вы в восторге - как это изысканно! А может быть, ему просто-напросто жалко было денег на целый букет? Или он просто хотел отличиться от остальных ваших поклонников?

Выражается "эстет" высокопарно, витиевато и не всегда понятно для окружающих. У него может быть даже свой собственный язык, насыщенный неологизмами и незнакомыми терминами. Ваша простецкая речь может вызвать у него саркастическую усмешку с оттенком плохо скрываемого превосходства.

"Эстет" выше обыденности, он - натура утонченная. Вас он в душе считает "плебейкой" или "примитивной личностью", но утешается тем, что у всех художественных натур были подруги значительно ниже по уровню интеллекта и мировоззрению. Кто-то же должен заботиться о быте высокохудожественной личности! Сам он до таких приземленных проблем не снисходит.

Эгоист - человек дурного тона, больше интересующийся собой, чем мной.
Амброз Пирс

Мама его обожает: "Ах, он такой талантливый, такой необычный! Таких мужчин теперь уже нет! Ему бы родиться в прошлом веке!"

"Эстет" не поведет вас в кино ("Фи! Какой моветон! Кинематограф - для обывателей. Настоящее искусство - только для избранных!"), а если пригласит на просмотр нового фильма, - то это будет какое-нибудь занудство из категории "Элитное кино" или "Кино не для каждого". Или же, не мудрствуя лукаво, он потащит вас в "Иллюзион" на просмотр фильма сорокалетней давности, но зато вошедшего в мировую синематеку! Дело не в том, что "эстет" большой любитель элитного кино, а в том, что это - "не для каждого"!

Если "эстет" пригласит вас в театр, то не надейтесь увидеть своих любимых актеров. Нет, он поведет вас в какой-нибудь полуподвал, где лохмато-бородатые молодые люди, мнящие себя гениальными, новаторами и двигателями театрального прогресса, и расхристанные девицы без комплексов будут изображать в костюмах Адама и Евы нечто, на их взгляд, возвышенное.

Мужчина протягивает деньги в окошко театральной кассы:

- Я эстет! Дайте два билета на самые лучшие места!
- Может быть это слишком дорого, - робко вмешивается стоящая рядом жена. - Возьми билеты подешевле...
- Молчи, б...! - обрывает её супруг и опять к кассирше:
- Поймите, я эстет!

Анекдот

В качестве спутника жизни "эстет" - сущее наказание. Это типичный барин. С детства он привык, что мамочка хлопотала, создавала для него домашний оазис и избавляла от всех бытовых проблем, того же от требует и от своей половины.

"Эстет" презирает быт и далек от обыденности жизни. Поев, он брезгливо отодвинет тарелку, но попробуйте вы оставить её на полчаса немытой! "Эстет" требует изысканных блюд (которые, быть может, никогда не пробовал, но читал о них) и каждый раз устраивает сцены, что вы не умеете готовить.

Его одежда должна быть безукоризненной, и он устроит безобразный скандал, обнаружив, что ни одна из чистых рубашек не подходит к его костюму. Сам же он не потрудится даже чтобы почистить грязные ботинки; если на улице слякоть, "эстет" бросит свою заляпанную обувь посреди прихожей, чтобы она служила вам немым укором.

Если уж он отправляется в магазин, то будьте готовы, что ваш кошелек изрядно отощает - "эстет" предпочитает все высшего качества (на худой конец - самое дорогое, что есть в наличии) и с гордым видом принесет домой галстук или носки от Гуччи, хотя на эту сумму вы тайком от него могли бы купить ему (а лучше - себе) пару вполне приличных костюмов.

Будь альтруистом, уважай эгоизм других!
Станислав Ежи Лец

"Эстет" обожает всевозможные заметные и очень дорогие мелочи - зажигалки, портсигары, запонки и булавки для галстука, галстуки, перчатки. Список крайне необходимых ему мелочей (не считая предметов первостепенной необходимости) весьма велик, и он не забывает регулярно напоминать, что в этом месяце непременно нужно купить ему ещё то-то и то-то.

Вместе с тем "эстет" далек и от такой "прозы жизни" как зарабатывать на хлеб насущный. Он из тех, кто, как французская королева, в ответ на ваше упоминание, что в доме нет хлеба, скажет: "Ешь пирожные!". "Эстет" не желает знать, откуда берется все то, на что он претендует. Это ваша проблема - не его. Он же - эстет!

Ко всему, что вы делаете для него, он относится как к должному. "Эстет" непоколебимо уверен, что осчастливил вас, согласившись стать вашим супругом, поэтому вы, по его мнению, должны испытывать безграничную благодарность судьбе (и ему самому), что он есть в вашей жизни.

Отныне единственная цель вашей жизни - служить ЕМУ. Какие дети?! От них только грязь, шум и проблемы! А пеленки!!! Пусть не пеленки, а "Памперсы", но ведь их используют для того, чтобы... Фи! Какая проза! Если вы все же решитесь обзавестись ребенком, то все тяготы лягут на ваши плечи, а супруг-"эстет" будет морщиться от детского плача и требовать тишины, поскольку ребенок мешает ему думать о высоких материях.

Братолюбие живет тысячью душ, себялюбие - только одной, и причем, жалкой.
Мария Эбнер-Эшенбах

В эмоциональном отношении "эстет" холоден. Не ждите от него не только пылких признаний, но даже простой человеческой теплоты. Он любит себя и только себя. Как говорится, роман на всю жизнь - с самим собой. Даже к собственной породной собаке он относится лучше, чем к членам своей семьи и другим людям. Кстати, его матушка тоже не исключение; её неустанная забота отнюдь не вызывает у сыночка ответных пламенных чувств.

Перевоспитывать "эстета" крайне трудно. У вас есть два выхода - либо смириться и терпеть, обучившись быть сдержанной, не забывая ему подыгрывать, либо ... не смиряться.

Может быть, ваш супруг, если все черты проявляются у него не столь гротескно, - "эстет" в душе?.. Или пока в эмбриональном состоянии?..

"Сибарит"

Петух сказал: "Я свое прокукарекаю, а с рассветом будь что будет".
Осетинская пословица

"Сибарит" - человек изнеженный, любящего праздный, роскошный образ жизни, его главная цель - удовольствия, наслаждения и развлечения. В чем-то он похож на "эстета", но менее воинственен и не так эмоционально холоден, может быть даже добродушен и покладист, если не затрагивать его интересы. Он не станет от вас требовать служить ему, лишь бы вы не мешали ему наслаждаться жизнью.

Пригласив вас поужинать, он поведет вас не в "Макдоналд`s", а в дорогой ресторан и закажет изысканный ужин.

"Сибарит" не любит отказывать себе ни в чем (но именно себе!). Он любит поесть хорошую пищу и выпить, любит общество женщин, особенно если они доставляют ему удовольствие, - хотя бы тем, что восхищаются им. Но "сибарит" не предъявляет завышенных претензий к окружающим. В общении он может быть даже демократичен, ему все равно, кто рядом, лишь бы они не мешали ему жить в свое удовольствие.

Своим здоровьем и долголетием я обязан тому, что ни разу не прикоснулся ни к сигарете, ни к рюмке, ни к женщине, пока мне не стукнуло десять.

Джордж Мур

У "сибарита" обычно широкий круг знакомых и приятелей со схожими интересами, потому что он любит проводить время в обществе приятных ему людей. Любит глубокомысленные разговоры о высоких материях или на философские темы.

Он любит бывать в обществе актеров, писателей и других представителей творческих профессий. Если позволяют средства, может стать меценатом или, по крайней мере, спонсором их попок, а если средства не позволяют, все равно не скупится. Потому что любит жить на широкую ногу, даже если стеснен в средствах.

Любит посещать всевозможные элитные тусовочные места, Дома творчества, модные рестораны, богемные компании, и компании богатых бездельников, даже если сам не богат, но у него мировоззрение и установки богатого и избалованного жизнью человека. Вращаясь среди элиты, он чувствует себя как рыба в воде - это его стихия, его единомышленники.

Дружба - это взаимное притяжение двух людей с одинаковыми недостатками.

Д. Е.

Трудяги его не интересуют, равно как и способы зарабатывать деньги; он предпочитает их тратить, не особенно задумываясь о завтрашнем дне.

Женщинам "сибариты" поначалу нравятся, они красноречивы, галантны, некоторые даже несколько старомодны, производят впечатление "барина" прошлого века, умеют говорить комплименты и красиво ухаживать.

Но самого "сибарита" женщины мало интересуют - они мешают ему "созерцать жизнь" и наслаждаться всеми прелестями жизни. Он считает, что они суетливы, чересчур много от него хотят, требуют времени и внимания, с ними "слишком много возни", ему с ними скучно, женщины вечно чем-то недовольны, им нужна райская жар-птица, а "сибариту" хочется жить в свое удовольствие и получать от этого наслаждение. "Сибарит" считает, что все женщины или "истерички", или хотят его на себе "женить".

У него может быть немало любовных интрижек, особенно с неприятными или наивными женщинами. А женщина умная, с достаточно высокими требованиями к сильному полу, - быстро в нем разберется и поймет, насколько "сибарит" ненадежен.

"Сибарит" - не лучший спутник жизни. Если у вас супруг-"сибарит", ждать от него помощи в семейной жизни - бессмысленно. Ваши удовольствия и потребности его не волнуют, ему достаточно своих.

Эгоист - это человек, любящий себя больше, чем других эгоистов.

Г. Малкин

Его эгоизм не напористый, как у "эстета", а пассивно-ленивый. Он не скажет: "Дай", - скорее лениво процедит: "Оставь меня в покое своими требованиями, я хочу жить так, как хочу, и так и буду жить. Хочу пить - и буду пить, а если я провожу время в другом месте, - то это мое личное дело".

Любовь ко всяческим удовольствиям, в том числе и к выпивке, может сослужить плохую службу. Выпить он любит и вполне может стать пьяницей, потому что не привык себе ни в чем отказывать, а состояние опьянения ему очень нравится.

Помощи ждать от него бессмысленно. Вам придется или мириться с его жизненной позицией, или ... искать другого спутника жизни.

"Актер"

Актер - не профессия, а диагноз.
NN

В его поведении порой сквозит рисовка: смотрите на меня, восхищайтесь мной, вот какой я необыкновенный! Многие его поступки демонстративны и рассчитаны на публику. Он очень любит быть в центре всеобщего внимания.

Побудительный мотив любого артиста: "Ну, посмотри на меня, мама!"
Ленни Брюс

Быть может, вы припомните некоторые его особенности в период ухаживания. Например, если он сделал вам подарок (даже если преподнес всего лишь букет цветов, а уж более ценную вещь - и подавно), - все должны это увидеть. Чтобы вы по достоинству оценили широту его души, он отправится с вами к своим или вашим друзьям (если свои уже устали им восхищаться), на худой конец - куда-то, где много людей, непременно со всеми перезнакомится и всем продемонстрирует свой подарок, как бы между прочим обронив, что он не дешев, но "Для любимой ничего не жалко!". Или как бы вскользь заметит, какого труда (или денег) ему стоило "достать" билеты на концерт модной зарубежной рок-группы. За любое дело "актер" требует немедленной благодарности в любой форме - словесной или эмоциональной. Если вы броситесь ему на шею: "Какой ты необыкновенный!", - он останется чрезвычайно доволен.

Он любит и умеет говорить цветистые комплименты, речь у него яркая, образная, раскованная, эмоциональная. Может признаться в любви, встав на одно колено или забравшись на телебашню. Или ещё что-то придумает, чтобы произвести впечатление. "Актер" любит повторять, что он романтик, может быть, даже "последний романтик". И вы должны это оценить.

"Актер" эмоционален, порой утрированно, в его поведении много театрального, но женщинам все это нравится. Многие "актеры" остроумны, с ними весело, они обаятельны, легко сходятся с людьми, особенно с женщинами, и могут растопить сердце любой дочери прародительницы Евы. "Ах, вот это настоящий мужчина! Как он галантен!" - восторгаются они.

Ему нужны зрители, а сам он "театр одного актера". В принципе, ему достаточно и одного зрителя, лишь бы тот восхищался. Если вы станете восторженной зрительницей, - значит, вы нашли друг друга.

Все люди актеры, за исключением, пожалуй, некоторых актеров.
Саша Гитри

Всю жизнь "актер" играет какую-то роль, а порой несколько ролей одновременно, образно говоря, снимает одну маску и тут же надевает другую, причем, в каждой роли он естественен и органичен, будто это его истинное лицо.

Наверняка он ничуть не стусевался, когда вы предложили ему познакомиться с вашими родителями, и с ходу очаровал вашу маму, приложившись к ручке или вручив ей огромный букет. А вот вашего папу - вряд ли. Мужчины "актеров" не любят, считают позерами и пустыми фанфаронами (кстати, совершенно обоснованно!).

"Актер" любит блага жизни и прелести цивилизации, комфорт и красивую одежду, но это для него не самоцель, а скорее, сценический костюм, чтобы быть в образе.

Не надейтесь, что он будет хранить вам верность. Несмотря на то, что "актер", в сущности, пустышка, он будет нравиться женщинам даже будучи в преклонном возрасте - ведь женщины любят ушами! Да и сам "актер" большой любитель слабого пола (хотя в нем самом немало черт слабого пола). Вполне возможно, что

он даже не будет скрывать своих интрижек - ему же нужны зрители и слушатели! Если вы не будете брать в голову его романчики, то с ним можно ужиться, но есть немалый шанс, что вам рано или поздно надоеет его бахвальство и позерство.

Самых хороших и плохих актеров мы видим отнюдь не на сцене.
Ромен Роллан

А в целом это весьма ненадежный спутник жизни. Созидать - не в его характере, он больше любит работать языком, призывать, возглавлять и направлять. В прежние времена такие люди неплохо устраивались на партийной работе, призывая народ строить светлое будущее и пристраиваясь в авангарде. Да и сейчас некоторые живут сытно и вольготно, например, в коммерческой фирме. Если нужно уболтать или обаять делового партнера, - "актеру" в этом равных нет.

Некоторые черты его характера можно чуть-чуть подкорректировать, если постоянно нахваливать, а в каждую бочку меда класть кружку дегтя в виде призыва к созидательной деятельности на благо своей семьи.

Но не надейтесь, что вам удастся кардинально изменить его. Пока ему будет нравиться роль пай-мужа, он будет её играть, а как надоеет, - устроит "прощальную гастроль артиста".

Я жила со многими театрами, но так и не получила удовольствия.
Фаина Раневская

"Обжора"

В берлинском зоопарке на клетках надпись: Не кормить и не дразнить". Если бы в клетках сидели мужчины, надпись была бы другая: "Кормить почаще, но не дразнить".
Магдалена Самозванец

Этот любит получать от жизни на всю катушку. Его девиз: "Жизнь хороша, когда мне хорошо!". Он очень любит поесть, но его "обжорство" относится не только к еде, а к любой его потребности. Поспать "обжора" тоже любит и вообще любит радости жизни, включая и сексуальные.

Прокормить его проблемно. Пока вы не приучитесь готовить как на "Маланьину свадьбу", вы будете каждый раз удивляться, куда подевалась еда, которую вы наготовили на три дня. Потом привыкнете.

Для него важнее количество, нежели качество. Если уж есть - то "от пуза", поэтому "обжора" очень любит, когда в доме гости, и сам любит ходить в гости. Зато вы избавлены от проблемы, как запихнуть в холодильник все оставшиеся после ухода гостей салаты и закуски - как только гости за порог, "обжора" с видом голодающего Поволжья жадно набросится на еду, будто до того вы отлучили его от стола. Не сомневайтесь - ничего не останется. Еще и тарелки оближет.

Между хорошим обедом и долгой жизнью та разница, что за обедом сладкое подают в конце.
Р. Стивенсон

Если вы лелеете надежду полакомиться деликатесом или побаловать им детей, - то вас постигнет жестокое разочарование. Как только деликатес окажется в холодильнике, - он тут же будет съеден. А потом ваш супруг с невинными глазами скажет: "А я был так голоден!" или "Раз валяется в холодильнике, я думал, что вы не хотите".

Заказывая турпутевку, "обжора" будет долго искать что подешевле, и наконец выберет гостиницу с трехразовым питанием по типу шведского стола или вариант "все оплачено", - когда включены и напитки. Пусть гостиница плохонькая и далеко от моря, но он предпочтет её фешенебельному бич-отелю. Ему лучше двухнедельный тур в двухзвездочном отеле, чем неделя в пятизвездочном.

Хороших желудков куда меньше, нежели хорошей пищи.
Л. де Вовенарг

С первого же дня приезда на отдых "обжора" с нетерпением поглядывает на часы в ожидании времени на обед и ужин, а утром разбудит вас спозаранку, чтобы успеть на завтрак к семи часам. Ему почему-то все время кажется, что если промедлить, то все съедят.

Он уставляет весь стол тарелками и персонал тихо удивляется - неужели это под силу съесть одному человеку! Еще как под силу! Плохо они знают русского человека! Все будет съедено или хотя бы поднадкусано, если это местное экзотическое, но невкусное блюдо, а за вкусным "обжора" ещё пару раз сходит, чтобы взять добавки.

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.
А. Брийя-Саварен

Все эти глупые разговоры про холестерин и раздельное питание "обжора" считает злойной капиталистической пропагандой, цель которой - испортить аппетит хорошему человеку. Из ресторана он уходит позже всех и не успокоится, пока не перепробует все блюда, а при любом удобном случае норовит унести что-то с собой, чтобы "заморить червячка" в ожидании следующего приема пищи.

Был бы мир пловом, а я ложкой!
Даргинская пословица

"Обжора" по характеру не вредный. Его эгоизм проявляется только по отношению к еде. В остальном он весьма покладистый, добрый и бесхитростный. Он домовитый хозяин, вечно что-то мастерит, починает и очень гордится тем, что сделал собственными руками. Обзаведясь клочком земли, он будет пропадать там дни и ночи, чтобы выстроить дощатую халупу, а если позволяют средства - добротный дом "на века", чтобы и внукам хватило. На участке все будет расти, цвести и плодоносить. Первым делом "обжора" непременно выстроит огромный погреб, чтобы хранить там "антоновку" и соленья.

Затраты на собственный прокорм "обжора" компенсирует бережливостью в остальном. Хотя в душе он мечтает о новой машине, но купит, скорее всего, подержанную, и будет любовно её надраивать и проводить под ней все свое свободное время. Но если машина превратится в полную развалюху, "обжора" не свезет её на свалку и не продаст. Купив новую, сохранит и старую, и с удвоенной энергией будет лежать под обеими.

В одежде "обжора" неприхотлив, в быту может быть даже неряшлив. Если вы своевременно не позаботитесь выбросить все его старые рваные трусы-майки, он так и будет их донашивать. Его домашняя "униформа" - пижама со спущенными под объемистый живот штанами или классические "треники". В таком виде он с чувством собственного достоинства дефилирует по двору с мусорным ведром или выходит на лестничную площадку к мусоропроводу, может даже зайти к соседям, если из-под двери доносятся аппетитные запахи.

Обжора роет себе могилу зубами.
Английская пословица

Если вам не в тягость ежедневная многочасовая вахта у кухонной плиты, если вам безразличен товарный вид спутника жизни, то с "обжорой" вполне можно ужиться. Человек он простой, как грабли, добродушный, как многие толстяки, веселый (если его вдоволь кормить и не намекать на диету), любит старые анекдоты и соленые шуточки (правда, часто повторяется). По молодости охоч до секса, потом весь заплывает жиром, в том числе, и все, что ниже пояса, и больше свою супругу в постели не напрягает.

Деформация фигуры его ничуть не беспокоит. Если она и вас не беспокоит, то считайте, что нашли мужчину своей жизни.

"Рохла"

Одинаково трудно скрыть свои недостатки и раскрыть свои достоинства.
В. Георгиев

Такой человек крайне нерешителен и неуверен в себе. О таких часто говорят "мямля", "тюфяк", "не мужик, а баба".

Любое решение дается ему с превеликим трудом. Он долго взвешивает все "за" и "против", прикидывая так и эдак, но самое печальное, что никак не может прийти к окончательному решению. Порой его поджимают сроки или кто-то торопит: "Давай быстрее, не телись!", - и тогда рохля вынужден решиться, но потом долго мучается, что принял не то решение, которое требовалось, и лучше бы сделать не так... Да и любое принятое им решение он считает неправильным и любит помучить себя сомнениями.

С тех пор, как человек стал на задние ноги, он так и не может обрести равновесие.
Станислав Ежи Лец

Уговорить его нетрудно. Он с легкостью снимет бремя принятия решения со своих плеч и переложит на ваши.

Если вас устраивает ситуация, когда главой семьи (и шеей, кстати, тоже!) будете вы, то "рохля" вполне подходящий спутник жизни. Но не забывайте, что вам всю жизнь придется вести его по жизни и напоминать, чтобы он сделал, как вы велели.

Но если вы по натуре не лидер, то "воспитывайте" из него мужчину умелыми и тактичными подсказками. Не говорите, чтобы он поступил таким-то образом, а приводите в пример своего сослуживца или родственника (или вымышленный персонаж), дескать, у Иван Иваныча был похожий случай, и он сделал так... Супруг воспримет подсказку с благодарностью и будьте уверены, что поступит именно таким образом. Но имейте ввиду, что на ваших плечах все равно будет бремя ответственности - ведь в какой бы форме вы не выдавали мужу подсказку, решать-то придется вам!

В купе поезда двое: застенчивый молодой человек и женщина. Вечер. Она достает бутылку вина, закуску. Поужинали. Он отважился рассказать ей о своей маме, о работе. Проходит час, два... Она зевнула. Молодой человек участливо спрашивает:
- Вы что зевааете?
- Это вы зевааете, а я спать хочу.
Анекдот

В семье и на работе "рохля" деликатен и мягок; он не только не стукнет кулаком по столу, но даже не повысит голоса (если его не довести до крайности, когда он вынужден защищаться). Он хороший семьянин, хороший отец.

"Рохля" не сочтет ниже своего достоинства надеть кухонный фартук и встать к плите или раковине, по вашей просьбе будет ходить в магазин и таскать сумки с продуктами, отводить и приводить детей в детский сад и выполнять другие ваши поручения.

Ему не хватает инициативы, но этот недостаток компенсируется исполнительностью и дисциплинированностью. Правда, на все ему всегда нужно много времени. "Рохля" все делает тщательно и дотошно. Он потратит половину выходного дня, зато кухонная плита и посуда будут блестеть, а продукты он купит самые качественные и самые дешевые, не поленившись обойти все магазины в округе, пока не найдет то, что нужно.

В общем, мечта, а не муж! Точнее - мечта феминистки.

Мужчина родил. Выходят из роддома с новорожденным на руках. Его обступили журналисты:
- Расскажите, как вам это удалось?
- Все началось с мытья посуды...

Правда, в постели высоких достижений от него не ждите. Что ж, как говорится, каждому свое...

"Индивидуалист"

Одиночество - великая вещь, но не тогда, когда ты один.
Бернард Шоу

Это мужчина-одиночка. Он предпочитает гордое одиночество шумным компаниям. Его не затащить ни на вечеринку, ни в гости, ни в увеселительные места. Чтобы уговорить его пойти с вами в театр, вам придется прилагать титанические усилия. "Индивидуалист" не любит большого скопления людей, пусть даже

незнакомых, с которыми ему не нужно общаться. А ещё больше не любит сборищ, на которых придется с кем-то общаться.

Лучше быть одному, чем в плохой компании.
Джон Рей

Наверняка в досвадебную пору он категорически не хотел знакомиться с вашими друзьями и само собой, с вашими родителями. Не исключено, что он познакомился с будущей тещей только на вашей свадьбе. И наверняка не бросился ей в объятия с возгласом: "Теперь вы и моя мама тоже!" Хотя и кажется, что "индивидуалист" весьма высокого мнения о собственной персоне, но это лишь маска. Под плащом гордого Чайльд Гарольда таится неуверенный в себе человек, который прячется в свое одиночество, чтобы никто не догадался о том, как он боится людей (хотя на словах может пренебрежительно или высокомерно отзываться о них). "Индивидуалист" сбежит от любой ситуации, когда инкогнито его души может быть раскрыто. Ему трудно найти общий язык с незнакомым человеком, он теряется в новой обстановке, а чтобы скрыть это, прячется в себя, как улитка в раковину.

Быть взрослым - значит быть одиноким.
Жан Ростан

Особенно он опасается женщин. Им "индивидуалист" не верит априори и постоянно ожидает от них всевозможных пакостей. Познакомиться с женщиной для него хуже пыточной дыбы. А если друзья (или родители), решив помочь ему устроить личную жизнь, пытаются его "сосватать", то он придумает какое-то "неотложное" дело, лишь бы избежать встречи с незнакомкой. Если же его познакомят на каком-то семейном торжестве, от участия в котором "индивидуалист" не мог отказаться, то потом он найдет в "претендентке" массу недостатков: и дура, и вести себя не умеет, ломака-кривляка или ведет себя "как шлюха".

Со временем друзья оставляют свои попытки его "женить" (почему-то многие женатые мужчины непременно хотят пристроить своих холостых приятелей "в хорошие руки", видимо, из неосознаваемой зависти; быть может, им плохо, когда другому хорошо...), но родители печалются - сыну уже под тридцать (или уже за тридцать), а он все ещё не женат. "Может, у него не все в порядке по мужской части?.." - с тревогой думает мать, но стесняется спросить сына. Нет, обычно у "индивидуалистов" нет проблем ниже пояса (хотя это не строго обязательно). Дело тут в другом - в характере.

Человек не может жить один, и точно так же не может жить в обществе.
Жорж Дюамель

Женщин "индивидуалист" одновременно и привлекает, и отпугивает. Привлекает своей недоступностью (а каждой женщине хочется заполучить то, что до неё не удавалось другим представительницам прекрасного пола), острым умом (многие "индивидуалисты" обладают ироничным или саркастичным складом ума), интеллектом, начитанностью, порядочностью и многими другими положительными качествами. А отпугивает своими едкими характеристиками в адрес противоположного пола - женщин он не щадит и может давать им весьма резкие, обидные оценки, хлесткие, афористичные характеристики.

По отношению к мужчинам "индивидуалист" более лоялен и терпим. Обычно у него есть один близкий друг, и этого ему вполне достаточно. Но может быть и несколько хороших друзей или постоянная компания, в которой он охотно проводит время. Компания может быть даже разнополой, например, не только друзья, но их жены и сестры или это компания сокурсников и сокурсниц. С женщинами из своей постоянной компании "индивидуалист" корректен, но они для него всего лишь друзья и собеседницы, не более того. Это не тот человек, который покусится на жену друга или его родственницу. Друг может спокойно оставить на него свою половину и уехать в длительную командировку, поручив ему "присматривать" за его супругой и развлекать её, и "индивидуалист" выполнит его просьбу с тем же чувством ответственности, с которым все делает по жизни.

Приятелей у него может быть немало - бывшие одноклассники, сокурсники, ребята, с которыми когда-то жили в одном дворе. "Индивидуалист" придерживается принципа: "Старый друг лучше двух новых". С людьми, которым удалось удостоиться его доверия, он поддерживает отношения годами. Завоевать его доверие непросто. Но если кому-то это удастся, он обретет надежного и преданного друга.

Старый Брут лучше двух новых.
Г. Малкин

"Индивидуалист" терпеть не может нахальных, беспардонных, наглых, бестактных людей обоего пола и старается держаться от них подальше. Не любит чужих откровений. Если кто-то пытается излить душу, он испытывает неловкость, не зная, как себя вести, что сказать, как помочь. Но и сам старается поменьше говорить о себе. Для посторонних, а особенно людей, которые ему не симпатичны, его душа, образно говоря, застегнута на все пуговицы. "Оставьте меня в покое!" - вот лейтмотив его поведения. Со стороны кажется, что с людьми ему скучно, что они ему неинтересны. Это и в самом деле так, но только в отношении посторонних людей. Его мир ограничен лишь сравнительно узким кругом близких ему (по родственным связям или по общим интересам) людей, которых он знает не один год.

У меня плохой характер, поэтому я не выношу людей с плохим характером.
Эжен Ионеско

Окружающие, которые знают его недостаточно хорошо, считают его крайне необщительным человеком весьма "себе на уме". На первый взгляд "индивидуалист" может показаться сухим, черствым и крайне эгоистичным, но это не так. В душе он добрый и мягкий человек, особенно если не трогать его за больное. Именно поэтому я поставила "индивидуалиста" первым в шеренге типажей мужей - вредности в нем немного. В семье, если вам удастся его окольцевать, он вовсе не вредный.

Одиночество - это испытание самим собой.
В. Кротов

С близкими или хорошо знакомыми людьми он совсем другой - мягкий, деликатный, тактичный, искренний, отзывчивый, внимательный. Хотя "индивидуалист" не любит откровенничать, но близкие, зная эту его особенность, не лезут ему в душу, и он это ценит. Его очень любят родители, особенно мать. И сам он очень привязан к родителям, к бабушке или бывшей няне, к своим сестрам и другим родственникам. Если "индивидуалист" ещё не женат, его родители удивляются, почему сын, обладающий таким покладистым характером, никак не найдет себе спутницу жизни.

Если боитесь одиночества, то не женитесь.
А.П. Чехов

Мать и сестра для неженатого "индивидуалиста" - самые главные женщины в жизни. Если сестра младше, он трогательно заботится о ней всю жизнь. Сестра платит ему ответной любовью. Даже если сестра старше его, они очень близки. Мать для него - эталон женщины.

Многие "индивидуалисты" - трудоголики и готовы пропадать на работе сутками, не требуя за это никакого вознаграждения. Это фанаты своего дела. Любимая профессия становится для них смыслом жизни. Некоторые из них становятся талантливыми учеными, у них много новых идей.

В современных условиях, когда преуспевают лишь те, кто чем-то торгует, "индивидуалисту" приходится туго. Крутиться среди "деловых" - совершенно не в его характере. Он - одиночка, а любой бизнес - это общение со множеством людей. А общение для индивидуалиста представляет трудности. Психиатры называют это нарушением коммуникации¹. Но если в фирме работают люди, с которыми он хорошо знаком (его друзья, приятели, сокурсники или родственники) или работал бок о бок много лет (например, на базе предприятия или НИИ создана коммерческая фирма) и доверяет им, то "индивидуалист" может согласиться на уговоры и перейти в этот коллектив. Коллеги ценят его за ответственность, честность и порядочность. Такой человек никогда не подставит, не предаст и тем более, не украдет.

Заполучить его в мужья сложно. Идеал спутницы жизни в представлении "индивидуалиста" должен быть похож на его мать личностными чертами. Но не всегда ему удается найти свой идеал. В этом случае он остается одиноким на всю жизнь.

Люблю одиночество, даже когда я один.
Жюль Ренар

"Индивидуалист" может жениться в ранней молодости, когда жениться легче и когда он ещё не поумнел, а в зрелом возрасте - если найдется энергичная особа, которая сумеет убедить его, что жить с нею лучше, чем без нее. Причем, инициатива похода в ЗАГС обычно принадлежит женщине. Сам "индивидуалист" вовсе не горит желанием одеть обручальное кольцо. Если вам удастся его "окольцевать" (или уже удалось), придется подстраиваться под его непростой характер.

Женившись, он не отдаляется от родительской семьи. Может посвятить все свое свободное время сестре (или маме), если у той проблемы. Учтите это и никогда не пытайтесь встать между мужем и свекровью (или золовкой). Не попрекайте, что он уделяет им слишком много времени и внимания, даже если вам кажется, что он "крадет" это время у вас, или любит вас меньше, чем мать (сестру), не вздумайте называть его "маменькиным сыночком" (а это не так), иначе рискуете потерять мужа или значительно осложнить свою семейную жизнь. Игра в "перетягивание каната" будет не в вашу пользу. Своих любимых женщин "индивидуалист" никогда не оставит, а если он любит жену и детей, то такая жизнь будет для него мучительной. Он будет страдать, метаться меж двух огней, не зная, как разрешить эту непростую ситуацию, и это существенно скажется на его настроении, общем жизненном тоне и самооценке.

Если вы поведете себя умно, не станете "тянуть одеяло на себя" и подружитесь с его матерью (сестрой), то супруг-"индивидуалист" оценит это по достоинству и будет благодарен, что вы проявили такт и понимание.

Не знаю, в самом ли деле у женщин не меньше рассудка, чем у мужчин, но зато знаю наверное, что у них куда меньше нерассудительности.
Иоганн Зейме

"Индивидуалист" терпеть не может, когда ему указывают на его недостатки, а тем более - учат жить. Даже и не пытайтесь, иначе он сделает с точностью до наоборот, чтобы продемонстрировать свою самостоятельность и независимость.

Со временем его индивидуализм с вашей помощью может уменьшиться. Вполне возможно, что вам даже удастся приучить его к обществу, если вы будете действовать разумно, внедряя новых друзей в его окружение малыми порциями. С кем-то он может подружиться, а остальных лишь терпеть ради вас.

Если вы сумеете стать ему другом, - такому мужу цены нет. Кстати, скажу по секрету, мой собственный муж именно из таких. И знаете, как здорово я его "перевоспитала"! Мой супруг до нашего знакомства и мой супруг теперь, после 18 лет моей неустанной и кропотливой воспитательной работы, - это два разных человека. Если честно, мне стоило немало труда довести его до ЗАГСа, но я ни о чем не жалею - оно того стоило.

Брак - это сосуществование двух людей с противоположными недостатками.
Д.Е.

На такого супруга вы можете положиться во всем, оставить на него дом и детей и со спокойной совестью уехать отдыхать на все лето. Такие мужья трудолюбивы, как пчелки, очень любят своих детей и жену (если она стала другом), свой дом и порядок в доме. При желании вы можете постепенно спихнуть на него все или большинство домашних обязанностей (как сделала я), и он будет безропотно тащить двойной груз, радуясь, что трудится во благо любимой семьи, что при деле и что очень нужен своим близким.

Но! Самое главное, действовать очень постепенно и осторожно. Никогда не говорите с ним императивным тоном - спугнете. "Индивидуалист" обидится, замкнется, а то и сделает наоборот. На него можно влиять только лаской и убеждением.

Домашними обязанностями его тоже нужно нагружать постепенно. Любое поручение должно быть в виде просьбы: "Милый, я просто зашиваюсь, на работе полный завал, ты не мог бы мне помочь...", а после того, как он делает, непременно похвалить: "Только ты можешь так хорошо это сделать, у меня бы так ни за что не получилось".

Это однолюбы (порой на всю жизнь). Если "индивидуалист" в молодости, когда его стремление к одиночеству ещё не столь явно, и когда в крови кипят гормоны, испытает любовную драму или предательство возлюбленной, то он может навсегда остаться холостяком, а если и женится, то только ради того, чтобы иметь детей.

Но если именно вы - его первая любовь, считайте, что вам повезло, - вы будете и единственной. Ваш супруг никогда вам не изменит и никогда не бросит вас, что бы ни случилось. Но при одном условии - что вы по-прежнему будете ему другом и самым близким человеком.

Мужчина - как клубок: когда женщина выпускает его из рук, он распускается, а когда берет его в руки, он сматывается.

Константин Мелихан

А если будете неверны вы, то для него это будет трагедией. Муж расценит это как предательство и тяжелейший удар по собственному самолюбию - он и так в душе неуверен в себе, поверил в себя только благодаря вам, а вы так больно ударите его по самому больному! Сцен ревности супруг не устроит, но вам от этого будет не легче; может быть, он молча уйдет, может быть, промолчит и останется, но верить вам уже не будет никогда.

"Непоседа"

Идеалист тот, кто заметив, что роза пахнет лучше капусты, заключает, что и суп из неё будет лучше.

Х.Л. Менкен

Этому вечно нейдет, о таких людях говорят, что у них "шило в одном месте". Ему постоянно нужны новые впечатления и острые ощущения. Это весельчак и прирожденный тамада. В любой компании "непоседа" тут же берет на себя эту роль, а остальные не спорят - противостоять неукротимому напору его энергии трудно. Со временем все привыкают к его беспокойному характеру и неугомонности.

Его очень хорошее качество - неизменно хорошее настроение. Это прирожденный оптимист и жизнелюб. Что бы не случилось, он не падает духом и предпринимает энергичные действия. Он умеет радоваться жизни и порадовать других людей.

Хорошо быть оптимистом, а лучше - богатым.

В. Георгиев

В компании с ним весело. Многие "непоседы" остроумны, а если нет, они все равно растормошат компанию, придумав что-нибудь эдакое из разряда острых ощущений.

Некоторых людей, не обладающих таким же темпераментом, "непоседа" утомляет своей неумной активностью. Люди пассивные, трусоватые стараются держаться от него подальше. "Непоседа" отважен, бесстрашен, любит риск, поэтому боязливому, осторожному человеку с ним не по пути. Хотя бывает и так, что человек, слабый в личностном отношении, прикипает к "непоседе", подпитываясь его энергией и став верным другом (но на вторых ролях).

"Непоседа" - типичный неформальный лидер. У него "вагон и большая тележка" друзей-приятелей во всех концах света - он очень любит путешествовать, по молодости - автостопом. Друзья его любят, безоговорочно принимают своим лидером и не тягостятся этим.

Платон мне друг, а истина относительна.

В. Голобородько

Его трудно не любить. Он справедлив, но не суров. К людям открыт душой, доброжелателен, обычно не замечает чужих недостатков или не берет их в голову. Особенно любят их женщины. "Непоседа" и в самом деле может устроить "праздник жизни", пока дама сердца не устанет от его фонтанирующей энергии.

До свадьбы он наверняка таскал вас то в гости, то в общежитие к студенческим друзьям, то в горы, то в велосипедный тур, то на дикий пустынный берег моря (не взяв с собой ни продуктов, ни необходимой суммы денег), то к приятелю, который живет у черта на куличках, а то и в другом городе.

"Непоседа" из тех, с кем не соскучишься, но и не будешь иметь спокойной жизни. Среди ночи ему может захотеться навестить приятеля, живущего за городом, или устроить бал-маскарад, или принести вам лучший кактус из Ботанического сада, или нарвать лилий у соседа. Это шутник и озорник с детских и до преклонных лет, большой любитель розыгрышей, порой не безобидных.

Бездеятельность его крайне тяготит. Даже если делать особенно нечего, "непоседа" непременно что-нибудь придумает. Энергия (правда, не всегда продуктивная) бьет из него ключом. А если направить его энергию в нужное русло, то он может горы свернуть.

Он всегда полон новых идей, планов у него - громадье, правда, "непоседа" не всегда претворяет их в жизнь, а взявшись реализовать, быстро теряет к интерес к своей идее и бросает начатое дело.

Прожект - проект через "ж".
Г. Малкин

Чтобы быть женой "непоседы", нужно обладать ангельским терпением. Но если у вас такой же неугомонный характер, то вы нашли друг друга. Но хотя бы вы сохраняйте благоразумие, держите супруга "за фалды" и не давайте слишком зарываться - его неумная жажда деятельности, склонность к риску и авантюрам могут привести к печальным последствиям.

А если в вас нет такого боевого задора, то относитесь к мужу-"непоседе" как к большому ребенку - снисходительно и терпеливо, не забывая поощрить, а иногда и наказать.

"Непоседы" неплохие мужья. Они довольно добродушные (хотя и шумливые), добрые и отзывчивые, но вам придется напоминать супругу о том, что нужно проявить к кому-то внимание, навестить в больнице или помочь решить проблему, иначе в суете своей жизни "непоседа" просто не заметит, что кому-то плохо.

В постели они такие же неугомонные, как и в жизни. Сексуальное влечение у "непосед" довольно интенсивно, а если жена обладает слабым сексуальным темпераментом, то не удовлетворит повышенный "сексуальный аппетит" супруга. Тут уж вам придется либо терпеть в постели, либо терпеть его измены.

Секс - отличный способ похудеть.
Джули Ньюмар

Еще один недостаток "непоседы", помимо чрезмерной активности, - слабость к слабому полу. Он очень влюбчив, легко увлекается женщиной (правда, быстро остывает, как и во всем). Из-за этого брак может разрушиться.

Но если вы не ревнивы или сумеете внушить себе, что таково уж свойство природы вашего благоверного, будете смотреть на его интрижки сквозь пальцы, стараясь о них не знать, а узнав, наберетесь терпения, - то ваш супруг скоро перегорит и вернется к семейному очагу с виноватым видом. Простите и не берите в голову. Людей без недостатков не бывает. С "непоседой", по крайней мере, весело, хоть и беспокойно.

Если встретишь верного мужа - попроси у него автограф.
Зофья Келян

"Маленький дракончик"

Жизнь - это кросс, в котором каждый стремится вынырнуть вперед, чтобы прийти к финишу последним.
В. Хочинский

Это типичный эгоист, но при этом не лишенный некоторого обаяния. Как герой известного мультика, с неподражаемым и нескрываемым эгоцентризмом он говорит: "Все мне-мне-мне!.." Как и "маленький дракончик" из мультика, реальный "маленький дракончик" и смешон, и трогателен. Он не жадный, просто себя очень любит и свято уверен, что все должны его любить, поэтому все лучшее - ему, все самое вкусное - ему. И вообще все - ему. А вы? А вы - как хотите.

Эгоист - человек, который никогда не скажет дурного слова ни о ком, потому что говорит только о себе.
NN

Ухаживая за вами, он наверняка опаздывал на свидания и всегда находилась уважительная причина, связанная с его собственной персоной, например, проспал или мама купила ему новые ботинки, и он их примерял. Он искренен и бесхитростен, поэтому вы всегда его прощали. Скорее всего, у него никогда не было свободных денег, потому что "маленький дракончик" потратил все, что дала ему мама, - и вам приходилось самой платить за билеты в кино и мороженое. Приходя на ваш день рождения, он мог явиться без подарка (в лучшем случае с букетом цветов) - опять же по причине безденежья. Хотя мама дает ему достаточно, но он все тратит на себя.

Как и его прототип, "маленький дракончик" часто попадает в разные трудные ситуации (если вы помните, герой мультика чуть не лопнул, попав на кондитерскую фабрику и объевшись конфет). Окружающим порой непонятно, как может взрослый мужчина вести себя как избалованный мальчишка. А он и есть избалованный мальчишка, которому мама в детстве ни в чем не отказывала, и который так и не вырос из коротких штанишек.

Человек, любящий жизнь, не насилует её своими мыслями.
А. Поводный

Сердиться на него невозможно (если вы его любите, конечно, или хотя бы привязаны к нему). Он такой и все. Не играет, не притворяется, убежден в своем праве вести себя так, как привык с детства.

Если не обращать внимания на эти особенности его характера, то с ним вполне можно договориться, по крайней мере, на паритетных началах. Пусть он говорит и делает что хочет, но при этом ... - и выставьте ему перечень своих требований.

Правда, любимая мамочка никаких требований к нему не предъявляла, но ведь когда-то же надо вырасти из коротких штанишек...

Мальчишка останется мальчишкой, если никто не поможет ему стать мужчиной.
Д.Е.

"Аскет"

Жизнь хороша, как скумбрия в томате.
В. Князев

"Аскету" свойственны эмоциональная холодность, неумение выражать теплые чувства и привязанность, скрытность, недостаток контактов с другими людьми, сниженный интерес к женщинам вообще и к сексуальному общению - в частности, неспособность переживать наслаждение (не только сексуальное).

Одной из наиболее рельефных характеристик "аскета" является замкнутость и необщительность. Ограниченность контактов с окружающими вызвана не болезненной застенчивостью и стеснительностью, как у "рохли" и "боязливого", а неумением строить отношения с людьми и отсутствием внутренней потребности в общении.

С детства "аскеты" не любят шумных забав и подвижных игр, не тянутся к сверстникам, предпочитают тихие, уединенные занятия, не стремятся к активному общению с ровесниками и предпочитают играть в одиночестве. Они молчаливы, редко улыбаются. Родители отмечают, что сын очень серьезен, подолгу застывает как бы обдумывая что-то про себя, сохраняя недетскую серьезность на лице.

Став старше, "аскет" может увлечься какой-нибудь заумной теорией, или йогой, или какой-нибудь идеей, занимается самоусовершенствованием, часами сидит в позе "лотоса", созерцая собственные пятки или медитирует. Некоторые изнуряют себя голодовками или питаются только сырыми овощами, разрабатывают для себя какую-то особую диету. В общем, закаляют дух и тело. Только непонятно - зачем? Но сам "аскет" знает ответ на этот вопрос и высокомерно относится к тем, кто не разделяет его точку зрения. А поскольку его собственная точка зрения часто имеет вид бредовой идеи, то единомышленников обычно не находится. Правда, могут быть подражатели из числа зависимых, подчиняемых личностей. Некоторые "аскеты" создают превдонаучные теории, пишут книги (к сожалению!), создают секту или "товарищество" и вовлекают в свои бредовые мировоззрения доверчивых и неопытных людей.

Фанатик: любой человек, который с жаром говорит о вещах, нам безразличных.
Лоренс Питер

Среди них есть и религиозные фанатики. Некоторые истово верят в Бога, причем, вера к ним приходит уже в зрелом возрасте, внезапно, как озарение. Другие сами выдумывают какое-то "божество" или "высший разум", которому поклоняются. Одни поклоняются в одиночестве, другие обзаводятся "учениками".

Есть и оголтелые поборники изнурительных диет, которые с невероятным упорством изгоняют шлаки из организма (интересно, почему в их организме так много шлаков?..) и отказываются от нормальной пищи, считая, что она подразделяется на "белый яд" (соль, сахар), "черный яд" (кофе, чай) и прочие "цветные яды", включая мясо, мучные изделия, окрашенные пектином фрукты-овощи и многое другое.

Кстати, я знала одного врача, который разработал своеобразную диету и морил голодом своих бедных пациентов. К счастью, ни одного не удалось окончательно уморить, зато себя он довел до полного истощения и скончался в сравнительно молодом возрасте. Видеть его было страшно - кости, обтянутые желтой кожей. Глядя на него, я порой думала - а может быть, шлаки, которые он столь истово изгонял, все же полезны? По крайней мере, люди, которые питаются продуктами, содержащими столь ненавистные ему "яды", - выглядят более цветущими, чем этот бедный "аскет", царствие ему небесное...

Фанатики - это люди, которые интенсивнее умирают, чем живут.
Жарко Петан

К сексу "аскет" почти безразличен (половое влечение снижено, в организме явно недостаточно мужских половых гормонов). Некоторые занимаются сексом только "ради здоровья".

Несмотря на своеобразность, "аскет" может быть привлекателен для женщин. Хотя они ему и не нужны, но кто-то же должен покупать ему овощи и тереть их на терке! Некоторые женятся ещё будучи молодыми, до того, как идея аскетизма всецело овладеет умом.

Жить с мужем-"аскетом" для нормальной женщины - сущая пытка. Он будет критиковать её за то, что она не разделяет его взглядов и ест пищу, напичканную "ядами"; за то, что жена отказывается часами стоять на голове и вообще - самоусовершенствоваться.

Если предоставить мужа-"аскета" самому себе и не обращать внимания на его необычные увлечения и призывы (например, обзаведясь затычками для ушей), - то с ним можно ужиться.

Но если вас раздражает его поведение, если вы видите, что его образ жизни чреват негативными последствиями, - мой вам совет: обратитесь к психиатру. "Аскет" - это диагноз.

"Конформист"

Хочешь жить в согласии - соглашайся!
"Правило Рейберна"

"Конформист" - человек, который со всеми соглашается и делает "как все". Это человек шаблона, "стаи". Что все - то и он. Куда все - туда и он. У него никогда нет собственного мнения; его мнение - это мнение коллектива (или начальства, или друзей, или ваше - что, кстати, гораздо лучше, чем мнение посторонних людей).

На работе он ест глазами начальство и не позволяет себе усомниться в правильности его решений. Любое желание начальника для него - приказ, и "конформист" сломя голову мчится его исполнять. Правда, в нем напрочь отсутствует творческая жилка, поэтому его все время нужно направлять. Он никогда не проявит собственную инициативу и с любой ерундой бежит советоваться и согласовывать. Для других людей это крайне утомительно.

В коллективе "конформист" ничем не выделяется, типичный "серый мыш" (мужского рода), никого не критикует и все одобряет. Его даже не надо уговаривать что-то сделать. Раз коллектив (или жена) "одобрямс", то это основа поведения и руководство к действию для "конформиста".

Если вы по натуре сильный человек, то "конформисту" повезло - в вашем лице он обрел "начальство", и ваше мнение тут же становится его мнением.

Но вопрос в том - повезло ли вам? Сильным женщинам обычно не нравятся слабые мужчины, но где взять сильных-то? На всех не хватает, сильных женщин сейчас, пожалуй, не меньше, чем сильных мужчин. А сильные мужчины почему-то предпочитают слабых женщин... Так что женщинам с сильным характером приходится выбирать из того, что осталось.

Нам почти всегда скучно с теми, кому скучно с нами.
Франсуа Ларошфуко

А если у вас обычный характер, то с "конформистом" вполне можно ужиться. Главное - изображать из себя сильную и диктовать ему, как он должен поступить. Именно диктовать, а не просить. Если вы неуверенным тоном попросите его о чем-то, супруг-"конформист" помчится к кому-то посоветоваться - да хотя бы к своей маме или к приятелю, которого уважает. А какой те дадут совет, можно предсказать заранее - наверняка противоположный вашему, просто из духа противоречия или врожденной вредности характера (свекровь-то точно именно так и поступит, чтобы вам насолить, - ведь раньше сыночек слушался её, а теперь вас).

Так что роль главы семьи придется исполнять вам. А чтобы у мужа не осталось никаких сомнений в правоте ваших решений, почаще говорите, что "так делают все". Мнение большинства для "конформиста" - это святое.

Мужчина, побывавший под каблуком, в состоянии вынести любые шпильки.
Т. Клейман

"Оригинал"

Насколько ты гениальный - знаешь сам, насколько нет - другие.
В. Георгиев

Это человек, оторванный от реальности и погруженный в свой внутренний мир, в собственное фантазирование. "Оригинал" безразличен к похвале и порицанию, мнению окружающих о нем самом и его причудах. Он с трудом усваивает (или не усваивает вовсе) общепринятые нормы поведения и склонен к эксцентричным поступкам, но не напоказ, как "актер", а потому что имеет собственные представления обо всем, в том числе и о поведении в обществе.

С возрастом "оригинал" все больше отличается от других людей, становится непохожим на остальных. Замкнутость, отгороженность бросается в глаза всем. Из-за этого у окружающих возникает к "оригиналу" особое отношение. Все считают его странным, чудаком, относятся к нему настороженно и сторонятся его. "Оригинал" всегда стоит особняком от любого коллектива.

Одиночество не тяготит "оригинала", он живет в своем собственном мире и пренебрежительно-отстраненно или неприязненно относится к обычному времяпрепровождению других людей, их увлечениям и их чувствам.

Эмоциональные проявления "оригинала" неожиданны и порой непонятны окружающим. У него нет ответной эмоциональной реакции на чужие переживания, он не умеет найти правильную манеру в общении с другими людьми. "Оригинал" не в состоянии чувствовать общую ситуацию и уловить момент, когда нужно выразить сочувствие и поддержку, внимательно выслушать собеседника, а когда не следует навязывать человеку собственное присутствие и надо оставить его одного.

С этим тесно связан недостаток сопереживания - неумение разделить радость и горе других людей, понять их огорчения и обиды, волнения и беспокойство. Все вместе обуславливает эмоциональную холодность "оригиналов". На них часто обижаются другие люди, расценивая многие их поступки как жестокие. Но их внешне кажущаяся жестокость не связана с садистскими наклонностями, а вызвана неспособностью прочувствовать и понять страдания других людей. Весь мир как бы отделен для "оригинала" "стеклянной преградой", преодолеть которую он не в состоянии и не может слиться с окружающими.

Необычность порой проявляется и во внешнем облике. В одежде "оригинал" либо подчеркнуто изысканен, аристократичен, либо нарочито небрежен, либо экстравагантен. То же самое и с прической. Необычны его движения, посадка головы, походка, мимика и интонации.

Из-за недоступности внутреннего мира "оригинала" и его внешней сдержанности, его поступки могут расцениваться окружающими как непонятные и неожиданные, так как предшествовавший поступку ход мыслей "оригинала" и его мотивы скрыты от других людей. Но такова уж парадоксальность их психики. Лишь ему одному понятны мотивы его поступков. Окружающие расценивают его как эксцентричную или чудаковатую личность, называют "чудиком", "чокнутым", "странным", "не от мира сего", "человеком с причудами".

С годами "оригинал" все больше отдаляется от других людей и целиком отдается своим чудачествам и необычным хобби.

Оригинальное мышление и вкус могут сочетаться с художественной одаренностью. Некоторые "оригиналы" становятся художниками-новаторами, поэтами и писателями со своим весьма своеобразным стилем и языком, полным символических значений и новых, никому не известных слов; драматургами, создающие новые направления в драматургии, где слова заменяются символическими жестами или имеют особый смысл; композиторами с весьма своеобразной музыкой, рассчитанной на тонкий, неординарный вкус; кинорежиссерами, создающими "элитное кино", "кино не для всех".

Некоторым "оригиналам" свойственна общая двигательная неловкость, может быть странная походка, вычурные движения. Однако неловкость она не распространяется на тонкие двигательные навыки, и они становятся выдающимися пианистами, скрипачами, играют на необычных музыкальных инструментах. Или могут стать высококвалифицированными специалистами-наладчиками, настройщиками, мастерами ручного труда.

Несмотря на значительные достижения в своей творческой, научной или иной профессиональной деятельности, "оригиналы" совершенно непрактичны в повседневной жизни, не знают простейших, обыденных вещей, из которых состоит жизнь большинства людей.

Не все "оригиналы" одинаковы. Среди них есть тонкие, чувствительные натуры, есть равнодушные и тупые. Бывают мелочные педанты, сухие, черствые, ироничные, язвительные, встречаются и человеконенавистники, а также скупердяи. Но могут быть и деловые, настойчивые и упорные в достижении своих высших целей и отмечающие на своем пути все, что им мешает. Могут быть крайне ранимые, мимозоподобные или наоборот, холодные, безжалостные, даже жестокие к другим людям.

Есть и такие, кто ощущает чувство собственной неполноценности. Оно может быть связано со стойкой убежденностью в наличии у себя физического недостатка и даже уродства, которым "оригинал" пытается объяснить, почему его отвергают другие люди и в частности, женщины. Например, он может считать, что у него слишком большие уши или они оттопырены, "как крылья летучей мыши", что у него огромный нос, "как у Сирано де Бержерака", непропорциональное лицо или уродливая фигура и тому подобное. Как правило, эти опасения сильно преувеличены или вообще не соответствуют действительности.

Женщин отталкивают не физические недостатки (даже если они есть), а особенности характера "оригинала", в первую очередь, его эмоциональная холодность, неспособность любить и сопереживать. И тем не менее, далеко не все "оригиналы" остаются одиночками. Находится женщина, которая убеждена, что со временем "перевоспитает" его или в браке "стерпится - слюбится".

Жить с таким мужем очень нелегко. Если женщине наплевать на супруга, а ей нужно лишь формальное замужество, то они могут жить, отгороженные друг от друга невидимой стеной. Все попытки жены пробиться сквозь неё оказываются безуспешными - "оригинал" никого не пускает в свой необычный, сложный внутренний мир.

Если чудаковатость вашего супруга безвредна, - то лучше оставить его в покое, все равно его не переделать, можно лишь договориться о соблюдении внешне приемлемых рамок.

Но если муж проявляет моральную жестокость или каким-либо образом мешает спокойствию вашей семьи, а тем более, детей, - то лучше всего обратиться к психиатру. Эмоционально теплее он, конечно, не станет, но поведенческие нарушения вполне корригируются.

"Интеллектуал"

Человек не может жить один, и точно так же не может жить в обществе.
Жорж Дюамель

Это вариант может быть разновидностью "оригинала", но может быть и самостоятельным типом личности.

Уже с детства больше всего "интеллектуала" интересуют книги, зрелища, спокойные настольные игры, конструирование, рисование, лепка из пластилина. Поэтому контакты со сверстниками весьма избирательны и зависят от их интересов.

Начитанность "интеллектуала", способность логически мыслить, интерес к отвлеченным, абстрактным понятиям, сложным философским проблемам, сохранение в памяти значительной информации, способность ответить на многие "недетские" вопросы, придумав им неожиданное, оригинальное освещение, - все это уже с детства обращает на себя внимание родителей, воспитателей и учителей.

Частично этим и объясняется отсутствие интереса к общению с более примитивными сверстниками. На школьной перемене "интеллектуал" не выходит в коридор, где одноклассники устраивают шумную возню, а достает принесенную с собой "взрослую" книгу и углубляется в чтение.

Когда доходит до самого важного, человек всегда одинок.
Мэй Сартон

Погруженность в себя и свои увлечения, неумение играть в обычные для своего возраста игры и эмоциональная негибкость отталкивает от них сверстников. Их начитанность и более высокое интеллектуальное развитие обычно сочетается с отставанием в двигательной сфере - они неловки, угловаты, что вызывает насмешки других подростков, и им придумывают обидные прозвища - "умник", "очкарик", "интиль облеваный" (от слова "интеллигент") и тому подобные. Обнаруживая развитое логическое мышление, прекрасные способности и развитую эрудицию, в то же время взрослый "интеллектуал", как и "оригинал", оказывается совершенно беспомощным в простых житейских ситуациях и не может найти из них правильный выход.

Некоторые "интеллектуалы" страдают от своего одиночества и неспособности найти себе друга или женщину по душе. В своих сокровенных мечтах "интеллектуал" представляет, как станет душой компании и всеобщим любимцем. В этих фантазиях он воображает, что может легко и свободно общаться с людьми, в частности, с женщинами, чего не хватает ему в реальной жизни.

Быть своим среди чужих - лучше, чем чужим - среди своих.
В. Георгиев

"Интеллектуалы" предпочитают профессии, связанные с их увлечениями, например, становятся искусствоведами, историками, философами, математиками, профессиональными шахматистами или занимаются творческой деятельностью. В своей профессии они чаще всего одиночки. Многие из них весьма талантливые и даже одаренные люди, создают новые научные концепции и направления в своей области, проявляя немалую энергию и упорство в своей научной деятельности.

Чем больше они увлечены своей творческой деятельностью, тем больше пропасть между ними и остальными людьми и даже с членами семьи. Их тонкий художественный вкус и необычная эмоциональность их произведений нередко сочетается с равнодушием к людям.

Из-за их замкнутости и нарушения взаимодействия с реальной действительностью эмоции "интеллектуалов", отражающие их внутренние переживания, окружающими воспринимаются как странные и необъяснимые с точки зрения нормального человека. Эмоциональная сдержанность выглядит как холодность, но личные переживания "интеллектуала" могут быть сильными и глубокими.

Будучи отгорожен от большинства людей, "интеллектуал" может проявлять избирательную общительность, ограничивая свои контакты семьей или узким кругом друзей, близких ему по интересам. У других "интеллектуалов" может быть достаточно широкий круг общения, но отношения чисто формальные, из рациональных соображений, без тепла и близости.

Люблю одиночество, даже когда я один.
Жюль Ренар

Из-за трудности устанавливать близкие эмоциональные отношения с другими людьми "интеллектуалы" тяжело переносят ситуации, когда жизнь заставляет их это делать. Крайне болезненно переносят они и попытки окружающих вторгнуться в их внутренний мир.

Внимание "интеллектуала" избирательно направлено только на то, что его самого интересует - необычное фантазирование, отвлеченные теоретические понятия, личное творчество. За пределами собственных интересов "интеллектуал" рассеян и ничего вокруг не замечает.

Парадоксальны все проявления их психической деятельности - они могут быть податливы, внушаемы и легковерны и одновременно насторожены, упрямы и склонны все делать наоборот. Увлечение личным творчеством или интересующей "интеллектуала" теоретической разработкой может сочетаться с пассивностью в решении простых житейских проблем. "Интеллектуал" может быть чрезмерно привязан к одному человеку (или к животному) и одновременно проявлять к кому-то совершенно беспричинную антипатию. Необщительность может сочетаться с неожиданной чрезмерной назойливостью. Богатый внутренний мир сочетается с бедностью и невыразительностью внешних проявлений. "Интеллектуалы" одновременно холодны и утонченно чувствительны, апатичны и целеустремленны, застенчивы и бестактны, склонны к рациональным рассуждениям и нелогичным поступкам.

Женщин привлекает ум и эрудиция таких мужчин. Хотя "интеллектуалы" никогда не выражают бурных чувств, но как говорил поэт: "Чем меньше женщину мы любим...".

Сам "интеллектуал" вряд ли проявит инициативу по уходу за женщиной, но если женщина возьмется за него всерьез, то он может охотно сменить свой статус одинокого на статус женатого.

С его характером вам придется мириться, тут уж ничего не поделаешь. Но "интеллектуал" не вредный, не жестокий, как "оригинал", у него нет явных причуд. Такого мужа не стыдно вывести в люди и показать приятельницам, наоборот, есть все основания гордиться, какой он умный и образованный. Да и знаний вы немало почерпнете, общаясь с таким супругом: он - ходячая энциклопедия.

Умы бывают трех родов: один все постигает сам; другой может понять то, что постиг первый; третий - сам ничего не постигает и постигнутого другим понять не может.
Никколо Маккиавелли

"Увалень"

Тот, кто настойчиво повторяет, что он не дурак, обычно не полностью в этом уверен.
Уилсон Мизнер.

"Увалень" труден на подъем во всех отношениях. Чтобы принять решение, ему нужно вдвое больше времени, чем обычному человеку. И не потому, что он долго взвешивает все "за" и "против", прикидывая так и эдак, как "рохля", а потому что такой уж тугодум. Одним словом, увалень.

Это может проявиться и во внешности - многие "увальни" крупного телосложения, медлительны в движениях, неторопливы во всем. "Увалень" производит впечатление серьезного, обстоятельного человека. Но некоторые "увальни" их тех, кого в просторечии и анекдотах именуют "тормозом".

"Не знаю" звучит по-разному в устах умного и дурака.
Лешек Кумор

Для того, чтобы жить с "увальнем", нормальной женщине нужно адское терпение. Пока дождешься, что супруг наконец-то "дозреет", - не раз выйдешь из себя. Проще сделать самой, чем ждать, пока какое-то дело сделает муж-"увалень".

Но кричать и подгонять его, - бесполезно. Это даже может выйти вам боком - этакий с виду добродушный медведь разъярится. Он из тех, у кого "сила есть - ума не надо". Кстати, самые нелюбимые слова для него - "тормоз", "увалень" и "тугодум", хотя он типичный "тормоз".

В качестве домашней рабсилы "увальня" можно использовать лишь на тяжелой физической работе. Ни в коем случае не пытайтесь приобщить его к "женским" обязанностям, например, мыть посуду. Он сочтет это тяжким оскорблением - ведь "увалень" считает себя "настоящим" мужчиной.

За тупым углом зрения легче спрятаться.
Борис Крутиер

Чувство юмора у "увальня" напрочь отсутствует, потому что остроумие - это живость ума, а "увальень" тормозной во всем. Анекдот "дойдет" до него не последним в компании, а лишь назавтра или когда вы уже придете домой. Не удивляйтесь, если он вдруг загогочет - это значит, что до него наконец-то "дошло". Но не вздумайте над ним смеяться или подшучивать. При всей их тормозимости, "увальни" крайне обидчивы и самолюбивы.

Некоторые "увальни" добродушны, покладисты, другие - злые и дураковатые. Собственной ущербности они не признают и лучше им об этом даже не намекать. В лучшем случае супруг отпаривает по принципу: "Сама дура!", а в худшем... Так что лучше поостерегитесь.

Дурак замечает первым, как много умных развелось.
Г. Малкин

Если вы хотите добиться от него какого-то важного решения, то намекните ему о своем желании заранее, например, за неделю до того дня, когда он должен принять решение, конкретно подсказав супругу ответ, а потом ждите, пока он "дозреет".

- Скажите, Ольга, вы согласились бы выйти замуж за ограниченного, но богатого человека?
- Дайте подумать... Ваше предложение так неожиданно...
Анекдот

"Донжуан"

...Никакое сводничество не способно так ловко и с таким неизменным успехом совращать целомудренных женщин, как расточаемые им и столь лакомые для них похвалы.
Мишель Монтень

В отличие от всех прочих разновидностей соблазнительей, истинного "донжуана" больше прельщает сам процесс соблазнения очередной дамы сердца, нежели обладание ею. Хотя многие "донжуаны" говорят, что очень любят секс, и говорят об этом в поэтических выражениях, но не это их главная цель. Самое главное - увеличить список своих побед.

Настоящий "донжуан" - это ас оболъщения, вкрадчивый и задушевный, умеет говорить ласковые слова, которые согревают сердце женщины, особенно, если она ими не избалована. Compliments и ласковые слова, как известно, - безошибочный путь к женскому сердцу, а "донжуаны" - неплохие психологи. Они нутром чувствуют женщин, обделенных мужским вниманием.

Далеко не каждую "донжуану" удастся завлечь в свои сети. Лишь юная, неопытная девушка или женщина, не уверенная в себе и собственной привлекательности, не имеющая опыта или обделенная вниманием противоположного пола, становится его жертвой. Таких жертв он находит безошибочно. У "донжуана" развито внутреннее чутье на то, что он не встретит сопротивления. "Донжуан" моментально отличает свою потенциальную добычу от той, которая будет ему достойной противницей. Уже при первом общении, по некоторым явным признакам он убеждается, что это именно та, которая будет покладистой, нетребовательной и доверчивой.

Женщины в его жизни значили больше, чем он сам.
Г. Малкин

Если "донжуан" видит, что объект внимания - романтическая особа, мечтающая о возвышенной любви, он будет рассыпаться в изысканных комплиментах: "Вы такая удивительная, я никогда ещё не встречал таких женщин! Какие у вас бездонные глаза! В них утонуть можно! Вы настоящая блоковская "Незнакомка", - помните, "Дыша духами и туманами, она садится у окна..." - это же про вас! Вы загадочная, в ваших глазах мерцает тайна, ах, как бы я хотел угадать вашу тайну! Я разочаровался в женщинах и в любви и решил остаться одиноким, как современный Печорин. Наконец-то я встретил женщину, которая меня понимает! Никогда бы не поверил, что такие женщины ещё есть на свете, я уже почти стал циником, а оказывается можно встретить необыкновенную женщину и потерять от неё голову", - и так далее. В общем, уболтает, заговорит и сердце бедной женщины растает.

Тост донжуана: "Дай бог - не последняя!"
Константин Мелихан

Если "донжуан" не читал бессмертных классиков, то средствами обольщения может быть типичный набор банальностей и пошлостей: "Ах, эти чудные глазки! А фигурка! Ну просто терракотовая статуэтка! Девушка, это не вы снимались в знаменитом фильме? Нет? Ну надо же, как вы похожи на кинозвезду. Просто одно лицо, только вы гораздо красивее и естественнее, на ней ведь слой грима толщиной в палец. Хотите я с трех раз угадаю, кто вы, прекрасная незнакомка? Вы фотомодель, манекенщица или известная певица? А хотели бы сняться в фильме или на обложку журнала? Могу устроить. У вас такая фотогеничная и киногоеничная внешность, такое выразительное лицо. Вы женщина моей мечты, я видел вас в своих снах", - и тому подобное. Он сам упивается собственными словами и восхищением своей жертвы.

Женщина убеждена, что наконец-то нашла свой идеал. Он такой тонкий, понимает женскую душу, изысканный, галантный и к тому же влюблен в неё без памяти. Вот она, та самая любовь с первого взгляда, о которой сложено столько прекрасных стихов: "Я встретил вас...", - наконец-то она дождалась своего счастья! Какая же женщина не ответит взаимностью на такую безграничную любовь! Ах, как все романтично и поэтично!

Женщины без ума от того, как он одевается - так красиво и так быстро!..
Д. Соловьев

Многие "донжуаны" не женаты, хотя не раз были женаты. Но если женщине удастся довести любимого до ЗАГСа, - вот тогда и начнутся "серые будни". Куда девалась его утонченность и нежность?.. Где все те романтические слова, которые он говорил ей раньше?.. Тут она увидит его истинную натуру - вовсе он не обаятельный и деликатный и не ценитель утонченного секса, он лишь ценитель новых женщин. А супружеский секс его не привлекает вовсе.

Достигнув цели, замечаешь, что ты - средство.
Г. Малкин

Отучить "донжуана" от его хобби невозможно - это уже черта характера. Известно ли вам, что легендарный Дон Жуан страдал комплексом неполноценности? Он был неуверен в своих сексуальных способностях и для этого ему нужны были многочисленные любовные победы. Покоряя женщину, он каждый раз самоутверждался, доказывая самому себе и другим людям свою половую силу. У современных "донжуанов" тот же комплекс. На психиатрическом языке это называется синдромом донжуанизма. Причина та же, что и у их предшественника - неуверенность в себе и сомнения в своих половых способностях, маскируемые нескончаемой чередой скоротечных любовных интрижек.

Все стараются не показывать свои слабости, а они как на витрине.
В. Георгиев

Так что хобби "донжуана" - на всю жизнь. Вам придется с этим либо смириться, либо...

"Бабник"

Испорченные люди - это те, у которых нет любви. Поэтому у них нет и стыда. Они способны просить любви, потому что они не нуждаются в ней; они способны предлагать её, потому что им нечего дать.
Бернард Шоу.

"Бабник" - это более примитивный вариант, чем "донжуан". Для него главное не процесс обольщения, а сам результат - то есть, женщина в его постели (или он в её постели).

Годы практики оттачивают умение "бабника", и он может соблазнить свою жертву в первый же вечер. Бокал вина, выразительные взгляды, в которых сквозит безграничное восхищение, долгий многозначительный взгляд глаза в глаза, томные вздохи, нечаянные прикосновения, намек на эротику: "Я так одинок в своей холодной постели и некому скрасить мое одиночество", - рука как бы незаметно накрывает её руку, он придвигается поближе, шепчет ей на ухо что-то интимное, - и женщина "готова".

Если дешево продашь себя, вряд ли дешево откупишься.
В. Георгиев

Все "бабники" относятся к своим партнершам потребительски, а попросту говоря, используют их лишь ради секса. Но они не нахалы, не грубияны, не циники. Настоящий "бабник" не хватает женщину за грудь, не

лапает под столом за коленку и не лезет ей под юбку. Он обаятелен, умеет понравиться женщине, у него всегда в запасе есть дежурный набор шуточек, остроумия, веселых историй, баек, анекдотов. С ним весело, женщина в его обществе ощущает себя комфортно. "Бабник" всячески демонстрирует, что очарован ею, что она ему очень нравится. Даже женщина с весьма заурядной внешностью может ощутить себя истинной красавицей. Ах, как легко обмануть женщину приятными словами и демонстрацией восхищения, особенно если она хочет быть обманутой!

Не только наивные девушки, но и взрослые женщины тоже могут попасться на удочку типичному "бабнику". Однако любая здравомыслящая женщина со временем понимает, что ей просто рассказывают красивые сказки про любовь. Но есть немало бесхитростных женщин, которые верят всем обещаниям типичного "бабника" и надеются.

Девиз бабника: "Люблю тебя всем сексом!"
Д.Е.

Один из приемов "бабника" - демонстрация на людях, что эта женщина его собственность, он единовластный хозяин её тела и души. В компании, даже если это их первая встреча, но "бабник" по глазам женщины уже понял, что позже она окажется в его постели, он может по-хозяйски положить ей руку на коленку или на плечо, притянуть к себе, поцеловать при всех, похлопать ниже спины, ухватить за подол платья, когда она проходит мимо его кресла, и опрокинуть на себя, откровенно поглаживая, тиская и вгоняя женщину в краску смущения. С игривой или извиняющейся улыбкой, скрывающей наглость поступка, "бабник" бесцеремонно прерывает её разговор или танец с кем-то из гостей: "Прости, старик, это моя женщина, я сам её танцую".

А уже после первой встречи, забежав к ней на работу, он демонстрирует то же самое - она его сексуальная собственность. "Бабник" прерывает её деловой телефонный разговор поцелуем и нажимает на рычаг: "Потом поговоришь, милая, сначала поцелуй меня крепко-крепко!". Он откровенно прикасается к ней в присутствии других сотрудников, явно демонстрируя свое желание и нетерпеливость, предлагает: "Давай сбежим на пару часиков, я так соскучился", - а если это невозможно, не останавливается и перед быстрым сексом в туалете или в свободной комнате. "Смотрите, она моя, она не может мне отказать!", - демонстрирует "бабник" всем своим поведением. Женщина же этого не понимает и полагает, что любимый действительно так соскучился и не может с собой совладать.

Сам "бабник" тоже может увлечься очередной дамой сердца и даже жениться. Или сама женщина окажется не промах, возьмется за любимого со всей энергией и "окольцует".

Не ставь мышеловку, если сам годишься на роль приманки.
Веслав Брудзинский

В принципе "бабник" не прочь быть женатым, потому что надо же кому-то стирать его рубашки, чтобы всегда быть в форме перед очередной жертвой.

Удержать "бабника" от измен невозможно. У него очень сильно развит рефлекс "Что такое?", описанный академиком Павловым (правда, на собаках...). Каждая новая более-менее привлекательная женщина вызывает обострение этого рефлекса, и ему хочется её познать.

Во всем остальном "бабник" может быть вполне приличным мужем. Любит детей (а иногда и жену), исполняет "супружеский долг", пусть не так вдохновенно, как с любовницами, но все же...

Некоторые "бабники" рачительные хозяева, все тащат в дом (правда, оставляя себе солидную "заначку", чтобы было на что покупать шампанское новой пассии).

Ужиться с ним можно, если закрыть глаза на неверность благоверного. Характер у него легкий, а некоторое чувство вины за свои измены позволяет относиться к жене внимательно. Некоторые "бабники", в очередной согрешив, в качестве компенсации (или ради самооправдания) приносят супруге цветы, подарки, становятся очень ласковы.

Сколько мужчину ни корми, он все на других женщин смотрит.
Е. Тарасов

В общем, лучше не брать похождения супруга-"бабника" в голову, а брать деньгами, и тогда супружеская жизнь будет более-менее приемлемой.

"Сексуальный потребитель"

По нынешним временам герой-любовник - это дважды герой.
Ю. Воителев

Эту категорию соблазнительей очень трудно "окольцевать", потому что он неуловим и очень скрытен. У него обычно не одна, а сразу несколько любовниц. В отличие от "донжуана" и "бабника", которые добившись своего, быстро теряют к женщине интерес, "сексуальный потребитель" не бросает очередную жертву, а поддерживает с ней связь годами, обещая жениться, но каждый раз находя очень убедительные отговорки. И таких наивных женщин в его гареме может быть не один десяток. "Сексуальный потребитель" объезжает свой гарем с той или иной степенью частоты - чтобы любовница не "соскочила с крючка", нужно не дать ей забыть о себе.

Он никогда не встречается с женщинами на своей территории, они даже не знают, где он живет. "Сексуальный потребитель" - великий конспиратор, и выяснить что-то о нем не удалось бы даже самой Мата Хари.

После долгого перерыва он может позвонить поздно вечером или даже ночью и сказав что-нибудь типа: "Милая, только что вернулся из командировки в Париж, ещё стою на пороге, ужасно соскучился. Хватай тачку и лети ко мне. Умираю, как хочу тебя обнять!", - и она, счастливая, берет такси и летит к любимому, ведь он скучал, позвонил ей сразу же, едва переступив порог своего дома! В действительности же, вполне возможно, что его просто-напросто выставила очередная любовница, которой он надоел своими таинственными исчезновениями и неожиданными появлениями. Поэтому "сексуальный потребитель" позвонил другой любовнице, чтобы вечер не пропал зря.

Лишал девушек иллюзий во время миражей.
Г. Малкин

Заскочив к любовнице "на часок", он после секса озабоченно смотрит на часы и говорит: "Милая, прости, не могу остаться, через два часа мой самолет, опять лечу в командировку (на гастроли, на переговоры с зарубежным издательством или меценатом, который покупает коллекцию его картин), но я не мог уехать, не увидев тебя, ведь мы расстаемся на неопределенное время, я сам не знаю, как все сложится", или "Вырвался к тебе всего на часок, удрал с переговоров, пока они там обсуждают скучные дела, но мне надо туда вернуться, подписать контракт", или "У меня важная деловая встреча, а ты мой заветный талисман, надеялся, что если побуду с тобой хотя бы немножко, - ты принесешь мне удачу", - и так далее в том же духе.

В другой раз "сексуальный потребитель" может позвонить далеко за полночь и задушевым голосом сказать: "Сижу на деловом банкете, скучища страшная, мне тебя так не хватает, можно, я к тебе приеду?" или "Я у твоего подъезда, ехал мимо с переговоров, все время думал о тебе и спешил к тебе, буду у тебя через пару минут". Ну какой же женщине это не понравится?! Ах, ах, какой приятный сюрприз! Это так романтично - ночь, блики от фонарей и пылающий страстью любимый под окнами! Еще бы гитару и серенаду для полного комплекта. Конечно, любовница рада, быстренько прихорашивается к его приходу, ругает себя, что не нужно было смывать макияж, в следующий раз будет дожидаться его "при полном параде". И действительно, она будет ждать его во всеоружии, не отходя от телефона днями, неделями, месяцами. На самом деле "сексуальному потребителю" просто захотелось устроить "секс-минутку", а другой кандидатуры поблизости не оказалось.

Он написал мемуары: "Моя половая жизнь в искусстве"
NN

"Сексуальный потребитель" очень убедительно мотивирует свои ночные звонки и неожиданные появления: "Был занят на работе и вдруг его жаром обдало - так захотел тебя увидеть", - или говорит, что не любит рутины запланированных встреч, не хочет, чтобы их отношения превратились в привычку, любит экспромты и сюрпризы и так далее.

Периодически "сексуальный потребитель" надолго исчезает, каждый раз с таинственным видом намекая на какие-то очень важные дела, гастроли, работу над новой книгой, картиной, командировку за границу,

длительные переговоры с деловыми партнерами, "крутые" контракты или удачные сделки, - в зависимости от его легенды.

Женщина уверена, что она у него единственная. А редко приезжает любимый потому, что очень занят, но он же мужчина, у него должны быть свои важные дела, а его длительные исчезновения связаны с ответственной работой или творчеством, - вот так она себя успокаивает. И при это он так романтичен, так любит удивлять её приятными сюрпризами, он непредсказуем, с ним все так необычно и возвышенно! На самом же деле "сексуальный потребитель" провел это время с очередной "пассией", а возможно, и не с одной.

В любовных приключениях есть все что угодно, кроме любви.
Ф. Ларошфуко

Что-что, а убедительно врать любой профессиональный соблазнитель умеет. А чтобы его не уличили, он не говорит ничего конкретного. Все очень таинственно. Есть и такие, кто напускает туману, изображая из себя чуть ли не Джеймса Бонда, намекая на какое-то важное задание, секретную деловую поездку, коммерческую тайну, политические интриги или коммерческий шпионаж. О том, где он на самом деле работает, и чем занят в остальное время, любовница не имеет ни малейшего представления. Можно было бы объяснить это обычной мужской скрытностью. Ан нет. На поверку оказывается, что она не знает лишь о его прежней жизни, о жене и прочих женщинах в его жизни, увлечениях, времяпрепровождении во время его длительных исчезновений, планах на будущее. А о своих мнимых успехах он ей порассказать сумел, и немало. Причем, её не смущает, что любовник, якобы так много и продуктивно работающий почему-то не производит впечатление состоятельного человека.

Женщина не видит очевидного - её просто-напросто используют. Все эти романтические прибабасы - лишь позолоченное прикрытие примитивного желания: "Я хочу с тобой переспать именно сейчас, когда мне самому этого захотелось, а другой женщины рядом не оказалось".

- Забудьте о плохом, дорогая. Помните обо мне только хорошее!..
Д. Соловьев

Но если женщине самой захочется его увидеть, - он будет неуловим. "Сексуальный потребитель" намеренно не сообщает ей точных сведений о себе. Она не знает его друзей и коллег, не знает, где он бывает, где пропадает вечерами и с кем ночует. О его командировках и неожиданных отъездах любовница узнает в самую последнюю минуту.

"Сексуальный потребитель" играет лишь по своим правилам, так, как ему удобно, не считаясь с её интересами. Любовница должна быть всегда готова, когда в очередной раз он о ней вспомнит. Их связь односторонняя - она ждет его у телефона, а он звонит, когда ему "приспичит". Со временем это становится стереотипом их отношений, правилом, в котором нет исключений.

Чтобы не путаться в именах своих любовниц (вдруг в постели в самый ответственный момент назовешь Олю Таней!), "сексуальный потребитель" называет их всех одинаково: "киска", "кисуля", "лапуля", "малышка", "котенок", "птичка моя", "зайка" или любое уменьшительное название представителя животного мира. А женщине это нравится - он такой ласковый и милый!

Бывают дамы сердца и дамы печени.
Г. Малкин

Любовница может даже не знать, был ли он женат и свободен ли в настоящее время. Свой паспорт "сексуальный потребитель", конечно же, не покажет, а она не может решиться на прямой вопрос. Но даже если и решится об этом спросить, он или соврет, или отшутится. "Сексуальный потребитель" категорически против совместного ребенка, и если любовница сообщит ему о таком желании или скажет, что беременна, он исчезнет в ту же минуту. Шантажировать или привязать его к себе ребенком не удастся никому.

Обычно "сексуальный потребитель" женится не на той любовнице, с которой у него была долгая связь (зачем? Она его и так ждет, верит и надеется), а на новой. Он тоже может влюбиться или его устраивают какие-то качества в женщине, или он захотел обустроить быт, или решил наконец стать отцом. Но женившись, он не бросает свой гарем, а продолжает навещать своих любовниц. На его материальном состоянии это никак не сказывается, потому что любовницы ему ничего не стоят - они сами ждут его с готовым ужином и напитками, покупают подарки и приятные мелочи. Некоторые "сексуальные потребители"

не гнушаются быть альфонсами, но деньгами, как правило, не берут (гордость не позволяет!), а берут одеждой. Могут взять и машину, если предложат.

Женщина предпочитают переваривать тоску обыденщины в сладком, мужчины - в остром соусе.
А. Круглов

В качестве супруга "сексуальный потребитель" может быть вполне ничего. Но жене он так же морочит голову, как и своим любовницам - надолго пропадает, якобы поехав в командировку, туманно говорит о своей работе, чтобы жена не могла проверить, на месте ли он. Наблюдательная супруга может заметить некоторые несообразности, например, "уехав в командировку", супруг не берет с собой необходимых вещей, а на её вопрос, беспечно отвечает: "Там куплю, не хочу таскаться с этим барахлом", - но возвращается он тоже с пустыми руками и в той же, но все ещё чистой рубашке (любовница постирала) или в новой (любовница подарила), не привозит с собой служебных документов, даже если вернулся заполночь ("коллеге передал"), сувениров или подарков, даже если говорит, что был за границей.

Если семейная жизнь устраивает "сексуального потребителя", то его гарем не представляет опасности для супруги - он никогда не женится ни на одной из своих любовниц. А если муж по остальным параметрам подходит, то на это просто нужно закрыть глаза.

Марианна и Луис Альберто пришли в гостиницу.
- Номер на одну ночь, - говорит Луис Альберто.
- Как вам повезло, девушка, - говорит портье Марианне. - Обычно этот господин снимает комнату на один час...
Анекдот

"Ходок"

Ночью он вместо овец считает телок.
Д. Соловьев

"Ходок" из тех, кто тупо воспринял закон диалектики: "Количество переходит в качество" - и потому свято уверен, что чем большее число женщин он "поимеет", тем больше наберет очков в свою пользу. Ему непременно нужно доказывать всем, и в первую очередь, самому себе, что он неотразим и непревзойденный любовник. Хотя это вовсе не соответствует действительности - именно потому он и стремится увеличить число своих побед. Завоевав очередную женщину, "ходок" тем самым каждый раз самоутверждается. Почему? Да потому что в глубине души он в себе неуверен и комплексует. И поэтому "борется" со своими комплексами таким вот рискованным способом. У него тоже "синдром донжуанизма", но в отличие от категории соблазнительей, именуемых "донжуанами", "ходок" гораздо примитивнее. В иерархии соблазнительей он даже примитивнее "бабника" и "сексуального потребителя" - те хотя бы оказывают женщине знаки внимания, разбираются в женской психологии, говорят приятные женскому сердцу слова.

Друг дома отдыха.
Г. Малкин

"Ходок" не ас обольщения - паутина утонченных комплиментов, ухаживания и знаки внимания, которые так ценятся женщинами, - не его амплуа. Но уговорить очередную пассию "ходок" умеет - навыки, как известно, приходят с опытом. Приемы одни и те же, но поскольку дамы сердца меняются у него чаще, чем перчатки, то у соблазненной и быстро покинутой бедняжки даже нет возможности поразмыслить и оценить его приемы соблазнения. Некоторые "ходоки" действуют напористо и даже грубо, и это нравится женщинам, которые обманываются, полагая, что это "настоящий мужчина", завоеватель, мачо, и ей хочется ему покориться, другие добиваются согласия с помощью ложных обещаний, например, жениться или устроить "ночь любви" или намекают на роман, в котором будут кипеть бурные страсти. В действительности же все будет очень примитивно.

Летом он везет девушку кататься за город на автомобиле, останавливается у озера и говорит, что у него кончился бензин. Зимой он приглашает девушку прокатиться за город на собачьей упряжке, останавливается в лесу и говорит, что у него кончился корм для собак.
Д. Соловьев

Есть такие "ходоки", которые вообще двух слов связать не умеют. Они не тратят времени на романтические прикрасы, нежности, галантные ухаживания и комплименты по причине примитивного интеллекта и

неспособности напрягать свои извилины. Их "ухаживания" заключаются в угощении дамы сердца спиртными напитками. А потом они тут же желают получить свое, и без всяких церемоний заваливают женщину в ближайшем более-менее подходящем месте. Это любовники третьего сорта, если их вообще можно назвать любовниками.

Репутация мужчины определяется не его мужскими достоинствами, а представлениями женщин о его мужских достоинствах.
Кароль Теплиц

Главная цель "ходока" - уложить новую пассию с горизонтальное положение. Но поза не имеет существенного значения - можно и в "г-образное" в любом укромном месте, или в позу "вертолет" на столе. Главное - как быстрее. После этого "ходок" считает свою цель достигнутой, мысленно ставит очередную "галочку" в свой список "побед" и по-быстрому ретируется, а потом со смаком рассказывает об очередной "победе" в кругу приятелей, причем, приврет как минимум, раз в пять, сообщая пикантные подробности, как, где и сколько раз.

Возможно, ещё в период ухаживаний вы заметили, что ваш поклонник поглядывает и на вашу подругу, и на многих других женщин, которые попадают в его поле зрения. Но пока он вас не завоевал, "ходок" не рисковал проявить истинную сущность своей натуры.

Тогда вы, наверное, думали, что женитьба его исправит, что он "гуляка", пока молодой, а со временем остепенится. А потом вы прозрели, но было уже поздно.

Надеючись и кобыла в дровни лягает.
Русская пословица

Довести "ходока" до дверей ЗАГСа очень трудно. Штампа в паспорте он боится как черт ладана. Можно даже довести его до дверей, но в последний момент он сбежит, сказав, например, что ему нужно купить сигарет. И если вам удалось не только уговорить его войти в здание, которое внушает ему ужас, но и поставить свою подпись в Акте гражданского состояния, - то можете расценивать это как победу. Но не пиррова ли это победа?..

Как и "донжуана", "бабника" и сексуального "потребителя", удержать его от любовных интрижек не удастся никакими силами. Даже если вы установите за ним круглосуточную слежку, "ходок" улучит возможность выскользнуть из-под вашего недремлющего ока и окрутит какую-нибудь доверчивую простушку. Зрелых женщин, опытных сексуальных любовниц "ходок" побаивается, сознавая, что в постели явно не потянет, а вот доверчивые дурочки - как раз благодатный материал.

Чем больше женщин знает мужчина, тем примитивнее его представления о них.
Франсуа Мориак.

Если вы не ревнивы, то сможете ужиться с любым вариантом профессиональных соблазнительей, если закроете глаза на похождения благоверного, по принципу: "Не мыльный, не сотрется". Кстати, многие жены так и делают, после многократных попыток вправить супругу мозги разными подручными предметами, в том числе, и тяжелыми, и поняв, что это бесполезно.

Ревновать такого супруга и в самом деле не стоит, потому что сам он даже не помнит имен своих случайных пассий. О чувствах и говорить нечего.

- Ты самая чудесная Оля из всех Оксан, которых я когда-либо знал!
Анекдот

Попытаться ответить ему тем же способом, - бесполезно. "Ходок" останется "ходоком" всегда. Бывает, конечно, что мужчина по молодости "нагуляется", а потом становится верным мужем, но это редко. Если мужчина непостоянен в своих привязанностях, если его все время тянет на что-то новенькое, свеженькое, - то чаще всего это на всю жизнь.

Есть кардинальный способ, которым "вылечила" своего супруга одна бразилианка (и не только она одна) - отхватила кухонным ножом все его "достоинство" и выкинула в окно. Правда, "достоинство" потом нашли и пришили, но быть "ходоком" её благоверный уже не мог. Кстати, супругу в суде оправдали.

Эпитафия кобелю: "Напоролся на сук"..."
В. Сумбатов

Но такой "способ" я вам категорически не советую - судья может попасться тоже из категории "ходовков" (хотя бы мысленно), или просто проявит мужскую солидарность, да и судья-женщина может оказаться лояльной к его похождениям - это же не её муж! Так что наш суд, хоть и самый гуманный в мире, но не ко всем, а к очень немногим.

Есть и другие кардинальные способы, которые тоже не стоит применять. Проще смотреть на интрижки мужа-"ходока" сквозь пальцы, если по остальным параметрам он вас устраивает.

Кстати, во всем остальном "ходок" может быть вполне приличным экземпляром человеческой особи мужского пола.

Оптимально - если неугомонному по части легких побед супругу все разъяснит психиатр. Новость, что это вовсе не победы, а следствие комплекса неполноценности, - на многих действует отрезвляюще. Профессионал выяснит причину такого поведения; чаще всего, "ходок" и сам её не осознает, - она у него в подсознании, - например, давняя обида на женский пол и такая вот своеобразная месть, или неудача, постигшая его на начальном этапе приобщения к сексуальным утехам, да и много других причин.

Пациент - психиатру:
- Доктор, женщины меня не удовлетворяют! У меня их было много, но - не удовлетворяют.
- Так у вас же синдром донжуанизма!
- Доктор, скажите это моей жене, что я болен и лечусь, а то она меня б...ном называет!
Анекдот

Так что вашего супруга нужно пожалеть, а не упрекать за измены. А может быть, и бесед с психиатром не понадобится, если вы отнесетесь к нему с сочувствием и пониманием. С определенной натяжкой можно даже сказать, что он лечится, как в известном анекдоте, если переиначить его применительно к сильному полу.

"Боязливый"

Он из тех слабовольных натур, которые не поддаются никакому влиянию.
Оскар Уайльд

Такой мужчина всего боится, его не покидает постоянный страх. Окружающий мир он видит в черных тонах, в своем прошлом усматривает многочисленные ошибки и просчеты, считает, что на него постоянно сваливаются всевозможные несчастья (что обычно не соответствует действительности или очень сильно преувеличено) и, справившись с очередной "бедой", живет в постоянном предчувствии ещё большей беды, грозящей ему самому или его близким.

Это прирожденный и неисправимый пессимист. "Боязливый" не верит в собственные силы, не верит, что у него что-то получится, а уверен, что "все будет как всегда".

Хотя в его жизни нет ничего порочащего, "боязливый" постоянно корит и винит себя. Что бы ни случилось, - считает, что во всем виноват он сам. Если больна его мать, - это его вина, он мало уделял ей внимания, если вы поскользнулись и ушиблись, - опять же его вина, потому что вчера он слушал прогноз погоды, но не предупредил вас, что будет гололед. И так во всем.

Если уж метать икру, то только черную.
Эмиль Кроткий

В себе "боязливый" видит множество несуществующих недостатков. Хотя он самый обычный человек, и любой дело выполнит не хуже других, а то и лучше - чтобы обезопасить себя от последующих душевных мук

и идей самообвинения, - тем не менее, "боязливый" уверен, что хуже его нет никого на свете, он от рождения неудачник, никчемный человек, ничего в жизни не достиг и ничего никогда не достигнет.

Обезьяна уже встала на ноги, когда же человек поднимется с колен?
Борис Крутиер

Он всегда подавлен, всегда в неважном настроении. "Боязливый" просто-напросто не умеет радоваться жизни. Какое бы радостное событие в его жизни ни случилось, когда вы попытаетесь растормозить его: "Ну же, улыбнись хоть сейчас, ведь у нас радость!", - он уныло возражает, что ещё неизвестно, что случится завтра, не выйдет ли ему все это боком, потому что жизнь похожа на зебру, и за каждой светлой полосой грядет черная... и так далее. Бесплезно ждать от него обычной человеческой радости.

Робкий мужчина пытается под столом выразить свое отношение к соседке.

- Если я вам нравлюсь, - говорит она, - то так и скажите, а не давите мне ноги, и так туфли жмут, да ещё на пальцах у меня мозоли.

Анекдот

Жить с "боязливым" скучно и тяжело. Его вечное нытье, причитания, самообвинение очень утомительны. А во всем остальном он хороший человек - не злой, покладистый, работающий, ответственный. Что бы вы ему ни поручили, - "боязливый" из страха ошибиться или заслужить ваше порицание сделает не просто хорошо, а по высшему классу. Правда, потом все равно будет искать собственные ошибки и корить себя, что можно было сделать ещё лучше. Но уж лучше "боязливый" труженик, чем самоуверенный лентяй, не так ли?

Для поддержания его более-менее в тонусе и придания уверенности в себе "боязливого" нужно все время ободрять, хвалить и ни в коем случае не делать ему замечаний, иначе он и сам измучается, и вас измучает. "Я верю в тебя, дорогой, ты лучше всех это сделаешь", - только так вы можете стать его опорой. Ни в коем случае не одергивайте его: "Ну опять ты разнылся! Да мужчина ты или баба?!". Ныть супруг все равно не перестанет, но ещё больше закомплексует.

Не каждому дано то, что дано не каждому.

Борис Крутиер

Если вы уговариваете его решиться на что-то кардинальное, - "боязливый" супруг перепугается, как бы чего не случилось. Поэтому, зная о его страхах, можно на них же и сыграть. Например, если вы решили купить машину, а муж уже заранее причитает, что вы непременно угодите в аварию, то скажите ему, что вашим детям опасно ходить одним - кругом киднепинг, - и их нужно отвозить в школу на машине. Если вы хотите поменять крышу на даче, а он боится, что свалится оттуда, если возьмется ремонтировать её сам, а если поручить рабочим, - те все раскрадут и перетопчут в саду, - скажите, что крыша уже такая ветхая, что при первом же сильном ветре непременно рухнет детям и вам на голову. И так во всем. В общем, с "боязливым" можно договориться.

"Собственник"

Чем уже лоб, тем шире шаг.

Борис Крутиер

Девиз "собственника": "Все мое - твое и твое - мое", включая и вас, разумеется. Его самые любимые слова: "мой", "мое", "моя", "мои". Он никогда не скажет, как другие мужчины: "Жена сказала...", - а подчеркнет: "Моя жена сказала..." В отношении ваших общих детей "собственник" тоже всегда говорит "мои" дети. Возможно, первое время вы этому удивлялись: "А мои?.."

Если вы расспросите его мать, то она вам расскажет, что в детстве он никогда не давал своих игрушек другим детям даже ненадолго поиграть, в песочнице сидел в стороне от всех, зорко следя, чтобы кто-то не взял его формочку для куличиков. Играя с другими детьми, он брал их игрушки, но свои не давал никогда. Отобрать у него что-то, даже погремушку в младенческом возрасте, - невозможно. Среди сверстников "собственник" всегда претендует на лидерство, считает себя "властелином", а других - своей собственностью и заставляет себе подчиняться.

Нельзя потерять чужое, приобрести - можно.

В. Георгиев

В период ухаживаний, преподнеся букет цветов, он наверняка спрашивал, не забыли ли вы поставить их в вазу и менять воду каждый день - ведь это ЕГО цветы! Если он раскошелится (а "собственники" страшные скупердяи!) и купит вам подарок на день рождения (а скорее всего, ограничится поздравительной открыткой, в лучшем случае - цветами), то будет спрашивать, почему вы им не пользуетесь.

"Собственники" очень практичны, и любая купленная им вещь будет "по делу". Если он решил избрать вас своей супругой (а любой "собственник" очень обстоятелен и не любит метаться от одной дамы сердца к другой), то подарит вам что-то нужное в вашем будущем хозяйстве, например, нож для чистки картофеля или гладильную доску.

Она:

- Почему ты играешь в карты с моим отцом и не обращаешь на меня внимания?

Он:

- А как же я соберу денег на машину?

Анекдот

Если у вас муж-"собственник", наверняка он не позволяет вам прикасаться к ЕГО письменному столу (или рабочему верстаку), ЕГО компьютеру, брать ЕГО книги. Упаси Бог, чтобы кто-то случайно вытер руки ЕГО полотенцем, уронил на пол ЕГО зубную щетку или съел ЕГО кусок (а он предпочитает брать себе все самое вкусное, самое лучшее).

Характер у него тяжелый. "Собственник" из-за ерунды может взорваться, прийти в ярость и даже сокрушить предметы (если они не ЕГО). Периодически у него бывает беспричинно злобное настроение, когда он ищет, на ком бы сорвать зло. Обиды, чаще всего мнимые или пустяковые, "собственник" помнит долго и никогда не прощает. Может и отомстить.

Кто медленно доходит до прописных истин, быстрее седеет.

В. Георгиев

"Собственнику" нужно выделить в доме свой угол (в идеале - отдельную комнату), где будет ЕГО кресло или диван и все, что он считает СВОИМ. Вообще-то он все считает своим, но если ограничить "собственника" четко очерченной территорией, то остальной вы, по крайней мере, можете пользоваться.

Ни в коем случае не перечьте ему, не спорьте и не подшучивайте над ним (у него нет чувства юмора, тем более, в отношении шуток, адресованных ему).

Ужиться с ним непросто, но если очень постараться, то можно.

Психиатр пациенту:

- Что вас беспокоит?

- Я бы хотел перестать говорить сам с собой.

- Но это не такое уж страшное заболевание.

- Доктор! Если бы вы знали, какой я зануда!

Анекдот

"Отелло"

Чрезмерная ревность - это семейный бюрократизм.

Е. Пантелеев

"Отелло" может быть подвидом "собственника", распространяя свой принцип: "Мое, не трожь!", - только на вас, а может быть и самостоятельным видом.

Основное качество - совершенно необоснованная ревность. Вы не имеете права даже смотреть в сторону других мужчин, а не то что потанцевать или пококотничать. С работы вы должны возвращаться минута в минуту, иначе вас ждет допрос с пристрастием: "Где ты шлялась?!!" Оправдания, что долго не было автобуса, - не принимаются, поэтому вам придется уходить с работы пораньше. Но если вы доехали быстрее, чем ожидали, то переждите где-нибудь в укромном месте и являйтесь домой точно в "час икс", иначе "Отелло" будет подозрительно выспрашивать, во сколько вы ушли с работы и не заехали ли по пути к любовнику. Ваш ревнивый спутник жизни не поленился обзвонить всех ваших коллег, чтобы со всех собрать

показания. Но даже узнав, что вы ушли всего на полчаса раньше, "Отелло" не успокоится - а вдруг любовник ждал вас возле работы в машине и вы успели с ним в его машине... Какой ужас! От этих мыслей ревнивый супруг будет скрипеть зубами и вскакивать ночью от кошмаров.

Сало имеем, он не для котов.
Чешская пословица

Не удивляйтесь, увидев супруга у себя на работе, даже если он сладенько улыбается и говорит, что очень соскучился. Это ваш "Отелло" пришел проверить, на месте ли вы, есть ли среди ваших коллег мужчины, и не бросают ли они на вас плотоядных взглядов. Даже если он уже не раз удостоверился, что все ваши коллеги пенсионного возраста, и с их стороны опасность ему не грозит, - "Отелло" ещё придет, и не раз, - а вдруг появился новый сотрудник, молодой и привлекательный!

Какую боль, должно быть, испытывает мужчина, когда у него режутся рога!
А. Ботвинников

С таким мужем вы можете навсегда забыть о том, чтобы поехать отдыхать в одиночестве, и о милых сердцу "девичниках". К любимой подруге он вас ни за что не отпустит, а если вы попросите его вас сопровождать, будет рядом, внимательно слушая, не говорите ли вы о мужчинах.

Со временем "Отелло" постарается отвадить всех ваших подруг, особенно разведенных, потому что они могут поделиться с вами своим сексуальным опытом.

Не дай Бог ревнивый супруг узнает, что одна из ваших приятельниц изменила мужу или у разведенной есть любовник. Вам ни за что не оправдаться, что лично вы к этому не имеете ни малейшего отношения, - ваш ревнивый "Отелло" априори убежден, что все женщины, и вы в том числе, спят и видят, как бы украсить мужа ветвистыми рогами. Ваше безупречное поведение для него вовсе не доказательство. "Отелло" свято уверен, что вы настолько хитры, что умеете обделять ваши любовные делишки по-умному и пока ещё просто не попались. Но он не теряет надежды вас поймать.

Рога наставляют для того, чтобы было на что поднимать любовников.
В. Сумбатов

"Перевоспитать" такого ревнивца трудно. Придется с этим мириться, хотя тяжело и унижительно выдерживать сцены ревности, к тому же, совершенно безосновательные.

В качестве утешения, чтобы не страдать незаслуженно, можете и в самом деле изменить ему, но будьте осторожны, иначе "Отелло" будет уверен, что вы обманывали его всю жизнь, и вот наконец-то он поймал вас на месте преступления!

Кстати, даже узнав о вашей измене, "Отелло" с вами не разведется (но поколотить может), потому что для него это своеобразный допинг. К тому же, он просто не сможет потом жить, зная, что вы теперь утешаетесь в объятиях другого. Если же вы, устав от его ревности, сами настаите на разводе, - "Отелло" все равно не оставит вас в покое. Засядет в вашем дворе или в подъезде и будет ревниво следить, с кем вы пришли. Не исключено и членовредительство.

Хроника любовных страстей легко прослеживается в протоколах комиссара полиции.
А. Шопенгауэр

Так что если в период ухаживаний вы заметили, что ваш поклонник чрезвычайно ревнив, - подумайте, сможете ли вы нести такой крест. "Отелло" - это крест на всю жизнь.

"Порох"

Сильный не нуждается в доказательствах истины.
В. Георгиев

"Порох" взрывной, как ... порох. Не дай Бог сказать ему что-то поперек его нрава - вспылит так, что полетят пух и перья. Его может вывести из себя сущая ерунда. Но это вам кажется, что это ерунда, для самого же "пороха" причина взрыва очень значима.

У него одна болевая точка - его болезненно развитое самолюбие. Ни вы, ни он сам, можете об этом даже не подозревать. Но если вы проанализируете, на что ваш вспыльчивый супруг дает бурную реакцию, - то поймете, что это то, что, на его взгляд, бьет по его больному месту, то есть, задевает его самолюбие.

Как правило, "порох" - примитивная личность с расторможенными влечениями. Уже со школьных лет он грубит родителям и учителям, со всеми ссорится, в том числе, и со сверстникам, рано начинает курить и выпивать (многие потом становятся алкоголиками), шатается по улицам, с трудом осваивает школьную программу. Интересы его примитивны - выпивка, легкодоступные девицы, картежные игры, развлечения, катание на мотоцикле в нарушение всех правил дорожного движения, поиски "острых ощущений", мелкие правонарушения, - в общем, бесцельное времяпрепровождение.

Эти черты могут быть не столь выраженными, и тогда "порох" с горем пополам заканчивает ВУЗ, но интеллигентом, конечно же, не становится. В плане социального роста обычно бесперспективен, потому что не умеет ладить с людьми. Это очень конфликтный человек. Характер у него таков, что он невольно сеет вокруг себя конфликты, потому что не все согласны с его мнением, его решениями, его манерой общения.

"Лучше с умным потерять, чем с дураком найти". Но хуже всего с дураком потерять.
Кароль Ижиковский

"Порох" излишне решителен, прямолинеен, не способен логически мыслить, потому в полемике не силен, у него другие "аргументы". Примитивный мужчина с чертами "пороха" рассчитывает лишь на собственные кулаки и абсолютно уверен, что право на стороне сильного. Но даже если "порох" отнюдь не атлет, он все равно уверен в своей силе и правоте и может полезть в драку с более сильным противником или возьмет его "на испуг", демонстрируя ярость, готовность к агрессии и изображая из себя бесстрашного бойца.

Женщин он чаще всего берет "на крик", дико вращая глазами и демонстрируя сильную сердитость. Кстати, "порох" может ударить даже женщину, причем, именно женщин (жену) он чаще всего и бьет и таким образом самоутверждается. Жены обычно пугаются и уступают, если сами слабы характером и не умны. Умная же женщина будет держаться от него подальше.

Умные большему учатся у дураков, чем дураки у умных.
Катон Старший

На первый взгляд "порох" очень уверен в себе и даже самоуверен. Он не терпит пререканий и всегда делает только то, что хочет. Производит впечатление сильной натуры, но если копнуть поглубже, - то это колосс на глиняных ногах. В критической ситуации, когда его репутация под сомнением или ей нанесен урон (в чем обычно повинен он сам), "порох" сломается и тут вы увидите, насколько он слаб.

Никогда не угадаешь, что может его задеть. Если у вас с самолюбием все в порядке, то вам непонятно, как мужчина может реагировать на такие пустяки. Но все дело в том, что подсознательно ощущая собственную слабость, он пытается таким образом самоутвердиться, обычно за счет других. Поэтому "порох" требует подчинения и не терпит, когда обсуждают его решения, а то вдруг вы усомнитесь в его правоте! И упаси вас Бог критиковать его, даже за явные ошибки. Он всегда прав, прав по определению, даже если кругом не прав.

Первый и наихудший из всех подвохов - обмануть самого себя. Потом уже легко впасть в любой грех.
Дж.Бэйли

В семье "порох" претендует на лидерство, но лидерство ему противопоказано. Ума у него гораздо меньше, чем он сам о себе думает. Поэтому вам придется делать вид, что он - глава семьи и его авторитет непререкаем, и потихоньку, чтобы супруг-"порох" не узнал, делать по-своему. Можно незаметно капать ему на мозги, подсказывая нужное решение. Например, если вы решили поехать к морю, а он желает на горный курорт, с мечтательным видом скажите: "А помнишь, как ты устроил великолепный заплыв, когда мы поехали с тобой в Сочи... Правда, это было в советское время, а теперь есть места поприличней. Хотелось бы мне посмотреть, как ты покажешь всем, в какой ты великолепной физической форме...". И так во всем - бочку лести и равную пропорцию внушения. И ни в коем случае не перечить и не трогать его за больное место!

Не мозоль правде глаза!
Борис Крутиер

Здесь мы рассмотрели типажи мужей, хоть и трудных по характеру, но кто идеален?.. Все они имеют в психиатрии свои обозначения, но я не буду отягощать ваш интеллект сложными психиатрическими терминами. К тому же обиходные слова привычней, а если вы в пылу ссоры назовете благоверного "эмоционально тупой личностью", то это лишь подольет масла в огонь. А моя задача - не ознакомить вас с нелюбимыми характеристиками, а научить компромиссам.

Но есть и крайние варианты, которых "перевоспитывать" бесполезно. В таких случаях психиатры говорят о психопатии. Тут вам остается только посочувствовать.

Но не все так безнадежно - вам может помочь психиатр. Он займется "перевоспитанием" своими методами и уверяю вас, толк будет. Тут есть лишь одна проблема - как довести супруга до психиатра... Могу подсказать самый простой путь - дайте ему прочесть эту книгу, именно тот раздел, где написано про него. Может, сам дойдет, а может, с вашей помощью.

Пробовал жить своим умом, но не хватало.
Борис Крутиер

ЭТИ ЧЕРТОВЫ ЖЕНЫ!

Юноша рассказывает девушке легенду:

- Бог создал женщину и в первый день поцеловал её в губы - и она стала говорить. На второй день он поцеловал её в щечки, и она стала румяной. На третий день он поцеловал её в глазки, и она стала видеть даже то, что не видел мужчина. На четвертый день он поцеловал её руки, и она стала искусной в рукоделии. На пятый день он поцеловал её в груди, и она стала кормилицей. На шестой день он поцеловал её в живот, и она стала плодородной.

- А потом куда он её поцеловал?

- А седьмой день был выходным, и Бог лег спать.

Анекдот

Ну, а теперь ради равновесия и справедливости ради рассмотрим типажи жен, чтобы мужчины не обвинили меня в пристрастности.

"Романтическая героиня"

Сказки живут среди нас, надо только разглядеть, где и когда они начинаются.
Д.Е.

Это женщина, которая в детстве запоем читала "взрослые" романы "про любовь", пряча их от родителей, преимущественно ночью, светя себе фонариком под одеялом. А ещё она любит стихи, но лишь любовную лирику, знает многие наизусть, и если дать ей волю, замучает суженого поэзией.

Став взрослой, она не перестает любить любовные романы и слезливые мелодрамы. Мексиканские и прочие сериалы для неё слишком примитивны, а вот фильмы, поставленные по романам Барбары Картленд, Джейн Остин (и сами романы), - в самый раз.

В девичестве она мечтает о Прекрасном Принце, который вдруг явится неизвестно откуда и предложит руку, сердце, беззаветную любовь и увезет в прекрасную даль. "Романтическая героиня" воспитана на этих сказках и остается такой сказочницей всю жизнь. Придумав себе красивую сказку, в душе продолжает верить, что она сбудется, и не желает мириться с правдой жизни. Ей хочется, чтобы заветная мечта сбылась - встретить мужчину, который бы её любил, боготворил и говорил возвышенные слова - примерно так, как написано в её любимых романах.

Если уж мечтать, так ни в чем себе не отказывая.
Данил Рудый

Ее представления о замужестве почерпнуты из сказок, которые обычно кончаются так: "Они поженились, жили счастливо и умерли в один день". "Романтическая героиня" уверена, что как только она встретит своего Прекрасного Принца и выйдет за него замуж, тогда и начнется её безоблачное счастье.

Она считает, что самое главное в жизни любовь, а все остальное - проза, грязь и не хочет в этом участвовать, стремясь приукрасить действительность и идеализируя своего возлюбленного, верит в романтическую любовь и в романтических героев.

Истина не то, что есть, а то, во что верим.
В. Георгиев

О сексе и мужской натуре она не имеет ни малейшего понятия и готова наградить чертами романтического героя любого, кто окажется в пределах досягаемости, если тот не слишком демонстрирует свою маскулинность. Но привыкнув верить сказкам, где герой непременно мужественен, со всеми борется и всех побеждает, "романтическая героиня" может влюбиться и в гору мускулов, по наивности считая, что это и есть признак мужественности.

В браке она может разочароваться с первых же дней. Потеря девственности для "романтической героини" - тяжкое испытание, которое она не может забыть до конца жизни.

Испытывая непреодолимое отвращение к мужским волосатым ногам и тому, что между ними, а к сексу - тем более, "романтическая героиня" не доставит постельных радостей мужу. Приобщать её к плотским утехам очень проблемно, почти невозможно. Она может смириться и терпеть секс как крест своей жизни, но при любом удобном случае постарается увильнуть от исполнения "супружеского долга".

Проблема секса в жизни нашей женщины занимает примерно пятое - шестое место между проблемами новых колготок и взаимоотношениями с начальником. Впрочем, некоторые женщины все эти три проблемы ухитряются решать комплексно.
Е. Пантелеев

Материнство для неё спасение и бегство от суровой действительности. Разочаровавшись в муже и любви, "романтическая героиня" становится "сумасшедшей матерью", всецело посвятив себя ребенку и напрочь забыв про супруга.

Некоторые "романтические героини" так и не находят своего Прекрасного Принца и живут ожиданием большой любви даже на пятом десятке, становятся типичными старыми девами, трогательными и порой смешными, обзаводятся кошечками, уставляют окна цветочными горшками и преданно ухаживают за престарелыми родителями, родственниками и их детьми.

Голубая мечта - мечта, посиневшая в ожидании своего свершения.
NN

"Скандалистка"

Ее характер - сахар со стеклом.
Эмиль Кроткий

Это "порох" в женском варианте. Вспыльчива, скандальна, неуправляема. Что бы вы ей ни сказали, она непременно возразит и начнет спорить, даже если понятия не имеет о предмете обсуждения. Она требует, чтобы с ней непременно соглашались, потому что уверена, что прекрасно разбирается во всем. Конечно, это не от большого ума...

Ум - это способность находить убедительные оправдания собственной глупости.
"Пшекруй"

Самолюбия у "скандалистки" гораздо больше, чем ума. Сама она этого, конечно не сознает и не признает и упаси Боже супруга намекнуть на пробелы в её интеллекте.

Себя "скандалистка" считает очень практичной, хваткой, гордится, когда её называют "бой-бабой" и говорят: "Этой палец в рот не клади". С ней обычно стараются не связываться ни мужчины, ни женщины, потому что войдя в раж, она не выбирает выражений, а может даже с визгом вцепиться в волосы сопернице или затеять драку. Никогда не признает себя неправой, что бы ни случилось, заявляет: "Он(и) сам(и) меня довел(и)!" Крайне конфликтна, сама порой нарывается на неприятности, но у неё виноваты все кругом, но только не она сама.

Свои чаепития она подслащивала скандалами.
Сэмюэл Роджерс

"Скандалистка" часто повышает голос, не способна к дискуссии, её невозможно переубедить логическими доводами. Если ей возражают, "берет на крик". Признает только силу. Единственный аргумент, которым её можно переубедить - удар кулаком по столу (или по самой "скандалистке").

У нас если бьют, то наотмашь.
Д.Е.

Обычно "скандалистка" претендует на главенствующую роль в любом коллективе, но её инициатива не встречает одобрения окружающих. Коллеги и знакомые её не любят, за глаза называют "вздорной бабой", "хабалкой", "нахалкой", "психованной".

Сердилась баба на мир, а мир про то и не ведал.
Русская пословица

В качестве жены - один их худших вариантов. "Скандалистка" совершенно не терпит критики, на любое замечание, упрек дает бурную реакцию. Как хозяйка - никудышная, да и вообще обычно ничего не умеет и не хочет делать, в доме - полный бардак (если устройство быта не возьмет на себя супруг или мать).

Вступившему в лужу, поздно обходить её.
В. Георгиев

В семье "скандалистка" тоже претендует на доминирующее положение. Если муж слаб характером или интеллигентен, то ограждая собственную психику, он сдает поле боя. Но если муж сильная личность, то это непрерывный крик и сцены, и в конце концов все заканчивается разводом.

В автобусе мужчина спрашивает девушку:
- Вы будете выходить?
- За тебя, козел, никогда!
Анекдот

"Манюня"

И близкие бывают недалекоими.
М. Туровский

"Манюня" с неба звезд не хватает, талантами не обладает, но на многое и не претендует, живет простыми житейскими радостями, простодушна, добра и бесхитростна. У неё может быть любое имя, но до преклонных лет её величают не по имени-отчеству, а как и в детстве, "Веркой", "Томкой", "Тамаркой", "Манькой", но она предпочитает, чтобы её называли ласково "Веруней", "Манюней", "Томусиком". "Манюня" очень любит ласкательно-уменьшительные слова. Да и сама она ласковая и душевная.

В школьные годы "Манюня" стабильная "троечница", о высшем образовании даже не помышляет, но не только потому, что не блещет способностями, но и потому что свободное время предпочитает общаться с мальчишками, а не сидеть за уроками. Рано теряет девственность, но не очень переживает по этому поводу. Пользуется успехом у ребят, потому что безотказна и не претендует на хорошее отношение. "Манюнь" часто бросают, но они быстро находят утешение в объятиях другого.

- Никакого изнасилования между нами не было. Он говорит, что это было в экстазе, а я точно помню, что в сарае.

Анекдот

Ее представления о счастье - хороший муж, дети и достаток в доме. Правда, её мечты чаще всего не сбываются.

Не заселяйте миражи своим будущим.

В. Коняхин

К умникам и интеллигентам "Манюня" относится с опаской, но если выйдет замуж за интеллигентного мужчину, - будет безмерно уважать его, во всем слушаться и даже втайне побаиваться, как бы чего по простоте своей не ляпнуть и не рассердить своего повелителя.

Но чаще всего "Манюня" выходит замуж за человека своего интеллектуального и социального уровня. Если муж не пьет, "Манюня" считает себя почти счастливой, даже если особого достатка в доме нет. Но даже если муж пьет, терпеливо сносит и его пьянство, и колотушки ("Бьет - значит, любит"), рождает от него, как правило, не одного, а двоих-троих.

После первых же родов "Манюня" расплывается, но не горюет, а если стройная подружка намекнет на диету, беспечно отвечает, что у неё такая конституция (ее мама тоже носит 58 размер) или "в организме нарушен обмен веществ". На самом же деле "Манюня" очень любит покушать, ест с отменным аппетитом и получает истинное наслаждение от еды. Очень любит печь всевозможные пироги, пирожки и прочие вкусно-калорийные изделия и вообще хорошая кулинарка. Уже годам к тридцати "Манюня" - добродушная пампушечка, носит 52-56 размер; в радости она награждает себя тарелкой любимых пирожков, а горести "заедает" двумя тарелками любимых пирожков.

Все, что есть хорошего в жизни, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению.

Постулат Пардо

"Манюня" добра и сентиментальна, любит трогательные истории, дешевые любовные романы в мягкой обложке и телевизионные сериалы, смотрит все подряд и может даже всплакнуть над особо душеспитательной сценой. Любит обсуждать с соседками каждую серию любимого сериала, порой смотрит все повторы, получая истинное удовольствие от пылких латиноамериканских страстей, которых лишена в своей реальной жизни. По старой привычке читает журналы "Работница" и "Крестьянка", заботливо вырезает оттуда все кулинарные рецепты и советы по домоводству и складывает в поваренную книгу. Светские сплетни и политика её совершенно не интересуют. Весь мир "Манюня" воспринимает только через призму благополучия своей семьи - если её семье хорошо, значит, вообще все хорошо.

Быт намертво соединяет те семьи, которые ему не удалось разрушить.

В. Шойхер

В качестве жены для непритязательного мужчины - это замечательная кандидатура. Любительница есть вкусно, но много, "Манюня" и мужа никогда не оставит голодным. Характером мягкая, покладистая, в постели чувственная, но руководствуется не теоретическими знаниями, а интуитивным чувством самки, знающей, когда самцу нужно уступить, а когда и "завести" его. Но если муж по причине пьянства или чревоугодия уже неспособен к плотским утехам, "Манюня" утешает его и ни на что не претендует, а свои неутоленные сексуальные потребности гасит испытанным способом, с особым рвением занимаясь стряпней и "заедая" нереализованную жажду плотских радостей чем-нибудь вкусненьким.

Очень заботлива, мужа, если он хорошо к ней относится, "Манюня" будет холить и лелеять. Но даже если муж относится к ней плохо, терпит его потребительское отношение. Неплохо обустроивает быт, не требуя участия мужа, не претендует на его внимание и время, позволив ему общаться с внешним миром как он сам того желает. Для мужа с такими же примитивными интересами - "Манюня" просто подарок.

Золотую жену легче продать.

Д.Е.

Для умного мужчины "Манюня" - скучна, примитивна, но зато надежна. Если он четко ограничит её права бытом и детьми и умерит её болтливость, - с ней вполне можно ужиться. Правда, знакомить с приятелями своего круга не стоит. Выводить в свет - и подавно.

"Пессимистка"

Пессимист считает, что хуже быть не может; оптимист - что может быть ещё хуже.
NN

"Пессимистка" - женский вариант "боязливого". Это вечно угрюмая, чем-то подавленная, замкнутая женщина, которая постоянно обдумывает свои прошлые ошибки, как правило, незначительные, но имеющие большое значение для самой "пессимистки". Она склонна к угрызениям совести, считает себя неудачницей. Даже если к ней хорошо относятся другие люди, "пессимистка" считает, что ничем не заслужила такого отношения.

Ее не очень любят другие люди из-за угрюмости, унылого выражения лица и недовольства. "Пессимистка" малообщительна, друзей у неё немного или нет вообще. В общении она сдержанна и немногословна. Самооценка занижена, "пессимистка" склонна к самообвинению и самоуничижению по ничтожному поводу.

Не бывает мрачных времен, бывают только мрачные люди.
Ромен Роллан

Любые психотравмирующие ситуации могут выбить её из колеи. Даже незначительные события прошлого и настоящего преувеличиваются до размеров вселенской трагедии. Все прошлые поступки вызывают угрызения совести, хотя обычно в её прошлом нет ничего порочащего, из-за чего стоило бы так переживать.

"Пессимистка" редко находит повод для веселья, даже успехи её не воодушевляют. Она жалуется, что не умеет радоваться приятным событиям и жизни вообще, и говорит, что ей всегда тяжело. В любом событии она видит только негативную сторону и склонна преувеличивать её. А положительные стороны не замечает или не уделяет им должного внимания.

Пессимист думает, что весь мир против него, - и его ожидания сбываются.
NN

Однако в своем узком кругу "пессимистка" обходительна, приветлива и отзывчива. В спокойной привычной обстановке это тихие, грустные, деликатные и тактичные женщины. Те, кто имеет возможность узнать их поближе, может оценить их мягкость и доброту, скрывающиеся за их внешней угрюмостью и мрачностью. "Пессимистка" способна на глубокие чувства и сопереживание, хотя внешне это не проявляет. Она всегда приходит на помощь, если это кому-то требуется. Но к самой себе она излишне требовательна и корит себя за якобы совершенные проступки.

Если все так хорошо, то почему все так плохо?
Вацлав Вислицкий

Свое вечно подавленное настроение и пессимизм некоторые женщины умело маскируют внешним весельем и оживленностью. Но те, кто хорошо знает "пессимистку", понимает, что за этим скрывается её уныние и печаль. Особенно грустной и подавленной она становится наедине с собой.

В работе "пессимистка" добросовестна, трудолюбива и аккуратна. Из-за заниженной самооценки и критического отношения к себе она склонна предвидеть возможные неудачи и осложнения, и старается все предусмотреть. Ее высоко ценят на работе из-за исполнительности, трудолюбия и практического склада ума. Но "пессимистка" не любит быть на виду и избегает проявлять инициативу, которая может выделить её среди остальных членов коллектива.

Чрезмерно переживая мелкие или мнимые неприятности, "пессимистка" крайне тяжело переносит реальные несчастья. Любое событие она переносит гораздо болезненнее других. В случае потери близкого человека другие члены семьи, которые тоже испытывают горе и печаль, должны больше думать не о собственных переживаниях, а о том, как это отзовется на "пессимистке", и должны оказывать ей повышенное внимание, успокаивая и отвлекая.

Даже когда в этом нет никакой её вины, "пессимистка" склонна во всем винить себя. Она терзается мыслями, что если бы больше времени уделяла близкому человеку, больше заботилась о нем, то трагический исход можно было бы предотвратить (хотя тот мог умереть от давней тяжелой болезни, и ничем существенным помочь ему она не могла). "Пессимистка" анализирует свое отношение к покойному, находит в прошлом все больше подтверждений своему пренебрежительному отношению, и у неё может сложиться убеждение, что именно она является виновницей его (ее) смерти. В таких случаях пониженный фон настроения трансформируется в депрессию с идеями собственной виновности и даже попытками самоубийства, и требуется помощь психиатра.

Все не так плохо, как кажется. Все гораздо хуже.
Билл Пресс

В качестве жены "пессимистка" не самый худший вариант. Правда, веселья от такой супруги ждать не приходится, к тому же, муж должен постоянно успокаивать её, ободрять и уговаривать не казнить по пустякам, но, в конце концов, это не самое страшное, что бывает в семейной жизни. Разумному, тактичному и сострадательному супругу вовсе не трудно поддержать жену, тем более, что это вообще-то одна из обязанностей мужа - быть моральной опорой своей половине.

Прибереги пессимизм на черный день!
Веслав Брудзиньский

Что до всего остального - "пессимистка" замечательная жена: старательная, домовитая, все делает тщательно, никогда не ленится, хорошо ведет домашнее хозяйство, любит мужа и детей. Правда, в сексуальном отношении она не из пылких, зато не противится, когда у мужа появляется желание исполнить "супружеских долг".

Некоторые женщины из категории "пессимисток" не находят спутника жизни, так как не нравятся мужчинам, будучи вечными жалобщицами.

Две подруги-мужененавистницы дали себе зарок никогда не выходить замуж. Поселились вместе, завели кошку и не подпускали к ней котов. Однажды одна из подруг поехала в командировку и познакомилась с молодым человеком. Через день вторая подруга получает телеграмму: "Немедленно выпусти кошку".
Анекдот

"Собственница"

Грабитель хотя бы дает вам шанс: жизнь или кошелек. Жена не оставляет такого шанса, отравляя одно и опустошая второе.
Д.Е.

Основными чертами напоминает мужчину-"собственника". Очень любит все "СВОЕ" - СВОЙ дом, СВОИ вещи. Мужа тоже считает "СВОИМ", но не своим любимым человеком, а СВОЕЙ принадлежностью или принадлежностью своего дома.

Очень любит чистоту и порядок. Аккуратистка то тошноты. В доме у неё все блестит и сверкает хирургической чистотой, все разложено по полочкам, все крупы - по баночкам, кухонный стол застелен чистой клееночкой или белоснежной скатертью, на которой ни пятнышка. "Собственница" очень любит белый цвет - всевозможные салфеточки, покрывала с кружевами, занавесочки. Требуется соблюдение неукоснительного порядка от мужа и детей. Членов своей семьи муштрует, как унтер-офицер новобранца. Войдя в дом, все должны тщательно вытереть ноги о специальный половичок, а потом аккуратно поставить личную обувь на специальную полочку и одеть тапочки. И так во всем.

Вся жизнь регламентирована. В доме четкий распорядок дня - пробудки, завтрака, ужина, отхода ко сну и прочего. Никакие отступления не допускаются.

Мужа "собственница" держит на коротком поводке. Домой он должен приходить вовремя, слушаться её, соблюдать в доме чистоту и порядок. Она не позволит ему сбежать налево и строго контролирует, чтобы тот не позволял себе вольностей.

В постели она супруга не балует и держит на полуголодном пайке. В сексе консервативна, не терпит ничего "этакого". Вообще-то секс её совсем не интересует и если "собственнице" надоест исполнять "супружеский долг", то она без всяких церемоний отлучит мужа от тела.

Ночь. Утром она говорит:

- Доктор сказал, что я страдаю астмой.

Он:

- Слава Богу! А я-то думал, что ты всю ночь шипела на меня от злости!

Анекдот

Она не требует, чтобы супруг помогал ей в домашних делах, считая, что мужчина должен заниматься мужским делом, каковым она считает зарабатывание денег. Лени от мужа не потерпит и заставит его работать во благо семьи. Очень любит все материальное, признаки преуспевания и достатка. Деньги любит копить, а не тратить.

"Собственница" от природы недоверчива, поэтому не доверяет коммерческим банкам и некогда популярным пирамидам. Раньше держала деньги на сберкнижке - хоть и небольшой процент, но карман не трет, а копеечка рубль бережет. Теперь все складывает в кубышечку, в чулок или в укромное место. Очень любит пересчитывать деньги.

Жена - "собственница" очень бережлива, покупает только добротные, практичные вещи, чтобы хватило на десятилетия. На себя тратит мало, но и супругу не дает разгуляться. Не позволит ему ни пить, ни курить, потому что это пустая трата денег и вред здоровью. О своем здоровье и здоровье супруга печется ревностно. Пищу предпочитает простую, калорийную, без всяких изысков. К деликатесам относится с презрением, считая "баловством".

В качестве жены - у-жас-на!!!

Если в период ухаживаний вы почувствовали в своей возлюбленной "собственницу", - бегите от нее, пока не поздно. А она может и догнать. Имейте ввиду - рука у неё тяжелая. А СВОЕГО "собственница" отдавать не привыкла.

Живым из жизни не уйти.

Г. Малкин

"Миледи"

В неё влюблялись без ума. А те мужчины, которые были с умом, обходили стороной.

NN

"Миледи" холодна, рациональна и совершенно не эмоциональна. Некоторые мужчины называют таких женщин "стервами", но для стервозности "миледи" явно не хватает эмоциональности - амплитуда её эмоциональных реакций чрезвычайно низка.

Внешне может быть довольно привлекательной, даже красивой, чем и нравится мужчинам. Держится с достоинством, порой высокомерна, очень высокого мнения о себе. Производит впечатление неприступной крепости, тем и интересна сильному полу, особенно мужчинам из породы завоевателей, которым во что бы то ни стало хочется её завоевать. Но тут-то он и попался... Потому что "миледи" - хищница. Она крайне эгоистична, никого, кроме себя, не любит, и горе мужчине, который её полюбит.

Так была сложена, что мужики души в ней не чаяли.

Г. Малкин

Особенно привлекает "миледи" слабых мужчин, а также романтически настроенных юношей, которые видят в ней аристократку. Но аристократична она лишь в манерах, а если задеть её интересы... Вот тогда она и становится похожей на стерву. Но если в стерве есть определенный шарм, и мужчины говорят о стервах с восхищением (преимущественно те, кто не имел с ними дела), то "миледи" безжалостна к людям вообще и мужчинам, в частности. Это "Снежная королева" без сердца или с сердцем изо льда. Общечеловеческие

радости и высшие эмоции - сострадание, жалость, сопереживание, понимание, чувство благодарности ей абсолютно не свойственны. Ее бездушные порой граничит с жестокостью.

Мужчин в жизни "миледи" немало. Некоторые "миледи" не раз были замужем, у других был шлейф поклонников. Ее хобби - разбивать сердца. Но она не ставит это своей целью. Просто расстается с очередным мужчиной без жалости. "Миледи" не любит надрыва и выяснений отношений. Сказала - как отрезала.

В отношениях она играет активную роль. Слабых подавляет психологически, с ними "миледи" всегда лидер. Порой она не стремится к этому сознательно - так складываются их отношения, потому что всегда уступает тот, кто слабее, или тот, кто любит. А "миледи" - женщина, которая может внушить сильное чувство. Страсть мужчины как бы подпитывает её собственную эмоциональную ущербность.

Ее лицо шло к ногам.
Г. Малкин

Некоторые из этой категории женщин фригидны и совершенно равнодушны к сексу. Они долго не уступают мужчине, а завоеватель, стремясь непременно уложить её в постель, сам увлекается ею настолько, что порой теряет голову. Но добившись своего, он понимает, что в качестве сексуальной партнерши она холоднее мертвой англичанки.

Другие дамы из категории "миледи" любят плотские радости, но всегда играют только на себя. Они изобретательны, сексуально раскованы, любят острые ощущения и новизну, используют нетрадиционные способы, чем и привлекают многих мужчин.

В сексе "миледи" стремится получить максимальное наслаждение, а на мужчину ей совершенно наплевать. Он лишь - секс-машина, служащая для её удовлетворения, почти неодушевленный предмет. С плохими любовниками "миледи" расстается без всяких сожалений, даже не считая нужным скрывать причины.

Некоторые "миледи" бисексуальны, но редко становятся лесбиянками, потому что женщин презирают. Впрочем, как и мужчин. Но с очень искусной партнершей, играющей мужскую роль, "миледи" может иметь связь. Одни "миледи" держат это в тайне, другие не скрывают, потому что мнение окружающих им безразлично.

Меня не привлекают невинные удовольствия.
Герцогиня де Лонгвиль

Таких женщин иногда любят и сильные мужчины, а потом долго не могут её забыть - все же "миледи" очень необычная женщина. В ней совершенно нет того, что принято называть "бабством". Она не закатывает истерик и сцен, не претендует на то, чтобы мужчина был всегда рядом - это он хочет, чтобы она была рядом и хочет привязать её к себе, потому и женится, надеясь, что в браке она станет мягче. Но его надежды не сбываются.

"Миледи" любит комфорт, роскошь, праздную жизнь, выходы в свет, дорогие наряды и драгоценности и никогда не свяжет свою судьбу с мужчиной, который не может обеспечить её требуемым уровнем жизни. Быт "миледи" презирает и никогда не унижится до выполнения домашней работы и покупки картошки, предпочитая пригласить экономку.

Как часто женщина пользуется тем, что она не мужчина.
Борис Крутиер

Материнские чувства к ней не развиты или полностью отсутствуют; с самых первых дней она передоверяет заботу о ребенке няне. В дальнейшем тоже не принимает участие в его воспитании. "Миледи" рациональна даже по отношению к собственным детям. Если они ей мешают, - после развода она может преспокойно отдать их мужу.

В качестве жены - один из худших вариантов. В качестве сексуальной партнерши, если она не фригидна, - ещё куда ни шло. Но будьте осторожны, как бы не обжечься! Забыть "миледи" трудно, хотя многие мужчины потом проклинают её и проклинают день, когда её встретили.

Мужчины говорят о женщинах, что им вздумается, а женщины делают с мужчинами, что им вздумается.
Софья Сегюр

"Нерешительная"

Если бы мне довелось жить сначала, я бы сделала те же ошибки, но быстрее.
Таллула Банкхед

Основные черты "нерешительной" - это неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности, склонность к постоянным сомнениям и трудности в принятии решения. Такие женщины отличаются застенчивостью, конфузливостью, тревожностью, малой двигательной активностью. Они склонны к фантазированию и мечтам, но в фантазиях обычно отсутствует счастливый конец; наоборот, концовка обычно имеет мрачный и даже трагический характер. Мечты "нерешительной" отражают её неуверенность в себе, она постоянно вспоминает о тревожащих её образах, думает, что ей грозит какая-то беда.

"Нерешительная" бесконечно анализирует собственные поступки, сомневается в правильности принятого решения, как правило, недовольна собой и склонна к заниженной самооценке. Самые обычные требования вызывают у неё глубокие переживания.

Мелочи тревожат на больше всего: легче увернуться от слона, чем от мухи.
Генри Уилер

Такие женщины чрезвычайно совестливы, соблюдают общепринятые нормы и все условности в поведении, постоянно чем-то обеспокоены и озабочены, что нередко мешает им испытывать удовольствие от обычных человеческих радостей. Они очень болезненно переносят выговоры и наказания. Боясь косых взглядов или замечаний, "нерешительная" придирчиво рассматривает себя в зеркале, тщательно причёсывается и всегда ходит в идеально чистой одежде, не допуская никаких вольностей во внешнем облике.

Живое не может быть уродливым.
Коко Шанель

Им свойственны нарушения коммуникации (способности к общению) из-за стеснительности, неуверенности в себе и комплексов. Они боятся активных, напористых людей обоего пола. В подростковом возрасте и девичестве у "нерешительной" нет ни поклонников, ни друзей, которые могли бы просветить её об интимной жизни, поэтому она не знает самых элементарных вещей о взаимоотношениях с противоположным полом, ничего не знает о сексе, что известно любому в её возрасте. Робость и неуверенность не позволяют "нерешительной" вовремя начать жить половой жизнью. Некоторые лишаются девственности лишь в 25-30 лет, а то и позже, не могут решиться вступить в брак.

Способность выражать словами теплые эмоциональные чувства у них ограничена из-за застенчивости, а не из-за недостатка эмоциональности. Они уязвимы и легко ранимы, но в общении, как правило, деликатны и тактичны.

Многим женщинам из категории "нерешительных" свойственна озабоченность деталями в маловажных вещах и скрупулезность при выполнении работы. Крайним выражением этого качества характера является перфекционизм - стремление любое, даже маловажное дело выполнять с наилучшим результатом, дотошно и тщательно. Застывая на мелких деталях и постоянно перепроверяя себя, "нерешительная" не успевает сделать основное, переживает и нервничает, но тем не менее, не может заставить себя пренебречь несущественными мелочами ради главной цели. У таких людей нет способности к широкой перспективе в оценке ситуации, нередко они увязают в деталях и не видят главного. Они предпочитают работу, на которой они должны выполнять кем-то принятые решения, и обычно аккуратны и исполнительны.

Комплимент повышает производительность женщины вдвое.
Франсуаза Саган

"Нерешительная" испытывает потребность планировать любую свою деятельность в мельчайших деталях. Стремление все предусмотреть и запланировать заранее, мелочное соблюдение всех правил, по её мнению, позволяет преодолеть навязчивые опасения.

Таким женщинам присущи боязливость, сомнения, опасения, фобии (навязчивые страхи), навязчивые мысли и движения. Чаще, чем у остальных людей, у них развивается невроз навязчивых состояний и другие неврозы.

Многие из них суеверны, верят в приметы, у них есть свои "счастливые" или "плохие" дни, когда дела складываются удачно или неудачно. Есть и предметы, которые приносят "удачу", например, любимая одежда или украшения, которые "нерешительная" надевает перед важным событием. Если она видит какой-либо неблагоприятный знак перед совершением важного дела и даже перед выходом на улицу, это ещё более усиливает её опасения, что в этот день её постигнет неудача.

Неприятности делятся на крупные, то есть, наши собственные, и мелкие, то есть, чужие.
Юзеф Булатович

Жена - "нерешительная" - это чаще всего покорное, тихое создание. Она полностью подчинена мужу и выполняет все его требования, начисто лишена женского кокетства и считает себя "дурнушкой". Даже если у неё вполне симпатичная внешность, она недооценивает себя, конфузится, когда мужчины говорят ей комплименты, не любит косметики, всегда скромно одета. Любит чистоту, порядок и своих детей, уважает (а иногда и боится) своего супруга, и если "муж сказал", - то это для неё закон.

Женщина стала рабыней раньше, чем появился раб.
Август Бебель

Она хорошо чувствует себя в роли домохозяйки, может довольствоваться немногим, ей нравится заниматься домашней работой, иметь свой дом, налаженный быт, и потому не стремится изменить свой социальный статус, даже если имеет высшее образование. "Нерешительная" избегает шумного общества, неуютно чувствует себя среди людей. Даже если в доме собираются гости, она старается быть незаметной тихо подносит новые блюда и уносит грязные тарелки или даже не выходит в гостиную, доверив перемену блюд какой-нибудь родственнице, а сама проводит все время на кухне.

Если не будет никаких потрясений в личной жизни, "нерешительная" может спокойно прожить свою жизнь "серой мышкой", будучи верной и преданной женой и хорошей матерью.

Трагедией становится жизнь такой женщины, когда её привычное течение резко меняется - например, в связи со смертью мужа или в ситуации, когда у супруга появляется любовница, и он сообщает о разводе. Некоторые из категории "нерешительных" даже согласны примириться с супружеской неверностью, лишь бы муж не оставлял семью. Для них не столь важно изменение материального положения, сколько ломка привычного уклада жизни.

Неприятности не стоят в очереди - они входят все сразу.
Владислав Гжегорчик

Но если все же семейная жизнь рушится - это большое потрясение для "нерешительной", и у неё может произойти нервный срыв. Психика такой женщины слаба и ранима, могут развиваться различные психические нарушения - неврозы, психогенная депрессия, затяжные депрессивные состояния, попытки самоубийства и другие.

Некоторые "нерешительные" женщины не выходят замуж, так и остаются одиночками на всю жизнь. С возрастом они становятся чудаковатыми старыми девами, заводят множество домашних животных и всецело отдаются уходу за ними. Любят природу, могут восторгаться цветком как неким совершенством природы. Они наивны, добры и отзывчивы, некоторые альтруистичны и много времени отдают заботе о других беспомощных людях, не требуя ни благодарности, ни материального вознаграждения. Они предпочитают жить с родителями до самой их смерти, преданно ухаживают за ними, безропотно терпят капризы престарелых родителей и не ропщут на судьбу.

В купе поезда старая дева и молодой человек. Она забилась в угол и трясется от страха: "Сейчас он меня изнасилует!" А молодой читает журнал "Крокодил" и удивляется - чего она боится?
- Мадам, вы чем-то обеспокоены? Хотите, я покажу вам свой "Крокодил"?
- Только посмейте расстегнуть брюки, негодяй, и я буду кричать!
Анекдот

"Душечка"

Я бы не сказал, что женщины не имеют характера, - просто у них каждый день другой характер.
Генрих Гейне

В целом "душечка" очень напоминает героиню одноименного рассказа Чехова. Она мимикрирует под супруга, живет его интересами, смотрит ему в рот, восхищается им, обожает его, поддакивает, холит его и лелеет. "Душечка" с огромным интересом слушает все, о чем рассказывает супруг, всегда в курсе его дел, сопереживает и принимает активное участие в его жизни, но на вербальном (словесном) уровне.

Своих интересов у неё нет, за исключением обустройства уютного семейного гнездышка для обожаемого мужа. "Душечка" хорошая хозяйка и прекрасная кулинарка, готовит только то, что любит муж и старается порадовать его очередным кулинарным шедевром. Но если у супруга язва или гастрит, она с воодушевлением варит ему каши, готовит паровые котлетки, протертые супчики и прочую диетическую пищу и, проявляя солидарность, ест то же самое.

"Душечка" трогательно заботится о здоровье мужа, а если тот болен, не отходит от его постели, дежурит ночами, заботливо поправляя подушки и не забывая подать ему вовремя лекарства. В своей заботе она порой навязчива и нормального мужчину утомляет своими напоминаниями: "Милый, одень шарфик", "На улице слякоть, одень теплые ботинки" и прочими в том же роде.

Своим знакомым и приятельницам она восторженно пересказывает все услышанное от мужа, и те тоже в курсе всего происходящего с ним и в их семье. Других людей она утомляет бесконечными: "А мой Славик сказал, что...", "Мой Павлик считает, что...". Своего собственного мнения у неё нет, её мнение - это мнение мужа. В гостях супруг может услышать, как она с глубокомысленным видом дословно передает сказанное им. Хорошо, если запомнит, не перепутает и не переврет (невольное, конечно), - интеллектом "душечка" не блещет.

Просто удивительно, как в такой маленькой головке умещается такая масса невежества!
Генрих Гейне

Она очень любит посюсюкать; любимого мужа может засюсюкать до состояния отвращения и с трудом преодолеваемого (или непреодоленного) желания сказать ей: "Заткнись, дура!". Анекдот: "Встречает в уютном доме с улыбкой, в халатике и тапочках с помпончиками, подает теплые тапочки, а после ужина садится на колени и воркует, и воркует, и воркует, и воркует... сука!.." - это про "душечку".

Взялась за ум и в ужасе отпрянула.
Г. Малкин

Для мужчины, нуждающегося в неустанной заботе и опеке, - "душечка" идеальный вариант жены. Для умного мужчины она крайне утомительна, однообразна, частенько раздражает его своим кудяхтаньем и суетливостью. Но если он не будет подпитывать её бедную событиями жизнь своими впечатлениями, - "душечка" зачахнет.

Если снисходительно относиться к её хлопотливой заботе, - то с "душечкой" вполне можно примириться. Это идеальная домохозяйка, и если у мужчины есть активная жизнь вне дома, то супружеский союз вполне стабилен.

В постели "душечка" полностью подчиняется мужу: если он экспериментатор, она охотно подчинится, но если ему достаточно примитивного секса, то она ни на что не претендует.

Многие женщины лежат выше.
Борис Крутиер

Мужья "душечек" часто им изменяют, а те в простоте своей об этом даже и не подозревают. Но даже узнав, погоревав и поплакав, "душечка" простит своего неверного супруга и по-прежнему будет холить его, лелеять и смотреть ему в рот.

"Скрытная"

Нелюбимый всегда одинок...
Жорж Санд

Такие женщины необщительны, замкнуты, скрытны. Направленность интересов преимущественно сконцентрирована на собственных размышлениях, чувствах, переживаниях, взаимоотношениях с окружающим миром и людьми. О них говорят, что это "вещь в себе".

В преобладающей степени "скрытная" живет своими духовными переживаниями, но никому об этом не рассказывает. Из неё буквально клещами надо вытаскивать что-то, касающееся её личной жизни; рассчитывать на её откровенность бессмысленно.

Очень бурная анонимная жизнь.
Д.Е.

У "скрытной" снижен интерес к другим людям и событиям внешнего мира, она слишком сконцентрирована на себе самой. Внутренняя ситуация, внутреннее наполнение сознания являются решающим и определяющим.

"Скрытная" вполне может устроить некоторых мужчин, которые считают слабый пол чересчур болтливым, шумным и претендующим на покой мужчины.

Но! Приемлемость скрытности подруги для мужчины - лишь до определенных пределов. Скрытность вообще-то не типична для прекрасного пола, поэтому такое поведение жены мужчина может расценить как недоверие к нему или желание скрыть что-то, затрагивающее его интересы. А уж для ревнивца такая жена - сущее наказание. Равно как и он для нее. Супруг будет допытываться, почему она скрыла от него, что была на междусобойчике на работе, а та равнодушно бросит: "Потому что ты об этом не спрашивал", - чем вызовет ещё большие подозрения - значит, дело точно нечисто, наверняка там у неё завелся хахаль.

"Скрытная" домоседка, предпочитает одиночество, погружена в мир собственных переживаний. Предпочитает читать умные книги и с чувством размышлять над прочитанным, примеряя к собственной жизни.

Друзей у неё мало, от шумных компаний она устаёт. От мужа, впрочем, тоже. Любой супруг (кроме "интеллектуала" и прочих одиночек) утомляет его своей говорливостью, шумливостью и непоседливостью. Поэтому при возможности "скрытная" предпочитает отдыхать одна.

Как тяжело было Еве, не имея возможности уйти к маме.
Г. Малкин

Если муж по характеру общительный, компанейский, - то у них постоянно возникают трения. Она любит предаваться размышлениям в тиши своей комнаты, а он любит компании и шумное времяпрепровождение, ходит в гости и регулярно набивает полный дом друзей, терпеть не может одиночества и постоянно стремится на люди, тащит с собой жену, но та отчаянно сопротивляется. В результате он обзывает её "книжным червем" и "занудой" и идет один, а она остается дома читать свои умные книги или размышлять о бренности бытия.

Умный любит учиться, а дурак - учить.
А. П. Чехов

Общительному супругу постоянно нужны новые впечатления, новые встречи, смена обстановки, а ей достаточно собственного общества. "Скрытная" предпочитает отдыхать размеренно, спокойно, на одном месте. Консервативна во всем, не любит новизны. Предпочитает упорядоченную жизнь, привыкла все планировать. Прежде, чем куда-то поехать, составляет подробный план; если идет за покупками, то пишет список и ни йоту от него не отступит.

Супруг может скептически относиться к привычкам жены и вначале пытается её растормошить, потом отступает.

Многие черты друг друга могут их раздражать, поэтому прежде чем создавать семью, им нужно договориться на берегу: "Давай будем уважать особенности характера, привычки, предпочтения и образ жизни друг друга и не пытаться переделать под себя". Если этого не сделать, то семейная жизнь будет подобна штормовому морю или же супруги будут жить каждый сам по себе. Не исключено, что и разбегутся: жена, устав от

посягательств мужа на её покой, а супруг - найдя другую даму сердца, которая во всем составит ему компанию.

От ума до рассудка гораздо дальше, чем полагают.
Наполеон 1

"Интеллектуалка"

Думающие женщины - это те, о которых не думают.
Бернард Шоу

"Интеллектуалка" во многом похожа на "скрытную", но есть и отличия: "скрытная" просто-напросто живет в своем внутреннем мире и может не обладать мощным интеллектом, а "интеллектуалка" и в самом деле обладает недюжинным интеллектом и даст сто очков форы многим мужчинам по части эрудиции.

С самого детства их все считают чересчур серьезными. Они добросовестны и трудолюбивы, в школе, как правило, "отличницы", учителя ставят такую девочку в пример и дают ей самые ответственные поручения. Сверстники её недолюбливают и сторонятся. "Интеллектуалка" не участвует в вечеринках, не ходит на школьные вечера, не выходит гулять во двор. Все свое свободное время она проводит за чтением, причем, не беллетристики, а "серьезных" книг - по философии, истории, древним наукам, юриспруденции, самостоятельно осваивает иностранные языки.

Начитанность "интеллектуалок", интерес к абстрактным понятиям и сложным философским проблемам, - порой поражает взрослых. Родители поначалу радуются, что дочь не занимается "глупостями", не болтается по улицам, не обжигается с мальчиками по подъездам, а сидит над книжками, но потом мать спохватывается, что дочка все одна да одна, и уговаривает её пойти куда-то развлечься, может быть там она познакомится с молодым человеком. Но противоположный пол "интеллектуалку" не интересуется, по крайней мере, она сама так считает, убедив себя в этом. Она повсюду ходит с очередной толстой книгой и как только выдается свободная минутка, тут же углубляется в чтение, не обращая ни на кого внимания.

Скромность порой проистекает из преувеличенной гордости.
Жорж Санд

Более высокое интеллектуальное развитие обычно сочетается с внешней неуклюжестью - такие девушки чаще всего высокого роста (но это не строго обязательно), худощавы, некоторые из них сутулятся, неловки в движениях, угловаты, что порой вызывает насмешки; многие из них носят очки. Они совершенно не приспособлены к спорту; в школьные годы для них самый ненавистный предмет - физкультура. К физически развитым сверстникам "интеллектуалки" относятся презрительно, не понимая, как можно тратить драгоценное время, чтобы кидать мяч через сетку или бегать друг за другом с мячом или без.

Многие из них, даже став взрослыми, непрактичны и совершенно беспомощны в простых житейских ситуациях, не знают, где покупать продукты, что сколько стоит, не умеют готовить и даже обслуживать себя (все дома делает мама).

Презирая сильный пол, тем не менее, "интеллектуалки" порой страдают от своего одиночества. В своих сокровенных мечтах они представляют сильные страсти и бурный роман, но увы... Они сами малоэмоциональны, поэтому не могут найти отклик у сильного пола.

Некоторые приобретают убежденность в своей непривлекательности, хотя внешность может быть самая обычная и даже симпатичная, правда, "интеллектуалка" не умеет подчеркнуть свои достоинства, пользоваться косметикой, красиво одеваться, кокетничать и потому не нравится мужчинам. Хотя если бы она сняла свои уродливые очки и пользовалась контактными линзами, почаще улыбалась и предприняла хотя бы минимальные усилия, то вне всякого сомнения, заинтересовала бы многих, потому что умна, эрудированна, обладает неординарным мышлением, логическим складом ума и может оказаться достойной собеседницей.

Недостатки характера нужно уметь носить.
Янина Ипохорская

Но как известно, мужчины не любят умных женщин, хотя и ставят при опросах женский ум на первое место в иерархии привлекательных женских черт. Но, очевидно, под "женским умом" сильным пол подразумевает способность женщины быть настолько умной, чтобы не показывать свой ум мужчине. А "интеллектуалка" не умеет хитрить и не скрывает, что умна.

Мудрость заключается не в том, чтобы быть умнее других, а в том, чтобы другие об этом не догадались.
В. Георгиев

Некоторые из категории "интеллектуалок" совершенно безразличны к сексу и убеждены, что все мужчины "грубые скоты", им нужна только постель; близость им противна, и мужчины противны.

Тем не менее, многие из них выходят замуж, обычно за таких же образованных мужчин, которые ценят в жене равную по интеллекту партнершу.

В остальном семейная жизнь может быть непростой. Если оба разумны, то приходят к компромиссу, сохраняя каждый свою территорию и область интересов.

Ум дан женщине для того, чтобы скрывать свой характер.
Восточная пословица

Но если муж не так умен, как супруга, то его раздражает её интеллектуальное превосходство, и это выливается в необоснованные упреки, придирки. Хотя, надо признать, что некоторые основания для упреков есть, потому что "интеллектуалка" терпеть не может заниматься домашним хозяйством. Тратить время на такую ерунду, когда ещё столько интересных книг не прочитано, столько информации надо узнать?!!! На этой почве возникают трения. Хотя, будь супруг умнее, он просто разделит бы с женой обязанности, потому что с ней можно договориться - мышление у неё логическое, и обоснованные аргументы она признает.

Многие "интеллектуалки" достигают очень больших социальных высот. Как правило, они получают высшее образование, и не одно, ученые степени, становятся видными учеными, новаторами, изобретателями, некоторые идут в политику, например, аналитиками, советниками, политологами. Они не любят быть на виду (но не все), поэтому чаще остаются в тени, выполняя для шефа всю аналитическую работу. Есть и такие, кто в процессе работы приобретает организаторские таланты (смолоду эти способности обычно не раскрываются, потому что у "интеллектуалки" нет практики из-за её необщительности). Они ведут себя по-мужски, строги и требовательны и со временем становятся крупными руководителями.

Если с мужем они равны в социальном плане, то семейная жизнь более-менее стабильна - у "интеллектуалки" высокого статуса есть возможность избавиться от домашних обязанностей, пригласив экономку.

Девиз эмансипации: каждой женщине - домохозяйку.
Вал. Девятый

Но если муж ниже её по своему статусу и комплексует, тогда могут быть трения. Негибкость "интеллектуалки" не дает ей возможности проявить понимание, подстроиться, сделать вид, что в чем-то уступила, договориться по-хорошему, да и супруг может встать в позу. В этом случае "интеллектуалка" предпочтет развод или жестко и прямолинейно оговорит условия: "Ты не лезешь в мою жизнь, а мне безразлична твоя жизнь", - и каждый будет жить и вращаться в сфере своих интересов.

"Мимоза"

Нужно иметь стальные нервы или не иметь никаких.
М. Доманский

Таким женщинам свойственна общая "нервная слабость". "Мимозы" они потому, что при малейшей обиде замыкаются в себе, избегая общения с людьми. Такая же реакция может быть и при переутомлении. Они очень впечатлительны, чувствительны, робки, нежны и застенчивы. Наряду с этим, "мимозы" самолюбивы, ранимы и обидчивы, хотя самооценка у них понижена, и они испытывают чувство собственной неполноценности. "Мимозы" тонко чувствуют и болезненно реагируют на малейшие нюансы в поведении и отношении окружающих. Они крайне чувствительны к грубости и бестактности.

"Мимоза" быстро утомляется, при психической нагрузке быстро истощается, а при усталости легко раздражается или плачет. Из-за повышенной утомляемости "мимозы" плохо учатся в школе и не могут закончить ВУЗ, они невнимательны, рассеянны, забывчивы. После работы "мимоза" должна отдохнуть и набраться сил. Если её упрекать или предъявлять к ней какие-то требования, она пугается и плачет. И вообще она часто плачет, потому что очень ранима и совершенно не может постоять за себя.

Чтобы избежать невроза, нужно посвятить неприятностям два часа в день и использовать это время для сна.
Д.Е.

"Мимозе" кто-то должен постоянно помогать - в детстве это родители, которые оберегают такую хрупкую девочку и от переутомления, и от всех жизненных невзгод, и растят её в тепличных условиях, а позже - муж. Если супруг проявит несдержанность и накричит на жену-"мимозу", то она опять пугается, плачет и так сильно расстраивается, что вообще ничего не сможет сделать. Слезы появляются у неё по любому пустяку и в любом месте - и на работе, и дома, и на улице.

"Мимоза" не умеет себя защитить, поэтому если кто-то посягает на её душевный покой, то она старается избегать контактов с людьми и замыкается в себе.

Такие женщины крайне неуверенны в себе, ощущают свою неполноценность и чрезмерно чувствительны. Если "мимоза" устала, она становится раздражительной, а это может создать конфликтную обстановку в семье, а она очень тяжело переживает ссоры и даже пустяковые размолвки. Ее раздражительность непостоянна и кратковременна, а после такого эпизода "мимоза" истощается, ощущает слабость и испытывает чувство раскаяния.

Женщина-"мимоза" переживает перед любым ответственным событием. Задолго до этого у неё появляется бессонница, сердцебиение, потливость, суетливость, внешний вид и мимика свидетельствуют о сильном душевном волнении.

90% наших забот касается того, что никогда не случится.
Маргарет Тэтчер

Психическая слабость "мимозы" проявляется прежде всего в необычных ситуациях, выходящих за пределы обыденных явлений. "Мимоза" не любит изменений привычного жизненного уклада. Наиболее травмирует её переход на новую работу или смена работы с увеличением ответственности или нагрузки. Переезд на другую квартиру, ремонт, дальние путешествия, новые обязанности - все это может вызвать у неё настоящую панику. "Мимоза" может упасть в обморок, получив неожиданное известие, даже не содержащее ничего угрожающего, а также из-за вида крови или грубого окрика. Ее могут надолго выбить из колеи какие-либо происшествия, которые не имеют к ней никакого отношения, например, уличная драка. Она боится всего на свете - темноты, собак, насекомых, высоты, боится утонуть, рассердить своих близких и многого другого. Такие женщины склонны к постоянному самонаблюдению и самоанализу, их внутренний мир представляет комплекс сложных переживаний, среди которых доминирует сознание своей несостоятельности. Они слабохарактерны, склонны к самообвинению, постоянно чем-то огорчены, тревожны, опасаются возможных трудностей, болезненно переживают свою робость и застенчивость. Это может сочетаться с муками язвленного самолюбия.

Не придавай важности сегодняшним огорчениям. Завтра у тебя будут новые.
Арнольд Шенберг

Утомляют её самые обыденные вещи и повседневные трудности, "мимоза" с трудом справляется с обычными жизненными требованиями. Она устает и от физических нагрузок, и от волнений. Многие "мимозы" жалуются, что им трудно совмещать работу с выполнением домашних обязанностей, стараются прилечь отдохнуть в течение дня. Они постоянно жалуются на общее недомогание, вялость, слабость, головную боль. Любое психическое напряжение усиливает эти симптомы и слезливость. "Мимозы" стараются беречь себя от волнений, психических и физических перегрузок.

В незнакомой обстановке "мимоза" теряется, робеет, становится ещё более нерешительной и застенчивой. Но она робка только с незнакомыми ей людьми. А к тем, кто к ней добр, "мимоза" привязывается и безгранично им благодарна за заботу. Она очень любит своих родителей, бабушек-дедушек, няню, воспитательницу детского сада, первую учительницу, подругу. И мужа, если тот к ней добр и внимателен. Близким людям она очень преданна.

Из-за своей робости и неумения ладить с людьми противоположного пола "мимозе" трудно найти спутника жизни. Такие женщины боятся секса и чаще всего выходят замуж девственницами. Многие остаются в старых девах.

Женщина, отвергающая мужчин, выйдет замуж за черепаху.
Сьерра-лионская поговорка

Если "мимозе" повезет, и она встретит настоящего мужчину, который будет относиться к ней бережно, как к крайне ранимому и обидчивому ребенку, то преданность такой жены безгранична. Работать и вести домашнее хозяйство ей трудно, но если муж будет обеспечить семью, она с удовольствием станет домохозяйкой. Раздражительность бывает только при переутомлении, а если "мимоза" не будет утомляться, потихоньку делая домашние дела, если муж не станет повышать на неё голоса, будет приветлив и ровен, то "мимоза" расцветет и станет "розой".

Настоящий джентльмен называет кошку кошкой даже когда она его поцарапает.
Д. Соловьев

"Мимоза" чудесная жена для понимающего мужчины, который ценит в женщинах слабость и женственность. Она нежна, ласкова, добра, верна, бескорытна и очень привязана к мужу и детям.

В постели "мимоза" вначале стеснительна, но если супруг будет терпеливым наставником, то в результате воспитает чувственную и отзывчивую к ласкам партнершу-альтруистку.

В общем, "мимоза" - замечательная подруга для настоящего мужчины. Но если ей не повезет, и она выйдет замуж за грубого мужлана, которому непонятна её слабость и ранимость, она рано увянет. У таких женщин часто бывает депрессия, которая сопровождается расстройством здоровья, могут быть попытки самоубийства.

В общем, мужчины, берегите жену-"мимозу"!

"Кокетка"

Красивая женщина радуется мужской глаз, некрасивая - женский.
Б. Крутиер

Таким женщинам свойственны эмоциональность и экспрессивность эмоций, желание нравиться и привлекать внимание мужчин (причем, как можно большего их числа, даже если "кокетка" не собирается их обольщать), стремление быть привлекательной, неисправимое кокетство и любовь к флирту, способность тонко чувствовать отношение к себе и ответный отклик аудитории (даже если аудитория состоит всего из одного мужчины), умение очаровать любого человека, будь то мужчина или женщина.

Женщины этой категории очень нравятся мужчинам, потому что хотят им нравиться и умеют это делать. Видя перед собой представителя сильного пола любого возраста и любого социального статуса, будь то слесарь, который пришел чинить унитаз, её лечащий врач или незнакомец в общественном транспорте, - такая женщина совершенно бессознательно кокетничает и старается ему понравиться. И обычно это ей удается.

"Кокетки" очень эмоциональны, порой утрированно, у них образное и раскованное мышление (что не исключает фантазирования), им свойственны легкость и богатство ассоциаций, они прекрасные рассказчицы. "Кокетка" прирожденная актриса и может в лицах изобразить кого-то, причем, очень похоже и смешно. У них очень выразительная мимика и жестикуляция. Многие "кокетки" остроумны, с ними весело и вообще не соскучишься.

Пудрить мозги можно и без зеркальца
Г. Малкин

"Кокетки" довольно легкомысленны и взбалмошны, непостоянны и непредсказуемы, но все в меру, как раз столько, чтобы считаться очаровательной. Это истинные женщины. Можно сказать, эталон представительниц прекрасного пола. В них есть все прелести слабого пола, но есть и типично женские недостатки. Но мужчины любят "кокеток" даже за их недостатки. Настоящие мужчины, конечно. Те, кто знают толк в женщинах. "Кокетка" может измучать своей взбалмошностью и непостоянством, но ни один мужчина не променяет её на

скучную, но верную зануду. После "кокетки" все остальные женщины будут ему казаться "серыми мышками", и он её никогда не забудет.

Беда таких женщин - их влюбчивость. Очаровывают они всех поголовно, но при этом могут и влюбиться. Правда, ненадолго. Чувства их непостоянны, "кокетки" легко увлекаются, но так же легко остывают к предмету страсти.

Для ревнивого мужа жена-"кокетка" - сущее наказание. Он никогда не сможет с ней расстаться (таких женщин мужчины обычно не бросают, это "кокетки" сами бросают мужчин), но его жизнь превратится в кошмар. Ревнивец будет следить за своей легкомысленной женой, но все равно не уследит. Даже если она не будет ему изменять, то все равно отравит ему жизнь своим неисправимым кокетством с другими мужчинами. Видеть, как супруга напропалую охмуряет другого, - для ревнивого мужа настоящая пытка. Но он ничего не может с ней поделать, равно как и "кокетка" ничего не может поделать с собой, потому что это черта её натуры. Ревнивый муж "кокетке" быстро надоест, потому что она ценит свою свободу и не любит, когда её ограничивают.

Женщины последовательны в своем непостоянстве.
Андрей Кнышев

А для разумного мужчины "кокетка" - подарок судьбы. Если он будет смотреть на её флирт с другими сквозь пальцы, гордясь своей женой, и делать вид, что не знает о её неверности (но не все "кокетки" непременно изменяют мужьям, многим вполне достаточно флирта и удовлетворения от пополнения списка очарованных ею), - то он может считать себя счастливым.

Через год после полета в космосе космонавты стали требовать прислать им женщину. Им пообещали прислать её со следующим транспортным кораблем. Ожидание. Волнение. Наконец стыковка. Мужики достают коробку с тюбиком и инструкцию к применению: "Женщина, 25 лет. Блондинка. Объем груди, талии и бедер, как у Венеры Милосской. Содержимое тюбика выдавить на ладонь и втирать до полного удовлетворения."
Анекдот

"Пугливая лань"

Не тратьте нервы на то, на что вы можете потратить деньги.
Леонид Леонидов

Таким женщинам свойственна очень частая смена настроения. Внешне совершенно немотивированная смена настроения может происходить по несколько раз в течение одного дня. Но то, что другим людям кажется беспричинным, для самой "пугливой лани" имеет очень важное значение. Перепад настроения спровоцирован чем-либо, крайне болезненным для такой женщины. В плане своей обидчивости "пугливая лань" немного напоминает "мимозу", но в отличие от последней, ей не свойственна повышенная утомляемость и психическая истощаемость. Просто она очень эмоциональна и потому ранима.

"Пугливая лань" тонко чувствует изменение отношения окружающих. Поэтому то, окружающим кажется пустяком, не заслуживающим того, чтобы обижаться, для неё - важное событие, которое может надолго испортить ей настроение.

У таких женщин обостренная восприимчивость ко всему, что их касается. Другим людям столь частые и резкие перепады настроения кажутся беспричинными, поскольку раздражители, на их взгляд, незначительны.

Таких женщин порой считают капризными и избалованными. На самом деле это не так. Они способны на глубокие чувства и переживания и на искреннюю привязанность. Но такие чувства "пугливая лань" испытывают по отношению к тем людям, от которых сама видит отдачу, участие и любовь. Особенно привязана она к родным, близким, к мужу, - ко всем, кто любит её, заботится о ней и понимают её эмоциональность и повышенную чувствительность. "Пугливая лань" с благодарностью воспринимает, когда близкие утешают её и успокаивают, объясняя, что нет повода, чтобы так сильно расстраиваться, и пытаются переключить её внимание на что-то, что может поднять ей настроение.

Все неприятности, которые случились с тобой, уже случились со всеми твоими знакомыми, и притом в худшей форме.

"Закон Мидера"

"Пугливая лань" способна и на искреннюю дружбу. Но она избегает грубых, бестактных людей, а предпочитает общаться с теми, в ком находит отклик, кто способен её утешить, успокоить или рассмешить. К таким друзьям (или мужу) она привязывается всей душой.

Изменение настроения может быть связано и с личными переживаниями, и с событиями, не имеющими к ней прямого отношения. Слова совершенно незнакомого человека, который ничего не значит в её жизни, могут испортить "пугливой лани" настроение, а случайный комплимент - тут же вызвать улыбку и душевный подъем.

Истина для женщины только та, в которой заложен комплимент.

Д.Е.

Эмоциональные реакции могут быть очень экспрессивными, в виде эмоциональных взрывов, но без агрессивности. Постоянные колебания настроения сказываются и на работоспособности, и на всей жизни "пугливой лани". Она легко увлекается, проявляя воодушевление и восторженность предметом своего увлечения, но легко разочаровывается, когда на смену радостному настроению приходит уныние.

Такие женщины неспособны к критической самооценке и не могут хоть как-то контролировать свои эмоции. Уговоры и убеждения окружающих, что не стоит столь болезненно реагировать на всякие пустяки, могут успокоить на время "пугливую лань", и она вновь воспрянет духом, но при новой неприятности снова падает духом, начинает всем жаловаться и "плакаться в жилетку" на свои горести. Это может вызвать недоумение и неприятие у окружающих. Коллеги советуют ей взять себя в руки, смотреть на неизбежные в жизни каждого человека неприятности более реалистически.

Если вы можете вспомнить, что вас огорчало неделю назад, значит, у вас превосходная память.

NN

Неверие в свои силы и болезненное реагирование на пустяковые обиды может способствовать формированию комплексов. Возникнув в подростковом возрасте, они закрепляются и сохраняются во взрослой жизни. Из-за этого может быть немало проблем - и в аспекте адаптации к окружающему, и в сексуальном плане.

Эмоционально неустойчивая "пугливая лань" не умеет строить нормальные межличностные отношения, в первую очередь, с противоположным полом. Любому замечанию или иронии в свой адрес она придает незаслуженно большое значение. Таким женщинам трудно строить отношения с представителями противоположного пола. Они испытывают романтическую привязанность к объекту любви, но не могут перейти к эротическим действиям, а тем более, к сексуальному контакту.

Некоторые женщины этой категории становятся назойливыми и обременительными для других людей, так как постоянно жалуются на свои глубокие переживания мелких неприятностей и обид. Они раздражают окружающих своим постоянным нытьем и жалобами. Многие люди считают, что у них самих гораздо больше поводов для переживаний, однако они не обременяют окружающих своими проблемами, а поведение "пугливой лани" расценивают как избалованность и чрезмерную изнеженность.

Прежде, чем рассказать другому о своих неприятностях, спроси себя: хотелось бы тебе услышать о его неприятностях?

NN

Мужчина, который ценит в женщинах тонкую эмоциональность, - найдет в "пугливой лани" достойную спутницу жизни - преданную, нежную и верную.

Но если "мимозу" нужно ограждать от переутомления, то "пугливую лань" нужно беречь от эмоциональных потрясений, а у неё к ним очень низкий порог.

Такую жену нельзя упрекать, критиковать (впрочем, критиковать её не за что, разве что за чрезмерное реагирование на пустяковые замечания), а если её обидели другие люди, - нужно ободрять и поддерживать, и тогда у вас будет замечательная жена. Но разве не в том и состоит обязанность настоящего мужчины - создать для любимой женщины оптимальные условия, чтобы она расцвела, всегда улыбалась и хорошела?!..

"Зануда"

Бог простит, жена - никогда.
Д.Е.

Это один из худших вариантов подруги жизни. Она всегда чем-то недовольна, а чаще всего недовольна всем на свете и в первую очередь, своим мужем. Все время придирается, упрекает и критикует. Что бы он ни сделал, - все не так. Она вмешивается во все и постоянно ворчит, ворчит, ворчит... Непонятно, чего она хочет и чего ей вообще надо. Пожалуй, она и сама этого не знает. Занудство - это черта её характера. Она любит читать длинные нотации менторским тоном, от которого супругу порой хочется хватить её чем-нибудь тяжелым по голове, лишь бы благоверная замолчала.

Если жена бурчит, - значит, все как всегда, но если она вдруг ласкова, - значит, в чем-то виновата или чего-то хочет.
Д.Е.

В молодости это качество не столь явно, но вас должно было насторожить, что возлюбленная часто поправляет вас: что вы не так что-то сделали, не так сказали, ведете себя не так, как положено в приличном обществе, и ей за вас было стыдно перед родителями или друзьями. Почему-то она считает себя образцом для подражания и уверена, что всегда права, и знает, как должны себя вести "приличные люди".

"Зануда" любит поучать и ставить в пример себя или кого-то из своего окружения. Но если бы она имела возможность влиять на того, кого ставит в пример, она и в нем нашла бы недостатки и старалась его "исправить".

Иные умники берут себе жен поглупее, и всегда оказываются в дураках.
Сэмюэл Джонсон

Почему-то многие "зануды" считают, что у них есть способности педагога и предпочитают соответствующие учебные заведения, а потом становятся школьными учителями или воспитателями детского сада. На самом деле они, по-видимому, просто отыгрываются на беззащитных воспитанниках, которые не в силах противостоять власти "зануды". Потом из них получаются завучи и директора школ образца советских времен. Или работники РОНО, которые поучают уже не учеников, а учителей. Некоторые "зануды" в прежние времена шли на партийную работу, были секретарями парторганизации, работали в райкомах-горкомах и строго блюли чужую нравственность.

Если у каждого своя правда, то где взять одну правду для всех?
В. Георгиев

Занудство видно даже во внешности. У таких женщин постоянно брезгливо-недовольное выражение лица, холодные глаза и тонкие поджатые губы. Фигура обычно сухопарая, без намеков на женские выпуклости. Связано это с недостатком женских половых гормонов. Но это не строго обязательно, бывают и упитанные "зануды". В одежде они строги и консервативны, предпочитают темные тона, классические фасоны костюмов, давно вышедшие из моды, из джерси или шерсти. Темный или черный костюм с белым отложным воротничком, туфли на низком каблуке, - вот рабочая униформа "зануды".

К сексу "зануды" совершенно безразличны, многие из них фригидны и исполняют "супружеский долг" с отвращением, относясь к нему как к тяжкому бременю, но необходимому атрибуту семейной жизни. В постели они крайне консервативны, не позволяют никаких "вольностей" и с видом мученицы смотрят в потолок, даже не пытаясь шевельнуться или изобразить какие-то чувства. Могут даже разговаривать во время полового акта на отвлеченные темы или как-то комментировать происходящее, обычно в весьма нелестных выражениях. Если мужа уже больше не прельщают сухопарые "прелести" супруги-"зануды", то она, избавившись от бремени "супружеского долга", вздыхает с облегчением. Он, впрочем, тоже, решив, что лучше заниматься мастурбацией, чем уговаривать суровую супругу. Или муж утешается на стороне.

Хорошо информированный человек - это тот, кому его жена только что сказала все, что она о нем думает.
Рей Файн

К сильному полу "зануда" равнодушна, не умеет и не хочет нравиться. Да и мужчинам такие женщины не нравятся. Если "зануда" не выйдет замуж, пока ещё молода и свежа, то её удел - остаться старой девой. Это

воинствующие ханжи и поборницы морали, которые гневно клеймят молодежь и вообще всех людей за "распущенность" и ревностно борются за чистоту нравов. Некоторые из них становятся фанатичками, прадолюбницами, за что-то вечно борются, призывают или всех выводят на чистую воду. Есть среди них и любительницы анонимок, особенно много их было во времена, когда анонимки были популярны и рассматривались на партсобраниях в качестве так называемых "персональных дел" за аморальное поведение. Лишив кого-то партбилета, "зануда" испытывала чувство глубокого удовлетворения, что справедливость восторжествовала.

Кто бы командовал мужчинами, если бы не было женщин?

NN

"Зануда" невероятно скучна. Она слишком "правильная", назойливая и однообразная. Интеллектуально ограничена, но считает себя непререкаемым авторитетом. Еще хуже, когда "зануда" занимает какую-то руководящую должность.

С такой женой может ужиться только муж-подкаблучник. Он пуглив и покорен, уважает её, слушается и даже побаивается. Осуждения или грозного взгляда супруги он боится больше всего на свете, поэтому на всякий случай ходит по струнке.

Нормальному мужчине с "занудой" ужиться трудно, это может быть лишь временный этап в его жизни или вынужденное проживание, например, когда нет возможности разменять жилплощадь или из-за детей, которых он не может оставить, боясь, что супруга замучает их своими придирками и "воспитательными" мерами. Но при первой возможности муж от неё сбежит, проклиная день, когда с ней встретился.

Чем дальше несешь свой крест, тем сильнее охота сбросить его на другого.

В. Георгиев

Кстати, занудство заразно. Некоторые мужчины тоже приобретают черты занудливости, даже если они им в супруге активно не нравятся.

ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕДОСТАТКАМИ СВОЕЙ ПОЛОВИНЫ

Поразительно, но факт, что практически единственными людьми, говорящими нам неприятные, оскорбительные и причиняющие боль вещи, являются наши домочадцы.

Д. Дикс

Итак, милые женщины, вы узнали себя в одном из описанных здесь психологических портретов? Если вам удалось посмотреть на себя как бы со стороны и признать, что все же некоторые, пусть даже совсем несущественные, недостатки у вас есть, значит, процесс пошел. А ведь семейные неурядицы чаще всего возникают именно потому, что супруги не понимают друг друга, не понимают себя и не признают, что у них есть какие-то недостатки.

Что посоветовать мужчинам, если в одном из типажей вы узнали собственную супругу?

- Во-первых, не трясти перед женой этой книгой с торжествующим возгласом: "Вот, я же тебе говорил, что ты мегера! Прочти, здесь все про тебя написано!"

Если твоя жена дура, думаешь, ты умнее?

Д.Е.

- Во-вторых, относиться к её недостаткам снисходительно, как и положено сильному полу. К тому же, по мнению Михаила Жванецкого, "у женщин нет недостатков, у них есть только особенности". Очень верное мнение.
- В-третьих, не забывать, что удачный брак можно построить только в том случае, когда на компромисс идут ОБА супруга. Хотя традиционно считается, что уступать должна чаще женщина, и психологические отношения в семье на 90% зависят от жены, но ведь на 10% - от мужа! (насчет процентного соотношения у меня нет точной уверенности; честно говоря, эти проценты я взяла с потолка; вполне возможно, доля мужчины в создании психологического климата семьи гораздо выше - и должна быть выше!).

Мужчина может найти общий язык с женщиной, если прикусит свой.
Д.Е.

Здесь приведены типажи мужчин и женщин, исходя из психиатрической классификации типов личности. Это вовсе не означает патологию. Ведь психиатрия включает в себя и психологию. Описанные психологические портреты мужчин и женщин укладывают в рамки психиатрического понятия "акцентуация личности", что означает акцент на определенных чертах характера. Это норма, а не патология. Но, как вы уже прочли, может стать патологией, если относиться к своей половине равнодушно и не учитывать особенностей её (его) характера. А патология выражается в том, что если человеку причинена психическая травма, обида или его отвергают, упрекают, постоянно третируют, - то у него может развиваться невроз, депрессия, а может быть даже и самоубийство.

Женское терпение беспредельно - как тешат себя некоторые мужчины. И зря.
В. Георгиев

Каждому варианту акцентуации характера свойственно свое слабое место (чаще всего то, что ранит самолюбие, или недостаток любви), и если больно ударить по этому месту, то произойдет нервный срыв со всеми печальными последствиями. Так что относитесь к своей половине бережно, внимательно и снисходительно. Как вы уже прочли, с любым из вышеописанных вариантов личности вполне можно ужиться, если придерживаться разумных принципов. В конце концов, все мы не идеальны, а женщина, между прочим, созданы по образу и подобию мужчины...

Бог создал Адама. Гуляет тот в раю, скучает.
- Скоро твоя жизнь изменится, - утешает его Бог. - Я придумал для тебя классную штуку! Называется "женщина". Будет тебя любить, ублажать, исполнять все твои прихоти, создаст комфорт, все будет уметь, всегда поймет, к тому же будет красивая и умная. Но для этого мне понадобится твоя рука и твоя нога.
- Гм... Жалко мне руку и ногу... А из ребра что-нибудь получится?
- Что-нибудь получится... - с сомнением сказал Бог.
Как в воду глядел.
Анекдот

Быть может, узнав себя и свою половину в одном из вышеописанных психологических портретов, вы поймете причину ваших разногласий.

К примеру, "аскет", "оригинал", "интеллектуал", "скрытная", "интеллектуалка" предпочитают одиночество, и для них идеальные отношения, когда супруг(а) не посягает ни на их покой, ни на внутренний мир, ни на свободное время. Если поженятся "интеллектуал" и "интеллектуалка" или любые сочетания из категории отшельников, то, вполне возможно, они будут довольны своим браком - каждый будет на своей территории психологически (и даже физически), не вмешиваясь во внутренний мир друг друга. Но у "обжоры" или "непоседы" совсем иные представления о взаимоотношениях, им трудно найти взаимопонимание с любой партнершей из категории отшельников. И таких сочетаний великое множество, причем, у каждого из супругов свои требования к браку.

Есть и антагонистичные союзы. По молодости или в состоянии влюбленности, когда черты характера ещё не столь рельефны и маскируются чувствами, антагонизм не столь явен, но если такая пара поженится, - тогда и выявляются непримиримые противоречия.

"Собственник" или "собственница" по-своему представляют идеальные супружеские отношения, им трудно поладить с сильным партнером, который не потерпит посягательства на свою независимость.

"Собственница" не сможет сосуществовать с любым вариантом из категории ловеласов, который постоянно нарушает супружескую верность и никак не желает навеки принадлежать супруге. А союз "Отелло" или "собственника" с "кокеткой" или "миледи" может привести к такому же финалу, как и в одноименной трагедии Шекспира.

"Пороху" и "скандалистке" вообще трудно с кем-либо поладить, разве что из категории астенических личностей, например, "порох" и "мимоза", или "пугливая лань", или "романтическая героиня", или "пессимистка", или "нерешительная", однако этим бедным женщинам не позавидуешь. Союз "скандалистка" и "рохля" или "конформист" нестабилен, здесь страдающей стороной будет муж.

Более выраженные негативные черты характера (психиатры называют их психопатиями, уродством характера, или аномалией личности) - одним лишь снисходительным отношением и уступками не исправить. Тут нужна помощь психиатра. Им будет посвящена другая книга, с подробным описанием и рекомендациями.

С КЕМ ПОВЕДЕШЬСЯ...

А сейчас мы слегка отвлечемся от нашей темы. Эти мудрые и не очень мудрые, приличные и не очень приличные мысли родились у меня в процессе общения с моими пациентами. Как говорится, с кем поведешься...

Иногда полезно взглянуть на ситуацию с юмором. И между прочим, так легче жить.

- С кем поведешься, от того и ... забеременеешь.
- Самая хорошая черта в женщине - та, что делит задницу пополам.
- Имеешь ли ты женщину-друга?
- Скажи, кто твой любовник, и скажу, кто тебе снится.
- Женщина всегда может, но не всегда хочет, а мужчина иногда хочет и не всегда может.
- Девиз импотента: "Женщины - моя слабость!"
- Приманка всегда выглядит очень аппетитно.
- Что для мужчины важнее: человеческое достоинство или мужское?..
- "Ма-аленький, маленький", - популярная песня. Музыка - экс-кабаре дуэта "Академия", слова - сексуально неудовлетворенной женщины.
- Флирт похож на езду на автомобиле: женщина предпочитает окольные пути, а мужчина выбирает самый короткий маршрут.
- Объявление в газете: Приглашаем стеснительных, закомплексованных девушек для участия в сексуальной оргии.
- Почему бы мужчине не любить свою жену?!.. Любит же он чужих...
- Путанец.
- Интершлюха.
- На демонстрации мод жена мечтает о новом платье, а муж о новой жене.
- Трагически женился.
- Второй медовый месяц - это первый месяц после развода.
- Потускневший секс-символ.
- Разницы между онанизмом и нормальной половой жизнью никакой, только в первом случае не с кем поговорить.
- Фокстрот - это любовь стоя. Любовь - это фокстрот лежа.
- Платоническая любовь - это секс глазами.
- Секс - это выражение любви иными средствами.
- Жизнь - это движение. Особенно половая жизнь.
- Если орган любви у женщины - это сердце, то зачем она покупает вибратор?!..
- В придачу к фаллоимитатору в секс-шопе продается надувной резиновый мужчина: выпьет, сколько нальете, и не лопнет.
- Для мужчины брак - плата за секс. Для женщины секс - плата за брак.
- Из нескольких претендентов на её благосклонность победил самый многообещающий. Он пообещал жениться.
- ОНА не захочет, - ОН не вскочит.
- Сексуальная гармония - это когда ваши возможности совпадают с вашими желаниями.
- Успех - это успеть ... сбежать, пока женщина не догадалась... (мечта импотента).
- Fortuna non penis: in manus non recipere 4 - мудрая мысль, с которой начинается знакомство первокурсников с медициной. Она учит философски относиться к жизни.
- Только в разлуке он понял страдания мартовских котиков...
- Загадка: почему жена профессора без ума от слесаря?
- Неверность мужа - результат его сексуального любопытства. Неверность жены - результат отсутствия сексуального любопытства мужа.
- "Малый дамский набор": презерватив, запасные трусики и зубная щетка. "Большой дамский набор": дополнительно к "малому" ещё и вибратор - на случай, если не повезет с партнером.
- Пенис веский аргумент, когда исчерпаны остальные.
- Объявление: "Высокий симпатичный блондин срочно снимет угол в сердце женщины".

- Записка: "Намек поняла. Приду без трусов".
- На медленный секс уже нет времени.
- Как часто случайная связь перерастает в постоянную!
- "Что я могу знать о сексе, - ведь я уже двадцать лет замужем!" - ответ женщины на вопрос анкеты.
- Догадываетесь, как доказать женщине свою любовь без помощи слов, взглядов и рук?
- Только два органа не имеют морщин - это сердце и эрегированный пенис.
- Девушка надралась до потери невинности.
- Органом любви лишь импотенты считают сердце.
- - Давай поиграем... - завлекает женщина. - Во что? - удивляется импотент.
- Он не видел свой член с тех пор, как его вес перевалил за центнер.
- "Постель не терпит лжи!" - с пафосом заявляет мужчина, притворяясь, что любит.
- Секс - это закрытый фанклуб с двумя фанами.
- Любитель острых ощущений - мужчина, который показывает теперешней любовнице ту, которая была с ним раньше.
- Если женщина поломалась, чтобы завлечь мужчину, а потом легла с ним - кто тут победил, а кто капитулировал?
- Старая дева жалеет не о том, что с нею случилось, а о том, чего не случилось.
- Мужчины и женщины поменялись половыми ролями. Теперь мужчина зачастую остается соблазненным и покинутым.
- Почему-то полезные советы нам всегда дают уже после прискорбного события.

СЕМЕЙНЫЕ РАЗНОГЛАСИЯ

Когда жене не хватает пищи для разговоров, она начинает есть мужа.
Л. Леонидов

Причина семейных разногласий чаще всего состоит во взаимном непонимании мужчин и женщин. В каждой семье свои проблемы. Двух одинаковых семей не бывает, как и не бывает двух совершенно одинаковых людей.

Иногда семейный кризис заходит так далеко, что супругам кажется, что семейная жизнь невыносима.

Судья:
- Вы говорите, что ваш муж, эта развалина, избил вас?
Пострадавшая:
- Он не был развалиной, пока не ударил меня.
Анекдот

На вопрос, почему же все-таки они "не сошлись характерами", иногда трудно получить вразумительный ответ. Чаще всего супруги приводят какие-то мелочи из семейной жизни, рассказывают о ссорах, перечисляют недостатки супруга, во всем винят его и оправдывают себя. Стандартная формулировка в заявлении о разводе: "Не сошлись характерами", - по сути ничего не объясняет.

Козлу отпущения козлом отпущения служит коза.
Г. Малкин

"Сходятся характерами" даже совершенно противоположные по темпераменту люди - спокойная и вспыльчивый, холодный и эмоциональная. И они тоже порой то бурно ссорятся, то мирятся.

Мой отец и моя мама - это как раз вариант двух совершенно разных по характеру людей. Мама - порой вспыльчивая, взрывная, а отец - мягкий, деликатный; он дворянин, князь Еникеев, получивший настоящее дворянское воспитание. Но и он мог иногда (очень редко) вспылить, если мама в аффекте. Вспылив из-за пустяка, мама уже вскоре забыла, из-за чего рассердилась, а папа помнит долго, хотя внешне он всегда сдержан и не показывает своих чувств.

Они прожили вместе уже 51 год, в прошлом году справили золотую свадьбу. Ни он без неё не мог, ни она без него. "Почему же вы не разведетесь?" - спрашивала я отца, когда ещё была молодой и глупой. "Я люблю её, она мать моих любимых детей", - отвечал мне папа. И все. И вопросов больше нет.

Как нас ещё учили физике в школе, "противоположности притягиваются". Многие, казалось бы, "несхожие" по характеру супружеские пары как бы дополняют друг друга и живут вместе долгие годы.

Моя муж и я - тоже совершенно разные по характеру. Я очень эмоциональна, порой чересчур, болезненно реагирую на многие вещи, на которые не стоило бы обращать внимания (психиатр я в своем кабинете, а в обычной жизни - просто женщина), могу вспылить, обидеться. Я типичный экстраверт, очень общительна, люблю, когда в моем доме люди, люблю бывать в разных интересных местах, знакомиться с новыми людьми, мне все люди интересны, у меня много друзей.

А мой муж Валера - человек, как говорится "вещь в себе" - молчун, не любит шумных компаний, из него порой слова клещами не вытащишь. У него иронический склад ума и своеобразное чувство юмора. Я-то знаю, что вовсе не мизантроп, а очень добрый, порядочный и ответственный человек, хороший муж и отец. Но к людям в целом он относится весьма скептически и часто говорит мне, что я идеалистка и "лакировщица действительности".

Всех моих подруг Валера считает дурами и удивляется, зачем я трачу время на общение с ними. А я люблю своих подруг и считаю их неординарными женщинами. Муж мирится с тем, что в нашем доме часто бывают люди. Выйдет из своей комнаты, вежливо поздоровается и опять уйдет к себе. Он не против, если я поеду к одной из своих подруг, но общаться с ними не желает. Валера считает, что есть лишь одна женщина, с которой ему всегда интересно разговаривать, - это его жена. Другие ему неинтересны. Ему в этой жизни нужны всего лишь несколько людей - его родители, сестра, я и дочка. И мне ни за что не уговорить его поехать в гости на день рождения одной из моих подруг. "Поезжай одна, мне там будет скучно", - говорит он и остается с дочерью дома. Или я беру дочку и еду с ней, а муж остается дома один.

Мы женаты уже 18 лет, несмотря на, казалось бы, несходство наших характеров. И всегда находим общий язык.

Почему же "не сошлась характерами" именно эта пара? Вряд ли они сами способны дать вразумительный ответ на этот вопрос.

Мне приходилось беседовать со многими супругами, которые не нашли общего языка и уже почти на грани развода. Ни тот, ни другой не могут толком обобщить претензии к своей половине и обычно начинают перечислять собственные обиды. Каждый судит только "со своей колокольни".

С слов жены, муж уже "достал" её своими претензиями, все время критикует её, и то ему не так, и это не эдак! Да и вообще - у него не выносимый характер, и ужиться с ним невозможно. Сама она старается изо всех сил, чтобы в семье все было хорошо.

Спрашивается, почему же с таким "ангельским" характером и не имея никаких недостатков, она не сумела быть более терпеливой?

Критика в семье делает супругов лучше, а брак хуже.
В. Голобородько

Но если выслушать мнение мужа, то будет "с точностью до наоборот", - именно у него нет никаких недостатков, а супруга - просто невыносима по характеру.

Ни один не признает за собой ошибок, он всегда прав, а второй супруг - всегда виноват. Извечный русский вопрос: кто виноват и что делать?..

КТО БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ УГАСАЮЩИЙ ОГОНЬ СЕМЕЙНОГО ОЧАГА?..

В графе "семейное положение" писал: безвыходное.
Б. Крутиер

Хотя именно женщина считается хранительницей семейного очага и, казалось бы, именно она должна быть заинтересована в стабильности брака, в реальной жизни получается не так.

Очевидно, современные женщины уже не так заинтересованы в прочности семейного союза. Зарабатывая больше мужа, женщина полагает, что в состоянии содержать и себя, и ребенка. Конечно, в материальной зависимости жены от мужа нет ничего хорошего.

И все же, милые женщины, не стоит придавать первостепенное значение материальному фактору.

Давайте, мои дорогие читательницы, вместе задумаемся, почему возникла такая ситуация, когда ваша семейная жизнь стала невыносимой. Почему вы стали постоянно ссориться с мужем? Почему ваш ребенок растет в атмосфере, когда папа с мамой все время выясняют отношения?

Я задам вам ещё один вопрос, который наверняка будет вам неприятен, но если вы хотите понять себя и причину разлада в вашей семье, вам нужно самой себе на него ответить. Почему вы не сумели создать в своей семье нормальные эмоциональные отношения?

Семейный микроклимат в наибольшей степени зависит от жены.

У мужчин иные приоритеты. По большому счету любой нормальный мужчина ориентирован на определенную цель. Цели у всех разные (понятное дело, здесь не имеются ввиду лентяи, алкоголики, "захребетники") - кто-то хочет сделать карьеру, кто-то "делает деньги", кто-то реализует свои амбиции и тешит тщеславие, кто-то таким образом борется со своими комплексами.

Любой женатый мужчина хочет, придя в свой дом (а мужчины привязаны к своему дому ничуть не меньше, чем женщины, - прочтите ещё раз главу "Довольны ли вы своим браком?" - и вы это поймете), домашнего уюта и эмоционального тепла. Ему важны не только его привычное место перед телевизором, его тапочки и вкусный ужин, поверьте мне!

Мужчине хочется, чтобы жена с улыбкой вышла ему навстречу, когда он пришел усталый с работы, обняла его, прижалась, чтобы он почувствовал запах родного, любимого тела, её руки на своих плечах, её губы, даже если она всего лишь коснулась его щеки, - и тогда даже проблемы на работе отойдут для него на задний план. Ему важен не просто вкусный ужин, который она для него приготовила, а чтобы жена, его родной человек, посидела напротив, пока он ужинает, или они поужинали вместе. И пусть даже супруги при этом не скажут друг другу ни единого слова, но эта незримая аура тепла и заботы нужна каждому нормальному мужчине.

Домашний уют - декорация для семейных сцен.
В. Коняхин

Милые женщины, именно от вас зависит, будет ли вашему мужу тепло с вами. Это зависит от вашего характера, от вашей эмоциональности, от того, способны ли вы любить или настроены на "дай", "я хочу", и "ты должен".

Так кто же будет поддерживать огонь в семейном очаге?

Я полагаю, что оба. В доисторические времена это было обязанностью женщин. Теперь времена изменились.

И все же ещё раз повторю, что эмоциональный микроклимат в семье создает женщина. Прочтите эту книгу до конца, и в сами в этом убедитесь.

Мы, женщины, более эмоциональны, чем мужчины, и за это они нас любят. Так пусть любят! И мы тоже будем их любить и дарить свое тепло.

КТО ПЕРВЫЙ НАЧАЛ?

Пилить мужа можно всеми подручными средствами.
Т. Клейман

Мужчины не любят скандалов и по возможности стараются их избежать. Инициаторами семейных сцен в подавляющем большинстве случаев являются женщины.

Да-да, милые дамы, хотя лично вы в данный момент убеждены в обратном, что во всем виноват ваш супруг, что именно его недостатки и "препротивный" характер приводят к постоянным ссорам.

Любой конфликт можно разрешить по-разному. С помощью скандалов он вряд ли разрешится. Скорее наоборот. Взаимное недовольство друг другом будет только нарастать, а чем чаще семейные сцены, тем быстрее ухудшаются отношения.

Муж причитает:

- Господи, ну за что мне такое наказание? Жена у меня страшна, как крокодил, тупая, как ослица, злющая, как волчица.

Жена слушала-слушала и не выдержала:

- По-твоему, ты живешь одновременно с крокодилом, ослицей и волчицей. Кто ж в таком случае ты сам?

Анекдот

В моей практике было немало случаев, когда пациенты приходили с какой-либо проблемой (невроз, депрессия, сексуальные нарушения). В процессе беседы выяснялось, что эти нарушения - следствие семейных разногласий. Бывало, что сами пациенты этого не осознают.

"Так сложилось, все "одно к одному", - жаловался мне Виктор. - Настроение "на нуле", на работе все не ладится, начальник орет, что я не выполнил работу в срок, а у меня все валится из рук. В сексе тоже все разладилось. Мне ничего не хочется. Жена, бывало, ночью прижмется, погладит, рукой постимулирует, а у меня даже ничего не шевелится, хотя раньше все у нас было нормально. Она сердится, скажет что-нибудь, а мне от её слов ещё поганее на душе. Утром жена смотрит на меня волком, а я чувствую себя виноватым. Зачем я ей нужен? Раньше она ворчала, что я к ней постоянно придираюсь. Теперь уже не я к ней, а она ко мне придирается по любому пустяку. Бывает, что обзывает обидными словами.

Жить не хочется, честное слово. Никакого просвета. Ну хоть веревку намыливай и ищи подходящий крепкий крюк".

"Жить будем, - обнадежила я своего пациента. - Мало того, будем жить хорошо".

Ничто так не отвлекает от секса, как выполнение супружеских обязанностей.

Т. Клейман

Потом я приглашаю на беседу его жену Наташу. Ей 27 лет, внешне очень привлекательна. Сознает это и ведет себя соответственно. Окинула меня оценивающим взглядом (я старше её почти вдвое), села, положила ногу на ногу, достала из сумочки сигареты и зажигалку и спросила, можно ли закурить. Я сама курю, поэтому разрешаю всем курящим курить в моем присутствии. Я тоже закурила, ожидая, какие же первые слова скажет Наташа. "Ну, доктор, и чего вы хотите от меня?" - заявила она. "Лично я от вас ничего не хочу, - ответила я. - Но ваш муж обратился ко мне за помощью. И я не могу ему не помочь - это моя профессия. С вашей ли помощью, без вашей ли помощи, но я помогу Виктору. А вы хотите ему помочь?" "Я - ему! - возмутилась Наташа. - Да он мне всю жизнь исковеркал. Я думала, что у меня будет нормальный муж, нормальная семья, а Витя не мужик, а тряпка, вечно ноет и жалуется. У него все время проблемы - то со здоровьем, то на работе, то у него "не стоит". Ему нужна нянька, а не жена".

В процессе беседы выяснилось, что Наташа была постоянно недовольна мужем и не стеснялась высказывать это в самых нелестных выражениях. В её понимании, он не тот муж, какого бы ей хотелось.

То, что тебя отварили в домашнем очаге, ещё не значит, что тебя не обжарят на адском пламени.

В. Шойхер

"А какого мужа вам бы хотелось? - спросила я её. "Что б Витя был "покруче", чтобы это был настоящий мужик!" "Наташа, а вы знали, за кого выходите замуж?" "Витя за мной ухаживал, дарил цветы, провожал домой, в подъезде мы долго целовались..." "Это в вашем понимании, и есть "настоящий крутой мужик"? - спросила я её. "Ну, я не знаю... Я думала, что раз Витя меня любит..." "Он вас и сейчас любит". "Но у него такой противный характер!" - вскинулась Наташа. "А у тех, кого вы называете "настоящими мужиками", характер ещё "противнее" Так ведь не бывает, чтобы мужчина был мягкий, податливый, нежный и при этом "крутой". Или - или".

С Наташи уже слетел её показной апломб. Она ненадолго задумалась, потом посмотрела на меня уже другим взглядом. "Вы хотите сохранить ваш брак?" - спросила я. "Хочу, ведь у нас растёт сын. Но мне бы хотелось, чтобы Витя стал другим..."

Типичные требования многих супругов, у которых не ладится семейная жизнь. Никто почему-то не говорит: "Я такой-сякой, и поэтому у нас ничего не получается". Обычно говорят: "Моя половина такая-сякая, и поэтому меня не устраивает такой брак".

Сын:

- Папа, сколько стоит жениться?

Отец:

- Не знаю, сынок, я до сих пор плачу.

Анекдот

Почему-то люди тратят очень много сил на то, чтобы сделать карьеру, заработать деньги, обустроить быт, но не хотят тратить силы на то, чтобы построить нормальные отношения с человеком, который рядом, который тоже страдает и мучается...

И от которого, кстати, зависит и ваше счастье и душевный покой.

Каждый мужчина готов предложить женщине страсть на две недели, взамен же требует от неё два года страсти, двадцать лет любви и всю жизнь восхищения.

Марти Ларни

Все возможно, нужно только очень захотеть, набраться терпения и приложить определенные усилия.

И вот, когда прежде непримиримая пара, которые многие годы не могла найти общий язык, преодолевала разногласия, оказывалось, что все психические нарушения, которые привели к мне пациента, прошли. И невротических нарушений уже нет, и депрессия прошла, и интимная жизнь восстановилась.

Так было и у Виктора с Наташей.

О том, как найти общий язык со своей половиной, вы узнаете чуть позже.

Нет тупиковых ситуаций - я убеждена в этом на все сто процентов. Есть люди, которые не хотят (или не умеют) искать оптимальный выход.

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты - всего лишь зрители.

Франсуа Гизо

На самом же деле любая ситуация разрешима. Но придется потрудиться и поработать над собой (а не над своей половиной, как думают некоторые люди).

Прочтите внимательно обо всех типичных ситуациях, которые складываются во многих семьях. Вполне возможно, в одной из них вы увидите много схожего с вашими проблемами. И я уверена, что вы поймете, что безвыходных ситуаций и в самом деле нет.

"ЧЕГО ОНА ОТ МЕНЯ ХОЧЕТ?!.."

Официант разливает напитки, наклоняется к одному из гостей:

- А что пьет ваша жена?

- Мою кровь!

Анекдот

"Чего ей от меня надо? - возмущается 32-летний Алексей. - Почему ей не живется спокойно, почему она все время от меня чего-то требует?!" Это он о своей жене Оксане. Супруги живут в Подмосковье, в частном доме. У них свое небольшое хозяйство - коза, куры, огород. Разумеется, за живностью и огородом надо постоянно ухаживать. В Москве у Алексея есть квартира, но они её сдают. Деньги супругам нужны, а желающих снять их дом нет, поэтому после смерти матери Оксаны они переехали за город - и дети на свежем воздухе, и

городскую квартиру можно сдавать. С работой проблем не было - Оксана работает учительницей начальных классов, Алексей - водителем.

Алексей работает сутки, потом трое суток свободен. Вернувшись со смены, он топит баню, потом отсыпается. Оксана его не тормозит. Но когда муж выспался, она просит его заняться хозяйством. Те, кто имеет дом или дачу, знают, что там самое главное слово: "надо". Надо покрасить забор, потому что он облупился; надо починить крышу, потому что протекает; надо подправить крыльцо, потому что покосилось; надо подтянуть дверные петли, потому что дверь после зимы отсырела и покосилась; надо выкачать воду из погреба; надо вскопать грядки весной и ещё тысячи всяких ежедневных "надо". Иначе дом обветшает и все придет в упадок.

Как говорит Оксана, ей приходится раз двадцать повторить, прежде чем муж нехотя что-то сделает. А порой и бесконечные напоминания не помогают, и ей многое приходится делать самой - заниматься огородом и живностью, носить воду из колодца, не говоря уже о ведении домашнего хозяйства. А Оксана ведь не домохозяйка, после работы ей приходится проверять тетради своих учеников. Да и двое детей полностью на ней.

Хотя Алексей ездит на машине (его грузовик стоит не на работе в гараже, а возле их дома), он никогда не утруждает себя тем, чтобы по дороге купить продукты, и сумки приходится тащить Оксане. То же самое с семенами для огорода, удобрениями, кормом для кур и всем прочим. Уговорить мужа отвезти её даже за тяжёлыми мешками с комбикормом или цыплятами ей удается с большим трудом. Свои выходные Алексей считает "святыми": "Я свое отработал, сутки крутил баранку, глаз не сомкнул, теперь имею право отдохнуть!" Ему хочется попить пивка (или чего покрепче), потреться с соседями, перекинуться в картишки. А выпив пивка с утра, садиться за руль он не привык. Вот и скандалят они уже с вечера - Алексей уже принял на грудь, а Оксана ворчит, что завтра он побежит опохмеляться, и опять запланированная поездка сорвется.

Но даже если супруг не выпил, жене все равно приходится буквально стоять у него над душой, чтобы он сделал чисто мужские дела, которые ей не под силу. Из трех его выходных обычно они два дня скандалят, а на третий Алексей из-под палки что-то делает, да и то не всегда. Иногда скандалят и все три дня, а дело стоит. Тогда Оксана нанимает кого-то, чтобы мужа "проняло", но тот лишь ворчит, что она зря потратила деньги, он бы сам сделал. Но когда? В хозяйстве, как известно, для всего существуют определенные сроки. Вовремя не посадишь - ничего не вырастет. Не накосишь сена - козе зимой нечего будет есть.

В конце концов не мытьем так катанием, скандалами и уговорами Оксане удается добиться от мужа, чтобы тот что-то сделал, правда, обычно не с первого раза. Как она сама говорит, если бы она имела достаточно сил, лучше бы сама все сделала, чем так долго его упрашивать и трепать себе нервы.

Супруги вместе решили переехать за город, так что Алексей знал, что ему придется заниматься всем, чем обычно занимаются сельские жители. Но, как говорится, лень родилась раньше, чем родился человек.

Отчаявшись, Оксана как-то сказала, что сыта сельской жизнью по горло, надо вернуться в Москву и жить в своей квартире. Но Алексей не хочет - он мечтает о собственных "колесах", и деньги от аренды городской квартиры они копят на машину.

Так чего же он на самом деле хочет? И почему недоволен тем, что жена просит его выполнять обязанности хозяина дома и даже возмущается её требованиями? Когда я спросила его об этом (Оксана привела его ко мне, чтобы полечить от пристрастия к спиртному), Алексей лишь пожал плечами.

В принципе, вопрос я задала риторический. Понятно, чего хочет Алексей: купить машину и жить в свое удовольствие - отдыхать, париться в бане, лежать на диване, выпивать, болтать ни о чем с приятелями. А хозяйство? Да как-нибудь само обойдется. Или жена что-нибудь придумает.

Муж с женой, смотрят телевизор. Показывают шикарный "Кадиллак".

Муж восхищенно:

- Вот это тачка!

- Но на такой машине не поедешь ни на огород, ни в лес!

- Да если бы у тебя была такая тачка, тебе бы лес домой привезли!

Анекдот

Все ж в русских сказках есть глубокий смысл. Сказка про Емелю, который желал, чтобы все было "по щучьему велению, по моему хотению", про "золотую рыбку", которая выполнит любое желание, про скатерть-самобранку, на которой все есть, чего душа пожелает, и сапоги-скороходы, которые несут сами, даже ходить не надо, про волшебную палочку и волшебниц, про Иванушку-дурачка, который сидит на печке и на ней же едет в царский дворец, даже не потрудившись с нею слезть, женится на царевне, чтобы жить в царских палатах, вкусно есть и ничего не делать, - все они отражают чаяния некоторых представителей мужского населения даже до сих пор: пусть у меня все будет, но при этом сам я ничего не должен делать, пусть за меня сделает кто угодно, лишь бы не я. Или как Шура Балаганов - пусть будет блюдечко с золотой каемочкой, на которой будет энная сумма, которая требуется для полного счастья.

У него была мания ничтожества.
Д. Соловьев

Семейные разногласия и бурные ссоры бывают не только из-за несходства характера супругов или отсутствия взаимопонимания. Один из трудноразрешимых конфликтов - обоснованное недовольство жены тем, что муж - лентяй.

Выходя из Дворца бракосочетаний, жених говорит богатой невесте:
- Буду с тобой откровенен, дорогая: так удачно я давно не женился.
Анекдот

Когда мужчины жалуются на жену, дескать, та постоянно ворчит, чего-то от него хочет, постоянно недовольна и чего-то требует, я прошу перечислить, чего же требует супруга. "Да так... - кривятся мужчины. - Женщинам вечно чего-то не хватает.". Интеллигентные мужья, знакомые с русской классикой, упоминают ненасытную старуху, героиню пушкинской сказки о золотой рыбке. Однако после общения с их женами, выясняется, что упреки вполне обоснованны. О том, в чем обычно упрекают жены своих мужей, вы узнаете из следующей главы.

Деньги - лучший подарок. Все остальное стоит слишком дорого.
NN

ЧЕМ НЕДОВОЛЬНЫ ЖЕНЫ

Для женатого театр начинается не с вешалки, а со второго акта.
Б. Лесняк

В чем обычно упрекают жены мужей? В первую очередь, что они мало зарабатывают. Справедливый упрек? Чаще всего, да. Здесь мы не берем случаи по типу пушкинской жадной старухи, например, когда у жены четыре шубы, а она хочет пятую, потому что у жены соседа столько же. Этим женщинам нужно обратиться к психиатру, потому что зависть, завышенные притязания и необоснованные претензии свидетельствуют об аномалии личности. В данном случае мы говорим о нормальных женщинах, которые предъявляют к спутнику жизни вполне обоснованные претензии.

- Не говорит моей жене, что я занял у тебя деньги.
- А ты не говори моей жене, что у меня были деньги, которые я тебе одолжил.
Анекдот

Вы хотите считаться мужчиной и главой семьи? Следовательно, это нужно доказать, а не претендовать на этот статус только потому что вы носите брюки и принадлежите к мужскому полу. Если у детей нет самого необходимого, то обязанность мужа обеспечить их всем, что нужно. Именно мужа, а не жены. Конечно, огрызаться на супругу гораздо проще, чем приложить усилия и заработать на благо семьи. А заработать в новых условиях и в самом деле можно, если не лежать на диване, не жаловаться на несправедливость судьбы и не ждать у моря погоды.

До 18 лет женщины любят считать звезды, позже - деньги.
Д.Е.

Второй упрек, который часто предъявляют жены и из-за которого порой разгораются бурные скандалы, - отказ разделить с женой домашние обязанности.

Если вы зарабатываете достаточно, чтобы обеспечить семью, и ваша супруга не работает, - тогда требования, чтобы в доме было чисто, уютно и жена ждала вас с работы с горячим ужином, - вполне справедливы. Вы работаете у себя на работе, а ваша жена работает домохозяйкой. А уж если она работает, но претензии на то же самое совершенно не обоснованы. Ведь для того, чтобы содержать квартиру в чистоте и ежедневно готовить на всю семью, нужно немало сил и времени. Упреки жен: "Я тоже прихожу с работы усталой, а муж палец о палец не ударит, чтобы озаботиться продуктами и ужином", - довольно часты.

Многие мужья почему-то считают, что только они устают. Раз он отработал положенные часы, то дома имеет полное право вкусно поужинать, а потом прилечь или сесть в свое любимое кресло перед телевизором или с газетой. Усталость жены в расчет не принимается.

Женщины - большинство, которое существует на правах меньшинства.
Лиза Кремер

Женщинам из цивилизованных стран гораздо проще - бытовые проблемы у них не отнимают столько времени, сколько у наших соотечественниц. Материально они тоже гораздо лучше обеспечены, поэтому работающие женщины могут хотя бы 1-2 раза в неделю пригласить помощницу по хозяйству и приходящую няню для своих детей и отправиться развлечься.

Наших же соотечественниц, в какой бы сфере они ни работали, никто от выполнения домашних обязанностей и ухода за детьми не освобождает. Большинство семей не может позволить себе содержать экономку и няню одновременно. Даже если есть постоянная няня, этого недостаточно, чтобы женщина чувствовала себя полностью свободной от домашней работы, потому что няня не будет стирать белье или носить его в прачечную, закупать продукты и готовить еду, убирать квартиру и выполнять множество других домашних дел. Для этого нужна ещё и помощница по хозяйству, а многие женщины зарабатывают, чтобы обеспечить семью, но о гувернантке с экономкой могут только мечтать.

Горе мужчине, если женщина планирует больше счастья, чем ему требуется.
В. Каралюс

Во многих семьях фактическое распределение ролей в семье поменялось - мужья уже не добытчики, добычицами стали жены. Тем не менее, некоторые мужчины не утруждают себя даже минимальным вкладом в хозяйственные дела и упрекают работающую жену, если та не успела постирать его рубашки или отказывается регулярно готовить горячий ужин. Аргументы супруги: "Почему бы тебе самому не убрать хотя бы собственные вещи и постель, собрать разбросанные игрушки детей и не сварить на ужин хотя бы макароны?" - не только не встречают понимания, но и вызывают бурное негодование мужа: "Это не мужское дело!" А что же тогда мужское дело? Смотреть по телевизору футбол-хоккей? Ведь тем, что его вклад в семейный бюджет значительно выше, чем вклад жены, - могут похвастаться немногие.

Тем не менее, требования к супруге очень высоки: она должна быть хорошей хозяйкой, чистой, хорошей матерью и хорошей женой, да и выглядеть должна на уровне, иначе муж будет коситься: "Ну ты и растолстела!.. Давно смотрела на себя в зеркало?" А его собственный живот - это вовсе не жир, а "клубок мышц", а обширная плешь - результат напряженной работы ума о высоких материях.

Если не укажешь жене на её недостатки, она найдет их в тебе.
Абхазская пословица.

Понятное дело, мыть посуду, плиту, раковины, ванну и унитаз - это и в самом деле малоприятное занятие (кстати, столь же мало приятно оно и женщинам, но у них просто нет выхода - нравится-не нравится, а приходится).

Если женщина надела фартук, то у неё уже нет времени быть плохой.
Болгарская пословица

А так ли уж мужчине трудно купить по пути готовые полуфабрикаты и разогреть их в микроволновке? Всего-то - включить таймер, и готов ужин для всей семьи. Пусть не каждый день, но хотя бы иногда дать возможность жене отдохнуть от стряпни. А если вас нет микроволновой печи, то можно разогреть в духовке.

Совсем несложно закинуть белье (хотя бы свое! - а можно и все остальное тоже) в стиральную машину и включить кнопку. Современные стиральные машины автоматы или полуавтоматы - и отстирают, и выжмут, и

подсушат. Остается всего лишь вытащить белье и повесить. Почему развешивать тяжелые пододеяльники - это "женское" дело? А можно поступить ещё проще - отнести тяжелый тюк с бельем в прачечную. А ведь если собрать даже всего одну смену белья всей семьи, - груз получается очень приличный. Но женщины тащат этот тюк, потому что мужа не допросишься.

Что может быть "унизительного" в том, чтобы пропылесосить напольное покрытие или "поколотить" ковер на снегу? А покупать продукты - разве унижительно? Холостяки прекрасно с этим справляются. Значит, справятся и женатые мужчины.

Жена может признаться мужу только в одной своей ошибке: она ошиблась в нем.
А. Васильев

Почему я обо всем этом говорю с такой уверенностью? Да потому что мой муж все это делает и не жалуется, что это "не мужское" дело. И никто не стал его за это меньше уважать. Как раз наоборот. Я очень ценю его помощь и хотя мы женаты уже 17 лет, чем дальше, тем больше люблю своего мужа. Даже моя свекровь этому рада и говорит, что я его "перевоспитала". Не от хорошей жизни он этим занимается, и не потому что ему это нравится, - как раз наоборот, мой муж терпеть не может всю эту возню по хозяйству, но иного выхода просто нет, потому что я часто болею и мне вообще противопоказаны физические нагрузки. Кто же, если не я и не он? Нанять экономку, у нас нет возможности.

Кстати, поднимать тяжести противопоказанно любой женщине, даже если она совершенно здорова - потому что тогда у неё может быть опущение тазовых органов, варикозное расширение вен и многие другие неприятности со здоровьем. Мужчина же имеет иное строение тела, сильнее и может поднять гораздо больше, чем женщина.

Если вы хотите выйти замуж за умного, богатого, интеллигентного и любящего мужчину, - вам придется выходить замуж четыре раза.
Д.Е.

Вполне справедливо и возмущение наших женщин и отношением мужа к детям. Допустим, стирка, мытье пола и посуды, - это женские обязанности, но что касается детей, - то в воспитании должны принимать участие оба супруга. Во внимании отца особенно нуждаются мальчики, но и девочкам нужно видеть перед собой положительный пример, на основе которого создаются её первые представления о том, каким должен быть мужчина. А если отец мужчина лишь номинально, - то какой пример он показывает своим детям? Кто сказал, что воспитывать ребенка должна одна мать? Задача женщины - родить и выкормить его в младенчестве, а все остальное должны делать оба родителя.

Воспитание - это все. Персик был когда-то горьким миндалем, а цветная капуста - это обычная капуста, получившая позднее высшее образование.
Марк Твен

И тем не менее, даже будучи в стороне от воспитания собственных детей, мужья позволяют себе упреки, если вдруг выявляются какие-то неприятные открытия: "Ты его таким воспитала! Избаловала, вот он и пошел по кривой дорожке, спутался с сомнительной компанией, начал выпивать (или принимать наркотики)!" Спрашивается, а где был сам папаша и почему отстранился от участия в воспитании своего отпрыска?

- Мама, наш отец был скромным молодым человеком?
- Конечно, иначе ты был бы на пять лет старше.
Анекдот

Ну, и само собой, справедливы упреки жен в пристрастии супруга к горячительным напиткам. Пьяниц и алкоголиков среди тех, кто уверен, что пьет "как все", немало. Стереотипные ответы мужей: "Это мое личное дело. Что, я не имею права расслабиться?!", "Все пьют", "На свои пью" и тому подобные, - не выдерживают никакой критики. Любой психиатр скажет, что именно так говорят все алкоголики. А пьют далеко не все. Причем, пьют по-разному. Кто-то две рюмки, а кто-то две бутылки. Кто-то, выпив, становится благодушным, веселым или успокоенным, а кто-то становится агрессивным и драчливым.

Утром с перепоя муж тащится в поликлинику в надежде получить бюллетень. Случайно вваливается в кабинет гинеколога и плюхается на стул, вывалив свой огромный "пивной" живот. Гинеколог тоже с жуткого похмелья, глаза заплыли. Смотрит на живот.

- Э, матушка! Да вы беременны!

Злой, неопохмелившийся муж прибегает домой:

- Что ты, злодейка, наделала! - орет он на жену. - Это все твои штучки: "Дай я сверху, дай я сверху!"

Анекдот

Обычно жены не упрекают мужей за выпивки, если это не сказывается на материальном положении семьи и поведении мужа. Многие мои пациенты после наркологического лечения приобрели способность выпивать умеренно, и у жен к ним нет никаких претензий. Как правило, не упрекают супруги и тех, кто выпивает вечером в кругу семьи пару бутылок пива или пару рюмок - для аппетита или расслабления. При условии, что во всем остальном муж соответствует статусу главы семьи. Но если супруг настаивает на своем праве немного выпивать перед ужином, когда у семьи нет денег на более необходимые вещи, - то это вызывает вполне обоснованное недовольство супруги.

Это достаточно обширная тема для этой книги. Желающие узнать, как справиться с этой пагубной привычкой супруга могут узнать, как это сделать, из других моих книг на эту тему. Список приведен в конце книги.

- Что нужно, чтобы ваша жизнь с этим мужчиной была счастливой?

- Не выходить за него замуж.

Анекдот

Еще один вполне справедливый упрек жен - в сексуальных притязаниях мужа. Обычно те женщины, которые удовлетворены интимной жизнью, не жалуются, что муж "домогается", потому что они получают наслаждения не меньше (если честно, то больше, по крайней мере, больше), чем мужчины. Бывает, конечно, что и оргазмичные женщины не всегда хотят секса, но в целом претензий к мужу по постельной части у них нет.

Жалуются на сексуальные притязания мужа именно те женщины, которые не удовлетворены супружеским сексом. Либо супруг сексуальный эгоист, в близости ищет лишь собственную половую разрядку, а жене такой "интим" ничего, кроме головной боли, не дает. Либо у мужа какие-либо сексуальные расстройства, из-за которых интимная жизнь представляет определенные трудности. Например, муж быстро эякулирует, и за те считанные минуты (а то и секунды) жена, понятное дело, ничего не успевает почувствовать. Или у него слабая эрекция, то есть, то пропадает, и супруге приходится "потрудиться". А ей это в конце концов надоедает - сколько ж можно "играть в одни ворота"?! Ведь пока она добивается эрекции мужа, сама она обычно не возбуждается, а он так дрожит над своей эрекцией, что ему не до того, чтобы "разогреть" жену ласками.

В России резко упала рождаемость. Социологи-мужчины называют двадцать две причины этого явления, а социологи-женщины - только одну.

Анекдот

Но как психиатр-сексопатолог скажу, что все же главная причина - сексуальный эгоизм. Потому что ни эрекция, ни продолжительность полового акта не имеют решающего значения для удовлетворения женщины. Главное - ласки, предварительная прелюдия, которая должна занимать достаточно длительное время - 20-30 минут. Женщина с помощью эротических ласк может получить удовлетворения и другими способами, помимо полового акта. Есть женщины, которым половое сношение вообще не нужно. Поскольку эта книга посвящена психологии брака, а не сексуальным проблемам, то здесь я не буду описывать технику и способы полового удовлетворения. Те супруги, которых это интересует, могут прочесть о "премудростях" секса в других моих книгах. Но самом деле главное условие, при котором у супругов будет сексуальная гармония, - это сексуальный альтруизм, то есть, желание доставить партнерше (партнеру) наивысшее наслаждение. Если это качество есть, то обучиться технике, - не проблема. Было бы желание. В данном случае не сексуальное (то есть, желание близости), а желание учиться.

Неспособность была тверда как никогда.

Г. Малкин

Конечно, гораздо проще найти себе самооправдания, что все вышеприведенные упреки жен несправедливы, что супруга просто скандалистка, ищет поводов для ссор, чем прислушаться к её претензиям и постараться что-то сделать.

Но все же, положив руку на сердце, уважаемые мужчины, вы должны признать, что супруга, упрекая вас, во многом права. А понять, что она права и неправы вы, - это уже первый шаг на пути к тому, чтобы устранить почву для конфликтов.

АНАТОМИЯ СЕМЕЙНОГО СКАНДАЛА

Если двое сошлись во взглядах, значит, они решили разойтись.
Константин Мелихан

Наверное, любой человек, состоящий в браке, хотя бы раз поссорился со своей половиной. А многие супруги только и делают, что ссорятся, и маленькие стычки перерастают в крупные баталии с грубостью, оскорблениями, а то и рукоприкладством.

А ведь до свадьбы оба вели себя совсем по-другому - находили нежные слова друг для друга, придумывали милые прозвища. Теперь же семейные "прозвища" носят преимущественно оскорбительный характер. С изощренностью психологических садистов супруги изыскивают слова и выражения, чтобы побольше уколоть друг друга.

Далекие друг от друга люди всего друг от друга дальше, когда произносят одни и те же слова.
А. Круглов

Что же произошло с некогда влюбленными? Или это закономерно - будучи женатыми, непременно ссориться, чтобы потом с пылом помириться и броситься в объятия друг друга? Однако обычно это бывает лишь в первые годы брака, когда чувства ещё не остыли и напряженность тягостна. А супруги со временем порой дрейфуют из одной ссоры в другую с короткими интервалами, когда они некоторое время дуются друг на друга, потом наступает период нейтральных отношений и снова бурный скандал.

Брак - это эксперимент с непредсказуемыми последствиями.
В. Георгиев

Разногласия есть во многих семьях, ведь идеальных людей на свете нет. Два человека многие годы под одной крышей, за одним столом, в одной постели... Порой устают друг от друга. И все же разногласия разрешаются по-разному. Есть семьи, где муж и жена вполне мирно уживаются на одной территории.

Редкие ссоры, если в целом в семье мирная обстановка, обычно не сказываются на взаимоотношениях, если муж и жена в пылу ссоры не наговорили друг другу обидных слов, забыть которые невозможно. В определенной степени это можно расценить как психологическую разрядку - ведь на работе на разрядишься. Неприятности, стрессы есть у каждого современного человека. На фоне хронической усталости, раздражительности порой может вывести из себя любая мелочь. Если супруги понимают и любят друг к друга, то к вспыльчивости своей половины относятся в целом терпимо.

А вот регулярные скандалы свидетельствуют о семейном неблагополучии. Это проявление негативных эмоций по отношению друг к другу.

Семейная жизнь - это вечный шах или даже мат.
Г. Малкин

Одним из способов выражения негативных эмоций является агрессия⁷. В данном случае подразумевается не физическая, а иная форма выражения агрессии, чаще вербальная, то есть, словесная.

С позиций психиатрии, агрессия - это способ психологической защиты от неблагоприятной (или психотравмирующей) ситуации. Может быть и способом психологической разрядки или самоутверждения. Агрессия является одним из проявлений состояния неудовлетворенности, например, супружескими взаимоотношениями. Или когда не сбываются надежды, ожидания, когда реальность расходится с представлениями человека о благополучном браке.

Узы брака, как правило, связывают по рукам и ногам.
Т. Клейман

Как правило, сам человек не осознает ни своей неудовлетворенности, ни того, что проявляет агрессию. Скрытая неудовлетворенность выражается в косвенной агрессии - мелочных придирках к своей половине или всем членам семьи.

У него механический склад ума. Жаль только, что несколько винтиков потерялись.
Д. Соловьев

В данном случае причина со следствием переставляются местами. В основе неудовлетворенности лежит неосознаваемая неуверенность в себе. А сам человек, проявляющий агрессию, пытается объяснить свое недовольство тем, что жена (муж) "не так" себя ведет, и перекладывает вину на свою половину. Причем, супруг(а) может быть ни в чем не виноват(а) - он(а) вовсе не является носителем бездны недостатков, каковым пытается представить её (его) тот, кто проявляет словесную агрессию.

Агрессия вообще свойственная живым существам. Хищники, которые охотятся за жертвой ради пропитания, не проявляют агрессии в том виде, о котором мы с вами говорим. Агрессию проявляют самцы по отношению друг к другу во время брачных игр или в борьбе за самку - например, вздыбливают шерсть на затылке, издают определенные угрожающие звуки, роют копытом (или лапой) землю и тому подобное. Цель - напугать, утратить, обратить в бегство. Всем известно, что лучшая защита - это нападение, вот почему даже слабое существо может проявить агрессию по отношению к более сильному при угрозе с его стороны. Например, кошка изгибается дугой, шипит и оцетинивает шерсть при виде собаки. Однако никогда в животном мире самец не проявляет агрессии по отношению к самке. Самый драчливый кобель, отчаянный забияка, никогда не причинит вреда суке. Лишь человек мужского пола проявляет агрессию по отношению к существу противоположного пола. Парадокс, не правда ли? Получается, чем выше интеллект, тем более диффузна (и подчас немотивированна) агрессия?..

Слаб человек: любит показать свою силу.
А. Ботвинников

Итак, подведем итог. Мелочные придирки и провокация семейных ссор - это выражение агрессии, явившейся следствием неудовлетворенности и неуверенности в себе. Причина - в самом человеке, в его комплексах, а не в поведении и недостатках его (ее) половины.

Следовательно, если ваш(а) супруг(а) постоянно проявляет недовольство, придирается по мелочам и затевает ссоры, - это не означает, что в вашем семейном раскардаше повинны вы. Скорее, причина - раскардаш в душе вашей половины.

Браки заключаются на небесах, а заключение отбывается на Земле.
М. Тимофеев

Проанализируйте, в какой форме проявляется агрессия вашей половины.

Она может проявляться вербально (словесно). Здесь человек демонстрирует отрицательные эмоции, облакая их в нелюбимые слова, оскорбления, грубость.

Агрессия может быть косвенной. Выражается это в ехидных замечаниях, подкошках, обидных шутках, мелочности. Ложь, отказ от помощи, угрозы - это тоже выражение косвенной агрессии.

Брак - это как осажденная крепость: те, кто внутри, хотели бы из неё выбраться; те, кто снаружи, хотели бы ворваться в нее.
Эрве Базен

Может быть агрессия неупорядоченная, проявляясь в неожиданных, внешне казалось бы, ничем не мотивированных (или из-за пустяков) вспышках слепой ярости.

Агрессия может быть враждебной, выражаясь в ненависти и садизме. Психологический садизм - стремление унижать, подавлять, доминировать, добиваться подчинения, причинять моральные страдания. Физический - это стремление причинять другому человеку физические страдания - побои, укусы, щипки и прочее. Таким образом человек с садистскими чертами самоутверждается за счет других, ощущая свою власть над беспомощной жертвой. Бывает и сексуальный садизм - когда сексуальное удовлетворение возможно лишь

при причинении партнеру физических или моральных страданий. При этом сам половой акт сексуальному садисту нередко даже не нужен - он получает удовлетворение уже от реализации садистских наклонностей. Либо психические или физические мучения жертвы сочетаются с сексуальными действиями.

Бывает и так называемая аутоагрессия, которая проявляется в самообвинении или попытках причинить себе повреждения (резать вены, щипать себя до синяков и прочее) или покончить с собой.

Что в этом случае делать? Во-первых, нужно, чтобы сам человек, проявляющий любую форму агрессии, осознал её причину. Для этого дайте вашей половине прочесть эту главу или уговорите его (ее) проконсультироваться с психиатром. Профессионал приведет в порядок психику вашей половины, разъяснит причины такого поведения, и мир в вашей семье восстановится.

ЦЕНА "МИРА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ"

Опустишь голову - стукнут, поднимешь - снимут!
В. Георгиев

Бывает так, что супруг(а) стремится достичь "мира любой ценой". Для этого он(а) избегает конфликтов, не перечит и уступает во всем.

Одно из негативных следствий такой тактики состоит в том, что причины конфликтов так и остаются невыявленными. Супруги не пытаются разобраться в себе, в своих мыслях и чувствах и друг в друге. По сути им не удастся достичь взаимопонимания - один всегда будет доминирующей стороной, второй - уступающей. Они не смогут оценить преимущества, которыми обладают различия их личности и способы решения проблем.

Не обижай слабого, если он сильнее тебя.
М. Генин

Второе негативное следствие такой тактики - скрытое недовольство подчиненного супруга, которое может стать причиной невроза.

Третье негативное следствие - формальные отношения между супругами. Не поняв друг друга и не сумев оценить достоинства каждого, они не испытывают друг к другу теплых чувств и привязанности и все больше отдаляются друг от друга, замыкаясь в себе. Доминирующий супруг не считается со своей половиной, а второй тяготеет своим бесправным положением. Типичный формальный брак, который держится, скорее, по инерции.

Тактика избегания конфликтов неверна. Правильная тактика - не "мир любой ценой", а стремление разобраться в причине конфликта и понять друг друга.

Для этого нужно научиться доверительно разговаривать друг с другом, без обид и ущемленного самолюбия. Спросите свою половину: "Что тебя не устраивает во мне и в наших отношениях? Давай поговорим спокойно и откровенно". Пусть он(а) выскажет все претензии к вам. Выслушайте молча, без пререканий и попыток оправдаться, - иначе просто бессмысленно затевать этот разговор. Учтите на будущее все, что скажет вам супруг(а), а впредь договоритесь, что будете объяснять друг другу мотивы своих поступков и причину своего недовольства.

Часто компромисс принимается за бессилие.
В. Георгиев

Если вы достигнете взаимного доверия, то чуть позже вы можете высказать и свои претензии к своей половине. Раз вы выслушали его (ее) спокойно и приняли все к сведению, то вы вправе ожидать такого же отношения от него (нее). Напомните ему (ей) об этом, если он(а) не согласится с вашими оценками и попытается возражать. Но если он(а) не просто пререкается, а пытается объяснить мотивы своего поведения, - обязательно выслушайте. И тоже примите к сведению.

Используйте эту тактику каждый раз, когда чувствуете, что опять нарастает взаимное (или одностороннее) недовольство, отчуждение или поведение спутника жизни вам чем-то непонятно.

Брак - это последнее слово любви.
Б. Крутиер

"Мы совсем перестали понимать друг друга, - жаловалась 28-летняя Ирина. - Стали будто чужими друг другу, хотя я чувствую, что Валера все ещё любит меня. И я тоже его люблю. Когда я его спрашиваю, что случилось, почему он сегодня какой-то отстраненный, он обычно отвечает: "Да ничего не случилось. Просто устал". Но я же чувствую, что дело вовсе не в его усталости. Он будто пытается отгородиться от меня невидимой стеной, не пускает в свой внутренний мир, не хочет моей помощи.

Я по характеру человек не скандальный. С детства привыкла, что у нас дома мир и покой, родители никогда не повышали голоса ни на нас с братом, ни друг на друга. Валера тоже не любит ссориться. Но он человек гораздо более жесткий, чем я. Поначалу я думала, что так и надо - ведь он мужчина. Когда случались трения, я всегда старалась уступить, соглашалась, не перечила. Муж говорил, что ему нравится моя мягкость, уступчивость.

Но последнее время мы все больше отдаляемся друг от друга. Мне больно это сознавать, я хотела бы, чтобы мы были близки, как прежде. Я не могу относиться к этому спокойно. Мне кажется, что если я пушу все на самотек, то Валера решит, что он мне безразличен. Но когда я пытаюсь выяснить, в чем же дело, он раздражается, а однажды даже накричал на меня: "Отстань! Ты надоела мне своими причитаниями!" - и ещё много обидных слов. Я ушла в детскую и проплакала весь вечер, а муж даже не заглянул ко мне. Только перед сном он сказал мне: "Прости". Я, конечно, простила, но осадок остался. Потом тоже не раз бывало, что муж раздражался, правда, уже не говорил таких резких слов. Но раньше я его не раздражала. Почему же сейчас он стал таким? Может быть, у него есть другая женщина, поэтому со мной он так себя ведет?"

Потом я пригласила на консультацию её мужа. Как это нередко бывает, он тоже испытывал подспудное чувство вины, но как и многие мужчины, гасил его в себе, но невольно оно прорывалось в его раздражении.

Дело в том, что у Валерия сложилась очень сложная ситуация. Он занял крупную сумму, чтобы закупить товар для своей фирмы. О том, что бизнес у нас "грабительский" и криминальный знают все, но каждый надеется, что его минует чаша сия. Типичная история - Валерий оплатил партию товара и отправил его партнерам на нескольких трейлерах. По дороге их остановили какие-то криминальные личности и полностью выпотрошили. Валерий подозревал, что все это подстроено партнерами - они знали, что колонна трейлеров поедет по Минскому шоссе, знали время отправки. Но доказательств у него нет. Партнеры требуют вернуть задаток, который они ему проплатили, а он пока не решил, что ему делать. Полиция отнеслась ко всему формально, надежды найти концы весьма сомнительны. Над ним висит большой долг, и он не может занять у других людей, потому что ему нечем отдавать. Валерий все ещё надеется, что удастся выяснить причастность партнеров к ограблению, и добиться, чтобы они заплатили оставшуюся сумму или вернули товар. Он нанял частных детективов, сам ездил к партнерам, пытался и убедить, и припугнуть. Вот в такую непростую ситуацию он попал и пытается решить её уже почти год, но безуспешно. Вернуть долг от него пока не требуют, но когда-то же надо его отдавать!

В прошлом у него тоже было несколько неудачных финансовых операций, из-за чего ему пришлось уйти из фирмы, в которой он работал, и Валерий создал свою, надеясь работать на свой страх и риск. Все вместе породило сомнения, есть ли у него призвание к бизнесу, хотя по характеру он человек довольно решительный и самостоятельный. Но вернуться на работу по специальности Валерий не хочет - по образованию он инженер. В бизнесе, по его мнению, есть хотя бы перспектива.

Раньше у него дела складывались неплохо, и семья ни в чем не нуждалась. Он и сейчас надеется, что рано или поздно найдет выход из ситуации. Но все это его тяготит.

К тому же, он ничего не рассказывал жене о своих трудностях. Валерий уверен, что это его мужское дело, его личные проблемы. Ирина, по его мнению, женщина ранимая, болезненно переживает всякие пустяки, и навесить на неё свои трудности он не хочет. Она заговаривала о втором ребенке, Валерий тоже хочет дочку, но не уверен, сможет ли полноценно содержать семью, когда Ирина после родов будет сидеть с двумя детьми.

Сам он уже понял, что его "страусиная политика" отрицательно сказывается на взаимоотношениях с женой. Она выглядит подавленной, несчастной, часто втихомолку плачет, стала плохо засыпать, ночью иногда сидит подолгу на кухне и курит сигарету за сигаретой. Валерий считал, что "добавить" ей ещё переживаний и

тревоги за его судьбу - не по-мужски. Да и не хочется ему выглядеть в глазах жены неудачником, "лохом", которого так легко "кинули".

И все же я убедил его рассказать все жене. Как я и ожидала, Ирина все поняла правильно. Конечно, она переживала за мужа и сложившуюся ситуацию, зато с её плеч свалилась тяжелая ноша. Мир в семье восстановился. Мало того, она помогла мужу решить его проблему, обратившись к своим друзьям, людям решительным и нехилого телосложения, у которых уже был опыт решения подобных конфликтов. Вместе с Валерием они навестили его вероломных партнеров, пообещав лишить их спокойной жизни и ещё кое-чего, и в конце концов "вытрясли" из экспедитора той фирмы сведения о том, как была организована афера. Получить остаток долга им все же не удалось, но они забрали товар на значительно большую сумму - в качестве "компенсации за моральный ущерб". Валерий реализовал товар, расплатился с кредиторами и даже ещё остался "с наваром". Ирина ждет второго ребенка, при ультразвуковом обследовании определили, что будет девочка, так что оба супруга довольны.

Быть может, причина отчуждения кроется в каких-то личных неприятностях вашей половины, о которых он(а) не хочет вам рассказать, - например, чтобы "сохранить лицо", не подвергаться упрекам, не чувствовать себя виноватым. Да и много других причин.

Если жена не подарок, значит она от Бога.
Г. Малкин

Или супруг(а) имеет претензии к вам, но не хочет их высказывать, уклоняясь от разговора и прикрываясь маской безразличия.

В любом случае нужно откровенно поговорить, предупредив свою половину, что не будете ни упрекать, ни сердиться, а хотите лишь понять его (ее) и достичь взаимопонимания.

Учитесь элегантно носить недостатки своего характера.
Д.Е.

"НАЗЛО ТЕБЕ!"

Если мужчина под каблуком, это ещё не означает, что женщина на высоте.
Т.Клейман

При частых конфликтах один из супругов нередко пытается каким-то образом заставить свою половину измениться. И далеко не всегда избирает правильную тактику.

Например, недовольство проявляется в эмоциональных вспышках, оппозиции. При этом "бунтовщик" никогда не признает собственной неправоты и не берет на себя ответственность за ссору. Он(а) считает, что конфликт должен "проучить" супруг(а), заставить признать свои ошибки и "исправиться".

Как правило, "бунтовщик" не умеет правильно реагировать на те или иные качества партнера, не признает индивидуальных различий характера и права каждого человека поступать в соответствии с собственными представлениями и стереотипом поведения. В общении и построении межличностных отношений руководствуется лишь собственными представлениями и желаниями.

Такие люди обычно непоследовательны, они не умеют самостоятельно поставить перед собой определенную цель и найти пути её достижения, не способны решить, что делать.

Хочешь иметь друга - будь им.
Хочешь иметь жену - будь ею.
Г. Малкин.

Роза и Валентин встречались полгода, потом она забеременела и заявила о своем желании оставить ребенка. Валентин был против - им было по 19 лет, они были студентами, никаких средств к существованию, кроме стипендии, не имели, рассчитывать на помощь родителей тоже не приходилось. Оба не москвичи, в Москву приехали учиться, жили в общежитии. Как на такой хлипкой основе строить брак и решиться дать новую

жизнь?! В целом Валентин был прав, тем более, что Роза говорила ему, что принимает контрацептивы, и для него новость о том, что он станет отцом, явилась полной неожиданностью.

Почти три месяца он уговаривал Розу, чтобы она сделала аборт, но та уперлась: "Нет, я рожу, и мы должны пожениться". У Валентина были серьезные опасения, не сделала ли она все это намеренно - раньше о браке они не заговаривали. В студенческой среде, как известно, романы завязываются быстро и столь же быстро заканчиваются.

Но делать нечего. Валентин поступил как и должен поступить мужчина в подобной ситуации, - женился. Поначалу они жили в разных комнатах общежития, а когда родился сын, им выделили отдельную комнату. К рождению ребенка Валентин уже был морально готов и с нетерпением ждал этого события.

Однако Роза повела себя неожиданно - не подпускала мужа к ребенку. Тот не понимал причины её поведения - она сама хотела, чтобы он стал её мужем и отцом ребенка, а теперь заявляет: "Это мой сын, а не твой!"

В жизни каждой женщины наступает момент, когда она глупеет.
Д. Соловьев

Ссора следовала за ссорой. Валентин вообще не понимал, чего хочет жена. Еду она ему не готовила, сама ела что придется, а он по-прежнему вел полухолостяцкий образ жизни, питаясь в студенческой столовой. Роза оформила академический отпуск, но целыми днями маялась бездельем, подкинув ребенка кому-то из сокурсниц - те с удовольствием возились с малышом. Вернувшись с занятий, Валентин встречал угрюмую жену, которая обрушивала на него град упреков - он "тряпка", да и вообще зачем она вышла за него замуж, никакой радости от такой семейной жизни и прочее. Ее не интересовали ни его успехи в учебе, ни то, как муж проводит время, однако Роза требовала, чтобы он после занятий возвращался вовремя. Заниматься дома у Валентина не было возможности, и он сидел в институтской библиотеке. Это вызывало ещё большее раздражение жены. Несколько раз Валентин уходил от нее, жил у друзей в той же комнате, что и до женитьбы, но Роза неизменно являлась за ним, обещала, что больше не будет устраивать скандалов и муж возвращался в лоно семьи. Не проходило и недели, как все снова повторялось.

Ко мне Валентин пришел вместе с другом, который давно у меня лечился по поводу невроза. Заодно решил проконсультироваться и Валентин. "Понимаете, доктор, - говорил он. - Она какая-то ненормальная, психопатка. Все ей не так. Молчу - значит, что-то скрываю от нее. Что-то говорю, - так она тут же находит повод прицепиться. Даже и не знаешь, как ей угодить. Но самое дурацкое - мне приходится видеться со своим сыном тайком от жены. Уже стал посмешищем всего общежития."

Я просила его привести жену, но позже пришел один Валентин и сказал, что та категорически отказалась, заявив: "Сам лечись у специалиста по дуракам. Ты сам псих, а не я".

Браки заключаются на небесах, а распадаются на грешной земле.
В. Сумбатов

О дальнейшей судьбе этой пары я не знаю, больше Валентин не приходил. Не исключено, что они развелись.

Что могло быть причиной такого поведения Розы? Судя по тому, что рассказывал о ней муж, у неё аномалия личности - либо в рамках возбудимой психопатии, либо неустойчивой, а возможно, сочетание обоих типов аномалии личности. Но это в том случае, если Валентин не пристрастен и все обстоит именно так, как он мне рассказал (психиатры никогда не ставят диагноз заочно, не видя пациента). Строить партнерские отношения Роза явно не умеет (опять же - со слов её мужа), а её взрывное поведение и изоляция сына от мужа, возможно, является протестной реакцией на то, что Валентин не хотел ребенка. В любом случае это следствие незрелости личности (кстати, это может быть и у взрослых людей до преклонных лет).

Вполне возможно, Роза, как и многие девушки её возраста, хотела выйти замуж и ради этого использовала шантаж беременностью. Однако её притязания и ожидания резко разошлись с реальной жизнью. Не умея решать собственные личностные проблемы, она выбрала путь такого своеобразного "бунта".

Надежда - все умещающееся между "авось" и "наверняка".
А. Круглов

Аномальным личностям вообще свойственно не брать ответственность на себя и сваливать всю вину на других. Таким людям нужна помощь психиатра. Уговорами, попытками поговорить откровенно, убеждением и задушевными беседами таких людей не исправить.

ЗАЩИТА - В НАПАДЕНИИ?..

От его несносного характера даже у аспирина может заболеть голова.
Д.Е.

Это тоже один из вариантов неправильного решения разногласий, когда один из супругов хочет заставить другого измениться, не собираясь при этом меняться сам(а). В своих проявлениях вариант "нападение" во многом схож с "бунтом".

"Нападающий" не желает признавать собственные недостатки, зато видит их у других и преувеличивает их. В любой собственной неудаче он(а) винит свою половину, действуя по принципу "лучшая защита - это нападение". Во-первых, это как бы снимает вину с самого "нападающего", а во-вторых, тем самым он(а) пытается доказать свое превосходство.

Если б мужчины знали, чем занимаются женщины, оставшись одни, они бы никогда не женились.
О. Генри

Тактика "нападения" может быть осознаваемой и неосознанной. В первом случае человек понимает, что сделал что-то не так, и предвосхищая возможные упреки своей половине, "нападает" первым, придумав подчас абсурдные обвинения, не имеющие никакого отношения к делу или к личности человека, которому адресована "атака". Такой стереотип поведения нередко избирают женщины. Это проявляется и в мелочах, а может даже стать основной манерой поведения.

Женщина подобна вихрю: может поднять мужчину на седьмое небо, а может погрузить в пучину.
В. Георгиев

Одна дама помяла свою и соседнюю машину, пытаясь припарковаться у подъезда. Когда выбежал разгневанный хозяин травмированной машины, она, уперев руки в боки, заорала на весь двор: "Какого черта ты всегда ставишь свою тачку враскоряку, будто весь двор твой?! Нормальным людям невозможно протиснуться ни справа, ни слева!" Тот опешил от её эмоционального напора и даже не нашел, что ответить. Правда, когда та уже вошла в лифт, сосед вслед пробурчал: "Сама не умеет ездить, корова чертова, а на людей кидается..." Зная скандальный характер соседки, он даже не стал настаивать на возмещении ущерба, сознавая, что это бесполезно, она опять начнет орать и свалит все на него.

Но на этом все не закончилось. Едва переступив порог, женщина заорала на мужа: "Черт бы тебя побрал! Зачем ты заставляешь меня парковаться задом?! Не все ли равно, как парковаться? Из-за твоих дурацких требований я помяла машину". Наученный горьким опытом супруг не стал возражать, что это не первый раз, и лучше бы она вообще не садилась за руль, с ее-то характером, она только и делает, что бьет машину, а ему приходится её ремонтировать.

Мужчина радуется дважды: первый раз когда женится, второй - когда остается без жены.
Ассирийская пословица

Эту тактику используют многие женщины, часто сознательно, чтобы избежать упреков мужа. Но и мужья порой её применяют - осознанно или неосознанно.

Петр уронил и разбил любимую чашку жены. Она любила посуду, сделанную в Гжели, а муж с ней явно был не в ладах. В его руках ломались хрупкие гжельские ложечки, падали на пол крышки от салатниц, потому что у них сверху финтифлюшечка, за которую мужской руке не просто ухватиться. Решив помочь супруге после ухода гостей убрать со стола, Петр непременно наносил урон её любимой посуде - однажды уронил на пол целый поднос, уставленный тарелками и салатницами. Крику было!

Когда жена, услышав чертыхания мужа, заглянула в кухню, тот, зная, что сейчас последует, заорал первым: "Почему ты поставила эту проклятую чашку на самый край полки? Да и вообще, зачем ты заставила всю квартиру этой гжелью?! Сто раз тебе говорил, что не нахожу в ней ничего красивого - топорная работа,

аляповатая роспись. Она совершенно не в стиль ни на кухне, ни, тем более, в комнате, это буйство красок просто режет глаз и диссонирует со всем остальным. Если ты считаешь, что это продукция народного промысла, то и надо относиться к ней как к сувениру, а не есть из нее. А для сувениров такой посуды слишком много. Это свидетельство твоего дурного вкуса, и больше ничего!"

Как ни странно, его гневный монолог достиг цели. Жена не только не стала ругаться за разбитую чашку, но и убрала всю гжельскую посуду в шкаф, заменив обычной посудой. Ее Петр тоже регулярно бил, но к этому жена относилась со стоическим хладнокровием.

После ссоры жена говорит:

- Хорошо, я проявлю благоразумие и пойду на компромисс: ты должен признать, что полностью неправ, и тогда я соглашусь с тобой.

Анекдот

Неосознаваемая тактика "нападения" чаще всего используется людьми с аномалией личности. Их называют людьми с трудным характером. Им сложно (или невозможно) найти взаимопонимание с другими людьми и вообще чего-то добиться в жизни. Подчас они конфликтуют со всеми или бесцельно дрейфуют по жизни.

"Нападение" может быть привычным стереотипом поведения аномальной личности. Таким людям свойственна не критичность к себе; своих недостатков и трудного характера они, как правило, не осознают, а в собственных неудачах винят весь белый свет или же своих близких. Их невозможно переубедить логическими доводами, аргументами, их логика весьма своеобразна: виноваты все кругом, но только не они сами.

Александр - типичный "маменькин сынок". Мама растила его одна, бывшего мужа презирала и не позволяла ему видеться с сыном. По характеру она - типичная диктаторша и собственница. По её глубокому убеждению, сыну она отдала всю себя, всю свою любовь. Выражалось это весьма своеобразно: она решала за него все проблемы, диктовала, что тот должен делать, с кем дружить и с кем не дружить, что отвечать учителям, если те поставили ему неудовлетворительную отметку. Или сама являлась в школу разгневанной фурией, жаловалась на педагогов завучу, директору школы, - дескать, те предвзято относятся к её сыну, а мальчик он способный, нужно просто относиться к нему соответственно и помочь раскрыться его способностям.

Естественно, Саша вырос безынициативным, привыкнув во всем полагаться на мать. Что бы ни случилось, - он обращался к ней, или та сама активно вмешивалась в его жизнь. Сам Саша - прирожденный бездельник и сибарит, любит лишь развлечения, праздный образ жизни и пустопорожний треп в компании. Ни учиться, ни трудиться не желает.

С горем пополам и с помощью мамы Саша все же поступил в институт. Учился с "хвостами" и "неудами", но все же переходил с курса на курс - как только у сына появлялась академическая задолженность, мать являлась в деканат со справкой от врача, ходила к преподавателям, и те разрешали Саше пересдать зачет, а то и просто исправляли "неуд" на "тройку".

На четвертом курсе у них была производственная практика, где Саша познакомился с Таней и вскоре объявил матери о своем намерении жениться. Та была категорически против - сын, по её мнению, ещё слишком молод для женитьбы, сам ещё ребенок, нужно закончить институт. Но как кот Васька из мультика, тот заявил, что хочет жениться. Матери пришлось смириться, хотя, как и следовало ожидать, будущая невестка ей категорически не нравилась.

У Тани была своя квартира, доставшаяся ей от бабушки, и хотя мать Саши возражала, чтобы сын жил отдельно, но молодая жена твердо заявила, что с такой свекровью ни за что не уживется. Саша, который привык, что за него все решают, на этот раз подчинился жене.

Таня работала (она на два года старше его, уже закончила институт), а Саша все больше запускать занятия. Мать встала в оппозицию и уже не решала его проблемы с "хвостами". Самому Саше договариваться о пересдаче зачетов и экзаменов было лень, и сессию он завалил. Некоторое время он ждал у моря погоды, потом махнул на все рукой. Сокурсники разъехались на каникулы, Саша бездельничал. Жене он обещал, что с осени все наверстает, а сейчас все преподаватели в отпуске и некому сдать переэкзаменовку. Из института его отчислили.

Опять он обещал Тане, что устроится на работу и переведется на вечернее отделение, но никаких телодвижений по этому поводу не делал. С утра он уходил из дома, просиживал в кафе или барах,

знакомился с кем-нибудь и так в праздном безделье проводил весь день. Жене говорил, что весь день обивал пороги фирм, везде обещали рассмотреть его кандидатуру и позвонить. Таня верила. Материально они не нуждались - Таня неплохо зарабатывала, а муж жил за её счет.

Через год родился ребенок, и Таня уже стала более настойчиво требовать, чтобы супруг наконец устроился на любую работу, но встретила его ожесточенное сопротивление. Александр вообразил себя творческой личностью, ночами просиживал над своим "творением", для вдохновения попивая коньячок, днем отсыпался, а выспавшись, отправлялся пообщаться с другими "творческими личностями". Ничего путного он так и не написал, а жене говорил, что обдумывает сюжет будущей книги, и для этого ему нужны новые впечатления и общение с людьми, чей портрет явится прототипом его "романа".

Любую просьбу жены помочь в домашнем хозяйстве или по уходу за ребенком Саша принимал в штыки - он "творческая личность", а жена хочет "угробить пеленками" его "талант".

Ссоры стали почти ежедневными. Теперь уже Александр перешел в атаку, обвиняя Таню, что она "женила" его на себе и не дала закончить институт. Любые её аргументы разбивались о его непреклонную убежденность, что во всем виновата Таня - она его "давила", не позволила развернуться его "таланту", привязала к своей юбке, из-за этого он прогуливал занятия, а без высшего образования на работу его никто не берет, не грузчиком же ему работать?!

Денег не хватало, и Саша стал забегать к матери, просить у нее. Жене он этих денег не давал, тратил на себя. Мать его поддерживала в убеждении, что во всем виновата Таня, напоминая, что она была против женитьбы сына: "Чужая мое материнское сердце, что эта хищница тебя погубит!" Вернувшись домой, даже если жена ни в чем не его упрекала, Александр начинал нападать первым: "Вот до чего ты меня довела! Все считали меня талантливым, а я стал безработным!".

Как-то раз после очередной ссоры Александр изобразил мнимую попытку самоубийства - принял таблетку снотворного, а на прикроватной тумбочке оставил пустую упаковку (остальные таблетки выбросил), написал "прощальную" записку, в которой во всем винил жену, и услышав, что жена открывает дверь, возвращаясь с прогулки, лег возле кровати в позе, будто неожиданно упал.

Таня вызвала "Скорую помощь", его привезли в психосоматическое отделение института имени Склифосовского, сделали промывание желудка - больше в качестве "воспитательной" меры (токсикологи в таких случаях говорят, "чтоб неповадно было"), - врачей обмануть Саше не удалось, было ясно, что отравления у него нет. В тот момент я дежурила и ко мне обратилась молодая женщина с грудным ребенком на руках - Таня приехала следом за машиной "Скорой" на такси. Она плакала и спрашивала, действительно ли виновата в самоубийстве мужа - бедная женщина полагала, что тот и в самом деле отравился. Пока токсикологи проводили "воспитательные" мероприятия (сделали они это на совесть, "промыли" его раз пять, а процедура это малоприятная, так что, вполне возможно, Саша отучился разыгрывать самоубийство, хотя вряд ли, таких аномальных личностей даже негативный опыт ничему не учит), мы с ней поговорили. Потом я побеседовала с пациентом. Тане я сказала, что её вины нет, и молодая женщина успокоилась. Она призналась, что не раз подумывала о разводе, но порой и сама поддавалась влиянию мужа и начинала винить себя в том, что из-за неё он остался не у дел. "Промыв" Сашу хорошенько, токсикологи отпустили пациента домой. Я пригласила его на консультацию, но он не пришел.

У Саши психопатия неустойчивого круга (другое название - безвольная психопатия), для которой характерно стремление к бездумному, бесцельному времяпрепровождению, тяга к развлечениям, ради которых безвольный психопат даже не желает потрудиться. Слабоволие проявляется во всех сферах. Таких людей невозможно заставить ни работать, ни учиться. Они вообще не приспособлены к труду и могут что-то сделать только из-под полки и под постоянным контролем. До преклонных лет таких людей нужно вести по жизни "за ручку", чтобы они не сбились с пути истинного. Однако даже это не удается не всегда - они нередко становятся алкоголиками, наркоманами, бомжами.

Позже ко мне пришла Таня и сказала, что они разошлись. Саша переехал к матери и теперь замечательно живет за её счет. Мать довольна - сын опять при ней. Скорее всего, он будет при ней пиявкой до конца её дней.

Причиной тактики "нападения" может быть низкая самооценка, не осознаваемая самим человеком, и стремление повысить её за счет других людей.

Если это не осознанная защита, когда человек хочет избежать упреков за какой-то проступок, если это повторяется постоянно, а тем более, становится стереотипом поведения, - то нужно обратиться к психиатру.

Для остальных людей это своеобразная попытка "увильнуть", избежать скандала и обвинений в свой адрес.

Часть скандала всегда остается в тени, и это всегда его лучшая часть.
"Закон тени"

ОТГРЕМЕЛА СВАДЬБА... ГРЯНУЛ ГРОМ

Отгремели свадьбы и загрели семейные будни.
Ю. Мелихов

Общаясь со многими супружескими парами, я не перестаю удивляться, как мало они знают друг о друге, как порой язвительны и даже жестоки, не замечая, что больно ранят супруга (супругу), и как мало говорят друг другу хороших и ласковых слов.

32-летний Евгений пришел потому, что "жена уже достала". Она упрекает его за выпивки и называет "алкоголиком", сам же Евгений не считает себя алкоголиком и согласился на консультацию, чтобы супруга от него наконец-то отвязалась. И в самом деле, симптомов алкоголизма я у него не обнаружила. Почему же возникают конфликты? "Да просто моя половина законченная стерва, - говорит Евгений, обиженный на жену за её упреки, - у Ники язык, как змеиное жало, - так припечатает, что не знаешь, что и сказать. Злющая, как мегера, всех ненавидит, все у неё плохие, никогда доброго слова не найдет ни для женщин, ни для моих друзей, всех высмеет и с грязью смешает".

После этой беседы я прошу его привести жену и ожидаю увидеть типичную "брюзгу" с тонкими поджатými губами и выражением стойкого брезгливого отвращения и презрения ко всем на свете. А ко мне в кабинет входит самая обычная женщина и оказывается, что она умеет и улыбаться, и пошутить, и посмеяться.

О своем муже Ника весьма невысокого мнения. "Да что с него взять? - говорит она. - Он дальше своего носа ничего не видит. За ним нужен глаз да глаз. Ему бы только выпить с дружками, да трепаться с ними про баб да про футбол. Как только не надоест! И бабы у них им же под стать. Сегодня она спит с одним, а завтра уже с другим. Конечно, я против того, чтобы они сидели у нас дома и накачивались водкой. И мужа к ним не пускаю, а то совсем сопьется, и так уже почти алкаш. Он хотя и ворчит, а куда ему деваться! Не то я ему такой скандалчик закачу, - век не забудет!"

Он любил классическую музыку, живопись, шедевры литературы... Что ж, у каждого свои недостатки.
Брижит Бардо

Если бы я не видела её мужа, то по рассказу Ники могло сложиться впечатление, что Евгений - законченный алкоголик, примитивный, как грабли, которого кроме водки и пустопорожнего трепа ничего не интересует. Ничего подобного. Евгений интеллигентный человек, интересный собеседник с чувством юмора. Но вот так они привыкли между собой общаться - он ей: "Стерва! Змея!", а она ему: "Алкаш!" Когда супруги приходили на прием вдвоем, они препирались и обзывали друг друга даже в моем кабинете, поэтому я стала приглашать их по отдельности.

Позже, когда я рассказала им друг о друге и своем впечатлении о каждом, оба вытаращили на меня глаза: "Да вы что, Дилия Дэрдовна, это вы действительно о ней (о нем)?" Они были настолько зашорены собственным представлением о спутнике жизни, что оказалось, что они очень мало знают о том, что творится в душе у каждого.

Ника страдала от того, что у них уже несколько лет нет интимных отношений, что муж почти не обращает на неё внимания, ревновала его к приятелям и к другим женщинам.

Евгений считал жену недалекой, злой и мелочной, но тоже тяготился тем, что они давно не близки: после того, как несколько лет назад, будучи нетрезв, он никак не мог завершить половой акт, Ника с отвращением столкнула его с себя, заявив: "Фу, от тебя несет, как из пивной бочки, ты мне противен. Налакался и кончить не можешь!" С тех пор Евгений к ней не прикасался, боясь опять нарваться на оскорбление. Он признался мне, что уже стал поглядывать в сторону других женщин, но пока не завел себе любовницу потому, что ему

ни одна женщина из его окружения по-настоящему не нравилась, к тому же очень боялся заразиться венерическим заболеванием.

На самом же деле все это, конечно, лишь отговорки. Евгений по-прежнему любит жену, хотя они и живут, как кошка с собакой. Да и Ника тоже тоскует по его объятиям, а свою неудовлетворенность изливает в придирках и оскорблениях.

И все же мне удалось преодолеть их привычный стереотип общения и научить их нормально разговаривать, говорить друг другу ласковые слова и не скрывать своих чувств за колкостями, ведь они по-прежнему привлекательны друг для друга. прежде непримиримые супруги научились говорить и о своих сексуальных предпочтениях, и ласкать друг друга, и дарить друг другу наслаждение.

Спустя полгода они пришли вдвоем. Ника очень похорошела и даже помолодела. Она была в элегантном облегающем костюме с глубоким вырезом, который подчеркивал все достоинства её фигуры, и в маленькой кокетливой шляпке набекрень типа "Эй, улечу!" Как-то раз Ника увидела на мне похожую шляпку и сказала, что ей тоже очень хочется такие носить, но она стесняется; мне удалось её переубедить и как оказалось, не зря. Смеясь, Ника сказала, что полгода назад муж непременно бы ворчал: "Ты чего это так вырядилась? Все сиськи вывалила наружу и зад обтянула, как уличная девка. А юбка почему такая короткая, почти трусы видно?! Все молодиться, забыла, сколько тебе лет? А шляпа-то как из сундука моей бабушки!" Теперь же Евгений смотрел на жену с восхищением и нежностью.

Джентльмен - это человек, который говорит правду по меньше мере в тридцати случаях из ста.
Генри Менкен

А Ника действительно стала очень привлекательной, как и все женщины, которым любимый человек постоянно говорит о том, что она любима, желанна и по-прежнему хороша. Ее глаза блеснули тем особым блеском, который свойственен только женщинам, счастливым в любви и удовлетворенным сексуально.

Евгений тоже приосанился, расправил плечи. Раньше его портило недовольное выражение лица и то ожесточение, с которым он постоянно обсуждал недостатки жены, ворчал и жаловался.

Потом наедине Евгений признался мне: "Как хорошо, что я тогда не загулял налево! Нику я бы точно потерял, её не обманешь." Когда я шуточно спросила, так кто же из нас был прав относительно оценки его супруги, он смутился и сказал: "Да ладно вам! Кто старое помянет... Дурак был, вот и все. Ника - чудесная женщина. Только тогда я не умел её ценить. Воистину то, что имеешь - не ценишь..."

Таких случаев взаимного непонимания - по сути из-за ерундовых причин, - в жизни каждой супружеской пары немало.

Семейные картины лучше даются баталистам.
Г. Малкин

Почему мужчины не видят в собственной жене ничего хорошего, зато чужая жена - весьма привлекательна? А ведь своему мужа та женщина, вполне возможно, тоже кажется "мегерой". Не от хорошей жизни жены начинают изменять. Обычно "бегают налево" женщины не удовлетворенные своим браком. Благополучные жены, как правило, не рискуют поставить под удар стабильность своего брака. Да и не надо им других мужчин, если супруг устраивает.

Но почему же жена не сумела разглядеть в муже хорошее, зато видит нечто привлекательное в другом? Равно как и неверный муж, который считает чужую жену привлекательной (даже если в браке она "мегера"). Значит, с человеком, которого не знаешь, проще найти общий язык, чем со своей половиной, которую хорошо знаешь?..

Трудно быть лучшим в глазах женщины, если у вас нет соперника.
Д.Е.

А не потому ли так часты у вас семейные размолвки, что вы не только не видите хороших качеств своей половины, но и потому, что привыкли говорить ему (ей) колкости? А как известно, что отдашь - то и получишь.

Так что, милые женщины, не забывайте прикусить свой язычок, когда с него готово слететь обидное слово, если не хотите в ответ получить не менее оскорбительные характеристики.

У змеи яд в зубах, у женщин - на языке.
В. Георгиев

То же самое относится и к мужчинам - учитесь быть сдержанными - ведь вы же мужчины! Совсем не обязательно отвечать колкостью на любой выпад жены. Иногда не вредно и промолчать. Человек не может скандалить, если ему не отвечают. Даже если супруга набросится на вас с упреками, - промолчите. Она покричит-покричит и перестанет - скучно же говорить, когда тебе не отвечают! Не бывает ссор в одностороннем порядке.

А на её слова не обижайтесь, - ведь вы уже знаете, что словесная агрессия - следствие комплексов самого человека. Ваша супруга, вполне возможно, выходя замуж, ожидала от брака и от вас совсем другого. Ее ожидания не сбылись, вот она и не удовлетворена.

Очень трудно избавиться от утраченных иллюзий...
Д.Е.

Сказанное не означает, что скандальной супруге нужно потакать. Если то, что вы оба прочли в этой книге, не помогло ей понять себя, значит, ей поможет профессионал.

Совет всем женщинам: если хотите слышать ласковые слова, - то сами их почаще говорите. Я не призываю вас сюсюкать, как "душечка"; женское сюсюканье большинство мужчин терпеть не могут (хотя некоторая порция время от времени кое-кому и нравится). Нежные слова - это выражение вашей любви, признательности и благодарности. Ведь наверняка ваш супруг не стопроцентный лентяй, он немало делает для семьи, просто вы этого не замечаете и воспринимаете как должное. А каждый человек любит, когда его усилия оценены по достоинству. Вот и скажите супругу, какой он замечательный, как вы благодарны, что он старается для вас и детей.

Друзья тебя любят каким ты есть; жена тебя любит и хочет сделать из тебя другого человека.
Гилберт Честертон

Чем больше вы будете его хвалить и благодарить, тем больше он будет стараться во благо семьи. Ведь в конечном итоге все мы живем ради наших близких (за исключением законченных эгоистов, но эта книга не для них).

Очень большое заблуждение людей, которые считают, что критикой человека можно исправить. Как раз наоборот.

Нравится ли вам, когда супруг критикует вашу внешность, вашу стряпню, ваши недостатки? "Да пошел ты...!" - скажете вы в сердцах. И вне всяких сомнений, обидитесь на него, а не кинетесь тут же исправлять свои недостатки. Ведь вы уверены, что муж пристрастен или просто у него такой вздорный характер.

А вы думаете, мужчины любят, когда их критикуют? Ошибаетесь. Мужчины любят, когда их хвалят, благодарят, и неустанно повторяют, какой он замечательный, умница, труженик и вообще выше всех похвал. Впрочем, как и женщины.

Сварлива?
Ленива?
Болтлива?
Счастлива!
В. Сысоев

Критикуя людей, мы делаем их только хуже, потому что критика никому не нравится и человек просто из чувства протеста сделает наоборот. А общаясь с близкими так, будто они заслуживают самой высокой оценки, мы даем им стимул стремиться к этой планке.

А вы, уважаемые мужчины, не забывайте ласкать женщину нежными словами. От комплиментов даже сварливая жена становится мягче и добрее. К тому же, если супружеский секс вас ещё привлекает, то знайте, что от нежных слов женщина способна гораздо быстрее настроиться на эротику, чем от того, что вы без всякой подготовки начнете гладить её грудь, когда она "к нежностям" совсем не расположена. А к комплинтам любая женщина расположена всегда. После них и физические прикосновения будут восприниматься совсем по-другому.

Если бы мужья почаще говорили своим женам об их привлекательности, то помогли бы им сохранить свое обаяние и женственность. А чем женщина обаятельнее и женственнее, тем привлекательнее для мужчины.

Хвали человека, но в меру, иначе он примет хвалу за чистую монету.
В. Георгиев

Кроме того, чем чаще муж говорит жене приятные слова, тем больше сам в них верит, - действует элемент самовнушения. Чем больше он в это верит, тем более интенсивное влечение испытывает к ней. А сильное влечение - немаловажное условие для хорошей эрекции. Вот и получается, что мужчина дважды выигрывает - и у него проблем не будет, и супруга всегда будет расположена к близости.

Супружеский долг исполнял как последний.
Г. Малкин.

Мужчины, вы уже забыли, какие нежные слова вы говорили своим женам, когда были влюблены? Если забыли, то обязательно вспомните и повторяйте неустанно.

А ваши жены их не забыли, даже если с тех пор прошло уже пару десятков лет. "Как он красиво за мной ухаживал, какие говорил комплименты! - с щемящей тоской вспоминают женщины. - Тогда он меня любил, а теперь разлюбил. Никогда не скажет ласкового слова, а если спрошу, любит ли меня, - морщится: "Да отстань ты от меня со своими глупостями!"

Потом я разговариваю с мужем этой женщины и оказывается, что нет, не разлюбил, просто разучился говорить нежные слова.

И вы хотите, уважаемые мужчины, чтобы ваша жена вела себя в постели, как тигрица, когда вы много лет не говорилией, как она хороша?!

ЖИЗНЬ НЕ УДАЛАСЬ?

Счастья за деньги не купишь - вы только посмотрите на нынешние цены.
NN

Вопрос, который задают себе многие люди: "Чем я хуже других? Почему у них в семье все нормально, а у нас все наперекосяк?"

На этот вопрос нет однозначного ответа, потому что нет двух одинаковых людей и двух абсолютно одинаковых судеб.

Есть частные причины, которые в каждой семье индивидуальны, например, измена супруга или его пьянство, его неспособность найти свое место в теперешней непростой жизни, сексуальная дисгармония супружеской пары, бездетность и многие другие.

А может быть, счастье скрывается под каким-нибудь псевдонимом?
Станислав Ежи Лец

Есть и общие причины:

- Несоответствие ожидаемого действительному. В главе "Довольны ли вы своим браком?" мы проанализировали мотивы, по которым люди женятся, и что хотят обрести в семейной жизни - любви, общности интересов, духовной близости, спасения от одиночества. Даже если супруги уже

примирились с тем, что не получили в браке желаемого, но они не забыли о своих ожиданиях. Они разочарованы тем, чего хотели, и что получили.

- Слишком высокая планка к будущему спутнику жизни изначально.
- Неумение отделить иллюзорное от реального.

Каждый пол не лишен того, в чем силен другой. И что при наличии доброй воли означает взаимодополняемость, при её отсутствии - несовместимость.

А. Круглов

- Попытки изменить свою половину в соответствии с первоначальными представлениями, примерно как в некогда популярной песне: "Если тебя придумала, стань таким, как я хочу". Все мы хотим, чтобы спутник жизни изменился и стал таким, как мы хотим, но сами при этом не хотим меняться.
- Неспособность взглянуть на себя объективно.
- Неумение перестроиться самому и тем более, изменить сложившийся стереотип отношений, а он закладывается уже с первых дней после свадьбы, а чаще всего - ещё в период ухаживаний, просто раньше вы этого не замечали (или не хотели замечать).

Полагаю, что если вы обдумаете прочитанное в этой книге и сопоставите со своей жизнью, то сами поймете, почему считаете, что несчастливы. Я не оговорила - именно считаете, а не несчастливы на самом деле. И есть немалая надежда, что если вы учтете опыт других людей, чьи истории я расскажу вам в этой книге, и мои советы, то измените и свои семейные взаимоотношения, и собственное отношение к счастью-несчастью.

Золотник забот перевешивает тонну счастья.

Станислав Ежи Лец

Есть и другой путь. Я всегда говорю своим пациентам: "Если не можете решить проблему, то измените свое отношение к ней".

Действуйте только тогда, когда ваши действия конструктивны и могут принести реальный результат. Простой пример. Если вы уверены, что сможете научить свою жену, скажем, пользоваться компьютером, хотя бы в общих чертах, чтобы она в чем-то потом вам помогла, например, набрала какой-то текст, - учите. Если она согласна, разумеется. Если сомневается, - убедите, уговорите, покажите, что это вовсе не сложно. Но, разумеется, при этом не раздражайтесь и не орите, если жена поначалу что-то не поймет: "Я знал, что ты тупая, но не знал, что настолько!" Но если она категорически против, - смиритесь, что на её помощь рассчитывали зря. В конце концов, это ваша работа, и вам придется делать её самому.

То же самое в отношении женщин. Если вы в течение многих лет не смогли приучить мужа, скажем, не засовывать свои грязные носки под кровать, - больше не ворчите, не вытаскивайте их с оскорбленным видом и не трясите возмущенно перед носом супруга: "Сколько раз тебе можно говорить! За это время и медведя можно было бы приучить складывать носки в бельевую корзину!" Отступите и собирайте их молча.

Несмотря на эмансипацию, наши жены все ещё умнее нас.

Юрий Шанин

Кстати, за все 18 лет нашего брака я так и не сумела приучить своего мужа закрывать тюбик зубной пасты. Поначалу я пыталась, но пошла своим путем: не тискала тюбик, зная, что паста уже намертво засохла, и даже если мне удастся её выдавить, кусок пасты вылетит и непременно попадет либо мне в лицо, либо в зеркало, - а шла к мужу, чтобы это сделал он, надеясь его таким образом пронять, и стояла рядом, всем своим видом выражая немой укор.

Его манипуляции были примерно аналогичны моим - паста оказывалась на его лице, на руках или стене. И хотя это повторялось каждое утро и повторяется до сих пор, я смирилась. Теперь направляю отверстие тюбика в слив раковины и удается обойтись минимальными потерями для окружающей обстановки. И без потрепанности нервов.

Что бы ни произошло, делай вид, что именно этого ты и хотел.

Артур Блох

Но и мой муж перестал указывать на мою вечную рассеянность - что я забываю поставить молоко в холодильник, и к утру оно скисает, из-за чего ему нечем разбавить дочке гречневую кашу. Теперь он покупает несколько пакетов "долгоиграющего" молока, а то, что прокисло, с удовольствием поедает наши кот и собака. И нет проблемы. И так во всем.

Я постоянно что-то теряю, роняю, разбиваю, ломаю и порой совершаю какие-то действия, которые у любого другого вызвали бы раздражение, но мой муж не раздражается. Он даже не удивился, как-то раз обнаружив электрический чайник в холодильнике. Домохозяйка из меня никакая. Любая бытовая техника, даже высокого качества, ломается, когда я за неё берусь. Всего лишь раз в жизни я взялась за пылесос. Пересаживала свои любимые кактусы, рассыпала землю и насорила на ковре, а мужа в тот момент не было дома. Пылесос я сломала. Ничего особенного я с ним не делала, но с бытовой техникой у меня почему-то ничего не получается.

Кому-то дано одно, кому-то другое... Я совершенно тупая, когда дело касается какой-то техники. Я сломала три магнитофона. Иногда мне нужно послушать любимую музыку, чтобы настроиться, когда нужно писать. Вот сейчас я пишу эту книгу и слушаю свою любимую музыку. Но даже такую простую вещь, как магнитофон, я не в силах освоить, и зову мужа, чтобы он нажал нужные клавиши. Иначе будет сломан уже четвертый магнитофон.

До сих пор удивляюсь, как при своей технической тупости, научилась работать на компьютере. Правда, умудрилась сломать уже два компьютера. И, наверное, сломаю ещё не один.

Женщина не думает ни о чем или думает о чем-то другом.
А. Дюма-сын

Однажды я была в издательстве, и мы с Ириной, редактором медицинского отдела, что-то мудрили с дискетой, которую я привезла. Ну не раскрывалась эта чертова дискета, хоть застрелись! Видимо, я что-то не то с ней сделала. В тот момент в комнате было несколько мужчин, асов по части обращения с компьютером. И вдруг один из них, видя наши мучения, вместо того, чтобы помочь, говорит: "Да уж, техническая революция дошла уже до самых отсталых слоев населения..." Остальные его коллеги ехидно переглянулись, но ни один из них не шевельнулся, чтобы прийти нам на помощь.

Ирина, врач-анестезиолог с большим стажем, посмотрела на меня удивленно и чуть виновато, а я выпрямилась и заявила: "Молодой человек, а вы сможете хотя бы сделать внутривенную инъекцию? Дать пациенту наркоз? Провести сеанс психоанализа? Или хотя бы поставить банальную клизму? Мы с Ирой оба врачи, но овладели азами работы на компьютере. А вы можете овладеть хотя бы азами нашей профессии?" Молодой человек смешался, стал оправдываться, а потом помог нам решить проблемы с этой чертовой кассетой, хотя должен был сделать это с самого начала.

Задача любого мужчины - помочь женщине, когда у неё что-то не получается, а не критиковать её.

Мой муж уже привык, что с техникой у меня неладит, и всегда приходит мне на помощь, не удивляясь, что я не способна освоить самые простые, на его взгляд, вещи. Он просто решает проблему, и все. Муж нажимает нужные кнопки, и у меня нет проблем. Он не сердится, когда я опять что-то сломала.

У нас дома никто не повышает голос друг на друга. Если ему не удастся меня чему-то научить, муж делает это сам. Но и я не предъявляю к нему необоснованных претензий и требований. При его очень непростом характере считаю, что у меня замечательный муж, а все, кто меня знает, считают меня счастливой женщиной, хотя я самая обыкновенная женщина и у меня самый обыкновенный муж.

Лучше выйти замуж за мужчину, с которым можно быть счастливой, чем за того, без которого нельзя быть счастливой.
Д. Е.

Скажете, мелочи жизни? Конечно, мелочи, но ведь вся наша жизнь, в том числе, и семейная, состоит из мелочей, которые имеют свойство накапливаться и конгломерироваться в проблему.

Если утро начинается с того, что супруг ворчит, что яичница опять пережарена, а кофе холодный, то жена ответит: "Готовь сам, раз не нравится, как готовлю я!" или "Не нравится - не ешь!" или "Как ты мне

осточертел своими придирками! Нормальная яичница и кофе нормальный. Был бы горячий, ты бы обжегся и наорал на меня, почему я заранее не налила его в чашку". И весь день у обоих испорчен.

Откусив кусок яблока с Древа Познания, Адам, должно быть, сказал Еве "И это, по-твоему, ужин?"
Роберт Орбен

Ну не умеет ваша жена готовить! Ну что поделаться?! Нет у неё к этому призвания - а кулинария это призвание.

Вашей жене надоело каждый день стоять у кухонной плиты и ломать голову, что приготовить. Когда готовишь раз в неделю, - ещё можно попытаться изобразить нечто выдающееся, но когда изо дня в день да ещё несколько раз в день!..

Меня считают хорошей кулинаркой. Я и в самом деле вкусно готовлю. Когда в доме гости, все на столе приготовлено моими руками, и мне нравится, что все с удовольствием едят то, что я приготовила. Когда мы с семьей на даче, я тоже готовлю, потому что у меня есть на это время и есть желание вкусно накормить мужа и дочку. Но все остальное время у меня нет времени стоять у кухонной плиты. И нет желания тратить время, чтобы изо дня в день выполнять эту нудную, рутинную работу - готовить еду, мыть после этого посуду, драить эту проклятую плиту.

Ни одна женщина, глубоко и страстно любившая мужчину, не была, увы, хорошей домохозяйкой.
Дороти Карнеги, жена Дэйла Карнеги

Обратите внимание, уважаемые мужчины, эти мудрые слова сказала жена Дейла Карнеги, человека, написавшего книги об искусстве ладить с людьми, ставших бестселлерами! То есть, даже у человека, посвятившего всю жизнь проблемам взаимоотношений людей, не все благополучно в быту. По крайней мере, со слов его жены можно судить, что удел домохозяйки её не прельщает, хотя она об этом и сожалеет, судя по её "увы". Однако это не мешает ей глубоко и страстно любить мужа, а ему писать замечательные книги, которые помогли очень многим людям. Следовательно, эта проблема для семьи Карнеги - вовсе не проблема. И с подобным недостатком вполне можно примириться. Равно как и со многими другими недостатками своей половины.

А ведь хочешь-не хочешь, женщинам приходится становиться к опостылевшей кухонной плите и раковине. Хотите поменяться с ней местами? Хотя бы на недельку? Жена будет делать то, что обычно делаете вы, а вы - то, что делает она. После этого вам даже сухая, как подошва, яичница покажется вкусной, лишь бы самому не готовить.

Супруги должны быть парой друг другу не только по достоинствам, но и по недостаткам.
Магдалена Самозванец

Почему все женщины непременно должны быть идеальными домохозяйками?! Потому что они - женщины и это женское дело?

А вы, уважаемые мужчины, хорошо выполняете то, что принято именовать "мужскими обязанностями? Умеете ли вы, к примеру, колоть дрова, сменить электропроводку, починить бытовую технику, сменить прокладку в водопроводном кране, перекрыть крышу на даче, поставить забор? Или водить автомобиль? Ну, допустим, машину сейчас водят многие, и в этом нет никакой особой заслуги. Кстати, женщины тоже хорошо водят машину и совершенно напрасно многие водители морщат нос: "Баба за рулем - социально опасна". Вовсе нет. Спросите любого сотрудника ГАИ, какова доля автомобильных аварий по вине женщин-водителей. Вы этого не знаете, а я знаю, потому что работала врачом-наркологом и проводила экспертизу на алкогольное опьянение. Женщина не сядет за руль, будучи в опьянении, потому что она ощущает ответственность не только за себя, но и за своих детей, а мужчина запросто сядет за руль, будучи нетрезв. Вот так-то, уважаемые мужчины.

Назовите мне хоть одну профессию, где не работают женщины или не справляются со своими обязанностями. Политик? Бизнесмен? Банкир? Следователь? Эксперт (в любой области)? Летчик? Директор (чего угодно)? Администратор? Милиционер? Физик-ядерщик? Политолог? Аналитик? А ведь я назвала "исконно мужские" профессии.

Преимущество мужчины над женщиной проявляется лишь в одном - способности перетаскивать тяжести.
NN

Итак, вернемся к тому, от чего начали танцевать. Если ваши многократные требования, просьбы, упреки не возымели действия и ваша половина (это относится и к мужчинам, и к женщинам) никак не "исправляется", - перестаньте ворчать, не портите настроение друг другу. Самое простое - делайте это сами, а если не умеете или не хотите, - терпите и не упрекайте. Если не умеете или не хотите что-то делать вы, почему должна уметь или хотеть ваша половина?!

- Моя жена где-то вычитала, что полезно есть все сырое.
 - Да, моя тоже не любит готовить.
- Анекдот

Что такое счастье? Пожалуй, ещё никто не дал точного определения. В упрощенном понимании, это то, чего мы ждем от жизни и соответствие наших ожиданий реальности.

Что-то удалось, благополучно разрешилась ситуация, у человека хорошее настроение, и он счастлив. Пожалуй, как психиатр, я бы сказала ещё проще: счастье - это хорошее настроение.

Есть немало способов поднять себе настроение и в тысячу раз больше способов его испортить.
Д.Е.

Не нужно портить себе настроение, попутно испортив его своей половине. Даже если вы не будете считать себя счастливым человеком (а кстати, почему бы и нет, если в этот день ничего плохого не случилось?!), то, по крайней мере, не будете ощущать себя вдребезги несчастным.

В действительности человек не бывает столь глубоко несчастен, как ему самому кажется. И он никогда не бывает так счастлив, как ему хочется.

Понятие о счастье и несчастье у разных людей разное. У одного и того же человека в разных ситуациях это ощущение может быть различным.

Например, человек может расстроиться из-за ссоры с супругой и ощущать себя самым несчастным на свете, а в тот же день - совершенно счастливым, свалившись в автомобиле в кювет, трижды перевернувшись на крышу и при этом отделавшись легкими ушибами, а не разбитой головой. Причем, вполне возможно, именно утренняя ссора опосредованно и привела его к аварии из-за фиксированности на своих переживаниях и вследствие этого - невнимательности. Так кто же он, счастливчик, который остался жив и невредим, или несчастный, который с утра разругался с женой?

Счастливой жизни нет, есть только счастливые дни.
Андре Терье

Если человек спросит себя, счастлив ли он, то перестанет ощущать себя счастливым.

Потому что уже в самом вопросе заложено сомнение. А человек, который сомневается, скорее всего, решит, что не так уж и счастлив, потому что непременно откопает какие-то неприятные, тревожащие его события и будет фиксироваться на них, а не на своем хорошем настроении.

Смотрел на брачное свидетельство как на подписку о невыезде.
Б. Крутиер

Испортить настроение легко. А поправить - трудно.

Понятие счастья и несчастья весьма относительно. Абсолютного счастья или несчастья не бывает. Еще один пример. Человек заболел тяжелой, на данный момент неизлечимой болезнью. Он с тоской смотрит на людей, которые самостоятельно передвигаются, и думает: "Если бы мне вернули здоровье, я был бы самым счастливым человеком на свете". Но когда он был здоров, он вовсе не ценил этого. И у него тоже, как и всех людей, были и счастливые, и печальные моменты в жизни. А та медсестра, которая приходит ставить ему капельницу, и с виду выглядит пышущей здоровьем, и которой больной завидует, потому что та здорова, - возможно, ощущает себя глубоко несчастной, потому что её бросил любимый. А хирург, который его лечит, тоже чувствует себя несчастным, потому что у него на операционном столе скончался пациент.

Но вот больной человек узнал, что лечащий врач решился сделать ему операцию, и надеется на положительный результат. Появилась надежда, и больной считает дни до операции. Она проходит успешно, операционный шов зажил, у него уже ни болей, ни прежних проблем. Казалось бы - живи и радуйся. Ты же об этом мечтал, лежа на больничной койке! И как вы думаете - он ощущает себя счастливым? В первое время, возможно, да и то сомнительно. А скорее всего, он будет ворчать, что ему не подали вовремя судно, что жена поздно пришла его навестить, а вернувшись домой, измучает всех своими требованиями и придирками.

Счастливые часов не наблюдают, а после жалуются, что счастье длилось так коротко.
Хенрик Ягодзиньский

К сожалению, это не единичный случай, а правда жизни. Об изменении психологии больных людей психиатрами написано не одно исследование.

Казалось бы, с точки зрения здравого смысла, человек излечился, и не без помощи жены, которая все это время преданно за ним ухаживала, - так хотя бы сейчас нужно её поблагодарить за все, что она сделала, за её терпение и поддержку! Но нет. Он будет требовать особого к себе отношения и повышенного внимания, жаловаться, даже если у него ничего уже не болит, настаивать, что ему нужна высококачественная пища и полноценный сон для поддержания сил и здоровья, даже если его уже выписали на работу. А на самом деле отдохнуть, полноценно питаться и выспаться нужно не ему, а его жене. Однако он относится к её заботе как к должному. Хорошо, если поблагодарит за все, но, скорее всего - не поблагодарит. Дескать, это обязанность жены - ухаживать за больным мужем. А он бы стал за ней столь же преданно ухаживать, если бы она заболела? И так же терпел бы её капризы, как она терпела его капризы?

Я знаю множество случаев, когда мужа заводили любовниц при тяжелобольной жене или даже разводились с нею, чтобы вновь жениться. И практически не знаю случаев, чтобы то же самое сделали жены. А почему, спрашивается, мужчины так уверены, что жена должна за ними ухаживать? Потому что это "женская" обязанность? Во-первых, это общечеловеческая обязанность - быть добрым и сострадательным, а во-вторых, сами-то мужчины выполняют ли все свои "мужские" обязанности? Вопрос из категории риторических. К сожалению.

Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей.
Д. Дидро

Если все сказанное вас не убедило, то ещё раз повторю: если не можете преодолеть какую-то проблему, то хотя бы измените прежнее отношение к ней. Вы же не станете плевать против ветра, верно? Потому что ветер вы этим не остановите, а ваш плевок вернется к вам обратно.

Еще одна мысль, которую я всегда настойчиво внушаю своим пациентам: Страшны не сами по себе неприятности, а наша эмоциональная реакция на них.

Например, в том случае, который я привела с аварией, тот же человек мог вести себя иначе - не радоваться, что остался жив, а горевать и убиваться, что помял машину. Чувствуете разницу? Случившееся изменить он уже не в силах - машину, скорее всего, отправят в металлолом или потребуется дорогостоящий ремонт. Потеря? Да. А он радуется. И правильно делает, кстати. Потому что машина - это железка, как бы трепетно к ней ни относились автовладельцы. А вот сломанный позвоночник - это совсем другое дело. Так что и в самом деле есть чему радоваться.

Улыбка - понятие растяжимое.
Н. Фоменко

В идеале тот же человек мог бы избежать утренней ссоры с женой и, вполне возможно, не совершил бы аварии. Вернувшись домой, он рассказал бы жене о случившемся, и она, будучи разумной женщиной, с облегчением вздохнула бы: "Слава Богу! Жив остался!". А теперь его встретит сердитая жена и напустится на него, что он сам виноват, нечего было с ней скандалить, а за рулем надо было быть внимательнее, да и вообще из него водитель, как из ... и т. д. и т. п. И его радостное настроение будет испорчено. Спрашивается, кто виноват?

Нас мучит не столько жажда счастья, сколько желание быть счастливыми.
Франсуа Ларошфуко

Не думайте, что я защищаю женщин и обвиняю мужчин. Вовсе нет. Ничуть не умаляю большой роли слабого пола в провокации семейных скандалов.

Но, во-первых, мужчины априори, в силу особенностей своей психики и принадлежности к сильному полу должны быть более сдержанными. У женщин в целом более неустойчивая нервная система, они острее на все реагируют, и в первую очередь, на взаимоотношения с мужчинами, они более эмоциональны и менее сдержанны. Это отнюдь не недостаток, а характерная черта женской психики.

Во-вторых, мужа дома ворчат ничуть не меньше, чем жены, правда, сами за собой этого не замечают, и почему-то свято уверены, что ворчит именно супруга, а он, дескать, всего лишь огрызается. Так не огрызайтесь! И не обращайтесь на её ворчание. Напомню ещё раз: Если не можешь решить проблему... и так далее. Повторите про себя эту фразу несколько раз и потом повторяйте каждый раз, когда вам захочется ответить жене резкостью. Уверю вас, результат не замедлит себя ждать.

Иногда просто промолчать - это и есть ответ. И очень мудрый ответ.

Перечисляя то, что нам нужно для счастья, мы нередко забываем себя.
Лешек Кумор

Все сказанное относится и к женам. Хотя у женщин и менее устойчивая нервная система, но это не означает, что позволительно срывать на мужа. Лучше вообще ни на ком не срывать. Не создавайте сами почву, чтобы потом чувствовать себя несчастной. И не сетуйте на судьбу, что вам достался "плохой муж". Нормальный у вас муж. И он вам не "достался", вы сами его выбрали. Родителей не выбирают, детей не выбирают, а вот супругов как раз выбирают. Раз выбрали, - терпите. Учитесь быть хорошей женой, и тогда у вас будет не просто хороший, а идеальный муж. Стопроцентно.

Люди могут быть счастливы лишь при условии, что они не считают счастье целью своей жизни.
Джордж Оруэлл

РАЗНОГЛАСИЯ В ПОСТЕЛИ

На сексуальной почве хорошо распускаются.
Т. Клейман

Очень часто семейные разногласия вызваны сексуальной неудовлетворенностью одного из супругов или обоих. Например, муж излишне настойчив и добивается близости даже когда жена активно не хочет. Или наоборот - она активна, а он не хочет в данный момент или достаточно часто или вообще её не хочет.

На верхней полке пустого купе едет мужчина. На одной из станций в купе появляется женщина. Едва поезд тронулся, она достает водку, крутые яйца, вареную курицу и начинает все это со вкусом употреблять. Мужчина думает, что неплохо бы с ней беседу завязать, глядишь, что и обломится.
- Милая дама, как вас хоть звать-то?
- А чо меня звать? Щас выпью, закушу и сама залезу!
Анекдот

Николай в сексуальном плане очень активен - возбуждается от одного прикосновения, рефрактерная пауза у него довольно короткая; если утром не надо рано вставать, то он может за ночь совершить несколько половых актов. Он специально учился пролонгировать половой акт и может сдерживать эякуляцию очень долго. Своими выдающимися половыми способностями он очень гордится. В прошлом у него были любовницы, которые высоко ценили как сексуального партнера.

Его жена Рита пришла ко мне в отчаянии. От половой жизни с мужем она не получает никакого удовольствия. Во время интимной близости она изображает страсть и оргазм, но удовлетворяет себя сама с помощью мастурбации. Интенсивная половая жизнь, которая не дает ей удовлетворения, Рите только в тягость. Как она сама рассказывала: "Чего я только не выдумывала, чтобы он от меня отстал! В "медовый месяц" у меня была молочница, потом все прошло, но я мужу каждый раз говорила, что у меня опять сильный зуд и выделения, только бы он меня не трогал. После аборта мне удалось почти полгода не подпускать его к себе, я даже принесла от своего гинеколога фиктивную справку, что у меня осложнения после аборта, и тоже удалось как-то его обуздать. После бурной ночи с ним у меня и в самом деле все болело, и я говорила ему, что у меня начались кровянистые выделения. Он настаивал, чтобы я лечилась, я делала вид, что лечусь."

У Риты слабая половая конституция, она из тех женщин, кому, как говорится, "много не надо". Она оргазмична при стимуляции клитора, но ей достаточно одного раза в неделю, а то и реже. При длительном воздержании она не испытывает никакого дискомфорта. Она даже мастурбирует редко, в основном, посмотрев в вечернем эфире "Плейбой" или эротический фильм. Муж в это время обычно уже спит. С вечера у них, как правило, бывает 2-3 половых акта, потом умиротворенный Николай засыпает, а Рита, сдерживая бессильную злость, бродит по квартире, смотрит телевизор, читает. "Днем я люблю мужа, а ночью ненавижу", - говорит она.

Я убеждала её пригласить на консультацию мужа, но Рита не хотела ему говорить, что посещает психиатра. Потом она некоторое время не приходила, а года через полтора года снова пришла - заплаканная, подавленная. Оказалось, что у Николая уже несколько лет была любовница (каков сексуальный гигант! - почти как в том анекдоте), и он ушел к ней.

Рита сожалела больше о том, что разладилась её устоявшаяся жизнь - будучи замужем, она не работала. "Зато не будет донимать меня по ночам", - утешала она себя. Через некоторое время она снова вышла замуж. На этот раз муж по сексуальным потребностям оказался подходящим, но как личность...

Читальный зал студенческой библиотеки в разгар экзаменационной сессии. К одному студенту подходит другой:

- Ты чего это книгу вверх ногами держишь?

- А ты чо, Фрейд, что ли?

- При чем тут Фрейд?

- Это - книга! Где ты видишь у неё ноги? Ты ещё скажи, что я ей меж страниц заглядываю..!

Анекдот

Темпераментный муж хорош только в том случае, если он владеет сексуальной техникой. Если и у жены высокие сексуальные потребности, то она получит то, что ей требуется. Но в реальной жизни два этих качества: сексуальный темперамент и сексуальный альтруизм (желание доставить женщине максимум наслаждения), - очень редко сочетаются.

Как это ни парадоксально на первый взгляд, - возраст, в котором многие молодые люди вступают в брак, 18-20 лет, - создает почву для сексуального несоответствия. В этом возрасте сексуальные потребности юноши намного выше, чем у ровесницы. В молодой семье на этой почве могут быть конфликты - муж требует близости ежедневно, а сексуальность юной жены ещё не достигла своего апогея.

- Дорогая, ты можешь сказать, когда у тебя бывает оргазм?

- Не звонить же мне по этому поводу тебе на работу!

Анекдот

Тамара и Анатолий поженились полтора года назад, половой жизнью до свадьбы жили несколько месяцев, но от случая к случаю, когда родителей Толи не было дома. Будучи с том возрасте, о котором сексопатологи говорят как о периоде юношеской гиперсексуальности, он испытывал сильнейшее половое влечение к своей возлюбленной.

Поначалу интенсивная половая жизнь Тамару не тяготила. Анатолий ежедневно совершал по 2-3 половых акта, а Тамара в разговоре с подругой даже хвасталась темпераментом мужа. Но со временем её стала раздражать столь напряженная половая жизнь. Коитус происходил самым примитивным образом, эрекция у мужа возникала от первого прикосновения к жене, и он сразу начинал сношение. Никаких приятных ощущений от такой близости она не испытывала.

К тому же, молодая женщина постоянно не высыпалась - муж будил её даже среди ночи или рано утром. Ей хотелось спать, и она отталкивала мужа, но тот был настойчив. Несколько раз она грубо огрызалась и даже ударила его.

В конце концов Тамара возненавидела мужа. Уже с вечера она начинала ругаться с ним, надеясь, что после ссоры тот не станет её домогаться, но даже когда она откровенно грубила, ночью Анатолий опять предпринимал попытки совершить половой акт. Тамара говорила с ним в оскорбительной манере, заявляла, что её от него "тошнит", но ничего не помогало.

Она пришла на консультацию с просьбой выписать мужу какое-нибудь лекарство, чтобы отбить у него сексуальное желание.

Объявление в провинциальной гостинице: "Это после этого в окно не бросать, а то гуси подавятся!"
NN

Сексуальные потребности разных людей различаются. Есть женщины сексуально активные, темпераментные, которые не против интенсивной интимной жизни. А есть и такие, которым достаточно всего одного полового акта в неделю, а то и реже. Но и у мужчин сексуальный темперамент различается - одному нужно совершать половой акт ежедневно, а то и несколько раз, а другому достаточно одного раза в две недели, и он ничуть не тяготится воздержанием.

Юноша спрашивает у сексопатолога:

- Доктор, а если эрекция, но без эякуляции?
 - Это нормально.
 - А если эякуляция, но без эрекции.
 - Иногда и такое может быть.
 - А, к примеру, и эрекция, и эякуляция.
 - Это очень хорошо.
 - А вот когда ни эрекции, ни эякуляции...
 - Молодой человек, вы собственно, зачем ко мне пришли?
 - Да я так... слова просто красивые - эрекция, эякуляция...
- Анекдот

Потребности в сексе определяются половой конституцией человека, а вовсе не его капризами, как некоторые полагают. Половая конституция - вещь объективная и зависит от строения тела, физиологических особенностей организма и многих других факторов.

Разногласия на сексуальной почве обычно возникают в тех случаях, когда один из партнеров (обычно с более высокими потребностями) почему-то уверен, что супруг(а) обязан(а) ее(его) потребности удовлетворять. Но с какой это стати? А второй партнер может резонно ответить, что лично у него (у нее) в данный момент единственная потребность - отдохнуть и хорошенько выспаться, и он(а) желает, чтобы супруг(а) удовлетворил эту потребность, а попросту говоря, оставил её (его) в покое и дал отдохнуть. Справедливо, не так ли?

- Что общего между женщиной и бревном?
 - В постели - очень много общего. В обычной жизни - ничего.
 - А что общего между мужчиной и бревном?
 - И то, и другое пилят.
- Анекдот

Если половые потребности одного из супругов ниже, чем у второго (чаще это женщина), он(а) может признать это, испытывая чувство вины или недовольства. Но может и не признавать, отстаивая собственную правоту и занимая воинствующую позицию.

Во многих семьях один из супругов недоволен другим из-за его сексуальных притязаний, который первый не способен удовлетворить. А тот, кому постоянно отказывают, в свою очередь, тоже недоволен. Жена, сексуальные потребности которой ниже, чем у супруга, рискует услышать: "Ты фригидна", - а муж в ответ "узнает" о себе, что он "сексуально озабоченный", "маньяк" и прочее. Если потребности ниже у мужа, то жена обзовет его "импотентом", "слабаком".

Грузин встречает друга. Тот грустный-грустный.

- Вах, Ваню! Что случилось?
 - Такое горе, Отар. Был у сексопатолога. У жены бешенство матки.
 - А что это такое?
 - Что между ног у женщины, знаешь?
 - Знаю, конечно.
 - Так вот "он" с ума сошел!
- Анекдот

"Мой муж сексуально озабоченный эгоист, - считает Нина. - Ему с утра и до ночи надо только одно! Если я устала, он говорит, что секс лучшее средство от усталости. Если у меня нет настроения, он считает, что стоит мне с ним лечь, как у меня сразу поднимется настроение. На самом деле его не волнуют ни мое настроение, ни моя усталость. Я для него просто секс-машина."

А Михаил, её супруг тоже недоволен: "Да у неё вечно то золотуха, то понос! - возмущается он. - То устала, то на работе завал, то неприятности, то с кем-то поссорилась, то менструация, то молочница, то она спать хочет. Почему-то до свадьбы у неё ничего не болело и работа ей не мешали."

Как вы думаете, кто из них прав? Не сомневаюсь, что многие мужчины примут сторону Михаила. Женщины же, скорее всего, согласятся с доводами Нины - наверняка у них тоже бывали подобные ситуации, и они тоже обвиняли мужа в эгоизме.

Такая позиция заведет в тупик, но не поможет решить конфликт. Ведь по сути неправы оба. Каждый отстаивает лишь собственные интересы, не считаясь с желанием другого. Если муж очень устал, или плохо себя чувствует, или у него завал на работе, или он с кем-то поссорился, а жене вдруг захотелось, - что он сделает? Наверняка будет вести себя точно так же, как в аналогичной ситуации ведет себя она.

Источник семейных конфликтов - в стремлении к неравенству.
NN

Когда человек чего-то активно не хочет, то заставлять его или даже уговаривать, - это принуждение. Кстати, в США признается даже изнасилование в рамках супружества. Там уважаются права личности, в том числе, право каждого на отдых.

- Доктор, муж имеет меня всю ночь и весь день. И это продолжается уже год.
- Чем же вы недовольны?
- У меня не остается ни сил, ни времени, чтобы ему изменить.
Анекдот

НЕ В СЕКСЕ ДЕЛО, А В ОТНОШЕНИЯХ

- Вот уже 20 лет все одно и то же, - жалуется мужчина приятелю.
- А ты попробуй позицию "сзади", - советует приятель.
- Да я уже пробовал, но все равно ничего не меняется.
- Меняться-то не меняется, но зато не надо делать счастливое лицо.
Анекдот

Когда женщина говорит мне, что разочаровалась в сексе, то я отвечаю, что причина вовсе не в самом сексе. Причина - либо в ней самой, либо в её партнере.

Очень часто недовольство супругом - это опосредованное недовольство собой, правда, неосознаваемое самой женщиной. Все ж каждая нормальная женщина испытывает огорчение или даже чувство вины после супружеских размолвок или отказе мужу в близости. Она не хочет признаться себе в этом и во всем винит его. Тем самым она как бы находит себе самооправдание: "Моей вины тут нет, он сам во всем виноват, эгоист несчастный!"

От перемены мест слагаемых результат может измениться.
NN

Можно придумать себе хоть тысячу отговорок, но суть-то от этого не меняется... А подспудное чувство вины давит, угнетает и негативно влияет на настроение. А когда настроение "на нуле", - тут на кого угодно спустишь собак. И вот опять супруг виноват - теперь уже в её плохом настроении - ведь это он все спровоцировал! Ему вечно надо, от вечно требует, он законченный эгоист, а на её желания ему наплевать! Это основа для нового конфликта. Любая ссора, в свою очередь, тоже вызывает плохое настроение и чувство вины. И снова семейная сцена. А потом еще. И еще. И вот уже дело зашло так далеко, что женщина себя убеждает, что была совершенно права - супруг просто невыносимый по характеру. "Да какой с ним может быть секс?! Ненавижу! Терпеть его не могу! Пусть и на пушечный выстрел ко мне не приближается!"

Милые женщины, а вам такая ситуация ничего не напоминает?..

Есть и другая сторона медали. Когда женщина говорит, что разочаровалась в сексе, - во многие случаях это означает, что она разочаровалась в партнере. Если женщина перестала его любить и уважать, то и секс с ним ей неинтересен. А может быть, даже противен. Она ничего не хочет - ни общаться с этим человеком, ни быть с ним рядом, ни спать с ним. А с другим мужчиной, к которому иное отношение, окажется, что и близость привлекательна, и вовсе она не разочаровалась в сексе.

В постели муж с женой. Муж:

- Я тебя так жалею, лишний раз не трогаю.

- Тьфу, ну и дурак! А я думала, что ты не можешь, и куму даю.

Анекдот

Все вышесказанное применительно и к мужчинам. У них тоже может быть и подавленное чувство вины, и осознание собственной неправоты (но почему-то муж не считает нужным сказать об этом супруге, равно как и она ему), и стремления к самооправданию с помощью классического способа "валить с большой головы на здоровую", и разочарование в жене и как в сексуальном объекте, и как к личности, а отсюда - нежелание иметь с ней интимные отношения.

Так что стремление к воздержанию - это своеобразный индикатор. Он фиксирует нечто настораживающее или явно неблагоприятное во взаимоотношениях с близким человеком.

Если вам уже давно или периодически не хочется секса со своей половиной, то нужно разобраться в первую очередь в себе - что явилось побудительной причиной? Но постарайтесь не переставить причину со следствием. Проанализируйте ваши отношения с самого начала, идите постепенно от давнего прошлого к настоящему. Считаете ли вы, что всегда правы? Не было ли чувства вины и осознания, что не надо было так горячиться и можно было бы не поддерживать перепалку, а промолчать или ответить спокойно, но убедительно? Не провоцировали ли вы сами разговор на повышенных тонах? А потом обижались, сердились и во всем винили свою половину? Кто больший эгоист - тот кто требует, или тот, кто отказывает? И нужно ли вам меряться эгоизмами?..

В постели можно все, кроме митингов.

Г. Малкин

Если поразмыслить здраво, то нет ни одной веской причины, во имя которой стоило бы регулярно приносить в жертву секс. В конечном итоге вы делаете хуже себе.

Проблема не в том, что секс отвлекает вас от каких-то неотложных дел, а в том, что многие не очень важные дела отвлекают от секса.

Если желание у вас в принципе есть, но нет времени на интимную близость, то это вовсе не значит, что времени у вас действительно нет. Ведь каждый человек сам решает, на что потратить свое время. Он может отложить какое-то дело, а может и не делать его вовсе.

Нет дел, которые нельзя было бы отложить на завтра - это основная аксиома, которой я учу своих пациентов, когда они приходят лечиться по поводу невроза. Эта аксиома помогает правильно спланировать свой день и избежать перегрузок.

Если вы считаете, что у вас нет времени на секс - значит, у вас попросту нет желания.

Д.Е.

Когда у человека есть желание что-то получить, сделать, добиться, он не станет жаловаться на то, что у него нет времени, чтобы этим заняться, а постарается преодолеть все преграды и осуществить желаемое.

Быть может, вы все же признаете, что порой тянете одеяло на свою сторону? Равно как и ваша половина - надо честно признать, что и он(а) тоже не ангел. Но ведь и вы наверняка не идеальны. И что же? Из-за этого превращать свою семейную жизнь в череду ссор и выяснений отношений - кто из вас более эгоистичен? Нет уж, если вы хотите мира своему дому, то не стоит этого делать.

Я всегда занимаю нейтральную позицию: как мудрый ребе из анекдота, который говорил спорящим: "И ты прав, сын мой, и ты тоже права, дочь моя, оба вы правы." Правы оба супруга, каждый по-своему, а искать виноватого совсем ни к чему.

В браке все бывает. Семейная жизнь такой сложный процесс, а мужчина и женщина настолько разные, что в пору удивляться, как они годами уживаются вместе. В жизни каждой пары есть и тихие гавани, и бурные штормы. И тем не менее, многие преодолевают и разногласия, и эмоциональное, и сексуальное охлаждение. Ничего невозможного в этом нет. Для того и написана эта книга, чтобы на опыте других пар помочь читателю справиться со своими проблемами, если таковые возникли.

Если сейчас у вас отношения с супругом разладились, если вы все больше отдаляетесь от друга и не умеете откровенно разговаривать со своей половиной, - попробуйте обратиться к профессионалу, который в данном случае выступит как третье, незаинтересованное лицо, внимательно выслушает вас по отдельности, потом вместе, и поможет преодолеть взаимное отчуждение.

Напряжение, которого требует любовь, недолго выдержит даже самый здоровый человек - если только он не заболит.

Кшиштоф Ментрак

В ПОСТЕЛЬ, КАК НА ЭШАФОТ

Не потому ли дымит семейный очаг, что отсутствует тяга друг к другу?

А. Ратнер

Есть женщины, для которых секс - тяжкая обуза. Безразличие или отвращение к сексу может быть связано с её скованностью. Например, она стесняется сказать, как муж должен её ласкать, чтобы она возбудилась. Или она сама не знает, что нужно делать, чтобы достичь нужной степени возбуждения и оргазма.

Неспособность вести себя раскованно во время интимной близости и вследствие этого недостаточное половое возбуждение и отсутствие оргазма могут быть связаны с такими особенностями характера как робость, застенчивость, нерешительность, ощущение собственной неполноценности, замкнутость, необщительность.

Можно спать под одним одеялом, но дышать воздухом разных планет.

И. Шевелев

Маша - скромная, застенчивая, не уверенная в себе женщина. Замуж вышла поздно, думала, что останется старой девой. Мужа очень любит, но секс для неё - просто пытка. Когда Гена, её супруг, целовал её и гладил, ей было приятно, но как только доходило дело до полового акта, она вся сжималась и заранее ждала боли. У мужа очень крупный орган, а о размерах своего влагалища и о том, что должно быть совпадение размеров половых органов мужчины и женщины, Маша ничего не знала - мать ей ничего не рассказывала, муж тоже, подруг у неё не было. Она полагала, что ей больно потому, что она поздно стала жить половой жизнью, или у неё что-то не так, какой-то врожденный дефект.

О своих болевых ощущениях мужу Маша не говорила - боялась, что если он об этом узнает, то бросит её. Другой муж ей не нужен, она любит Гену. Поэтому терпела боль. В первый момент, когда муж только начинал вводить пенис во влагалище, прикосновение были Маше очень приятны, она глубоко вздыхала от удовольствия, но как только муж начинал энергичные фрикции, она с трудом сдерживалась и кусала себе руки, часто дышала, чтобы не закричать от боли, а Гена принимал её учатившееся дыхание за возбуждение. После полового акта он спрашивал, хорошо ли ей было, и она отвечала, что очень.

Маша научилась стонать и часто дышать и даже вздрагивала всем телом, как актрисы в эротических сценах, и муж был уверен, что ей с ним хорошо. Но Маше не только не было хорошо, - половая жизнь стала для неё "проклятием семейной жизни". Она радовалась, когда наступали месячные, когда болела, когда была беременна и после родов.

Со временем частота сексуальных контактов у них уменьшилась - не чаще 2-3 раз в неделю, а иногда и реже. Маша решила про себя, что 2 раза в неделю она как-нибудь потерпит, лишь бы муж ни о чем не догадался.

Однажды при гинекологическом осмотре у неё обнаружилось воспаление цервикального канала и кольпит (воспаление влагалища). Врачу Маша все рассказала. Врач-гинеколог удивилась, как же она не знает таких элементарных вещей и столько лет понапрасну мучилась, когда это легко поправимо, и посоветовала обратиться к сексопатологу. Маша долго не могла отважиться, решив, что лучше она будет терпеть, чем обидит мужа. При следующем осмотре гинеколог сказала, что если так будет продолжаться, то скоро она останется инвалидом и вообще не будет способна к половой жизни. И Маша решилась. Потом она по моей просьбе привела мужа. Они освоили новые позы, когда пенис вводится во влагалище не полностью, стали использовать другие способы полового удовлетворения. Маша залечила свои гинекологические заболевания, стала оргазмичной, и оба чрезвычайно довольны. А пять лет бедная женщина зря мучилась. Но, как говорится, нет худа без добра.

- Знаешь, я люблю заниматься сексом с женой, когда она в противогазе.

- ?!

- Во-первых, я не вижу её рожи, во-вторых, не слышу, как она храпит, а в третьих, если шланг немного пережать, она хоть чуть-чуть шевелится.

Анекдот

Возможен и другой вариант - муж ведет себя скованно во время интимной близости, не позволяя ничего "лишнего", а это препятствует возбуждению жены. Сексуальная скованность взрослого человека может быть обусловлена его неправильным воспитанием с детства. Есть семьи, где все, связанное с сексуальными отношениями, считается низменным, грязным, порочным. Такое же отношение навязывается родителями ребенку.

У женщин, которых с детства воспитывали в чрезвычайной строгости, в "спартанских" условиях, - нередки комплексы, связанные с сексуальной жизнью. Девочки, лишённые любви и внимания матери, чувства защищенности, столь необходимых в детском и подростковом возрасте, вырастая, становятся эмоционально неполноценными женщинами.

Многие мои пациентки, испытывавшие в детстве недостаток родительской любви, говорили, что не способны увлечься и потерять голову, не умеют любить, безразличны к мужчинам и сексу. Секс для них - тяжелое бремя. Такая женщина никогда не проявляет собственной сексуальной активности и пассивно исполняет "супружеский долг". Она противится попыткам мужа что-то изменить в их интимной жизни, в постель идет, как на плаху, мечтая, чтобы супруг побыстрее закончил половой акт. Многие стараются избегать интимной близости.

Ничто так не разъединяет, как совместная жизнь.

С. Хохлов

В главе "Эти чертовы жены!" приводились типажии женских характеров, при которых женщине секс либо безразличен, либо внушает отвращение. Почему это связано с характером? А потому, что при некоторых особенностях личности происходит так называемая задержка психосексуального развития. Это означает, что либидо (половое влечение) женщины не развилось до своей завершающей, сексуальной стадии, и приостановилось на одной из предыдущих - платонической или эротической. Признания в любви, ухаживания такой женщине нравятся, а вот к закономерному продолжению она не готова. Она может пассивно согласиться и уступить, и чаще всего так делает, сама при этом ничего не испытывая (за исключением отвращения). Вы думаете, что она фригидна? Отнюдь нет.

- Эгоист ты, Вань, совсем меня не бережешь, - укоряет Маня сопящего над ней мужа.

Тот сопит, но молчит

- Ты слышишь, что я говорю?

Сопение и молчание.

- Ну чего ты, Вань! Совсем меня не бережешь.

Тот:

- Па-бе-ре-ги-ись!

Анекдот

Это психосексуальное нарушение поправимо. И многое зависит от мужчины - насколько он будет с ней внимателен, терпелив и нежен. В этом случае её либидо постепенно разовьется до своей завершающей стадии, и вы будете по достоинству вознаграждены, получив вместо безразличной - пылкую и ласковую партнершу. Но если вы не знаете, что вам нужно делать, или ваша супруга противится, - то обратитесь к сексопатологу. Или прочтите одну из моих книг на эту тему, список приведен в конце книги.

Любовные игры доброй воли.
В. Сумбатов

"ОТСТАНЬ, Я УСТАЛ!"

Жена - это женщина на каждый день.
А. Ботвинников

Абсолютное неверно мнение некоторых женщин (обычно тех, кто не удовлетворен своей интимной жизнью), что мужчина - это "похотливый самец", которому "надо только одно", и это "только одно" ему надо всегда и как можно чаще. Мужчины тоже порой не хотят секса.

Причины нежелания заниматься сексом у сильного пола те же, что и у женщин, - разочарование в жене как личности или как сексуальной партнерше, личные заботы, не имеющие никакого отношения к сексу, но имеющие важное значение для самого мужчины, например, конфликт на работе, стресс, материальные затруднения, плохое самочувствие, да и множество других проблем.

Усталость - вполне обоснованный аргумент, чтобы не заниматься сексом. Устают ведь не только женщины, но и мужчины. Психическая нагрузка многих мужчин высока, а это не способствует повышению половой силы.

Женщина три раза была замужем и осталась девственницей: первый муж был французом, второй армянином, третий - академиком.
Анекдот

Некоторые жены, вынужденные всю неделю воздерживаться от плотских радостей из-за переутомления мужа, полагают, что заняться любовью в пятницу, накануне выходных, - святое дело. А муж всю неделю напряженно работал. Откуда же у него возьмется боевой задор?! Ему совсем не до секса, он мечтает принять душ или полежать в теплой ванне, расслабиться, отдохнуть и набраться сил. А жена налетает на него с упреками: "Ты всю неделю сачковал, так ещё и сегодня не хочешь?!". И порой мужчина уступает - а вдруг она вздумает завести любовника или будет упрекать, что он пренебрегает ею, недостаточно удовлетворяет.

Одни жены хорошо пекут, другие - здорово допекают.
А. Ботвинников

Для возникновения сексуального возбуждения у мужчины необходим определенный минимум эротических раздражений со стороны женщины. Эрекция у мужчины может быть слабой из-за того, что жена не оказывает достаточной стимуляции перед половым актом. У многих женщин существует совершенно неверное представление, что проблемы с эрекцией - это проблемы самого мужчины. Они полагают, что мужчина должен быть "всегда готов". Вовсе нет. Если с потенцией в порядке, то мужчина "готов" тогда, когда хочет эту женщину. А для того, чтобы он её захотел, нужно многое.

Желание близости (на языке сексопатологов - сексуальное влечение) зависит от многих факторов. С потенцией у мужчины может быть все в порядке, а сексуальное влечение может снизиться. А раз нет желания, то нет и пускового механизма - эрекции и всего прочего. Причин снижения влечения множество.

Это может быть вызвано резко отрицательном отношении к жене или её недостаточной сексуальной привлекательностью. В длительном браке, когда оба супруга уже в возрасте, а жена располнела, перестала следить за собой, - она уже не волнует воображение мужа.

- Доктор, не стоит!
- Приходите вместе с женой.
Пришли. Сексопатолог - жене:
- Раздевайтесь. Ложитесь на спину... На живот... Станьте раком... Прогнитесь... Сделайте мостик... Одевайтесь.
Сексопатолог - мужу:
- У вас все в порядке.
- Но у меня же не стоит!
- У меня тоже не встал!
Анекдот

Если у него нет возможности обзавестись более привлекательной партнершей, например, из-за особенностей его личности (нерешительности, неуверенности в себе), он продолжает жить с женой, но чем дальше, тем слабее его сексуальное влечение. Чтобы заставить себя "исполнить супружеских долг", мужчина должен долго настраиваться, например, смотреть эротические или порнографические фильмы или фотографии, фантазировать на сексуальные темы. Во время полового сближения он создает в своем воображении, в эротических фантазиях образ другой, более привлекательной женщины.

С хорошенькой Дюймовочкой и мужичок с ноготок чувствует себя Мальчиком с пальчиком...
В. Сумбатов

Совершенно напрасно некоторые представительницы слабого пола думают, что они привлекательны для мужчины только лишь тем, что являются женщиной. Так можно думать только в том случае, если она - единственная женщина на необитаемом острове, а вокруг одни мужчины, так что выбирать им не из кого. А в обычных условиях возможности для сравнения у сильного пола есть. Вокруг множество молодых, длинноногих, привлекательных, сексуально раскованных женщин, и мужчине есть из кого выбирать. Даже если у него нет шансов понравиться молодой и сексапильной женщине, то, по крайней мере, у него есть возможность сравнивать внешность жены с другими девушками и женщинами, и вполне возможно, не в её пользу.

Женщина может быть и красивой, и умной, и доброй. Но не одна и та же.
А. Брейтер

Трудно понять расплывшуюся немолодую женщину, совершенно не следящую за собой и давно утратившую женскую привлекательность, когда она жалуется на мужа, что он её недостаточно удовлетворяет. Если она носит 56 размер одежды, у неё тройной подбородок, грудь висит, огромный живот, талии давно нет, все тело заплыло жиром, - то скорее можно понять её мужа, а не её жалобы на него.

Многие мужчины, обращающиеся к сексопатологам с жалобами на недостаточную эрекцию, - не испытывают влечения к жене именно из-за того, что она утратила былую женскую и сексуальную привлекательность и больше его не возбуждает.

Недаром говорят, что женщина "любит ушами, а мужчина глазами". Мужчину во время близости очень возбуждает, если он видит обнаженное женское тело. Еще больше возбуждают интимные части тела. Поэтому большинство мужчин предпочитает секс при свете, а женщины - в полной темноте. Причем, чаще всего именно те женщины, которые имеют недостатки фигуры и стесняются их.

Пациент:
- Что-то у меня последнее время с женой ничего не получается.
Сексопатолог:
- Вы ещё совсем молодой. Мы вас вылечим и ещё вместе походим по девицам.
- Да по девицам я хоть сейчас, доктор! Вы сделайте так, чтобы у меня с женой получалось!
Анекдот

Филипп по рекомендации своего друга перешел на работу в банк, и его жизнь стала более напряженной. Работа была новой, непривычной для него, требования были высокими. Днем он работал, а вечерами посещал курсы, чтобы овладеть новой специальностью, очень уставал, стал раздражительным, плохо засыпал, утром вставал разбитым.

После окончания курсов Филиппу стало немного легче, но все же нагрузка была высокой. Он все больше отдалялся от жены. На работе был иной круг общения, вокруг было много привлекательных молодых женщин, но сравнения были не в пользу жены - Лариса сильно поседела, но почему-то не подкрашивала волосы, они поредели, но она так и не сменила прическу на более приемлемую для её возраста и носила их распущенными как в юности, её лицо стало одутловатым, она располнела и выглядела гораздо старше своих 37 лет.

После рождения дочери Лариса не работала (хотя дочери уже 13 лет) и со слов Филиппа, "дурью маялась от безделья" - навещала своих многочисленных приятельниц, поглощая тарелками пирожные, или ходила обедать в ресторан, где тоже не отказывала себе ни в чем. Иногда он раздраженно советовал ей вместо очередного похода в ресторан сходить в бассейн или на аэробику, но это вызывало её бурное негодование и сцену со слезами, упреками: "Ты меня разлюбил!" и угрозами покончить с собой.

Филипп очень привязан к дочери, и только это удерживает его в браке. Он лелеет мечту, что когда она достигнет совершеннолетия, он разведется и будет жить с дочерью или уедет с ней за границу, где она будет учиться, а он работать (у них есть филиал банка в Нью-Йорке).

Заводить любовницу он считает слишком хлопотным делом. Времени, чтобы найти её где-то, у него совершенно нет, а на работе служебные романчики у них не поощряются.

В последние два года половая жизнь, в основном, по инициативе жены. Сам Филипп чаще всего отговаривается усталостью. Но если супруга настаивает, он вынужден сделать над собой усилие, чтобы настроиться на близость. Если настроится и представит соблазнительную красотку, то эрекция возникает быстро. Во время полового акта он представляет, что занимается сексом не с женой, а с одной из моделей их мужских журналов.

Счастье женатого мужчины целиком зависит от тех женщин, на которых он не женился.
Оскар Уайльд

Когда у человека существует какая-то отрицательная доминанта, она подавляет и сексуальное влечение, и сексуальное возбуждение. Вполне может быть так, что в данный момент мужчина занят своими невеселыми мыслями, и ему совсем не хочется заниматься сексом. Но если жена настаивает, он может уступить ей - ни один мужчина не хочет уронить себя в глазах любой женщины в вопросах секса и дать повод обвинить его в половой слабости или недостаточной сексуальной активности. Даже уступая, мужчина психологически ещё не готов к сексуальному контакту и не может отрешиться от своих житейских проблем. А тем более, если жена ничего не предпринимает ни для того, чтобы своим сочувствием или участием помочь справиться с этими проблемами, ни для того, чтобы сексуальное возбуждение у него было достаточно интенсивным и наступила хорошая эрекция.

Врач - пациенту:
- На что жалуетесь?
- Одышка у меня. На одну влезу - вроде ещё ничего. На другую - начинаю задыхаться. На третью - уже не могу.
- Ну вы, папаша, герой! Я вдвое вас моложе, но меня и на одну не хватает...
- Вы про что, доктор?
- Про женщин, конечно.
- А я - про ступеньки...
Анекдот

В этих случаях рано или поздно у любого мужчины может случиться, что эрекция недостаточна для полового сношения. Это пугает многих, и дальнейшем страх повторения неудачи может закрепиться. Даже если в большинстве случаев с потенцией дела обстоят нормально, но опасение возможного фиаско существует постоянно.

Им потенция... А нам?!..
В. Сумбатов

Сексуальное возбуждение наступает быстрее, и оно более интенсивно, когда человек полностью сконцентрирован на своих ощущениях. Но если мужчина во время полового сближения не может отрешиться от своих проблем, если что-то извне мешает, то и эрекция будет слабее.

Если вам что-то мешает переключиться на "эротическую волну" и полностью сконцентрироваться на своих ощущениях, постарайтесь по возможности устранить это. Не стоит вступать в сексуальный контакт, если вам этого активно не хочется, если в данный момент вы чем-то озабочены, - это может иметь негативные последствия.

Хотелось бы, чтобы не только хотелось...
Б. Крутиер

СЕКСОПАТОЛОГ ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ

- Без секса обойтись можно, но не нужно.
- В умелых руках и ледышка растает.

- Каждый испорчен в меру своей потенции.
- Мужской орган, размеры которого больше всего ценят женщины, - это сердце.
- Половой член должен быть столь велик, чтобы мог приникнуть куда надо, и столь мал, чтобы его можно было найти наощупь в темноте.
- В постели с чужой женой может даже тот, кто уже давно не может.
- К измене мужчину зачастую подталкивает не только разглядывание чужих жен, но и своей собственной.
- Женатый мужчина засыпает после окончания полового сношения. Замужняя женщина - сразу после начала сношения.
- Вехи семейного положения мужчины: был вольным стрелком; скоростно женился; во цвете лет похоронил себя в браке; своевременно развелся.
- Между мужчиной и женщиной есть одно важное различие. Нет, это не то, что вы подумали. Это способность по-разному мыслить.
- Даже неопытная девушка может поделиться кое-каким опытом.
- В дискуссии с женщиной ум, и красота мужчины имеют лишь совещательный голос. Решающий принадлежит эрекции.
- Чужая жена всегда лучше собственной.
- Даже бессердечный мужчина имеет возможность кое-что предложить женщине.
- От половых излишеств пропадает аппетит. Причем, как сексуальный, так и обычный.
- С кем ляжешь, с тем и выплывешь.
- Половое воздержание приводит к сперматоксикозу.
- Неверность жены - заслуга мужа.
- От перемены мест слагаемых результат в постели может измениться.
- Женщина, обладающая хорошим вкусом, как правило, не замужем. Наверное, именно поэтому...
- Пытаться остановить возбужденного мужчину все равно что уговаривать пьяного: "Не пей больше".
- Порядочный мужчина может иметь не более двух-трех любовниц. Больше - уже непорядочно.
- Молодость стоит недешево, так что мужчинам, желающим сохранить иллюзию, что с потенцией все ещё в порядке, приходится раскошелиться.
- Единственный способ купить любовь за деньги - это приобрести собаку.
- "Жеребец" - потому и "жеребец", что молодой...
- Женщина, которая заботится о своем здоровье, выходит замуж за врача: если она заболит, он её вылечит. Женщина, которая заботится о своей душе, выходит замуж за священника: если она согрешит, он ей отпустит грехи.

"Я СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНВАЛИД"

Расстроенная Сара возвращается от сексопатолога.

- Абрам, то, что мы с тобой двадцать лет принимали за оргазм, оказывается, называется астмой!
Анекдот

Современные женщины, читающие литературу по сексологии, знают, что женщина при половой близости должна испытывать оргазм. Но если у неё не получается, она мучается виной и считает себя "неполноценной".

Ощущение собственной неполноценности бывает у женщины и после гинекологических операций. Нередко после оперативного вмешательства остаются спайки и женщину мучают боли. Половой акт вызывает усиление болей. Она считает себя "сексуальным инвалидом" и избегает интимной жизни, полагая, что радости секса ей уже недоступны.

- Доктор, моя жена холодна, как мороженое, - жалуется мужчина.
- А вы попробуйте лизнуть, - растает, - советует сексопатолог.
Анекдот

У Нины ампутирована матка. Это её очень тяготило, она считала себя "неполноценной", ей казалось, что муж уже не испытывает с ней прежних ощущений. Во время полового акта Нина внимательно следила за реакцией мужа, и это мешало ей самой возбудиться. Она стала избегать близости, а если муж все же настаивал, была пассивной, потому что ничего не чувствовала и не хотела притворяться.

Раньше она была оргазмичной, и у них с мужем были хорошие отношения, сексом они тоже были удовлетворены. Поначалу муж объяснял подавленность Нины тем, что она ещё не оправилась после операции (о том, что у неё ампутирована матка, он не знает, полагает, что ей удалили кисту яичника). Но время шло, а ничего не менялось. Муж все чаще был недоволен, стал частенько задерживаться после работы, Нина решила, что он завел любовницу. Она мучилась, плакала, потом все же решили обратиться к врачу.

Я объяснила Нине её заблуждение о том, что ощущения мужа после ампутации матки изменились. Ее муж подтвердил, что ощущения те же, но жена стала вести себя в постели пассивно, и это отрицательно влияет на него, гасит возбуждение.

После курса психотерапии невроз у Нины излечен, и сексуальная жизнь этой пары нормализовалась. Их ритм - 3-4 раза половых акта в неделю вполне физиологичен для их возраста и стажа брака.

Чувство неполноценности может быть связано с перенесенным в детском или подростковом возрасте физическим или сексуальным насилием.

Объявление в разделе "Знакомства":

"Стройная симпатичная блондинка 25 лет, рост 170, вес 48 кг, талия 55 см, бюст 5 номер, образованная, обеспеченная, с чувством юмора. Партнера не ищу, телефона не дам. Купила вибратор."

Анекдот

Ляля обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу. Выяснилось, что в 12-летнем возрасте, когда она возвращалась из школы, какие-то пьяные подростки затащили её в подвал, раздели догола, трогали её и пытались изнасиловать. К счастью, им это не удалось. Потом ребята убежали, а девочка долго плакала от унижения и стыда. Она не смела вернуться домой, боясь, что родители сразу поймут, как над ней надругались. Ей казалось, что жизнь кончилась, невозможно жить с таким позором. Ляля никому ничего рассказала, гулять во двор больше не выходила. Тех мальчишек она больше никогда не видела, и о случившемся никто не узнал.

У неё долго была депрессия. На расспросы родителей Ляля отвечала, что у неё болит голова, она плохо себя чувствует. Те настаивали на медицинском обследовании, но девочка наотрез отказалась показаться врачам - ей казалось, что врачи сразу все поймут, и о её позоре всем станет известно.

Потом она избегала мальчиков и юношей, замуж вышла поздно. Ее муж Павел любит её и сына. Ляля по-своему привязана к нему, но горячей любви не было и нет.

Интимная близость для неё хуже пытки. Хотя прошло почти два десятка лет, Ляля все ещё считала себя оскверненной. В постели, когда муж пытался к ней прикоснуться, она вся сжималась, а если Павел проявлял настойчивость, - плакала. Муж не понимал, что с нею происходит, расспрашивал её, успокаивал, Ляля плакала ещё сильнее, но ничего не рассказывала.

Первая брачная ночь напоминала последнюю.

Г. Малкин

В конце концов Павел решил, что жене противна интимная близость с ним. Это оскорбительно для любого мужчины. "Раз ты не хочешь секса со мной, значит, ты не хочешь меня!" - так рассуждают они.

Павел добрый и порядочный мужчина. Он всегда хорошо относился к жене, но тут взыграло самолюбие. "Ах так! Ну, как хочешь!" - заявил он. У него даже было намерение обзавестись любовницей. Он попробовал несколько раз с одной, с другой. Но ему не хотелось секса со случайными партнершами, ему хотелось, чтобы его женщиной была жена, ведь он любит Лялю и не хочет её терять.

Кто знает, как отнесся бы Павел к исповеди жены, если она все ему рассказала...

Не так уж много мужчин, которые услышав, как какие-то грязные руки лапали его любимую женщину и пытались её изнасиловать (а тем более - если её изнасиловали, пусть даже очень давно), отнесутся с пониманием.

Любящий мужчина обнимет и утешит женщину, которая перенесла такую моральную травму, но потом... Потом многие мужчины, сами того не желая, представляют себе картину грязного надругательства над своей любимой женщиной. Конечно, мужчина сознает, что она ни в чем не виновата, что не она спровоцировала этот инцидент, что слабая женщина не в силах противостоять нескольким подонкам, которые держат её за руки и за ноги, затыкают ей рот, угрожают искалечить, если та будет сопротивляться. Он от души сочувствует женщине, но...

Бывают случаи, что у мужчины, услышавшего, что его жену когда-то изнасиловали, пропадет желание. Твердит себе, что никакой её вины нет, но он её больше не хочет. И тогда нужна помощь профессионала.

Совет всем женщинам, которые когда-то перенесли надругательство над собой (неважно, когда это было - в детстве или когда она уже была взрослой), во-первых, не рассказывать любимому мужчине, даже если вам очень хочется, чтобы он разделил с вами эту боль, а во-вторых, обратиться к психиатру. Этот груз с вашей души снимет только профессионал. Не бойтесь психиатров! - говорю я во всех своих книгах. Я же психиатр, и вы меня не боитесь.

В конце концов Павел, которого тяготила такая ситуация, привел жену ко мне.

После курса лечения Ляля избавилась от своих страхов. Потом мы провели курс сексотерапии, и интимная жизнь этой пары нормализовалась.

Пациентка - сексопатологу:

- Доктор, вы порекомендовали мне самоудовлетворяться вибратором, пока муж в командировке, а я себе уже два зуба выбила.

- ??? !!!

Анекдот

Сексуальный невроз может сформироваться у женщины, если она шокирована поведением сексуального партнера - его грубостью, цинизмом, извращенностью, игнорированием женской стыдливости.

Алена познакомилась с мужчиной, который представился ей театральным актером. Он хвастался знакомством со знаменитыми артистами, читал отрывки из ролей, которые он якобы играл, и произвел на девушку сильное впечатление. Наивной 18-летней девушке очень льстило, что за ней ухаживает взрослый мужчина, да ещё и актер. Алена считала себя современной девушкой и когда он пригласил её к себе, не стала ломаться, хотя и не сомневалась, что между ними будут сексуальные отношения. Уже первые минуты близости её шокировали. Любовник настоял, чтобы она полностью разделась, а потом заставил её принимать разные позы, показывая порнографический журнал и требуя, чтобы она копировала эти позы, широко раздвигала ноги, позволяя ему видеть её гениталии, или становилась на четвереньки, расставив ноги и раздвигая руками ягодицы.

Преодолевая скованность, Алена вначале пыталась выполнить его требования, но у неё было чувство, что её используют. Ей было противно, и он сам стал ей противен. Когда Алена отказалась выполнить его очередное требование, он заявил, что она "закомплексованная дура" и "отстала от жизни". Кое-как одевшись, девушка выбежала из его квартиры. Больше она его не видела.

Три года она избегала мужчин, так как не могла забыть своего унижения. Потом познакомилась с молодым человеком, но не подпускала его к себе. Хотя она была уверена, что прежний печальный опыт не повторится, но не могла преодолеть свою скованность и страх. Все же они стали близки, но Алена вся зажималась и молила Бога, чтобы все поскорее закончилось. Парень ей нравился, и она приняла его предложение и вскоре стала его женой. Оказалось, что он думал, что Алена была девственницей, оттого такой скованной и пугливой. Но и через несколько лет в их интимной жизни не произошло позитивных перемен, и это вызывало недовольство мужа, в связи с чем Алена обратилась за консультацией.

Комплекс неполноценности может быть у женщины, которая стесняется своей фигуры, считая себе чересчур полной или слишком худой, полагая, что её тело имеет изъяны (к примеру, она считает, что у неё слишком маленькая или некрасивая грудь или складки на животе). В итоге во время интимной близости женщина чувствует себя скованной, прикрывает наготу, боясь разочаровать партнера.

Мы живем в атмосфере стыда. Мы стыдимся всего, что касается нас: стыдимся себя, своих родственников, своих доходов, своего произношения, своего мнения, своего опыта, точно так же, как мы стыдимся своего

обнаженного тела.
Б. Шоу

В постели нужно "вертеться", уважаемые читатели, экспериментировать, искать, как вам обоим лучше, какие ласки вам нужны, какая поза хороша для вас обоих.

А под одеялом не "повертись". Если женщина прячется под одеяло или натягивает на себя простыню, боясь что партнер увидит её тело, то она лишает много, в первую очередь, себя.

Когда тела партнеров укрыты, возможностей мало. Так называемая "норма-поза" (ее ещё называют "супружеской", "позой номер один", "традиционной позой", "позой королевы Виктории") - мало что дает женщине. Очень немногие женщины испытывают в такой позе оргазм. А ведь именно в такой позе большинство супружеских пар совершают половой акт!

Даже если жена будет лежать "как бревно", муж все равно испытает оргазм: его пенис получает достаточную стимуляцию от соприкосновения со стенками влагалища и прикасания головки полового члена к шейке матки (если он до неё достает). А вот жена... Если супруг не ласкал её до введения пениса и во время полового акта, то она останется неудовлетворенной.

Обняв жену и похотливо крикнув, Иванов погрузился в пучины волнующей радости.
Радость была короткой и досталась только Иванову...
Анекдот

"Банальный половой акт - это всего лишь массаж изнутри, - говорит одна моя довольно циничная приятельница. - В общем-то тоже иногда полезно... Но когда мне массажист делает массаж тела, я испытываю удовольствие, а сеанс длится столько, сколько надо. А если меня просто "массируют" пенисом несколько минут, и я не получаю удовольствия... Нет, спасибо, не надо".

Если у вас есть чувство сексуальной неполноценности, но вам хотелось бы, как и любой женщине, испытывать от секса наслаждение, послушайте моего совета - обратитесь к хорошему профессионалу. А для того, чтобы решиться на это, прочтите главу "Секстерапия в вашей спальне", и вы поймете, что радости секса доступны каждой женщине.

"Я ЕЕ НЕ ХОЧУ..."

Если бы вы не вышли замуж, вы никогда бы не узнали, как много у вас недостатков.
Д.Е.

Между супругами психологический разлад. До секса ли тут!

"Моя жена Аня - просто клуша, - говорил мой пациент Евгений. - Вечно чем-то озабочена, вечно у неё какие-то пустяковые проблемы. Суетится на кухне и причитает, что сегодня жаркое не удалось, потому что говядина оказалась жесткой. Я ем мало и не прихожу в восторг даже от кулинарных шедевров, а у Ани культ еды. Ест с аппетитом и обижается, если я не хвалю её стряпню. А я смотрю на неё и вижу расплывшуюся женщину, которую ничто, кроме еды, не интересует. И вижу её толстые ляжки, обтянутые лосинами... И многослойный живот... Лучше бы Аня занялась собой, чем так хлопотать на кухне. Похудела бы, что ли..." "А именно в этом проблема?" - спросила я своего пациента.

Жена:
- А правда, что грызуны глупые и прожорливые?
Муж:
- Правда-правда, мышка моя.
Анекдот

"Не знаю... Но у меня нет никакого желания иметь с ней интимные отношения. Если Аня при мне переодевается, я обычно выхожу из комнаты под каким-то предлогом. Вообще-то любому мужчине нравится, когда женщина красиво раздевается, это эротично, это возбуждает. А мне неприятно видеть, как раздевается моя жена. Аня чистюля, перед сном всегда принимает душ. И вот она входит в спальню, одевает ночную рубашку, и я вижу её расплывшуюся фигуру..."

Теперь я стараюсь лечь в постель первым и к её приходу делаю вид, будто уже сплю. Я слышу, как Аня вздыхает, прислушивается к моему дыханию - уснул ли я. Она не назойлива, не пристаёт, как некоторые жены. Бывает, я говорю ей: "Ложись спать, не жди меня", - смотрю допоздна телевизор, читаю, надеюсь, что жена уснет. Вхожу в спальню и вижу, что Аня не спит, ждёт меня. Что бы жена потом ни делала, у меня даже не всколыхнется. А Аня обижается, что я её не хочу. Я и в самом деле её не хочу.

"Ты устала? Или, может, у тебя голова болит?" - с надеждой спросил муж, восходя на супружеское ложе.
Д.Е.

Потом я пригласила его жену. Аня и в самом деле обладала избыточным весом. Кому-то нравятся такие "пышки", а кому-то нет. Ее тоже беспокоило, что с сексом в их семье "никак". "Я иногда прижимаюсь к мужу в постели, пытаюсь погладить, а Женя меня отталкивает", - жаловалась она. Для начала я предложила ей похудеть.

Много есть вредно, а мало - скучно.
А. Карабический

Сама я всю жизнь сижу на диете. Это трудно. Но это нужно, если женщина хочет выглядеть привлекательно. Я перепробовала десятки всевозможных диет и все разрекламированные средства для похудения. Все это ерунда. Сейчас наконец я нашла способ худеть без столь резких ограничений. Утром - три ложки сухих пшеничных отрубей, запивая их большим количеством воды, а потом есть совсем не хочется. Бывает, что при моем напряженном образе жизни я на этих "трех ложках отрубей" без проблем провожу целый день. Пить жидкость (но только минеральную или обычную кипяченую воду, а не соки, "Фанту", "Пепси") можно сколько угодно и даже нужно, чтобы кожа не потеряла свой тонус. Кстати, Ален Делон, в свои немалые годы все ещё красивый мужчина, сказал, что рецепт его красоты и молодости - в том, что он пьет в день не менее 3 литров воды.

Совершенно обязательно ограничиваться "тремя ложками отрубей". В отрубях много витаминов и микроэлементов, они нормализуют стул (а проблема запоров для полных женщин актуальна), а главное - снижают аппетит. Когда вам захочется есть, - ешьте, но считайте съеденные калории. Сейчас на любой пище обозначена её энергетическая ценность в килокалориях. Понятное дело, если вы съедите свиную отбивную с жареной картошкой, вам "три ложки отрубей" не помогут похудеть. Главное - раздельное питание. Побольше белка, минимум углеводов. Откажитесь от чая, кофе, пейте только воду.

Чтобы "резко" похудеть, в день нужно съесть всего 800 килокалорий. Одно яйцо - это примерно 100 килокалорий. Йогурт - от 80 до 110 килокалорий. Не покупайте "Фрутис" и прочие сладкие йогурты на сливках, ешьте самый обычный кислый, низкокалорийный йогурт. Две стандартные упаковки йогурта вполне достаточно, чтобы не ощущать себя голодной. Есть 1%-ный творог. На вкус поначалу очень противный, но потом вы привыкнете. Много вы его не съедите, а даже если и съедите всю упаковку (200 граммов), то получите немного килокалорий, чуть больше 100 (точно не помню, но это написано на упаковке). Кефир, который рекомендуют во многих диетах, - не снимает чувства голода. Полный живот кефира, а есть хочется ещё больше. Лучше съесть два яйца вкрутую (это 200 килокалорий), и вы не будете голодны. Отварная нежирная говядина, телятина, белое куриное мясо тоже низкокалорийны. Вот и считайте каждую килокалорию, если хотите похудеть. Но не забывайте, что если вы едите белок, - то никаких углеводов!

Не обязательно так "резко" худеть. Можно иногда немного "расслабиться". Но, конечно же, не блинами и пирогами. Мучное вообще исключите из своего рациона. Можно позволить себе говяжью отбивную, но без гарнира. Или отбейте белое куриное мясо и сделайте отбивную. Но постарайтесь не так часто "расслабляться".

Не вставайте на весы, ожидая, что ваш вес немедленно снизится. Вы же пьете много жидкости. Жир - легкий, а жидкость по сравнению с ним тяжелее. Ваш вес не будет резко снижаться, зато вы сразу почувствуете на своей талии, что юбки стали болтаться, живот стал меньше. Не ждите немедленного результата, который вам обещают все эти разрекламированные средства.

На этой, мной самой придуманной диете я за 4 месяца из 52-го размера одежды перешла в 46-ой! И при этом кожа у меня не обвисла, морщин не прибавилось (это особенно важно для женщин "постбальзаковского" возраста). Я стала выглядеть гораздо лучше. "Ты стала такая тонкая!" - всплеснул руками мой папа, не видевший меня полгода. Правда, пришлось сменить гардероб - мои любимые юбки с меня просто спадали,

костюмы выглядели, будто с чужого плеча. Но это не самая большая проблема для женщины, которой очень хочется похудеть.

Эту диету я порекомендовала Ане. Уже через месяц она "сбросила" 10 килограммов, а потом ещё и еще. У неё опять "появилась" талия. Вместо того, чтобы хлопотать на кухне, я предложила ей заниматься посильными физическими упражнениями.

Это тоже не сложно. Лечь на спину и вытянутыми ногами "писать" в воздухе цифры - сколько получится. На первый раз - хотя бы от 0 до 10. А дальше - больше. И живот пропадет, и бедра станут стройнее.

Аня строго следовала моим рекомендациям. Похудела, постройнела, у неё появился блеск в глазах, и она уже ощущала себя привлекательной женщиной.

Потом я провела курс секстерапии, и у этой пары все наладилось.

Не откладывая на завтра то, что доставит удовольствие сегодня.
Д.Е.

ВОЗМОЖНО ЛИ СОВМЕСТИТЬ НЕСОВМЕСТИМОЕ?

Женщина, выходя замуж, надеется, что сможет изменить мужчину. Мужчина, женясь, надеется, что она останется такой же.
Д.Е.

А ведь когда-то и ваша жена была стройной девушкой с тонкой талией. Но уже после первых родов у неё уже никогда не будет той талии, что была в девичестве... Печально, но это так.

Вспомните, как в романе "Унесенные ветром" негритянка Мамми, затягивая Скарлетт в корсет, когда та требовала затянуть её потуже, говорила, что теперь у неё уже никогда не будет прежней талии.

Увы, это так. Материнство и тонкая талия - несопоставимые понятия.

К сожалению, многие мужчины этого не понимают. Они помнят свою жену юной девушкой с осиной талией и хотят, чтобы она оставалась такой всегда. Но ведь жена выносила девять месяцев их ребенка, потом кормила его грудью. Хочешь-не хочешь, а это сказывается на фигуре. И талия уже не такая тонкая, и грудь уже не та...

Когда мы познакомились с моим теперешним мужем Валерой, я была уже далеко не юной девушкой. Но в то время у меня ещё не было ребенка. Мне был 31 год, ему - 28. Ела я всегда очень мало. У меня была талия, которую он мог обхватить руками - 56-58 сантиметров. Бедра у меня всегда были "крутые", особенно в сравнении с тонкой талией. Мой "бэксайд" всегда нравился моему мужу, даже сейчас, когда объем бедер у меня уже давно не 90 сантиметров.

В те давние времена, 18 лет назад, мы как-то заспорили с Валерой, у кого шире бедра - у него, или у меня. "Спорим, я влезу в твои джинсы, а ты в мои - нет!" - заявила я. Все это происходило у него дома, в большой компании его коллег, и я там была единственной женщиной. "Снимай джинсы, и давай мерить", - предложила я. Валера в первый момент стушевался - снимать штаны в присутствии друзей. Но уж если я что-то решила, - меня с пути не свернешь. "Снимай, снимай", - подбодрила я его и первой начала стягивать джинсы. Я почти три года подрабатывала манекенщицей, и раздеваться в присутствии мужчин для меня привычно. Да и вообще у меня нет комплексов по поводу своего тела. На нас глазели два десятка его коллег-друзей, а я стояла в трусиках, протягивая Валере свои джинсы. Пришлось и ему разоблачиться. Я легко влезла в его джинсы и они, конечно, были мне очень широки в талии и свободны в бедрах (я-то знала, что у меня бедра 90 см, а у него примерно 92-94), при том, что я носила джинсы "в обтяжку", а он любил "разношенные", чтобы ему было комфортно двигаться. А Валера в мои джинсы не влез. Кое-как натянул до середины бедер, я ему активно помогала, но все ж у нас разные параметры. Не лезут на него мои джинсы, и все! Хотя в те времена Валера был очень худым, и его бедра визуально казались гораздо уже моих.

Мы развеселили всю компанию. До сих пор все вспоминают: "А помнишь, как вы мерялись, у кого ж..па больше?"

Такая талия была у меня до тех пор, пока я не забеременела, до 36 лет. Теперь от моей бывшей талии остались лишь воспоминания. Что ж делать? И хотя теперь у меня уже не та фигура, что до рождения дочки, я ни о чем не жалею.

Как и женщины порой хотят, чтобы в спутнике жизни совмещались противоположные черты: чтобы с ней он был нежным, мягким, деликатным, а с другими людьми - сильным, властным, решительным, порой жестким, - так и мужчины порой требуют от подруги жизни невозможного.

Я называю такие случаи: "шампунь два в одном". Шампунь и бальзам в одном флаконе, как говорят опытные парикмахеры, несовместимы, у них разные PH. Косметические фирмы выпускают "шампунь два в одном", рекламируя, будто бы вы на этом сэкономите, потому что их задача - продать как можно больше своей продукции. Но любая женщина знает, что шампунь и бальзам нужно покупать отдельно.

Так что, дорогие мои читатели, не требуйте, чтобы в вашей половине совместились несовместимое.

С кем поведешься - так тебе и надо!
Н. Фоменко

Конечно, каждому мужчине хочется, чтобы его жена походила на известных киноактрис, была такой же стройной и ухоженной. А знаете ли вы, сколько пластических операций переносят кинодивы, чтобы сохранить стройную фигуру и молоджавое лицо? Они постоянно делают липосакцию (говоря простыми словами, удаляют жир из тех мест, где он постоянно накапливается - с бедер, живота и прочих мест). Они даже удаляют несколько нижних ребер, чтобы талия была тонкой. И знаете ли вы, сколько тысяч долларов тратит на косметику певица Мадонна и другие зарубежные поп-звезды?

Уважаемые мужчины, быть может, вы думаете, что их соблазнительная грудь - это дар природы? Ошибаетесь.

У 18-летней девушки действительно очаровательная грудь, даже если она нулевого размера. Пусть она легко накрывается вашей рукой, и её почти не видно, но она упругая, вы ощущаете ладонью, пальцами эту необыкновенную ткань, что делает женщину женщиной. Вам приятно ласкать её грудь, даже если она совсем маленькая.

А у женщины, кормившей ребенка грудью, - она другая. Это уже не упругая грудь юной девушки. Это грудь зрелой женщины. Для того, чтобы она обрела форму, тоже нужны операции.

Все обворожительные красотки, которые смотрят на вас с обложек журналов, - с силиконовой грудью. Памела Андерсон, секс-символ для миллионов мужчин, носит в своей груди много-много силикона и в одном интервью призналась, как ей это больно и тяжело. Известная актриса Деми Мур когда-то, как и многие актрисы, начинала свою карьеру с позирования для порножурналов. Как-то я видела эти фотографии. На них она никакая. Просто обнаженная девушка, которая широко раздвинула ноги. Грудь кое-какая. Тогда у неё было совсем другое, незапоминающееся лицо. А теперь Деми Мур - суперзвезда, классно играет крутые эротические сцены. И у неё грудь ого-го! Но все это - результат многочисленных пластических операций, а её роскошный бюст - это всего лишь энное количество силикона. После фильма "Солдат Джейн" в интервью Деми Мур призналась: "Пока откачивать силикон". Хотя в фильмах её грудь выглядит естественной. Примерно 5-й размер, но, видимо, и ей уже тяжело носить в себе столько силикона.

"Зашел в секс-шоп и долго рылся в развалах бедер и ягодиц".
Андрей Кнышев

Никто из рожавших женщин не может вернуть былую фигуру без пластических операций, лишь за счет диеты. А все эти домашние тренажеры, электромассажеры и прочие разрекламированные механизмы - это для самоуспокоения. Бег или быстрая ходьба тоже не сгоняют вес. Это дает тонус мышцам ног и "дыхалку", не более того. Даже если бегать каждый день по два часа (а этого не выдержит ни одна нетренированная женщина), - от этого бывшая талия не вернется.

Спорт - это физкультура, доведенная до абсурда.
Лев Краткий

Для того, чтобы сохранить тонус мышц, нужно постоянно, повторяю, постоянно заниматься интенсивными физическими упражнениями. И не просто "крутить велосипед" или поднимать рассыпанные спички с пола, а ежедневно, не менее 2-3 часов заниматься в тренажерном зале. Есть ли у вашей жены на это время, уважаемые читатели-мужчины? А вы сами морально готовы, что она ежедневно будет уходить из дома на 2-3 часа (это при условии, что тренажерный зал находится рядом с домом. А если до него нужно ехать час? А потом час обратно?). И на это время она оставит детей, дом и вас. И все это - ради того, чтобы у вашей жены была хорошая фигура.

Другое дело - если сама женщина хочет, чтобы у неё была стройная фигура. Тут уж её не остановить. Она будет голодать, отказывать себе во всем, интенсивно заниматься физическими упражнениями.

Спорт - развлечение до седьмого пота.
Морис Декобра

Недавно главный редактор известного журнала попросила меня написать статью о психическом состоянии женщин, делающих пластические операции.

Я пока ещё не делала пластических операций, но периодически ною, что мне тоже пора кое-что отрезать, кое-что подтянуть... Мой муж категорически против. "Даже и не думай! Ты и так хороша, больше некуда", - заявляет он. "Но у меня юбка не застегивается, - продолжаю ныть я. - Вот если бы убрать живот, я ещё вполне ничего". "Где там живот? - возмущается мой муж. - Ты красавица и очень привлекательная женщина". Он и в самом деле так считает. С мужем мне повезло. Лично я бы не прочь сделать в кое-каких местах липосакцию, но боюсь осложнений.

Когда я написала эту статью, закончив её фразой, что мне страшно решиться на пластическую операцию (слишком много непрофессионалов, слишком много рекламных объявлений, а я им не верю), я получила сотни писем. Одни женщины писали, что очень довольны результатом, другие писали, что им пришлось при этом пережить, третьи - о тяжелых осложнениях. И я передумала делать липосакцию и прочие манипуляции. Риск, что будут осложнения, когда вы что-то делаете в нашей стране, очень велик. Даже за рубежом, где киноактрисы и просто богатые дамы платят бешеные деньги хорошим пластическим хирургам, - немало тяжелых осложнений. Потом дамы судятся за причиненный их здоровью ущерб, но это не у нас, а там. В нашей стране вы вряд ли получите назад уплаченные вами деньги за неудачно сделанную операцию. Не говоря уже о том, что вам очень не нравится то, что получилось в результате пластической операции. Так что трижды подумайте, мои дорогие читательницы.

Все ж это не смертельно - иметь живот. "Даже у мухи есть брюхо" - говорит моя мама.

Даже если вы женщина "постбальзаковского возраста", и вам уже не нравится ваше лицо, - не беда. Я тоже, когда утром смотрю на себя, очень себе не нравлюсь. По сравнению с моими фото на обложках журналов мод 30-летней давности, когда я была манекенщицей, теперь я выгляжу... Даже говорить не хочется.

Каждому возрасту своя внешность.
Д.Е.

Но у меня нет комплекса по поводу своей внешности. Уж какая есть. Я вижу, что у меня отеки под глазами, лицо одутловатое, овал лица деформирован. Вижу свои морщины. Под кожей на щеках появилась сеточка сосудов. Мне 49 лет, и я ни от кого не скрываю свой возраст.

Когда я "выхожу в свет", вся моя небольшая семья (муж и дочка) принимает в этом участие. Я советуюсь с ними, что мне одеть, какую сумочку, туфли и шляпку выбрать к костюму. Когда я наконец полностью одета и готова к выходу, они провожают меня, и муж каждый раз говорит: "Какая ты у меня красавица!" А моя дочь считает, что красивее и элегантнее её мамы нет никого на свете. И я, согретая их теплом и заботой, и в самом деле ощущаю себя красавицей. В свои 49 лет. Как всегда, выйдя из подъезда, я оглядываюсь на окна нашей квартиры (у нас с мужем уже много лет такой ритуал), Валера машет мне рукой из окна, а дальше я, выпрямив спину, иду походкой манекенщицы, ставя ступни ног по одной линии, как хожу уже 30 лет. И нет мужчины, который не оглянулся бы мне вслед. И никого не волнуют мои отеки под глазами и деформированный овал лица.

Быть может, вы, моя читательница, скажете: "Легко вам говорить, вы же работали манекенщицей". Так вот, я вам отвечу, что манекенщицей я была три десятка лет назад. И сейчас у меня, - увьи! - уже не 44 размер, а

гораздо больше. Примерно такой, как у вас. И мне тоже хочется и пирожных, и сладкого. И просто свежего хрустящего хлеба с маслом... Кайф! Даже сейчас, когда я это пишу, аж скулы сводит, как хочется...

Аппетит хорош тем, что он тебе не изменит.
Д.Е.

Но я вынуждена постоянно себя ограничивать. Помните фразу из известного фильма "Силу воли вырабатываю"? Так вот и я всю жизнь "силу воли вырабатываю". У меня куча болезней, из-за одной из них мне пришлось перенести уже 4 тяжелых операции. Последние годы я постоянно на гормонах, чтобы опять не было обострения. А когда женщина принимает гормоны, она полнеет. Вот и я два года назад "расползлась" аж до 52-го размера. И очень себе не нравилась. А моему мужу - хоть бы хны! "Я стала такая толстая!" - хныкала я. "Ты не толстая, а пухленькая и очень аппетитная", - говорил мой умница-муж, прирожденный психотерапевт. "На мне ни один костюм не сходится!" - причитала я. "Какие проблемы? Купи себе другие костюмы", - отвечал Валера.

Женины платья выходят из моды сразу же, как только мужу повышают зарплату.
NN

Ну уж нет! Я не привыкла ощущать себя такой толстой, и мне было дискомфортно. Я села на жесткую диету (800 килокалорий в день и ни единой больше) и уже через некоторое время на мне не только застегивались мои прежние костюмы, но юбки стали "болтаться" на талии.

Если хотите резко похудеть, надо поправиться.
Г. Малкин

После телевизионной передачи "Процесс", где я была оппонентом Хакамады и Нарусовой, мои друзья звонили мне до четырех часов утра (все знают, что я "сова" и работаю до глубокой ночи). "Какая ты худая!" - говорили мне одни подруги. "Классный у тебя костюм!" - говорили другие. А самые лучшие слова сказал мне мой друг Слава Маслов (я его ещё не раз упомяну в этой книге, потому что это лучший сексолог России): "Там были две вороны, обе в черном - Хакамада и Нарусова. Ни в той, ни в другой - ни грамма сексапильности. Все искусственно, все это - имидж. И ты на их фоне - яркая, эмоциональная, очень женственная и сексапильная". Слава Маслов, знаменитый сексолог, случайно увидел эту передачу. Когда-то мы учились с ним на одном курсе, но тогда я была брюнеткой, с длинными прямыми волосами ниже бедер. Мы не виделись с ним 28 лет, лишь общаемся по телефону. Теперь я "искусственная" платиновая блондинка и уже не с такими длинными волосами. "Как ты меня узнал?" - удивилась я (ведь он не видел меня столько лет, и я уже другой "масти"). "Да тебя невозможно не узнать, - ответил Слава. - Ты - женщина, а цвет твоих волос не имеет значения".

Комплимент? Конечно. В своей жизни я слышала тысячи комплиментов от самых разных мужчин. И вовсе не потому, что я писательница. Я пишу всего лишь четыре года, а до этого была просто врачом. Я знаю все свои недостатки. У меня асимметричное лицо, длинный, кривоватый нос, широкие скулы. И фигура у меня уже такая, что порой не хочется смотреть на себя в профиль.

Что ж делать? Возраст женщину не красит. Но мой муж по-прежнему считает, что я - красавица, хотя, если честно, теперь я в его джинсы уже не влезу.

В этой главе я, казалось бы, разговаривала с женщинами. Но есть такая старинная поговорка: "Свекровь ругает кошку, чтоб невестка слыхала". Так вот, уважаемые мужчины, все здесь сказанное, надеюсь, не пройдет мимо вашего внимания. Что-то все же отложится, и вы по-другому посмотрите на свою жену.

Каждый мужчина хочет, чтобы его жена выглядела хорошо, но не слишком хорошо.
Джен Кинг

Поймите одно: девушка, за которой вы когда-то ухаживали, дарили ей цветы, целовали в подъезде, и та женщина, что сейчас живет с вами, - та же самая. Но раньше ей было 18-20 лет (и вам примерно столько же), а теперь ей "за 30", "за 40", "за 50". Но ведь и вы не помолодели. За эти годы, что вы вместе, вы съели не один пуд соли. Быть может, ссорились. Все бывает в семейной жизни. Но эта женщина родила вам ребенка.

Любой нормальный мужчина хочет стать отцом. Но его дело нехитрое. А женщине нужно 9 месяцев выносить вашего общего ребенка, мучаясь постоянной тошнотой (ах, эта проклятая тошнота при токсикозе!), а её

просьбы - вовсе не капризы беременной женщины (хотя беременной женщине позволительно и покапризничать), а потому что ей плохо - мутит, тошнит и вообще тяжело и тревожно. И все эти долгих 9 месяцев вашей жене нужно регулярно ходить в эту проклятую женскую консультацию, сидеть в очереди среди таких же беременных, а потом выслушивать бездушные слова: "Встаньте на весы. У вас лишний вес. Что это вы, милочка, так разъелись?" Ей нужно постоянно сдавать анализы, ходить по разным кабинетам, сидеть в очереди на ультразвук. Ужас!

Если бы мужчины знали, как тяжело нам даются наши дети... Если бы мужчина прошел этот путь, который приходится проходить беременной женщине... Тогда бы он по-другому ко всему относился.

Дети так просто не рождаются. Для этого нужно 9 месяцев носить его в себе, когда ноет поясница, тянет внизу живота и не можешь лечь спать в привычной позе. Да и много чего другого. Когда-нибудь я напишу обо всем этом книгу - быть может, мужчины, прочтя эту книгу, станут бережнее относиться к своим женам.

Здесь же я хочу сказать своим читателям-мужчинам: недаром говорят, что женщина рождает в муках. За рубежом мужу позволено присутствовать при родах. Честно вам скажу, ничего эстетического в этом нет. То, что муж видит, как мучается в родах его жена и как появляется на свет его ребенок, быть может, позволяет ему как бы приобщиться к этому процессу. Он стоит рядом, но ведь мучается-то жена... Женщины, знающие, что такое родовые схватки и как тяжело даются потуги, меня поймут. Мужчинам этого не понять. Это надо пережить.

К счастью, женщины, отмучившись, когда наконец акушерка поднимает новорожденного, хлопает его по попке, чтобы он закричал (это нужно, чтобы расправились его легкие, и он сам задышал), видя своего ребенка, сразу забывают о своих муках. Они плачут от счастья. Вот он, ребенок, которого она носила 9 месяцев, живой, здоровый. Акушерка делает с новорожденным все положенные процедуры, а роженица поднимает голову, смотрит - как там её ребенок? Или спрашивает: "С ним все нормально?" Или просит: "Дайте его мне поддержать".

Я пишу это сейчас не для женщин - каждая рожавшая женщина знает, как это было. Я пишу это для мужчин.

И ещё раз повторю для читателей-мужчин: не забывайте, что ваша жена в муках родила вашего ребенка. И не нужно требовать, чтобы она потом имела фигуру фотомодели. Она - мать вашего любимого ребенка. И именно из-за того, что стала матерью, её фигура так деформировалась.

Так будьте же к ней добры, внимательны и не упрекайте, если теперь у неё уже не та фигура, какой была до вашей свадьбы.

Если человек признает свою ошибку, когда он не прав, то это мудрец. Если человек признает свою ошибку, когда он прав, то это женатый.
"Пшекруй"

СВОЯ ЖЕНА БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Ничто так не возбуждает мужчин, как зверский аппетит женщин ... в отношении секса.
Д.Е.

Мужчине все ж проще. Он увидел сексуальную фотографию в журнале или эротическую сцену в фильме, и ему вдруг "захотелось". В своих мечтах он представляет себя в объятиях сексапильных красоток с рекламных объявлений, которые обещают море наслаждения. Но у него нет партнерши, которая соответствовала бы его сексуальным фантазиям. Есть жена. А муж "завелся". Он не думает о том, что эти пышногрудые красотки с влажными губами все делают только за деньги. Мало того, даже если он заплатит, ничего особенного он за свои деньги не получит. Роскошная девица с рекламного плаката - это всего лишь эротическая модель. А когда мужчина позвонит в фирму, обещающую ему "необыкновенные наслаждения", к нему приедет вульгарная шлюшка. И все будет очень примитивно. У нормального мужчины после такого "секс-сеанса" остается чувство разочарования и брезгливости.

Секс без дивчины - признак дурачины.
Н. Фоменко

И тем не менее, многие современные мужчины ориентируются на то, что видят на эротических фотографиях. "Женщина должна быть сексуальна!" - говорят они с пафосом. Когда это говорит молодой, не сексапильный мужчина, хочется вспомнить Козьму Пруткову...

Есть женщины, сексапильные от природы. От некоторых женщин мужчин будто бьет током, и он готов идти за ней, забыв обо все на свете. То ли это какие-то особые флюиды, которые от неё исходят, то ли особый взгляд, то ли особый запах... Мужчины, рассказывая о таких женщинах, не могли мне описать словами, что же в ней есть такого-этакого. Я знаю таких женщин, в которых, казалось бы, нет ничего особенного, но мужчины липнут к ней, как мухи на мед.

Для некоторых женщин сексуальная привлекательность - часть их профессии. К примеру, фотомодели, которые призывно смотрят на мужчин с обложек эротических журналов. Это чистое актерство. Фотомодель должна выглядеть сексуальной, и она играет эту роль. "Сделай сексуальный взгляд!" - требует фотограф, и фотомодель "делает сексуальный взгляд", принимает соблазнительную позу, демонстрируя свои прелести.

Пессимист утверждает, что все женщины шлюхи, а оптимист на это надеется.
NN

Глядя на плакатную красотку, мужчина мысленно представляет, что обладает ею. А у его жены нет тех прелестей, которые демонстрирует девица с рекламного плаката. Она самая обычная женщина. У неё нет силиконового бюста пятого размера, она не умеет призывно смотреть, влажно округлив губы, принять соблазнительную позу. Сравнивая свою жену с фотомоделями, муж приходит к выводу, что она не сексуальна, что его к ней не тянет.

Ко мне обратился пациент, назовем его Сашей. "С женой у нас никак. Секс ей безразличен. Мы женаты 14 лет. Когда мы познакомились, влюбились, Лена была совсем другой - веселой, жизнерадостной девушкой. Сейчас она стала толстая, вся какая-то рыхлая, дряблая. Она меня не возбуждает.". "Но ведь 14 лет назад и вы были другим, - возразила я. - И за эти годы не помолодели и не постройнели". "Да, - согласился Саша. - Сейчас нам обоим по 36 лет. Но я не ощущаю своего возраста, а Лена обабилась. У нас двое детей, я их очень люблю. Характер у жены неплохой, я не собираюсь с нею расставаться. Но я не хочу её как женщину".

Все мужья ей изменяли, только аппетит был неизменным.
Д.Е.

Такие слова я слышала от многих своих пациентов. Жена его устраивает в качестве спутницы жизни (но не как сексуальная партнерша) - она хорошая мать, дети здоровы и ухожены, в доме всегда чисто и уютно. На праздники и семейные даты к ним приходят друзья и родственники, все восхищаются, какая его жена хорошая кулинарка, с аппетитом поедают её кулинарные шедевры, произносят традиционный тост: "За хозяйку дома!" И сами супруги ходят в гости к родственникам и друзьям, сидят за накрытым столом, едят, выпивают, болтают о том, о сем. Муж видит, что и у его друзей жены уже не стройные "тростинки", а женщины в весе. Как говорится, "лишь бы человек был хороший". Жизнь идет себе помаленьку. Дети растут. Жена растет виришь.

И вот мужчина начинает оглядываться по сторонам и видит вокруг много привлекательных длинноногих девушек с тонкой талией и узкими бедрами. И ему хочется, чтобы в его постели была такая же.

- Доктор, у меня не стоит!
- Приходите вместе с женой.
Пришли. Сексопатолог - жене:
- Раздевайтесь. Ложитесь на спину... На живот... Станьте раком... Прогнитесь... Одевайтесь.
Сексопатолог - мужу:
- У вас все в порядке.
- Но у меня же не стоит!
- У меня тоже не встал!
Анекдот

"Сейчас столько красивых девушек - только пальцем помани," - говорил мне Саша. "Поманите, - сказала я. - Только заранее обзаведитесь энной суммой и на оплату секс-услуг такой девушки, и на оплату лечения у врача-венеролога". "А что - от этих девок непременно что-то подхватишь?" - встревожился Саша. "Наверняка, - "обнадежила" его я. - Не обязательно "крутые" вензаболевания, но существует более двадцати

заболеваний, передаваемых половым путем. Вы долгое время даже не будете знать, что больны одним из них. А потом вам придется долго лечиться". "И что же мне делать?" - спросил меня мой пациент.

Если секс - сугубо личное дело, как можно надеяться найти для него партнера?
Лили Томлин

"Нет ничего невозможного. Было бы желание что-то изменить", - ответила я. И начала работать с этой парой.

Еще раз повторю: нет ничего невозможного, было бы желание.

И все получится.

У нас тоже все получилось.

"ОН МЕНЯ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ!"

"Мой муж - положительный человек: куда положишь, там и лежит".
Д.Е.

Не удовлетворены своей сексуальной жизнью не только мужья, но и жены. Им тоже порой хочется разнообразить свои интимные отношения. Начитавшись иностранной литературы, жена пытается следовать этим советам, надеясь "расшевелить" мужа.

"Мне так надоел наш обыденный секс, - рассказывала мне 26-летняя Ирина. - Одно и то же каждый раз. Захотелось сделать что-то экстраординарное. В книге иностранного автора я прочла совет: встретьте мужа голый или всего лишь в кухонном фартуке и займитесь с ним сексом в прихожей. Я так и сделала. Разделась к приходу мужа и надела на голое тело фартук. Обычно я не ношу дома фартук, но специально купила к этому случаю, чтобы, как рекомендовали в этой книжке, повернуться к мужу голым задом и...

В итоге "взрыва страсти" не получилось. Владимир, её муж, войдя в квартиру после того, как он целый день "отпахал" на своей работе, с недоумением посмотрел на жену, которая вертится перед ним в одном лишь кухонном фартучке, мелькая своими прелестями. Ирина ожидала, что муж тут же воспламенится и набросится на нее, аки первобытный мужчина, и овладеет ею уже в прихожей. Однако этого не произошло. Прелести жены, мелькающие перед ним из-под коротенького фартучка, Владимира на сексуальные подвиги не воодушевили.

У него все в порядке с потенцией. Но, как говорится, все должно быть "в струю". Жену он любит и хочет. Но в тот день Владимир вернулся с тяжелых деловых переговоров. Как он мне говорил, тогда его единственным желанием было принять душ и лечь спать. А тут перед ним жена крутит голым задом... "Диля Дэрдовна, поверьте, у меня было ощущение, что она меня использует, - так Владимир объяснял свое поведение. - Я устал, как собака, и хотел отдохнуть. Это мой дом, где я имею право отдохнуть после тяжелого дня."

А Ирине хотелось "освежить" их сексуальные отношения. "Мне уже надоел секс в спальне, когда все заранее известно. Захотелось чего-то особенного - чтобы муж завалил меня в прихожей, в ванной, на кухне, в любом месте или хотя бы нагнул, где придется, и трахнул от души", - так говорила она.

Ночи стали длиннее, а секс короче.
Г. Малкин

Ирина придумала свой сценарий и хотела, чтобы муж следовал этому сценарию. А именно в этот день он был не готов. Ей хотелось чего-то необычного, а Владимир пришел уставшим с работы. Прелести жены его не всколыхнули, хотя в любое другое время он был бы отнюдь не прочь.

Оргазм - это название семейного дуэта Олега и Родиона Газмановых.
Д.Е.

В итоге - конфликт в семье. Слово - за слово, и они разругались вдрызг. Дело чуть не дошло до развода. Потом, когда я с ними говорила, они оба смеялись. Разве из-за такой ерунды можно расставаться?! А они чуть было не расстались.

В семейной жизни все бывает. Иногда хочется "послать" свою половину далеко и надолго, используя все словарное богатство русского языка. Только стоит ли?.. Ну подумайте: а дальше что? Вы этого человека выбрали в качестве спутника жизни. У вас есть дети, общие интересы, вы уже как-то притерлись друг к другу. Пусть не все так, как вам бы хотелось...

А вы думаете, у других семейных пар жизнь лучше? У всех сейчас проблемы. У кого-то межличностные, у кого-то материальные. Но свои проблемы, как говорится, ближе к телу...

Порой причина взаимного раздражения и недовольства друг другом кроется в сексуальной неудовлетворенности. А бывает и наоборот - неудовлетворенность интимной жизнью вызывает чувство психического напряжения, а отсюда семейные размолвки.

Немало браков распадается, а сами супруги даже не догадываются об истинной причине. Сексуально неудовлетворенная жена со временем теряет интерес к сексу и старается избегать интимных отношений. Муж, конечно же, этим недоволен. Обоюдная сексуальная неудовлетворенность проявляется в плохом настроении, раздражительности, недовольстве друг другом, мелочных придирках. По пустяковому поводу возникают скандалы с взаимными обвинениями. В ссоре супруги могут припомнить друг другу все прошлые обиды и приписывают своей половине всевозможные недостатки. Постепенно накапливается недовольство друг другом, и в конце концов супруги приходят к выводу, что их семейная жизнь невыносима, и лучше разойтись. А при разводе обоим кажется, что причиной ссор является невыносимый характер супруга, хотя истинная причина в том, что нет сексуальной гармонии.

В век импотентов евнухи не нужны.
В. Голобородько

Мужчина не должен расценивать тело женщины как объект наслаждения. Скорее наоборот - долг мужчины доставить удовольствие женщине. Хороший любовник, партнер-альтруист получает ещё больше наслаждения от сознания, что он доставил удовольствие женщине.

В половых отношениях существуют свои законы хорошего тона. Хороший сексуальный партнер никогда не покажет своего нетерпения. Женщина вправе ожидать от мужчины полного контроля над собственной страстью и отвергнет грубый натиск с его стороны.

При примитивных половых сношениях большинство женщин не испытывают оргазма и остаются неудовлетворенными, прежде всего психологически. Если партнер неопытен и не разбудил её чувственности, то она теряет интерес к сексу. Отсутствие половой разрядки приносит большой вред её здоровью - при половом акте происходит прилив крови к тазовым органам, а если оргазм не наступает, то уменьшение кровенаполнения происходит медленно, возникают дисфункции и заболевания женской половой сферы.

Жена:
- Ты меня любишь?
- Люблю, - по привычке отвечает муж, не отрываясь от газеты.
- А что ты мне подаришь на день рождения?
- Поставлю на четыре точки да и оттрахаю!
- Фу, как пошло! А если я не дамся?
- Да и черт с тобой. Тогда останешься без подарка.
Анекдот

Единственный случай, когда занятия любовью могут повредить женщине, независимо от её возраста, - если её партнер неопытен и постоянно оставляет её неудовлетворенной.

В моей практике было немало случаев, когда супруги приходили очень сердитые друг на друга и оба жаловались, какой невыносимый характер у второго. Со слов жены, её муж - "зануда", "придира", "просто псих". Со слов мужа, его жена - "истеричка", "дура", "скандалистка". В общем, не сошлись характерами и жить вместе не стоит. Но ведь они пришли к профессионалу. А значит, ищут профессиональной помощи. И

надеются, что эту помощь им окажут, что ситуация не безнадежна. А дальше мы начинаем разговаривать. И выясняется, что муж - вовсе не "псих", а жена - не "истеричка". Да, они оба не идеальны.

Если бы не было любви, разве было бы столько разводов?!
Д.Е.

Каждый человек имеет право на недостатки. Повторю это ещё раз. Повторю, чтобы вы, мой читатель, уяснили это. Есть очень простые истины, которые желательно знать. И одна из этих истин: все люди разные. И не надо мерять людей по себе. И не надо пытаться перестроить их "под себя", так, как удобно вам.

В этой книге вы узнаете ещё много простых истин. Казалось бы, они лежат на поверхности. Но иногда важно в нужный момент услышать нужные слова от человека, которому ты доверяешь.

Через мой кабинет прошли тысячи людей. И порой мои самые простые слова являлись для них откровением. Ничего особенного я им не говорила. Я была всего лишь собеседницей. Не требовала: сделайте так-то и так-то. Не давала императивных советов.

А в процессе беседы выяснялось, что в сексе у этой пары полный разлад. Он её не удовлетворяет, а ей надоело "раздвигать" ноги, потому что ему "приспичило".

В сексе безвыходных положений не бывает.
Д.Е.

Нередко вся проблема в том, что супруги не владеют даже азами сексуальной техники. Освоив её, они забывают и про свои прежние обиды, и про невыносимый характер своей половины.

Оказывается, львиная доля размолвок была на почве сексуальной дисгармонии: муж злился, что жена так некорректно ведет себя и в постели, и вне её, награждая его обидными эпитетами и скептически обсуждая его мужские достоинства, а жена злилась, что он её использует: "Ему надо только одно, а на меня ему наплевать!".

Не так уж плохо, когда мужу от жены надо только одно, - плохо, когда ему ничего не надо.
Константин Мелихан

Так вот, уважаемые читатели, существуют правила хорошего тона, которые каждый мужчина должен усвоить как "дважды два"?

- Никогда не оставлять не удовлетворенной женщину.
- Главное в сексе - ласки.
- Хороший любовник дает возможность пережить женщине столько же оргазмов, сколько и он сам.
- Любовник "со знаком качества" дает возможность женщине пережить больше оргазмов, чем он сам.
- Если вы поспешили и уже испытали оргазм, то сделайте все, чтобы ваша партнерша тоже испытала наслаждение.
- Если не умеете - учитесь. Ваша эрекция не имеет значения. Женщине можно доставить удовольствие многими способами.

СЕКСТЕРАПИЯ В ВАШЕЙ СПАЛЬНЕ

Сексопатолог - пациенту:
- Купите вьетнамские презервативы.
- А какие они?
- Такие же, как наши, только из бамбука.
Анекдот

Сексуальная дисгармония супружеской пары - вполне решаемая проблема. Иногда нужна всего лишь беседа с профессионалом, который вам все объяснит. В более серьезных случаях нужен курс секстерапии. Что это значит? Вам расскажут, что нужно делать, чтобы секс доставлял вам радость. Чтобы это была "песня песней", а не "исполнение супружеского долга".

Зарубежные сексологи при секстерапии иногда используют помощников. Если женщина никогда не испытывала оргазма, то врач-секстерапевт с помощью своего помощника поможет пациентке найти её эрогенные зоны, покажет, как их стимулировать, а потом она уже сама может сказать своему сексуальному партнеру, что ей требуется, чтобы испытать наслаждение. А ведь многие женщины и сами не знают, как их нужно ласкать, чтобы испытать этот высший экстаз. То же самое в отношении мужчин с сексуальными проблемами. Помощница под руководством врача-секстерапевта сделает все, что нужно, чтобы у этого пациента была эрекция, и чтобы впредь у него не было проблем.

Жизнь - это движение. Особенно половая жизнь.
Д.Е.

Отечественные сексологи так не работают. В монографии одного из корифеев отечественной сексопатологии я прочла, что это "разврат", почти сродни с проституцией. Нет, это не разврат и не проституция. Это секстерапия. И это приносит конкретный результат.

Один мой коллега, известный секстерапевт, как-то жаловался мне: "Диля, ну как можно проводить секстерапию на медицинской кушетке! Мне пришлось бодаться с руководством, чтобы хотя бы меняли простыни на этой чертовой кушетке! Пациентам нужно расслабиться, а им холодно, неуютно, жестко, и я долгое время добивался, чтобы дали одеяло."

- Доктор, вы порекомендовали мне самоудовлетворяться вибратором, пока муж в командировке, а я себе уже два зуба выбила.
- ??? !!!
Анекдот

Вы только представьте себе, мой читатель! Врач-секстерапевт проводит сеанс секстерапии, а попросту говоря, объясняет семейной паре, что и как они должны делать. И весь "интим" происходит на покрытой коричневым дермантином узкой медицинской кушетке, где ни повернуться, ни удобно лечь невозможно! "До этого на это кушетке лежали многие другие", - думают некоторые пациенты во время сеанса секстерапии. Они не могут расслабиться, потому что все происходящее напоминает им медицинские манипуляции. Да и вся обстановка кабинета не располагает к уюту. Мало того, врачу ещё приходится просить, чтобы медсестра принесла хотя бы чистые простыни... Можно в таких условиях проводить секстерапию, как вы думаете?

Поэтому отечественные секстерапевты дают пациентам информацию, все объясняют и дают им "домашнее задание". Бывает, что пациенты снова приходят на прием и говорят: "Доктор, а у нас ничего не получается..." И так неоднократно, месяцами.

Если орган любви у женщины - это сердце, то зачем она покупает вибратор?!..
Д.Е.

Мне понятно, почему некоторые пары не могут выполнить "домашнее задание". Все эти "умные слова" про эрогенные зоны и способы их стимуляции вызывают у некоторых людей неприятие. Даже если врач-секстерапевт говорит: "Сделайте дома то-то и то-то", - пациенты, порой, снова приходят на прием обескураженные. Ну не могут они делать все, как сказал врач! Ведь секс - это такой интимный процесс. А тут какие-то медицинские термины, врач с серьезным выражением лица...

Кстати, я давно заметила, что секстерапевты-мужчины на редкость несексапильны. Женщин-секстерапевтов среди наших соотечественниц немного, но даже тем, кто выступает в передаче "Про Это" и аналогичных передачах, похоже, не хватает того, что делает женщину женщиной, они тоже несексапильны. И мне порой хочется произнести слова, которым нас учили ещё в мединституте: "Врач, излечись сам!" Любой врач, по моему мнению, должен обладать обаянием, он должен внушать доверие пациенту, он должен быть ему симпатичен. А уж тем более - врач-секстерапевт.

Все же секс - это не просто трение органа об орган, чтобы в итоге достичь оргазма. Это... Трудно передать словами. Только тот, кто любит секс, поймет меня без всяких слов.

Самое острое из чувственных наслаждений - это физическая любовь
С. Мозм

Я тоже когда-то работала секс-терапевтом так, как это принято в отечественной сексологии.

Теперь надо мной нет начальников, которые будут меня порицать или указывать, что мне можно делать, а чего нельзя. За все отвечаю я, и только я. Если пациенты мне доверились, я беру всю ответственность на себя. И всегда знаю, что все получится. Я вообще оптимистка по жизни.

Наслаждение доставляет не секс, а любовник.
Мардж Пирси

Иногда гораздо проще показать, чем рассказать словами.

Когда мой коллега, известный сексолог Слава Маслов, узнал, что иногда я провожу секс-терапию "вживую", - он лишился дара речи. "Ну нет слов... - сказал он, помолчав. - Так никто из наших сексологов не работает". "Мне важен результат, - ответила я. - Обычно я достигаю результата за один-два сеанса. А давать "домашние задания", после которых пациенты будут приходить ко мне удрученными, что ничего у них не получается, - это не мой стиль работы."

В любви как в школе: самое интересное - перемена.
NN

Расскажу вам об одном случае, когда я проводила секс-терапию "вживую". История этой пары в чем-то типична. Они хотят сохранить свой брак, но в сексе у них разлад. Так бывает у многих пар. И порой нужно всего лишь вмешательство профессионала, и все наладится.

Молодая пара, назовем их Виктором и Ольгой. Оба прочли кучу книг о технике секса, пытались что-то делать по этим руководствам, но ничего у них не получилось. У Виктора все в порядке с потенцией. Лишь только прикоснется к жене, он уже "готов", у него сильная эрекция. Теоретически Виктор знает, что женщине нужно долго ласкать, чтобы её "завести". Он пытался делать все так, как написано в книгах. Но когда у него возникает желание, Виктор уже не в силах сдерживаться. "Я так её хочу, - говорил он мне, - и у меня уже нет сил терпеть. Стоит Оле ко мне прикоснуться, и у меня уже отказывают тормоза".

На сексуальной почве хорошо распускаются.
Т. Клейман

Ольга - женщина чувственная. Есть женщины, которые могут (или вынуждены) обходиться без секса. Оля не может. Мужа она любит и другого мужчины не хочет. Она хочет, чтобы ей было хорошо именно с Виктором.

Они перепробовали многие позиции полового акта, надеясь, что нужно всего лишь найти оптимальную позу, в которой Оля испытает оргазм. Не получилось. А Виктор искренне хотел, чтобы жене было с ним хорошо в постели. Но он был слишком нетерпелив. Стоит ему вдохнуть её запах, или увидеть её коленку в вырезе халата, или прикоснуться к её груди, и у него тут же появляется желание, и он уже не в силах сдерживаться. Виктор обрушивался на нее, как лавина, а потом чувствовал себя виноватым. А разочарованная Оля шла в ванную и удовлетворяла себя с помощью мастурбации.

Отношения между полами предполагают наличие трения.
Сэмюэл Батлер

"Я читала в ваших книгах про оргазм, - говорила она мне. - Для других женщин - это полет, высшее наслаждение, нечто необыкновенное. Но, видно, я на это не способна. Может быть, я фригидна? У меня оргазм только при мастурбации. Да, мне это приятно, но в этом нет ничего необыкновенного. Все мои подруги тоже мастурбируют, и замужние, и незамужние. Я научилась мастурбировать в 13 лет, и с тех пор только сама доставляю себе удовольствие. Мечтаю испытать наслаждение с любимым мужчиной, но у нас с Витей ничего не получается. Я показывала ему, как гладить мне клитор, но он все делает не так. Мне приятны его прикосновения, но я не могу с ним кончить. Наверное, мне нужен другой мужчина. Может, мне завести любовника?" "Оля, вы любите своего мужа?" - спросила я её. "Люблю", - ответила она. "И вы можете себе представить, что к вам будет прикасаться другой мужчина? Ведь секс - это любовь, не так ли?" "Да, - согласилась она. - Но что же мне делать? Всю оставшуюся жизнь мастурбировать?"

Для мужчины брак - плата за секс.
Для женщины секс - плата за брак.
Д.Е.

Опыт мастурбации есть почти у всех женщин. Все они знают, как к себе прикасаться, чтобы получить сексуальную разрядку. Одни используют струю душа, направляя её на клитор именно с той степенью давления, которая нужна. Другие ложатся в определенной позе, сдвинув или раздвинув ноги и легкими движениями пальца играют со своим клитором, доводя себя до оргазма. Некоторые одновременно вводят во влагалище пальцы другой руки (или фаллоимитатор) и синхронно стимулируют клитор и влагалище. Кому-то нужно специально настроиться, представить, что все эти движения с нею совершает мужчина. Кому-то нужно предварительно посмотреть эротическую сцену в фильме или хотя бы откровенные фото в журнале.

Преимущество мастурбации по сравнению с сексом в том, что оргазм всегда наступает вместе с партнером.
Д.Е.

Для некоторых женщин эротическим стимулом является сама по себе постель - согревшись под одеялом, они трогают себя, вызывая сексуальное возбуждение. Так делают не только одинокие женщины, у которых нет сексуального партнера. Даже замужние женщины, когда рядом спит муж, оставивший её неудовлетворенной, мастурбируют в постели. У женщин, в отличие от мужчин, движения при мастурбации не столь интенсивны, и крепко спящий муж не проснется. Другие, боясь разбудить супруга, идут в ванную или в туалет и получают сексуальную разрядку, которую не захотел (или не смог) дать муж.

Есть женщины, которые способны мастурбировать где угодно, когда у них есть желание. К примеру, на заднем сиденье такси (водитель даже ничего и не заметит), в своем служебном кабинете или в любом другом месте. Для этого не нужно много времени. Одна из моих пациенток, сидя за своим рабочим столом, если в данный момент в комнате никого не было, запускала руку в разрез своей юбки, чуть сдвигала трусики и раскачиваясь в своем кресле, уже через пару минут получала искомую разрядку.

Мастурбация обычно сопровождается эротическими фантазиями. Моя пациентка Таня шла в туалет своего офиса, запиралась в кабинке и стимулировала клитор, малые половые губы и анальную область, представляя, что сейчас она с мужчиной, и он трогает её везде, где ей хочется и именно так, как ей хочется.

Скажи о своих сексуальных фантазиях, и я скажу тебе, кто ты.
Д.Е.

Ничего в этом особенного нет. Мужчины тоже мастурбируют. Им хочется быстро получить сексуальную разрядку, и они её получают с помощью собственной руки. Каждый мужчина знает, как это сделать.

Как и женщины, мужчины при этом фантазируют на эротические темы. Например, он представляет, что его ласкает известная актриса, секс-символ, красотка с обложки эротического журнала или просто симпатичная коллега с работы.

Из всех видов фантазий, эротические - самые разумные.
Г. Малкин

Но почему-то мужчинам претит, когда они узнают, что женщины тоже получают сексуальную разрядку с помощью своих рук.

Мне не раз приходилось слышать возмущенные слова мужей, вдруг узнавших "страшную новость", что супруга сама доставляет себе удовольствие.

А что ей ещё остается, если муж не дает ей сексуального удовлетворения?! Искать любовника? Все ж мастурбация безопаснее. По крайней мере, не заразишься венерическим заболеванием и не забеременеешь.

"Замужем я давно, но секса ни разу не пробовала..."
Д.Е.

Конечно, и мужчинам, и женщинам хотелось бы, чтобы удовольствие им доставил любимый человек. А если любимого человека нет? Или есть муж (жена), но их желания не совпадают?.. Когда хочет муж, - нет настроения у жены. А когда хочет жена, оказывается, что муж устал, хочет спать или ему просто не до нее.

Потому и получается, что гораздо проще и быстрее получить сексуальную разрядку с помощью мастурбации, чем долго уговаривать свою половину "исполнить супружеский долг".

На медленный секс уже нет времени.
Д.Е.

Мастурбация вполне приемлемый способ получить половую разрядку. Мастурбируют даже супруги, вполне благополучные в своей интимной жизни. Например, одному из них хочется чаще, чем другому, и чтобы "не напрягать" свою половину, второй супруг удовлетворяет себя сам. А в другой раз, когда желания обоих совпадают, у них все замечательно.

Оба супруга обычно скрывают друг от друга, что время от времени (или регулярно) удовлетворяют себя с помощью мастурбации.

Так знайте, мой читатель, что вовсе ни к чему стыдиться, что вы мастурбируете. Еще раз повторю, что это делают почти все (за исключением людей, которые давно "побороли жало плоти").

Вы можете мастурбировать с той частотой, которая вас устраивает (лишь бы это не было чрезмерно) и сочетать мастурбацию с половой жизнью. Но все же желательно, чтобы не было перевеса в сторону мастурбации в ущерб нормальным интимным отношениям.

К примеру, супруга больна или у неё в данный момент что-то не в порядке с гинекологией. Но когда она поправится, не забывайте, что слияние ваших тел - это не просто физиологический акт и сексуальное удовлетворение. Это выражение вашей любви и подтверждение, что ваша половина для вас сексуально привлекательна. А это ощущение нужно каждому человеку. И вашей половине, и вам тоже.

Пенис веский аргумент, когда исчерпаны остальные.
Д.Е.

Секс - это высшее выражение любви. Но при одном условии - что оба партнера сексуальные альтруисты, а не сексуальные эгоисты. А для того, чтобы "грамотно" заниматься сексом, читайте книги, учитесь или обратитесь к профессионалу, который даст вам всю необходимую информацию.

Есть люди, которые стесняются своего тела. Во время сеанса секстерапии для меня не составляет труда за несколько минут объяснить, что своего тела не стоит стыдиться, даже если пациенты считают, что их тело имеет изъяны.

Нет некрасивого тела, уверяю вас! Пусть уже нет талии, пусть есть живот, пусть грудь женщины уже не такая, какой была в 18 лет. Все это неважно. Эти комплексы от того, что вы себя не любите. Полюбите себя! Примите себя в том виде, который сейчас есть! Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало, погладьте себя, и вы поймете, насколько вы красивы.

Любое тело эротично. Эта нежная кожа, чувствительная к прикосновениям, этот неповторимый запах, присущий каждому человеку... Не говоря уже о том, насколько красивы и совершенны половые органы, созданные для любви.

Если не хотите, чтобы мужчина на пляже соскальзывал, не пользуйтесь маслом для загара.
Д.Е.

Сейчас я не веду клинический прием, потому что невозможно совместить прием пациентов с писательской деятельностью. И то, и другое, требует полной отдачи сил. Работать "вполнакала" я не умею. На данный момент я пишу книги, потому что хочу рассказать людям все, что знаю, чтобы помочь им справиться с проблемами.

Я очень скучаю по клинической работе и поэтому иногда берусь помочь некоторым семейным парам. В первую очередь я - врач, а уже потом - писательница. Как говорят, я "врач от бога". Иногда мне говорят: "Диля Дэрдовна, вы просто волшебница". Нет, я не волшебница, а просто хороший профессионал. И я знаю, как помочь людям. Когда у супружеской пары был полный раскардаш, а потом они смотрят на меня сияющими глазами, - вот ради этого и стоит работать.

Объявление: "Подарю любовь, тепло и нежность все ещё теплому мужчине".
Д.Е.

Но вернемся к нашим героям, Ольге и Виктору. Оля не хотела другого мужчину. Она всего лишь хотела испытывать тот экстаз, на который имеет право любая женщина.

Они женаты пять лет, и ни разу она не была оргазмичной с мужем, хотя они перепробовали многое.

Этой паре очень нужна была моя помощь. Оба были в отчаянии. Виктор хотел, чтобы жене было с ним хорошо, но не знал, как это сделать. А Оля была на грани - отдаться другому мужчине?.. Или мириться с существующим положением вещей, каждый раз ощущая раздражение, что в постели муж все делает не так, как хочется ей?..

Объявление: "Внимание, одинокие женщины! Интеллигентный, образованный молодой человек в двумя высшими образованиями займется досугом вашего ребенка. Если ребенка у вас нет, займусь вашим досугом".
Д.Е.

Обычно я не выезжаю на дом к пациентам. Но секстерапию нужно проводить в комфортной обстановке. И я согласилась поехать к ним домой, чтобы провести сеанс секстерапии. Виктор приехал за мной и держал надо мной зонтик (в тот день был дождь), пока я шла от своего подъезда к его машине.

Когда в 8 вечера я уезжала из дома, сказав, что поехала работать, мой муж был встревожен. Еще бы! На ночь глядя, его жена едет неизвестно куда. Валера знает, что я могу за себя постоять и не боюсь ничего на свете, даже бешеных собак и тех, кого называют "психами". Но муж меня любит и тревожится за меня. "Моя дорогая, зачем тебе это нужно? - спросил он меня. - Уже стемнело, ну куда ты едешь?! У тебя слабое здоровье, тебе нужно отдохнуть. Ты же не "врач по вызову" Пусть эти "новые русские" сами разбираются со своими проблемами. Они просто с жиру бесятся."

Моего мужа тоже можно понять - его больше всего беспокоило мое здоровье. Уж он-то меня хорошо знает. Если я работаю, - так "на всю катушку", на износ. А потом я - как выжатый лимон.

Вернулась я домой в 10 часов утра следующего дня, отработав секстерапевтом 14 часов. Устала так, что даже была не в силах разговаривать, и рухнула в постель.

На зато я достигла, чего хотела! А для меня главное - результат.

Спорят двое мужиков, что лучше - отмечать Новый год или трахаться.
- Женщина лучше! - заявляет один.
- Но Новый год чаще! - возражает другой.
Анекдот

Ну, а теперь расскажу подробно, как я 14 часов проводила секстерапию на дому.

И Оля, и Виктор - сексуально раскованы. Не стесняются своего тела, не боятся быть обнаженными и готовы к любым экспериментам. Я для них - врач, и они воспринимали меня как врача, который всего лишь дает им необходимую информацию и хочет помочь наладить их интимную жизнь.

Оля - женщина с очень чутким телом. Даже не нужно было искать её эрогенные зоны. У неё красивая грудь, а соски очень отзывчивы. Раньше Виктор мямлил и сжимал её грудь, как делают многие мужчины, а Оле нужны были иные прикосновения - нежные, последовательные, но вместе с тем, чтобы Виктор был обладателем, обозначив своими движениями: "Ты - моя женщина! И это все - мое!".

Можно ли совместить, казалось бы, несовместимое: нежность прикосновений к женской груди с жестом обладателя: "Это все мое!?" Оказалось, что можно. Виктор быстро этому научился. Потом я научила его играть с её сосками.

Совет друга - с этой бабой надо кончать.
Д.Е.

Соски груди - очень сильная эрогенная зона. Некоторые женщины способны испытать оргазм уже при стимуляции сосков. Женщины, которые кормили грудью ребенка, знают, как приятны эти сосущие движения. Тут нет эротического стимула, лишь материнский инстинкт, но все же женщине приятно, когда грудь сосет

ребенок. И даже когда медсестра помогает "расцедиться" после родов, ей при этом, хоть и больно, но приятно.

Так что мужчины напрасно уделяют так мало внимания женской груди. То есть, внимание-то они уделяют, но не так, как нужно женщинам.

Женскую грудь не нужно "тискать", мять, сжимать, её нужно ласкать. И нужно знать, как это делать. И этому нужно учиться, если вы хотите, чтобы ваша партнерша стонала от наслаждения уже до полового акта.

- Давай поиграем... - завлекает женщина.

- Во что? - удивляется импотент.

Д.Е.

Можно чуть покусывать соски, посасывать их с разной интенсивностью (но только не причинять боли!), лизать соски круговыми движениями, тереть их языком или пальцем, чуть потягивать их губами вверх, пока вы не увидите эрекции сосков (сосок при этом уменьшается в размерах, становится плотным и "стоит" торчком), гладить грудь то легкими, то более интенсивными движениями, сдвигать её обеими руками, как бы собирая из-подмышек, чуть-чуть сжать (но не до боли!), обвести круговыми движениями, чередуя со стимуляцией сосков. Можно попробовать и более рискованные ласки: сдвинуть руками грудь женщины к центру и в эту ложбинку ввести половой член и сделать несколько движений, напоминающих фрикции. Можно головкой пениса ласкать соски, а потом прикоснуться пенисом к губам партнерши и снова продолжить ласки груди.

Самые легкие из подвижных игр - любовные игры.

Д.Е.

В общем, вариаций множество. Все дело - в вашей фантазии и в вашем желании доставить удовольствие женщине. Поверьте, кайф получит не только ваша партнерша, но и вы сами. Потому что вы - обладатель. Это красивое тело - в вашей власти. И в вашей власти сделать так, чтобы вашей женщине было с вами хорошо. А уж как вам будет хорошо, когда вы от неё услышите, какой вы нежный, как ей приятно все, что вы с нею делаете!..

Все, что вы сами придумаете в постели, - замечательно. Только не успокаивайтесь на достигнутом. Вашей партнерше приятны ваши ласки, но это не означает, что уже пора приступить к половому акту. Все это - лишь прелюдия.

Если вы хотите, чтобы женщина пережила подлинный экстаз, - наберитесь терпения. Забудьте о своей эрекции и желании побыстрее получить половую разрядку.

Главное в сексе - это ласки! Не забывайте этого, уважаемые мужчины. И если вы научитесь ласкать женщину, - то можете считать себя любовником "со знаком качества".

В постели вы можете делать все, что доставляет удовольствие вам обоим, в том числе, есть, пить кофе, курить и читать.

Д.Е.

Когда Виктор стал ласкать грудь жены так, как хотела Оля, она "завелась". "Мне так хорошо... - простонала она. - Впервые Витя так нежен..."

Виктор давно уже был "готов", но кому нужен примитивный половой акт?! Оле уже осточертел коитус в норма-позе. Просто раздвинуть ноги, чтобы муж вошел в неё и получил половую разрядку? Так у них было все пять лет их семейной жизни. Вариант "сунул, вынул и уснул" Олю, как и любую женщину, не устраивал.

Я не позволила Виктору прикасаться к жене, хотя его эрегированный пенис туманил ему мозги. Потом я научила его сдерживаться очень долго, используя определенные приемы. Это совсем несложно. Прочтите другие мои книги, и вы поймете, что мужчина вполне способен владеть своей эрекцией и сохранять эрекцию столько, сколько нужно.

Долго не кончать - достоинство мужчины в постели, но не на трибуне.
Д.Е.

"Посмотрите на свою жену, - сказала я Виктору. - Это же Венера Милосская. Какая у неё красивая грудь, какая удивительно нежная кожа..." (Оля рассказывала мне, как комплексовала, что она толстая, у неё складки на животе, короткие ноги и широкий зад. Своим единственным достоинством она считала грудь 4-го размера). И Виктор увидел жену другими глазами. "Когда вы мне это сказали, я понял, какая Оля красивая, - сказал он мне потом. - До этого я просто её хотел. А когда хотел - уже ни о чем другом не думал".

"Гладьте её, ласкайте руками, языком, нежными движениями прикасайтесь к ней любым легким предметом - шарфиком, её трусиками, поясом от халата, перышком (потом я подарила им страусиное перо, и они хранят его как свой талисман).

Именно это Оле и было нужно (как и любой другой женщине) - чтобы муж нежно ласкал её, любил её тело и восхищался им, а не просто вводил свой пенис в её влагалище и две минуты совершал фрикции. Закрыв глаза, она лежала с выражением блаженства на лице. Ей были так приятны прикосновения мужа... "Всегда так её ласкайте, - шепнула я Виктору. - Потом придумайте сами новые ласки". Оля открыла глаза и посмотрела на нас с улыбкой: "Мне так хорошо..." - прошептала она.

"Поехали дальше, ребята, - сказала я. - Мы ещё только начали. Вам ещё многому нужно научиться". "Хотим учиться!" - ответили они почти в унисон.

"Оля, покажи Вите, как ты мастурбируешь", - предложила я своей пациентке. Раньше она говорила мужу, что ей хочется, чтобы он гладил её клитор, но Виктор был слишком тороплив и груб. Оле было больно, и она убирала его руку.

Возможно, Виктор догадывался, что жена мастурбирует. Как и многим мужчинам, ему очень хотелось это видеть. Он смотрел немало порнофильмов, но то - постановочные сцены, профессиональные порноактеры, а тут - его любимая жена.

Я попросила его отойти и просто смотреть, как Оля мастурбирует. У каждой женщины своя техника мастурбации.

Отрешившись от нашего присутствия, Ольга закрыла глаза и стала ласкать себя привычным ей способом: несколько раз обвела круговыми движениями пальца малые половые губы, погладила клитор легкими касательными движениями, опять стала ласкать малые половые губы, уже всеми пальцами обеих рук, а указательным пальцем правой руки при этом гладила клитор, потом оставила палец на клиторе, а другая её рука спустилась ниже, нежными движениями стимулируя вход во влагалище. Затем Оля ввела кончик пальца в вагину, делая ритмичные движения и в такт двигая тазом, а пальцем другой руки продолжала гладить клитор.

Когда Оля застонала и дернулась с типичным вздохом женщины, испытавшей оргазм, Виктор еле сдерживался. Он хотел, очень хотел, чтобы жена испытывала с ним те же ощущения.

Дав ей отдохнуть, я предложила им позу полового акта, в которой Оля может сама стимулировать клитор. Проблема была лишь в том, сумеет ли Виктор сдержаться, пока жена достигнет оргазма. "Держайте, ребята, попробуйте сами", - сказала я и оставила их одних в спальне. Минут через двадцать я услышала Олин вскрик: "А-а-ах!", и тут же аналогичный вскрик Виктора и поняла, что у них все получилось. Через пять минут они вышли, кутаясь в халаты, счастливые. "Это было здорово!" - сказал Виктор, а Оля улыбалась, благодарно прижимаясь к мужу.

Но я хотела дать этой паре максимум информации. Уже по тому, как Оля мастурбировала, я поняла, что, помимо груди и клитора, у неё есть ещё одна эрогенная зона.

Женщина пришла к сексопатологу, а он, не давая ей рот открыть:

- Раздевайтесь и ложитесь на кушетку.

Та разделась и легла. Он её быстренько трахнул, встал, застегнул ширинку, сел за стол и с самым серьезным видом говорит:

- Так, с моей проблемой разобрались, теперь с вашей. На что жалуетесь?

Анекдот

Есть так называемая точка Джи, которая находится в передней стенке влагалища. В норме (если женщина не гренадерского роста и у неё все пропорционально), длина влагалища примерно 8 сантиметров. Любой мужчина, введя пальцы во влагалище, может почувствовать кончиками пальцев упругую шейку матки. Невозбужденное влагалище гораздо короче пениса. В возбужденном состоянии оно способно на многое - может удлиниться или плотно охватить член партнера. Но это зависит от мужчины - сумеет ли он возбудить женщину.

Точка Джи находится примерно на расстоянии 2-3 сантиметров от входа во влагалище. Но мало кто знает об этой эрогенной зоне.

Обычно мужчины, совершая фрикции, стараются вдвинуть половой член как можно глубже. Шейка матки - тоже эрогенная зона, но не у всех женщин. Одним женщинам приятно, когда головка полового члена партнера касается шейки матки, другим это причиняет боль. Мне говорили многие мои пациентки, что во время полового акта им очень больно, когда член партнера с силой ударяет о шейку матки. Но они молча терпят боль. Так что "длинный член", которым так гордятся некоторые мужчины, - для многих женщин отнюдь не благо, а источник боли.

- У него такой Хулио!
Д.Е.

Стимулировать точку Джи можно двумя способами. При первом способе нужно ввести во влагалище один или два пальца (неглубоко, всего лишь на 2-3 сантиметра) и подушечками пальцев делать ритмичные движения (эти движения напоминают жест "иди сюда"), слегка прижимая пальцы к внутренней стороне лобка женщины. Описать, как нужно все сделать, непросто. Показать, как это нужно сделать, гораздо проще.

Как только я показала Виктору, как стимулировать точку Джи, Оля тут же закрыла глаза и часто-часто задышала. Виктор стоял на коленях перед раздвинутыми ногами жены и был готов следовать всем моим указаниям. Я быстро вывела свои пальцы и жестом показала, что Виктор должен делать то же, что до этого делала я.

Первое время он был неловок. По тому, как менялся ритм дыхания Оли и по многим другим признакам я видела, что муж стимулирует её не так, как ей нужно. Она лежала, закрыв глаза, подаваясь тазом навстречу движениям пальцев супруга, а Виктор взглядом спрашивал меня, все ли он делает, как надо. При этом у него была такая эрекция, что, наверное, можно было повесить на его пенис гиру.

И вот когда наконец Оля застонала, как обычно стонут женщины в преддверии оргазма, и я жестом дала понять Виктору, что теперь он может войти в нее. Я вышла из их спальни, зная, что они испытают экстаз одновременно. Так и получилось.

И опять они вышли из спальни счастливые и улыбающиеся. Я была за них рада. Это высшая награда для любого секстерапевта - когда мужчине и женщине комфортно друг с другом.

Только два органа не имеют морщин - это сердце и эрегированный пенис.
Д.Е.

Точку Джи можно стимулировать и другим способом. Эта поза трудна для женщины. При этом она лежит на спине, а её таз и ноги - под прямым углом к её телу. Это вариант так называемой "офицерской" позы, когда ступни женщины лежат на плечах мужчины, как офицерские погоны. Но для стимуляции точки Джи нужно, чтобы женщина подняла таз, и её ноги были вертикально, а не на плечах партнера. Мужчина стоит на коленях меж её ног, вводит половой член, поначалу стараясь стимулировать своим пенисом переднюю стенку её влагалища. А потом уже неважно. Поза такова, что все напряжение будет направлено именно на переднюю стенку влагалища и при этом будет стимулироваться точка Джи.

В такой позе, хоть она и нелегка, многие женщины кончают и не раз, и не два, и не три. У меня были пациентки, которые познав эту позу, кончали аж двадцать раз!

Для этого нужно несколько условий. Первое - чтобы была возбуждима точка Джи, второе - чтобы у партнера сохранялась эрекция, пока женщина переживает многократный оргазм, и третье - чтобы у самой женщины хватило сил находиться в такой позе.

- Как вы исполняете супружеский долг? - спрашивает сексопатолог пациента.
 - Э, нет, доктор. "Супружеский" - вовсе не долг, а очень быстр.
- Анекдот

Давайте проанализируем все эти условия.

Точка Джи есть не у каждой женщины. В идеале - попробовать это вместе со своим партнером. Пусть он введет во влагалище указательный и средний палец примерно на фалангу и ритмично стимулирует переднюю стенку влагалища подушечками пальцев, слегка прижимая пальцы к внутренней поверхности вашего лобка. Если у него нет навыка, получится не сразу. Не стесняйтесь сказать ему, какой именно ритм и какая степень давления вам нужны. Пробуйте по-разному. Даже если не получится и раз, и два, и три, - не отчаивайтесь. Пробуйте еще, чтобы ваш партнер наконец нашел именно тот ритм, который вам нужен.

- Грузин встречает друга. Тот грустный-грустный.
- Вах, Вано! Что случилось?
 - Такое горе, Отар. Был у сексопатолога. У жены бешенство матки.
 - А что это такое?
 - Что между ног у женщины, знаешь?
 - Знаю, конечно.
 - Так вот "он" с ума сошел!
- Анекдот

Если прикосновения пальцев мужчины вам приятны уже с самого начала, - значит, точка Джи у вас возбудима. Пусть ваш партнер дерзает ещё и еще, пока не доведет вас до оргазма. Если вам удастся пережить оргазм, попросите его продолжить ласки.

У женщины сексуальное возбуждение спадает медленно, и на этом фоне, если мужчина будет её нежно ласкать, её возбуждение опять пойдет по нарастающей. И вы сможете пережить ещё один оргазм. И опять не останавливайтесь на этом. Пусть он ласкает вас ещё и еще. Вполне возможно, у вас будет ещё не один оргазм.

Когда я научила одну супружескую пару такой стимуляции, жена то взлетала на вершину наслаждения, то спускалась на землю, а потом ещё и еще. И так муж позволял ей "летать в космосе" почти час.

После этого любая женщина готова кинуться на шею партнеру, осыпая его поцелуями. Ей все равно, какой он - пусть он толстый, лысый, неказистый. Но он - сексуальный альтруист, который хочет, чтобы она испытала непередаваемые ощущения. И он - мужчина, который позволил ей пережить наслаждение. За это она простит ему все. Даже если в обычной жизни он человек с весьма непростым характером.

- Читальный зал студенческой библиотеки в разгар экзаменационной сессии. К одному студенту подходит другой:
- Ты чего это книгу вверх ногами держишь?
 - А ты чо, Фрейд, что ли?
 - При чем тут Фрейд?
 - Это - книга! Где ты видишь у неё ноги? Ты ещё скажи, что я ей меж страниц заглядываю..!
- Анекдот

Если на данный момент у вас нет сексуального партнера, попробуйте найти точку Джи сами - введите во влагалище указательный и средний палец и ритмично двигайте, чуть прижимая мягкие ткани влагалища к лобку. Там находятся ножки клитора и таким образом вы опосредованно стимулируете клитор. Ласкать свой клитор напрямую проще, и вы знаете, как это сделать. Но ведь нужно познать себя, не так ли?

Если вы обнаружите у себя точку Джи, то потом сможете испытать множественный оргазм, которого не достичь при мастурбации и обычном половом акте.

- Если у вас нет мужчины, значит у другой их двое.
Д.Е.

Итак, первое условие - чтобы у вас была возбудима точка Джи. Кстати, совсем необязательно, чтобы была возбудима именно эта эрогенная зона. У женщины много эрогенных зон, просто их нужно найти.

Второе условие - партнер, который способен сохранять эрекцию, пока партнерша переживает множественный оргазм. Тут уж, как говорится, кому как повезет. Все зависит от того - ваш партнер сексуальный альтруист или сексуальный эгоист. Если он сексуальный альтруист, то нет проблем. Я научу его, как можно долго сдерживаться. И он получит наслаждение уже от того, что партнерша стонет и мечется в его объятиях, и именно он доставил ей этот высший экстаз. А если он сексуальный эгоист, то ему нужно лечиться.

И третье условие - тяжелая поза для женщины. Как говорили мне многие мои пациентки, "Я готова стоять хоть на ушах". А уж когда есть шанс испытать не один оргазм, а много оргазмов подряд, когда ты долго-долго купаешься в океане наслаждения, - то поза вообще не имеет для женщины значения.

В Библии сказано, что люди должны любить друг друга, но почему-то не сказано, в какой позе.
Д.Е.

Но и вы не должны быть сексуальной эгоисткой. Если ваш партнер так долго старался доставить вам удовольствие, то проявите понимание. Он долго терпел, чтобы вам было хорошо, хотя мог бы провести банальный половой акт.

"Что отдашь, - то и получишь", - учу я своих пациентов. Вы получили, что хотели, - так отдайте сторицей.

И вот мы продолжили с Виктором и Ольгой секстерапию. Я поставила Олю в позу, когда муж мог бы своим penisом стимулировать точку Джи, показала Виктору, какой нужен ритм фрикций, и оставила их одних, чтобы они попробовали сами. Если бы что-то пошло не так, - я бы снова вошла и помогла им.

Уже через пару минут я услышала, что все идет, как надо. "А-а-а! Еще, милый, еще! Да, да, так, еще, еще, пожалуйста!" - кричала в экстазе Оля.

Так продолжалось довольно долго. По-моему, я выкурила полпачки сигарет, пока они наконец вышли, слегка шатаясь. "Ну как, ребята?" - спросила я. "Кайф!" - сказал Виктор. "Диля Дэрдовна, это полный отпад!", - сказала Оля. "Но это ещё не все. Давайте поиграем в сексуальные игры, если у вас ещё есть силы", - предложила я. "С удовольствием" - вскричали они оба.

Я усадила Виктора на стул, а Олю - к нему на колени спиной к его лицу и предложила им самим искать, как им лучше. Виктор уже знал, как ласкать грудь жены. Как только он сжал её нежно, но жестом обладателя, Оля, чуть застонав, закрыла глаза, откинула голову ему на плечо, раздвинула ноги, а потом сжала ими его эрегированный penis.

Дальше все происходило без меня. Я успела выкурить всего пару сигарет и услышала их почти одновременный вскрик: "А-а-а-ах!".

И опять они вышли ко мне, счастливые. "Ну что, может, на сегодня хватит? - спросила я. "Нет! Хотим еще!" - сказали они почти в унисон.

- Мне, пожалуйста, два билета на последний ряд.
- А-а! Места для поцелуев!
- А если я доплачу?
Анекдот

Я уложила Олю на край кровати, широко раздвинув её ноги. Несколько часов назад Виктор уже видел, как жена при нем мастурбирует, но тогда он сфокусировался, как и что ему нужно делать, чтобы доставить ей удовольствие.

Когда-то Оля пыталась показать мужу, как нужно стимулировать ей клитор, но тогда они лежали в постели, их тела были параллельны друг другу. У Виктора ничего не получалось. Он "заводился" от этих прикосновений, а дальше все шло по одному и тому же сценарию - Виктор вводил эрегированный член в невозбужденное, сухое влагалище жены (Оле при этом было и больно, и неприятно), быстро совершал половой акт, а потом засыпал. Типичный сценарий для многих супружеских пар.

Муж с женой лежат в постели.
Жена:

- Тебе хорошо?
 Муж, уверенно:
 - Мне - хорошо!
 Жена, задумчиво, с сожалением:
 - Хорошо тебе...
 Анекдот

Многие мужчины хотят видеть все прелести желанной женщины. Они вышли из чрева женщины, своей матери, и для них есть нечто завораживающее в этом необыкновенном органе, который дает им наслаждение и при этом может дать жизнь новому человеку.

Да, мужчины вводят свой эрегированный пенис во влагалище женщины и совершают половой акт. А потом происходит зачатие, женщина носит будущего ребенка и через положенное время через это влагалище на свет появляется ребенок.

Мужчины не могут этого понять - как же так? Там было так узко, что порой свой пенис трудно ввести, и вдруг из этого места появляется ребенок, гораздо толще его пениса!

Мужчинам очень хочется увидеть, что же это за органы у женщины, которые и дают им наслаждение, и способны дать жизнь новому человечку.

Колдуны колдуют волшебной палочкой, а колдуньи - волшебной дырочкой.
 Д.Е.

"Оля, раздвинь руками половые губы, пусть муж увидит, какая ты красивая", - попросила я свою пациентку.

Как и многие мужчины, Виктор хотел видеть все. Нежно трогал бутон её клитора, чуть касался малых половых губ, провел пальцем вниз, коснулся входа во влагалище. Оля лежала и тихо млела от того, как нежно муж к ней прикасается. Он убрал её руки, сам чуть раздвинул одной рукой её половые губы, а пальцем другой руки стал легкими движениями ласкать малые половые губы и клитор.

А потом все произошло в одно мгновение. Виктор сдернул жену на пол, перевернул, и Оля оказалась в коленно-локтевой позе. А Виктор всегда готов, как юный пионер.

В этот раз обоюдного экстаза не получилось. С типичным вскриком Виктор дернулся, несколько раз глубоко вздохнул, потом припал губами к спине жены, стал гладить её грудь и взглянул на меня виновато.

Да, он не сдержался. "Завелся" от того, что увидел. Я жестом показала ему, что сейчас Олю лучше не трогать. Она выгнулась, сделала несколько движений, слегка касаясь сосками ковра, и потянулась рукой к клитору. Ей хотелось получить удовлетворение привычным способом.

"Нет, Оля, - сказала я. - Убери руку. Твой муж хочет, чтобы тебе с ним было хорошо, и вам будет хорошо". Она перевернулась на спину, взгляд блуждающий, пальцем продолжает гладить клитор.
 "Можно, я поработаю языком? - спросил меня Виктор. - Мне так этого хочется".

Куннилингус (то есть, ласки языком половых органов партнерши) - это искусство. Когда партнер просто прикасается языком к клитору, это приятно любой женщине, если она не фригидна. Это так приятно, что любая женщина выдыхает типичное "А-а-ах!", подаваясь тазом навстречу, чтобы соприкосновение языка партнера и её клитора было полным.

Все самое интересное происходит ниже пояса.
 Д.Е.

Если партнер умелый, то он своим языком может творить чудеса. Он может заставить женщину трепетать в ожидании наслаждения, может управлять её сексуальным возбуждением, то томя её в ожидании, когда она уже сама умоляет: "Ну пожалуйста, мой любимый...", - то дав ей пережить оргазм и видеть, как женщина бьется в конвульсиях. А потом он снова ласкает её языком, и вот она опять совершает синхронные движения тазом и просит его: "Еще, милый, еще, только не останавливайся!"

Умелый партнер с помощью куннилингуса может дать женщине множественный оргазм. Я знаю женщин, у которых есть такие партнеры. Их не волнует его внешность, социальный статус, его эрекция... Дело в другом - ей с ним хорошо. И это самое главное.

Я видела, что Виктор все делает не так - слишком энергично, не подготовив предварительными нежными ласками других эрогенных зон жены, ритмично давит языком на её клитор. Оля дернулась пару раз, и я поняла, что ей больно.

Я подала ей руку: "Вставай, Оленька, пойдём в душ". Она шла в ванную, как сомнамбула. "Так все было хорошо, - сказала она мне, уже лежа в ванне. - И вдруг опять Витя вел себя как самец, как скот. Так нежно меня гладил, а потом поставил "раком" и просто трахнул". "Это не проблема, Оленька, - сказала я ей. - Поверь, у вас все будет по-другому."

Когда Оля "отмокла" в ванной и успокоилась, я спросила ее: "Ты его хочешь?" "Вообще-то хочу, - ответила она. - Но после того, что было сейчас на полу... Даже и не знаю. Витя вел себя как животное, охваченное похотью. Так было все пять лет, пока мы женаты. Он хотел, а мне приходилось ему подчиняться." "Раздвинь ножки, Оля. Сейчас все будет по-другому, - предложила я. - Пусть Витя посмотрит, как надо это делать".

Я пригласила Виктора войти в ванную. Он, слегка поникший, вошел.

Откинув голову на бортик ванны, Оля раздвинула ноги и закрыла глаза, доверившись мне. Я же ей обещала, что теперь все будет по-другому. А я для неё - непререкаемый авторитет. Я направила струю душа на её тело, сначала слабую, ласкающую её кожу, потом стала круговыми движениями обводить струей душа её грудь, периодически проводя струей по её бедрам и промежности. Затем, чуть прижав рукой лейку душа, чтобы струя была более сильной, стимулировала её соски. Увидев, как Оля подается всем телом навстречу, чуть усилила напор воды и стала водить струей душа по её промежности вверх-вниз, затем круговыми движениями по малым губам, по клитору. Когда Оля застонала, я передала шланг её мужу, жестом показав: "Делай, как я", - и вышла из ванной.

Не успев даже выкурить сигареты, я услышала Олин вскрик "А-а-а-ах!". Оба вышли из ванной мокрые и счастливые.

"Ну что, ребята, может на сегодня хватит?" - спросила я. "Нет, Диля Дэрдовна, хотим еще", - ответили они.

Это уже была глубокая ночь, и я устала, как собака. Я потеряла гораздо больше сил, чем они. Но я хотела им показать, что они могут ещё больше.

"Оля, ты умеешь делать минет?" - спросила я свою пациентку. "А что - для этого нужно что-то уметь?" - удивилась она. "Нужно", - ответила я.

Как мелодично звучит: Мане, Моне, менуэт, минет...
Д.Е.

Ласкать ртом пенис мужчины недостаточно. Ему приятны прикосновения ваших губ и языка, но если вы будете это делать неумело, вы можете причинить ему боль.

Пенис очень нежный орган. Чуть не так его тронь, и вашему мужчине будет больно.

Оральный секс - это искусство. Вам придется этому учиться, если вы хотите доставить удовольствие своему мужчине.

Пенис не нужно "сосать", как думают многие женщины. Его нужно любить и ласкать. Нет мужчин, которым бы не нравился минет.

Два грузина разгадывают кроссворд.
- Женский половой орган из пяти букв.
- По вертикали или по горизонтали?
- По горизонтали.

- Тогда ротик.
Анекдот

О технике орального секса вы можете узнать из других моих книг. Я написала много книг о том, как женщине и мужчине ласкать друг друга. Если хотите - прочтите, и вы поймете, что ничего особенно сложного в этом нет.

"Дай мне банан, и я покажу тебе основные приемы" - попросила я свою пациентку. Оля дала мне банан, и я ей все показала. "А теперь осваивай все на практике", - предложила я ей.

Лежат на столе банан и вибратор.
Банан:
- Ты что дрожишь? В первый раз, что ли?
Анекдот

У Виктора была эрекция уже от того, что любимая жена прикасается к нему губами. А у Оли не получалось. Она чмокала, пыталась то сосать, то лизать его пенис, делала ртом движения наподобие фрикционных. Потом устала. "Я не могу, у меня ничего не получается" , - сказала она в отчаянии. "Все получится, - сказала я ей. - У тебя просто нет опыта, но он придет, было бы желание."

Виктор был уже "заведен" даже неумелыми ласками жены. "Открой рот, расслабь лицевые мышцы и больше ничего не делай, - попросила я Олю. - Ты любишь своего мужа. И люби его член. Пусть твой муж делает, что ему хочется." Виктор ввел свой эрегированный пенис в рот жены и стал совершать энергичные фрикции, как это делают многие мужчины во время фелляции. Оле было нелегко. Она чуть не захлебнулась, когда муж эякулировал ей в рот. "Проглоти его сперму, - тихо прошептала я. - Оближи его член и скажи, что все было здорово". Виктор не слышал моих слов, потому что в тот момент был в полной прострации. Оля встала на колени, взяла его поникший пенис и стала нежно лизать головку. Виктор уже пришел в себя и нежно гладил жену по голове.

"Все в порядке, ребята?" - спросила я. "Еще бы!" - вскричал Виктор, а Оля промолчала. Ей пришлось потрудиться, и ей было нелегко.

Когда мужчина эякулирует партнерше в рот, и она ощущает его сперму во рту, это и в самом деле нелегко. Но все же лучше проглотить его сперму, чем выплюнуть у него на глазах. Мужчины очень трепетно относятся к своему семени. Если вы выплюнете - это оскорбительно для вашего партнера. А если вы не хотите его обидеть, - проглотите его сперму. Поначалу это трудно, а потом привыкнете. Некоторым женщинам даже нравится вкус спермы.

В банк хранения мужской спермы вбегает грабитель в маске, с пистолетом и орет, чтобы все ложились на пол, иначе он всех сейчас перестреляет. Женщина у сейфа пытается объяснить, что это ошибка, банк не с деньгами, а с ... Но грабитель непреклонен:
- Открывай сейф, да поживей!
Она открывает. Перед грабителем открывается содержимое сейфа - стоящие в ряд пробирки, наполненные спермой.
Размахивая пистолетом, грабитель требует:
- Пей!
Испуганная женщина начинает одну за одной опорожнять пробирки со спермой.
После чего грабитель успокаивается, садится, снимает маску ... и оказывается мужем этой женщины. Горестно вздохнув, он спрашивает:
- Ну что, разве это так уж трудно?..
Анекдот

"Давайте на сегодня закончим, - предложила я. - Вы уже многое узнали, а дальше экспериментируйте сами".
"Диля Дэрдовна, не уезжайте! - попросил меня Виктор. - Когда вы с нами, у нас все получается. Я боюсь, что без вас у нас опять будет так, как было раньше".

И я выпрямила спину и сказала себе, что нужно работать. Я семейный психотерапевт. Оле и Виктору была нужна моя помощь, и я не могла их оставить, хотя очень устала.

"Оля, ты научись делать минет, помня все, что я тебе сказала. Но минет - это как пирожное в общем рационе. Вкусно, но не на каждый день. Можно просто помочь мужу расслабиться с помощью собственных рук, даже если данный момент у тебя нет настроения на "интим".

Я попросила Виктора показать жене, как он мастурбирует. Он закрыл глаза и стал стимулировать свой пенис рукой. Мы с Олей сидели рядом с ним, и в определенный момент я убрала его руку и попросила Олю делать то же, что до этого делал муж. Оля очень старалась.

Конечно, у Виктора все получилось бы гораздо быстрее. Каждый мужчина знает, как надо мастурбировать. Я видела, что Оля стимулирует его не в том ритме, который ему нужен, и тогда убирала её руку и показывала, как именно стимулировать член мужа. Потом она старательно повторяла эти движения. И вот наконец струйка спермы протекла ей на пальцы, и его пенис опал. "Поцелуй его член, погладь все вокруг, поласкай его" - шепнула я ей. Она так и сделала.

Виктор очень быстро восстанавливается. Прошло всего несколько минут, и он уже был готов доставить удовольствие жене.

Частолюбивый мужчина.
NN

"Ложись на край кровати, раздвинь ноги и поставь ступни на край кровати", - предложила я Оле. Виктор встал на колени меж ног жены. Поначалу он просто смотрел, слегка касался пальцами, потом лизнул языком. Когда его язык коснулся её клитора, Оля выгнулась и застонала. Я сидела рядом, боясь, чтобы не получилось, как в прошлый раз, готовая вмешаться, если что-то пойдет не так.

Двое занимаются любовью.
Она:
- Милый, ты меня любишь?
Он:
- А что я сейчас делаю?!
Анекдот

Я уже говорила вам, что куннилингус - это искусство. Недостаточно просто касаться языком клитора женщины. Эти прикосновения ей приятны, но от этого она не испытает высший экстаз.

Каждой женщине нужна определенная стимуляция. Одной нужны легкие прикосновения языком, другой - слегка подсасывающие движения ртом партнера, третьей - ритмичное давление языком на клитор, четвертой нужно постоянно менять разные варианты стимуляции, потому что эрогенная зона становится уже невозбудимой, и мужчина должен стимулировать другую эрогенную зону. Кому-то нравится, когда партнер одновременно с ласками клитора, вводит пальцы во влагалище и стимулирует его, а других женщин это отвлекает от основных ощущений.

Некоторые женщины широко разводят ноги, когда партнер ласкает клитор, другие, наоборот, сводят ноги, чтобы мужчина достал клитор языком через её половые губы. При этом он касается внутренних стенок больших половых губ, малых губ, а потом достает до клитора, и женщина получает стимуляцию сразу нескольких эрогенных зон.

Делайте так, как хочет ваша партнерша, она лучше знает, как её нужно ласкать. Если она сама ещё этого не знает, - экспериментируйте, пробуйте так и этак, лишь бы ей было хорошо.

Если женщина поломалась, чтобы завлечь мужчину, а потом легла с ним - кто тут победил, а кто капитулировал?
Д.Е.

Не стоит фокусироваться только лишь на клиторе. Малые половые губы и вход во влагалище тоже возбудимы. Быть может, вашей партнерше не понравится, если вы просто будете ласкать её клитор. Можно облизать круговыми движениями её малые половые губы, потереть их языком, а потом ласкать клитор. Можно ввести язык во влагалище и стимулировать его стенки, а потом перейти к ласкам на клиторе.

Область ануса тоже возбудима, но не у всех женщин. Попробуйте нежно потрогать пальцем или полизать анальную область вашей партнерши. Введите кончик пальца в её анус. Если женщина дернется, значит, ей

больно или неприятно. Или это не её эрогенная зона. Или такие ласки ей просто непривычны. и она стесняется.

Супруг кричит жене в спальню:
- Дорогая, начинай без меня! Я скоро приду!
Анекдот

Спросите её, приятно ли ей, когда вы касаетесь анальной области. Может быть, вы что-то делаете не так. Если женщине приятно, пусть она вам скажет, как именно её ласкать. Она может и сама не знать этого - так бывает в большинстве случаев. Тогда переверните её, положив на живот или поставив в коленно-локтевую позу, раздвиньте её ягодицы и полижите межягодичную складку, медленно спускаясь языком к её анусу, а потом достаньте языком до её клитора.

Некоторые женщины от таких ласк в полном экстазе, прогибаются, выставив таз и широко разводят бедра, чтобы партнер мог достать языком до всех её эрогенных зон. Вы можете при этом ввести пальцы в её влагалище и нежно стимулировать его. Можете ввести кончик языка в её анус (если партнерша не против), и при этом пальцами стимулировать её влагалище.

Ласки "сзади" приятны любой женщине. Только нужно все делать тактично и нежно, не оскорбляя её стыдливости, если ваша партнерша стесняется. Не стоит говорить: "Я хочу полизать тебя сзади", - если ваша партнерша к этому не готова.

Обращайтесь со своей партнершей нежно и бережно, спрашивайте, что ей хочется. Если она чего-то в данный момент не хочет, - не настаивайте. Наберитесь терпения. Потом, когда вы приучите её к разным ласкам, она уже сама будет готова к экспериментам.

Девиз сексопатологов: "От любви до секса всего один шаг. Сделай шаг!"
Д.Е.

Женщины более консервативны в постели, чем мужчины. Мужчинам хочется "чего-то новенького", необычного. Не сравнивайте свою жену с фотографиями красоток из эротических журналов, которые с призывным взглядом раздвигают перед вами ноги или сжимают руками свою силиконовую грудь. Вам эти красотишки недоступны. Их секс-услуги стоят дорого. И даже если вы состоятельный человек, уверяю вас, пригласив "девушку по вызову", ничего особенного за свои деньги вы не получите. Вы будете всего лишь одним из многих, кто заплатил этой девице немалые деньги, и она сыграет для вас положенный спектакль. Будут "ахи" и вздохи, она вам скажет, как ей с вами хорошо, она позволит вам многое (если вы за это заплатите).

Разница между проституткой и фотомodelью в том, что проститутка не водит автомобиль марки "Феррари".
Д.Е.

Я лечила немало подобных девиц. Все они фригидны, у многих - олигофрения в степени дебильности, другие больны вялотекущей шизофренией. Проститутка - это не профессия, это - диагноз. Ни одна нормальная женщина не позволит за деньги совать многим мужчинам член в свое влагалище и делать многое другое - тоже за деньги. Все эти сказки, что она стала проституткой, - всего лишь легенда, которую она рассказывает всем своим партнерам.

Напомню вам фильм "Розовый телефон". Классные актеры - Лино Вентура и Мирей Дарк. Она - дорогая "девушка по вызову", её подкладывают ему деловые партнеры, чтобы он был сговорчивее на деловых переговорах, а он принимает её игру за чистую монету и влюбляется в нее. Узнав, что она продает себя за деньги, он спрашивает, как же так случилось. "Когда я была подростком, я украла булочку..." - рассказывает она ему трогательную историю. У Лино Вентуры слезы на глазах, он всему верит. А потом с потрясающим цинизмом она смеется ему в лицо: "Я из состоятельной семьи. Мне просто это нравится". За дословность не ручаюсь, но смысл примерно таков.

Такова психология проституток. Не верьте всем этим сказкам, что они продают себя от безысходности. Они идут на панель потому, что им этого хочется, или потому что больше они ничего не умеют и не хотят.

У меня были пациентки, проститутки разного возраста. Были малолетки, от 10 до 15 лет. Этим стоит лишь пожалеть, и я их искренне жалела - они убегали из своей неблагополучной семьи, где пьющий отец или

отчим надругался над ней. Попадали в руки сутенера, и уже не могли вырваться из этого круга. Другие шли на это сознательно, будучи уже в осмысленном возрасте.

О проститутках я напишу отдельную книгу. Здесь я хочу вам сказать лишь об одном - нормальная женщина не позволит мужчине совершить с нею половой акт за деньги. Она может позволить ему многое, но лишь потому, что этот мужчина ей не безразличен.

Так что, уважаемые мужчины, забудьте о красотках с рекламных проспектов, которые раздвигают перед вами ноги, демонстрируя все свои прелести, и посмотрите на ту женщину, которая сейчас с вами. Вам ведь не нужна "продажная любовь"? Или вы надеетесь купить любовь за деньги?

Если вы хотите купить любовь за деньги, купите себе собаку.
Д.Е.

Проблема в том, что, многие женщины стесняются. Их порой трудно уговорить на "новенькое". Но все зависит от вас, мой читатель. Будьте терпеливы, тактичны, и у вас все получится.

Ищите оптимальный вариант, экспериментируйте, и вы будете достойно вознаграждены, когда от ваших прикосновений женщина выгнется дугой и застонет от наслаждения. А потом обнимет вас, прижмется и посмотрит на вас благодарным взглядом.

Психиатры шутят, что оргазм - одна из форм нарушенного сознания. Это наш профессиональный сленг. Но тот экстаз, который женщина испытывает во время оргазма, не передать словами. Наполеон как-то сказал, что готов отдать все, чтобы испытать такие же ощущения, как женщина. За дословность не ручаюсь, но смысл именно таков.

Ощущения мужчины во время полового акта, когда он кончает, и ощущения женщины, когда она испытывает оргазм, очень различаются.

У мужчин так называемый пикообразный оргазм - быстро нарастает и быстро спадает. В принципе мужчине все равно, с какой партнершей получить сексуальное удовлетворение. С любимой женщиной - это экстаз. Но мужчина может получить половую разрядку даже с женщиной, которая в эмоциональном смысле для него безразлична. Как говорят мужчины, "сунул, вынул и пошел".

Невиданный падеж нравов.
Д.Е.

У женщин все не так. Ни одна нормальная женщина не позволит прикоснуться к себе мужчине, который ей безразличен.

Для женщин секс - не просто секс, это любовь. И даже с любимым мужчиной ей не так-то просто достичь высшего пика. Ее сексуальное возбуждение нарастает медленно. Может идти как бы по синусоиде, но если партнер что-то сделает не так, её возбуждение спадает. Если он будет нежен и терпелив, то ей опять очень приятно. И вот она уже ждет высшего пика, вся натянутая, как струна.

Если партнер умелый, он может томить её долго, то снижая степень её возбуждения, то опять лаская и доводя почти до вершины, но все же не дает ей пережить экстаз, снова и снова позволяя взлетать на вершину, но не достигая пика, и женщина постоянно пребывает в состоянии наслаждения, полностью во власти партнера.

Делу время - похоти час.
Д.Е.

Я знаю мужчин, которые могут так управлять ощущениями женщины очень долго. Он сам ловит от этого кайф. Банальный половой акт ему неинтересен. А когда наконец он доводит партнершу до высшего пика, ему самому это доставляет наслаждение: видеть, как женщина бьется в конвульсиях, как она катается по постели, называя его нежными словами, как низ её живота ритмично сокращается.... И её блуждающий взгляд после пережитого оргазма, сначала не сфокусированный, а потом она переводит взгляд на партнера и улыбается ему благодарной улыбкой женщины, пережившей наслаждение.

"За этот необыкновенный взгляд я готов на все, - говорил мне один мужчина. - Лишь бы она смотрела на меня вот так - сначала с поволокой во взгляде, а потом осмысленно. Мне даже не надо, чтобы она произносила какие-то слова. Лишь бы видеть этот её взгляд... Я не могу передать словами, что это за взгляд. Но я готов вывернуться наизнанку, лишь бы она так на меня смотрела".

Сексуальная гармония - это когда ваши возможности совпадают с вашими желаниями.
Д.Е.

Виктор очень старался. Вначале Оле были приятны прикосновения его языка, но муж все делал неумело. То он слишком сильно давил языком, совершая движения вперед-назад, как при фрикциях, то слишком энергично двигал языком по Олиному клитору, то начинал сильно сосать её уже возбужденный клитор, причиняя ей боль.

Я сидела рядом и видела, что так Оле не достичь оргазма. Одной рукой я чуть приподняла подбородок Виктора, чтобы он прекратил свои прикосновения, а кончик пальца другой руки ввела в её влагалище и стала стимулировать точку Джи. Оля сразу же задышала часто-часто. Но мне было нужно, чтобы до оргазма её довел именно Виктор. Взяв его руку, я чуть ввела его палец в её влагалище и жестом показала, чтобы он делал, как я. "Ласкайте её, но нежнее", - прошептала я. Оля моих слов не слышала. Виктор уже по другому, очень нежно лизал её клитор и одновременно стимулировал точку Джи.

Как говорила мне потом Оля, такого оргазма она не переживала никогда в жизни. Это был тот самый "полет в космос", о котором она столько лет мечтала.

И вот наконец Виктор увидел этот особый взгляд женщины, пережившей наслаждение. Поначалу Оля долго не могла прийти в себя, и я, сидя рядом с ней, жестом попросила Виктора не касаться её, хотя он уже опять "завелся". Потом взгляд Оли стал осмысленным, она обвела взглядом все вокруг, увидела своего мужа. "Мой дорогой, мне было так хорошо, - тихо прошептала она. - Хочешь меня трахнуть? Трахни, как ты хочешь".

Виктор хотел. Он взглядом спросил меня, можно ли, и я взглядом ответила, что все можно, и вышла из их спальни.

Не знаю, в какой позе все у них было, да это и неважно. Важно, что спустя некоторое время Оля и Виктора вышли счастливые из своей спальни.

Было уже то ли 6, то ли 7 часов утра, и я устала, как сто собак сразу. Мне хотелось домой, лечь в постель и отдохнуть. Есть такие понятия как "энергитический вампир" и "энергитический донор". Я - энергитический донор. От общения со мной многие подпитываются моей энергитикой. А я порой, после общения с каким-то человеком (пациентом, журналистом), потом сижу час в полной прострации и даже не в силах разговаривать - так я устала, потому что этот энергитический вампир высосал из меня энергию. Мне нужно какое-то время, чтобы восстановить свою биоэнергетику. Потом я выпрямляю спину и говорю себе, что жизнь продолжается.

"Ребята, дальше держайте сами", - сказала я своим пацентам. "Нет, Диля Дэрдовна, не оставляйте нас! А вдруг без вас у нас ничего не получится?" - вскричал Виктор.

Что ж, я врач, семейный психотерапевт, моя задача - помогать семейной паре решать её проблемы. И я опять выпрямила спину и приказала себе работать.

Лорд Раскелл сидит в кресле с газетой за утренним кофе. Леди Раскелл спускается из спальни и говорит:
- Плохие новости, дорогой. То, что мы принимали за беременность, оказалось не беременностью.
- Как, дорогая, у нас не будет наследника?
- К сожалению, нет.
- Боже мой! Опять эти нелепые, суетливые телодвижения!..
Анекдот

Мы прошли в их спальню. "Оля, встань на краю кровати "раком" и широко разведи руками ягодицы, - предложила я. Оля так и сделала. У Виктора от того, что он увидел, уже была эрекция. "Нет, ласкать её только языком и руками", - сказала я. Виктор сделал все, как надо. Нежно лизал её межягодичную складку, одновременно лаская руками грудь жены.

Оля выгнулась и легла грудью на кровать, раздвинув ноги и полностью раскрывшись перед мужем. Время от времени он поглядывал на меня, взглядом спрашивая, все ли он делает, как надо, и я жестом показывала, что именно он должен делать. Виктор червеобразными движениями языка водил туда-сюда по её межягодичной складке, полизал её анус, ввел в него кончик языка, а легкими движениями пальца ласкал её клитор. И вдруг Оля закричала: "Войди в меня сзади!" Виктор взглядом спросил меня, можно ли.

Все можно, если этого хочется обоим. Но не забывайте, что при этом нужен крем. Я подала Виктору крем, и он быстро намазал свой пенис. Оля даже не заметила его манипуляций.

Анальный секс нравится не всем женщинам. Это очень больно, особенно в первый момент, когда эрегированный пенис входит в узкое анальное отверстие. Но если женщина возбуждена, если ей самой этого хочется...

Есть женщины, которые говорят, что в этом есть особый кайф. Я не сторонница анального секса. У женщины есть другой орган, способный дать ей наслаждение. Это более физиологично и менее травматично. Анус не предназначен для полового акта. Стенки его хрупкие, и пенис при анальном сексе может повредить их. Потом у неё может быть кровотечение, могут быть трещины, инфекция, ей будет больно. Но если самой женщине хочется "острых ощущений", то почему бы не попробовать?!

Женщины столь же безнравственны, как и мужчины, но у мужчин больше возможностей быть безнравственными.
Д.Е.

Виктору хотелось попробовать все. В моем присутствии жена позволяла ему все, и он хотел испытать максимум ощущений. "Осторожнее, - прошептала я, когда он попытался ввести свой пенис в анус жены. - Не причините ей боли. Сначала языком, пальцем и только потом пенисом". Он так и сделал. Еще полизал её анус, ввел туда язык и постимулировал, потом ввел кончик пальца, затем два пальца, постепенно расширяя анальное отверстие, и вот наконец смог ввести свой пенис.

Он и она в постели. Перепробовали все позы, которые знали. И тут он говорит:
- Дорогая, а давай я залезу на люстру, прыгну и попаду тебе членом прямо в зад?
- Давай, только я попугаю глаза завяжу, чтобы он этого не видел, а то мужу расскажет.
Попугай:
- Вы мне лучше язык отрежьте, но я хочу это посмотреть!
Анекдот

В первый момент Оля дернулась - ей было больно, а потом, когда я взяла руку Виктора, направив, чтобы он продолжал ласкать её клитор, Оля выгнулась и стала синхронно двигать тазом в такт движениям мужа. "А-а-а! Боже, какое наслаждение!" - кричала она в эстазе. Виктор рычал, совершая энергичные фрикции. Он кончил раньше, но я жестом попросила его продолжать ласкать пальцем клитор жены.

И вот наконец Оля упала на кровать в полном изнеможении. "Оленька, тебе было больно? - спросила я, когда она пришла в себя. "Нет, мне было очень хорошо... Пусть Витя делает со мной все, что угодно, лишь бы мне было с ним так хорошо, как было сейчас". Виктор гладил тело жены и счастливо улыбался.

"Все, ребята, на сегодня секс-сеанс закончен", - сказала я. "Нет, пожалуйста не уезжайте!" - просили они.

Женщины просят перенести 8 марта на 11 - зачем им две дырки, лучше - две палки.
Анекдот

Мои силы уже были на пределе, потому что я вдвое старше их, и потому что для них это удовольствие, а для меня - работа.

Врач-секстепапевт может полноценно работать три, от силы четыре часа. Поверьте, секстерапия требует очень много сил. Выдыхаешься так, что еле бы доехать до дома. А я уже отработала со своими пациентами более десяти часов. Это я вам описывала литературным слогом, как все легко у них получалось. На самом деле, я так за них переживала и столько вложила своей души, чтобы у них все получилось...

Я сидела и молча курила, решая, что мне делать - уехать, и пусть дальше они пробуют сами, или остаться с ними, чтобы показать им, что они ещё могут. Им хотелось еще, у них ещё были силы. Я не могу оставить своих пациентов в неопределенности. На следующий день я должна была уехать со своей семьей на дачу на две недели. Кто знает, как у них все пойдет, когда Оля и Витя надолго останутся одни?.. И я опять приказала себе выпрямить спину и работать.

"Витя, искупай Олю в ванне", - попросила я. Виктор поднял жену на руки и понес в ванную. "Мы готовы!" - бодро объявили они через несколько минут, появившись из ванной. "Давайте попробуем позу стоя, - предложила я. - Витя, встань сзади, ласкай пальцем её клитор, а когда Оля будет готова тебя принять, войди в нее".

Он её трогал, трогал и под конец растрогал.
NN

Поза "стоя" трудна для обоих партнеров. Трудно в такой позе ввести пенис во влагалище женщины, он все время выскальзывает, а партнерша не получает необходимой стимуляции. И даже в позе стоя лицом к лицу это трудно.

Это только в порнофильмах партнер делает это будто бы легко. Просто залезть рукой в трусики женщины может любой. Хоть в лифте, хоть в подъезде, хоть на кухне, хоть в любом другом месте. Но при этом очень трудно совершить с нею полноценный половой акт.

Мужчина, если он эту женщину очень хочет, способен испытать оргазм в позе "стоя". Даже если пенис все время выскальзывает из её влагалища, он получает стимуляцию уже от трения о её бедра.

Партнерше, если ей хочется ощущать в себе пенис партнера, сложнее. Она может наклониться, встав в "Г-образное" положение, и тогда все будет гораздо проще - партнер держит её за талию или бедра, соприкосновение половых органов достаточное, партнер может совершать фрикции. Но это уже не поза "стоя". А "стоя" - поза больше для экзотики, потому что многие видели это в эротических сценах фильмов, и им тоже хочется так попробовать.

Парень подходит к незнакомой девушке:
- Надеюсь, вас интересует в мужчине мужское начало?
- Скорее наоборот.
Анекдот

Женщина может получить удовлетворение в такой позе, если партнер будет при этом правильно стимулировать ей клитор. Или если он найдет такую позицию, когда его пенис скользит меж её половых губ, стимулируя тем самым клитор и малые половые губы.

В общем, хоть и трудно, но можно, если очень хочется.

Оле и Виктору хотелось поэкспериментировать. Он начал стимулировать пальцем клитор жены, а потом попытался ввести пенис в её влагалище. Не получилось.

Посмотрев на его безуспешные усилия, я развернула Олю лицом к мужу и прислонила к стене. Пусть попробуют и такую позу. Тоже очень трудная. Виктор высокого роста, а Оля примерно 162-164 сантиметра. И опять он не попадал, куда ему хотелось. Приседал, поднимал руками её за ягодицы, как бы пытаюсь "одеть" на свой пенис.

Есть мужчины, способные руками поднимать и опускать тело женщины вверх-вниз в позе "стоя". При этом она сгибает ноги и охватывает ими поясницу партнера, а дальше он все делает сам. Но это уж кому как повезет.

Виктор вовсе не был атлетом. Высокий мужчина, но в последние годы он ничего тяжелее авторучки и мобильного не поднимал.

Гораздо проще усадить партнершу на что-то, чтобы ваши половые органы были на одном уровне, и развести её ноги. В этой позе все получится.

Не помню, как называется фильм, где играли мои любимые актеры - Ричард Гир и Ким Бэссинджер. Напомню сюжет: она - любовница гангстера, а он, как всегда, благородный рыцарь и спасает её. Они долго бегут, спасаясь от её любовника и его головорезов, их руки прикованы друг к другу наручниками. И вот - кульминация. Пережитые вместе сильные эмоции - это эротический стимул. В каком-то доме он задрал её юбку усадил, по-моему на какую-то тумбочку, и они классно сыграли эротическую сцену.

Посмотрев на мучения своих пациентов, я сдвинула посуду со стола, усадила на него Олю, чтобы её ягодицы оказались на самом краю стола, направила руку Виктора на клитор жены и вышла. Я слышала, как грохалась, падая со стола посуда, но это было не важно. Важно, что через какое-то время я услышала типичное "А-а-а-ах!" - это был Олин голос, а потом аналогичный вскрик Виктора. Посуды они перебили немало, но разве в этом дело?!

Ни один из наших отечественных секстерапевтов не работает с пациентами "вживую". Я - работаю. Раньше работала со многими парами, несмотря на то, что корифеи отечественной сексопатологии называли это "развратом". В чем "разврат"? В том, чтобы показать мужу, как нужно ласкать жену, чтобы дать ей возможность испытать высший экстаз?

Женатый мужчина засыпает сразу после секса.
Замужняя женщина - сразу после его начала.
NN

"МУЖ МЕНЯ НЕ ХОЧЕТ..."

От воздержания пока никто не умер. Но и не родился.
Е. Пантелеев

Расскажу ещё об одном случае, когда я работала со своими пациентами "вживую". Назовем их Аней и Игорем. Ей 38 лет, ему - 43 года.

У них двое детей, и оба хотели бы сохранить семью. Игорь обеспеченный человек, владелец фирмы. Аня работает менеджером в другой коммерческой фирме. Их семья ни в чем не нуждается. Но Ане этого мало. Как и любая женщина, она хочет любви и сексуального удовлетворения.

А у Игоря молодая любовница, его секретарша, которая, если ему хочется, входит в его кабинет и делает ему минет.

О том, что у мужа есть любовница, Аня догадывалась. Терзала мужа расспросами, терзала себя. Дети плакали, видя разлад родителей. Порой Аня вела себя неадекватно. "Уходи, - требовала она. - Но к детям я тебя и близко не подпущу". А Игорь любит своих детей.

Аня пришла ко мне заплаканная, с отеками веками. "Доктор, помогите, - просила она. - Не знаю, что мне делать. Для мужа я пустое место. Он с этой шлюхой, а меня просто не замечает".

Для меня не бывает "трудных" случаев. Если уж я берусь помочь супружеской паре, то мне важен результат. И не было в моей практике случаев, когда бы я не помогла паре справиться со своими проблемами.

В этом случае все было сложнее, чем у Оли и Виктора. Те просто не знали, как ласкать друг друга и хотели всему научиться. А Игорь не хотел жену. Она устраивала его в качестве матери его детей, но не в качестве сексуальной партнерши.

Но я оптимистка по жизни и знаю, что даже из безвыходной ситуации есть выход.

Жена сидит голая перед зеркалом и с загадочной улыбкой разглядывает себя.
- Ты чо это? - изумляется муж.
- Да у сексопатолога сегодня была. Он сказал, что с сексуальностью у меня порядок, а грудь - как у 20-летней девушки и сплошь эрогенная зона.
- А что он сказал о твоей 50-летней жопе?
- А мы о тебе не говорили.
Анекдот

Оставшись с Игорем наедине, я спросила его, какого секса он хочет. А его вполне устраивал минет с секретаршей. Та молода, свежа, привлекательна.

Масть у всех этих циничных девиц разная (блондинки, брюнетки, шатенки), но сущность одна - они хищницы. Девица может с придыханием говорить, как ей с ним здорово в постели, как она кайфует от него и его пениса, он "такой толстый, такой длинный, такой обалденный...". На самом деле в шефе её интересуют только его деньги. И она знает, что её секс-услуги будут оплачены, в той или иной форме. Кому-то выдают вознаграждение сразу, кому-то назначают зарплату, явно не соответствующую её должности, кому-то покупают дорогие подарки, одежду, драгоценности или оплачивают квартиру, которую она снимает. У всех этих девиц в целом примерно одинаковый экстерьер - смазливая внешность, красивая грудь, длинные ноги. И при этом - психология пираньи.

У Игоря была именно такая секретарша - длинноногая блондинка с грудью 3-го размера. Она носила очень короткие юбки без нижнего белья. В нужный момент наклонялась, чтобы шеф увидел, что под юбкой у неё ничего нет, а потом Игорь просил её запереть дверь кабинета.

Его секретарше 21 год. А Аня, его жена, родив двух детей, конечно, уже не так молода и не так свежа, как секретарша Игоря. И муж её не хочет. Ему вполне достаточно секс-услуг, оказываемых секретаршей. Ему нравится, как та делает ему минет, как встает перед ним на колени, чтобы взять в рот его член (он в это время сидит в своем рабочем кресле), и что она потом говорит, как выгибается кошкой на диване в его кабинете, задрвав коротенькую юбку, под которой ничего нет, и раздвинув ноги.

"Но ведь неважно, какая женщина делает минет", - сказала я, и Игорь согласился со мной. Даже если минет делает проститутка, мужчина при этом получает сексуальное удовлетворение. "Так пусть минет делает ваша жена", - предложила я. "Аня никогда на это не согласится", - покачал головой Игорь. "Согласится", - уверила его я.

Потом я поговорила с Аней. "Я не умею, но попробую, если ему это надо", - согласилась она. Я показала ей основные приемы.

"В какой позе вы хотите - сидя, лежа?" - спросила я Игоря. Тот пожал плечами. Ему было все равно. Ничего особенного он не ждал, ему, в общем-то, не очень-то и хотелось.

Я отвела их в его домашний кабинет, чтобы максимально воспроизвести то, к чему Игорь привык, усадила его в кресло, поставила Аню перед ним на колени и она приняла в рот его вялый пенис.

Прошло минут двадцать. Ничего, ну просто никакого эффекта! Аня очень старалась, но пенис Игоря был мягким.

Я видела, что он напряжен и не может расслабиться. Может, думает о чем-то другом, может, манипуляции жены ему неприятны или безразличны.

Мои руки обладают очень сильной энергетикой. Встав позади его кресла, я стала водить руками над его головой, и его психическое напряжение постепенно спало. Потом я прикоснулась руками к его плечам, чуть помассировала их, и Игорь расслабился. Откинулся на спинку кресла, полностью мне доверившись. Он уже не хотел Аниного минета, он просто хотел, чтобы мои руки прикасались к нему.

Я могу делать с мужчиной что угодно, могу прикасаться так, что он будет выгибаться в экстазе. Но у меня была другая цель. Мне нужно было научить Аню хотя бы азам. Лишь бы разрушить их привычную рутину, когда ей хочется секса с мужем, а Игорь её не хочет. Потому что у него есть молоденькая шлюшка, и он, как и многие мужчины, верит, что та с ним ради его каких-то необыкновенных качеств, хотя ей нужны всего лишь его деньги.

Взяв Анины руки, я показала, как стимулировать его соски (у мужчин соски тоже очень возбудимы), показав, как одновременно ласкать другой рукой его мошонку и пенис. Поначалу она была неловкой, и я ей помогала.

И вот наконец пенис Игоря стал твердым, и я жестом показала Ане, что нужно опять взять его в рот.

Для умелой партнерши довести партнера до оргазма с помощью своего рта - дело нескольких минут. Так умеют профессионалки. Но и обычная женщина это может.

Аня смотрела на меня, а я ей жестами показывала, какие движения она должна делать. Конечно, секретарша Игоря, платная профессионалка (а все эти девицы получают зарплату не за то, что чирикают по телефону и нажимают клавиши компьютера), сделала бы все быстрее и более умело.

Секретарша:

- Шеф, у меня для вас новости: хорошая и плохая.
 - Давай сначала хорошую!
 - Шеф, вы не страдаете бесплодием.
- Анекдот

Мужчине, в принципе, все равно, кто делает ему минет, - хоть Ким Бэссинджер, хоть секретарша, хоть проститутка. Но есть особый кайф для мужчины, когда его член во рту любимой женщины.

К своему penisу мужчины относятся очень трепетно. И тем не менее, они могут его сунуть куда попало, например, в любую женщину, которую захотелось, или в рот проститутки.

Помни: penis сильнее, чем меч
Джей Хокинс

Но когда мужчина видит свой половой член во рту любимой женщины...

Мужчине нравится смотреть, как его penis скользит сквозь округленные губы женщины. Ее губы плотно сжимают головку члена, лаская его движениями языка, а потом мужчина уже так "заводится", что обо всем забывает.

Умелая партнерша может не впускать penis партнера глубоко в свой рот, лаская лишь головку языком и губами. Но мужчине порой очень хочется глубоко вдвинуть половой член ей в рот и совершать энергичные фрикции. Рот женщины в данном случае - как бы аналог влагалища. Но во рту все нежнее. И гораздо больше возможностей доставить удовольствие партнеру.

В баре девушка требует менеджера.

Бармен спрашивает:

- Может быть, я в состоянии помочь?

Девушка томно гладит его и воркующим голосом говорит, что все же ей хочется пообщаться с самым главным.

Бармен уже поплыл:

- Могу ли я вместо него?..

Девушка просовывает руку себе в трусики, перебирает там пальчиками и все так же томно просит менеджера.

Бармен поплыл окончательно.

Девушка сует ему в рот указательный палец, просит облизать его и томно говорит:

- Все-таки передайте менеджеру, что в дамской комнате закончилась туалетная бумага.

Анекдот

В идеале - когда партнерша владеет техникой орального секса. К этому можно относиться по-разному. Для одних женщин - это тяжелый труд. Для профессионалок - это всего лишь работа. А для женщины, которая любит своего мужчину, ласкать ртом его penis - это кайф.

Повторю ещё не раз для своих читательниц: любите его член, ласкайте его. Он такой красивый...

Многим женщинам не нравится вид половых органов мужчины. Напрасно. Ведь это тот орган, который может дать вам наслаждение. Да, головка эрегированного penisа красновато-синюшного цвета, но это физиологично, это просто прилив крови. И к вашим половым органам, когда вы возбуждены, тоже приливает кровь, и они меняют свой цвет, становясь набухшими и красными. Нежно-розовые половые органы, которые вы видите в порнофильмах, - это результат косметических манипуляций. Во время нормального полового акта все не так.

Не порно, да задорно!
Н. Фоменко

Внимательно рассмотрите пенис своего партнера, нежно погладите его руками, потрогайте пальцем уздечку, а потом лизните головку и нежно-нежно проведите по уздечке языком туда-сюда. Обведите головку пениса круговыми движениями языка. Введите кончик языка в отверстие мочеиспускательного канала. Оно очень узкое, но ваш язык, если вы будете нежной, может многое. Некоторым мужчинам нравятся как бы "ввинчивающие" движения кончика языка партнерши. Играйте с уздечкой пениса, легкими движениями языка лаская его. Сделайте подсасывающие движения ртом, но только не причините партнеру боли. Пенис - очень нежный орган. Быть может, вашему партнеру понравятся чуть сосущие движения вашего рта. Одновременно играйте языком, совершая разные движения - то стимулируя уздечку, то обводя головку пениса языком, то как бы "ввинчивая" кончик языка в отверстие мочеиспускательного канала, то совершая "червеобразные" движения.

Описать технику орального секса очень трудно. Показать - гораздо проще. Учитесь, экспериментируйте. И когда вы доведете своего партнера до высшего пика, вы будете достойно вознаграждены.

Конец - телу венец.
Н. Фоменко

Не оставляйте без внимания и другие его эрогенные зоны. Ствол пениса маловозбудим, и ваши движения рукой вперед-назад мало что дадут. Лучше сосредоточьтесь на головке пениса - это самая сильная эрогенная зона мужчины.

Возбудимы и внутренняя область бедер, и мошонка, и область ануса. Разведите его ноги, трогайте своего партнера везде.

Если он будет постанывать, часто дышать, подаваться навстречу тазом, ощущая нежные прикосновения ваших рук и языка, значит, ему это приятно. Но только не останавливайтесь. Нет ничего хуже варианта "подразнила и бросила". Ваша задача - дать ему высшее наслаждение, а не просто оргазм (оргазм мужчины может получить от многих видов стимуляции, даже с партнершей, которую он завтра забудет).

Не стесняйтесь спросить, как ему больше нравится, и ласкайте его так, как ему нравится, если хотите, чтобы этот мужчина был ваш.

Мозг - мой второй любимый орган.
Вуди Аллен.

Аня ласкала пенис мужа, периодически взглядывая на меня. Я жестом показала, что нужно ласкать ртом и его мошонку. Она брала в рот то одно его яичко, то другое, слегка посасывая, как я ей жестами показывала. Виктор полулежал в кресле, откинув голову на подголовник и закрыв глаза. Я показала ей палец, сделав им движения вперед-назад. В первый момент Аня не поняла, что ей нужно делать, потом сообразила - ввела палец в анус мужа и стала стимулировать его простату. Ей уже самой нравилось, что она с ним делала. Игорь подавался тазом навстречу её движениям, стонал, а Аня, держа во рту его пенис, энергично двигала пальцем в его анусе. И вот наконец типичный вздох-вкрик мужчины, который кончил. Потом Игорь открыл глаза, глубоко вздохнул, выдохнул и посмотрел на меня. Мне не надо слов. Я все вижу во взгляде своих пациентов.

"Диля Дэрдовна, я вас накормлю", - засуетилась Аня. А Игорь посмотрел на меня таким взглядом... Ему эта суета жены на кухне уже осточертела. Мужчины не против вкусно поесть, но им претит, когда женщина ведет себя, будто мужчина - кадавр, желудочно неудовлетворенный. Мне этот взгляд Игоря был понятен. В его взгляде я увидела: "Моя жена квочка. Это все, что она может. Ей лишь бы накормить". "Анечка, спасибо, я не голодна", - сказала я своей пациентке.

Я видела, что Игорь сейчас уже ничего не хочет. Да, только что он получил сексуальное удовлетворение, но его молодая секретарша позволяла ему расслабиться гораздо быстрее, чем это удалось жене. Он сидел в своем кресле, расслабленный и равнодушный, а Аня смотрела на меня с отчаянием. Она так старалась, а муж даже не смотрит на нее...

"Поэкспериментируем, Игорь?" - предложила я. "Я устал и хочу спать", - ответил он. "Хорошо, - согласилась я. - Сейчас я сделаю вам массаж. Быть может, вы уснете. Или - как пойдет".

Супруги прошли в спальню. Я уложила Игоря на живот и стала легкими движениями прикасаться к его спине. Аня сидела рядом, и я брала её руки и жестом показывала, что она должна делать то же, что и я. Игорь даже не замечал подмены наших рук. Потом я взяла её руки и показала, как ласкать его ягодичи и межягодичную складку. Поласкав его, Аня развела руками его ягодичи, и я жестом показала, что уже пора дотронуться до него языком. Когда Аня стала лизать его анус, Игорь застонал. Я опять показала ей характерные движения пальцем. Она все поняла. Ввела палец в анус мужа и стала стимулировать его простату. Я жестом показала ей, что при этом нужно ласкать его пенис и мошонку. Игорь, чтобы дать больший доступ жене для ласк, сам принял коленно-локтевую позу. Одна рука Ани была в анусе мужа, а другой она ласкала его пенис. И вот наконец Игорь бурно эйякулировал и упал на кровать животом. Спустя пару минут он перевернулся на спину и притянул к себе жену. "Спасибо, Анюта..." - тихо сказал он.

Игорь устал после напряженного рабочего дня и в этот день не был настроен на "сексуальные эксперименты". Он лежал с закрытыми глазами, обняв жену, и уже был готов уснуть. Аня тоже разомлела от того, что муж её обнимает. Оставь я сейчас их одних, они бы уснули, а дальше все пошло бы как раньше. Когда Аня на меня посмотрела, я покачала головой. Нет, всего, что было, недостаточно. Нужно было дать Игорю хорошую встряску, чтобы он понял, как умеет ласкать любящая женщина.

Я поманила Аню жестом: "Иди за мной" и вышла. Она тут же вышла следом. Я все ей объяснила, что нужно делать. Надо сказать, Аня все сделала "по высшему классу. Она ласкала мужа вдохновенно - ведь она его любит. А платные девки лишь изображают любовь.

В данном случае мне нужно было показать, что его жена в качестве сексуальной партнерши ничем не хуже молоденькой секретарши Игоря.

В тот вечер о сексуальном удовлетворении Ани речь не шла. Нужно было "расшевелить" Игоря и показать, что жена - сексуально интересна, гораздо интереснее его любовницы.

Расскажу, что сделала с мужем Аня, в следующей главе. Быть может, и вам захочется так же попробовать.

Вся жизнь - одна ли, две ли ночи.
Александр Пушкин

А у Ани с Игорем все в порядке. Теперь муж сам просит её ласкать его так, как ей хочется, и кайфует. Аня оказалась очень изобретательной. А свою секретутку Игорь уволил, хотя Аня его об этом не просила. Ей с Игорем тоже хорошо. Она оргазмична во многих позах, и они с моей помощью все их освоили.

Женщины чувственнее мужчин, но меньше знают о своей чувственности.
Фридрих Ницше

СЛАДКАЯ МУКА

Каждой ночи необходимо свое меню.
Оноре Бальзак

Есть "высший пилотаж" в сексе - когда партнерша начинает посасывать большой палец ноги партнера, потом остальные пальцы ступни и, не отрывая губ и языка, медленно-медленно, очень медленно поднимается языком по его голени, потом по бедру, раздвигает его ноги и вылизывает каждую складочку, нежно лижет его анус (пенис к тому времени уже "стоит"), чуть касается члена, то ловя его губами, то отпуская, как бы играя с ним, а потом, "подразнив", опять медленно-медленно спускается языком вниз по другому бедру, затем по голени к ступне, посасывает большой палец второй ноги, потом все остальные пальцы, а потом опять ползет своим языком по его ноге вверх. И так она может томить мужчину очень долго.

Не каждый это выдержит. Кто-то резким движением потянет патнершу на себя и войдет в нее, кто-то введет свой эрегированный пенис ей в рот.

Кто рано встал?!?!
Н. Фоменко

Если вы освоите эту технику, то не позволяйте "заведенному" мужчине совершить примитивный половой акт, не берите его пенис в рот.

Заранее договоритесь, что инициатива - в ваших руках. Пусть мужчина на это время вам покорится. Можете даже привязать его к кровати, как вы видели это во многих эротических сценах (к примеру, фильм "Основной инстинкт". Шарон Стоун бесподобно сыграла эту эротическую сцену, привязав руки любовника к кровати белым шарфом). Заранее договоритесь, что все делаете вы.

Вовсе не нужно приковывать его наручниками - это уже элемент садомазохизма. Зафиксируйте его щиколотки и руки чисто символически - шарфом, полотенцем, любой подвернувшейся под руку тканью и договоритесь, что он не должен шевелиться, даже если ему будет уже "невтерпеж". Пусть ваш мужчина будет перед вами распластан и полностью в вашей власти. Мучайте его этой сладкой мукой долго-долго.

Не отвлекаются, любя.
Н. Фоменко

И вот когда вы своим языком, медленно лаская его от большого пальца ноги до пениса, мошонки, ануса, а потом обратно, доведете его до состояния, когда он будет уже готов разорвать эти символические путы, - тогда и соединитесь. Можете в позе "маленькой Веры", то есть, сидя "верхом" на партнера лицом к нему. Можете сесть на его член, сидя спиной к лицу партнера. Можете перевернуться и встать в ту позу, которая вам нравится. Лишь бы вам обоим было хорошо. Если у вас все получилось, вы уже так "завели" своего партнера, что не кончит только мертвый.

А что делать дальше - вы узнаете из следующей главы.

"ЗА ЭТОТ ЭКСТАЗ Я ГОТОВА НА ВСЕ!"

- Самый прекрасный день в моей жизни? Это была ночь.
Брижит Бардо

Если мы "помучили" партнера "сладкой мукой", то когда он отдохнет после пережитого наслаждения, попросите его повторить все, что делали с ним вы. Пусть он тоже чисто символически привяжет вас к кровати, раздвинет ваши ноги и тоже начнет лизать с большого пальца вашей ножки, а дальше все выше и выше. Кайф получите обалденный! Гарантировано.

Ложись, девка, большая и маленькая!
Н. Фоменко

Моя пациентка Инна говорила мне: "У меня уже начинало все сокращаться внизу живота, когда Миша лизал мне пальцы ног. Он делал это так нежно... А потом он лизал мои бедра, и я вся трепетала, когда его язык полз к моему клитору. А Миша чуть коснется клитора, подразнит и отпустит. И снова языком ползет вниз по моему бедру... Мне ужасно приятно, когда он опять берет в рот пальцы моих ног и посасывает их. А потом его язык снова медленно-медленно ползет вверх по моему бедру. И вот он уже коснулся моего клитора, а я уже вся дрожу. Несколько движений его языком, и я вою в экстазе. Потом мне хочется, чтобы он вошел в меня, и он входит, и я опять кончаю и кончаю.

Инна замужем за "крутым" бизнесменом, которому на нее, в общем-то наплевать. Миша - её телохранитель. Но Миша умеет то, чего не умеет (и не хочет уметь) её муж Борис

Шире круг любовного треугольника!
Б. Крутиер

Она пришла ко мне посоветоваться. С Мишей ей хорошо, а с мужем - никак. "Никто меня не поймет, если я разведусь с Борисом и стану жить с Мишей". "А почему вы решили развестись с мужем? - спросила я свою пациентку. - Он на этом настаивает?" "Нет, Боря ни о чем не подозревает. Но я хочу быть с Мишей. За этот экстаз, который он мне дает, я готова на все". "Вы и так с Мишей целый день. Он же ваш телохранитель". "А мне бы хотелось быть я ним всегда, спать ночью на его плече, просыпаться утром и видеть его лицо. А мы все время прячемся, боимся, как бы мой муж про нас не узнал".

Инне 46 лет. А её любовнику - 25 лет. Миша как раз на пике мужской сексуальности. Я его ни разу не видела, но надеюсь, что он не альфонс, который решил присосаться к небедной даме, которая годится ему в матери. Со слов Инны, Миша получает обычную зарплату телохранителя (до него у неё было немало телохранителей, но с другими никаких отношений у неё не было), и никакого иного вознаграждения не получает. Так что, вполне возможно, Инна устраивает его как темпераментная партнерша, готовая на любые эксперименты.

Сексуальность женщины в пременопаузальном возрасте и в периоде климакса возрастает. Все ж в русских пословицах заложен большой смысл. "Сорок пять - баба ягодка опять", - это как раз про Инну. Видимо, Мишу привлекает как раз её сексуальность.

"Так в чем же проблема, Инна?" - спросила я свою пациентку. "Я боюсь Мишу потерять. А вдруг муж узнает? Он уволит его. И как мы будем встречаться?" "Это же элементарно. Снимите квартиру и встречайтесь там". "Я боюсь, что муж за мной проследит". "Но ваш Миша - профессиональный телохранитель. Неужели он не сможет определить, что за вами слежка?" "Я боюсь, - зарыдала Инна. - Если Борис прикажет, Мишу просто уберут".

Честно говоря, я не понимаю, зачем нужны телохранители женам. Бизнесменов взрывают и отстреливают регулярно, но их жен, слава Богу, не убивают. Быть, может, так положено по статусу? У самого бизнесмена несколько телохранителей, пусть и у жены будет телохранитель. Или они боятся, что жену похитят и потом потребуют за неё большой выкуп?

У "новых русских" своя психология, это новая человеческая особь, о которой я когда-нибудь напишу книгу. Обычно я отказываюсь лечить типичных "новых русских", но их жен и детей мне порой жалко. У жен - невроты, депрессия, сексуальные проблемы, а у детей - поведенческие нарушения, аномалия личности и многое другое. И тогда я соглашаюсь на консультацию, потому что не могу отказать, когда человеку плохо. Так было и в случае с Инной. Она рыдала по телефону, умоляя меня о встрече. И я согласилась.

У них с Борисом двое взрослых детей. Дочери Насте 25 лет, она живет в Англии, замужем, у неё 3-летняя дочь. Сыну Роме 21 год, он живет в США, учится в престижном колледже.

По сути, Инна осталась одна. Мужу до неё нет дела, дети далеко, внучку она видела всего два раза в жизни. Ее муж Борис гораздо чаще бывает за границей и чаще, чем Инна, видит своих детей.

Муж Насти - англичанин, а Инна знает лишь минимум английских слов. У неё не сложились отношения с зятем, и с тех пор дочь её к себе больше не приглашает. Настя не горит желанием вернуться в Россию. И даже просто приехать к матери хотя бы на неделю. Иногда звонит, спрашивает, как дела. И все.

А Инна не имеет возможности часто навещать своих детей. Все деньги у мужа. Своих денег у неё нет. И это типично для жен "новых русских". Борис выдает ей энную сумму и оплачивает все расходы по ведению хозяйства, на поддержание соответствующего его статусу образа жизни. У Инны есть личная массажистка, которая приходит на дом, все её потребности (парикмахерская, косметичка, бассейн, одежда и прочее) тоже оплачиваются Борисом. По специальности она химик-технолог, но не работает уже 10 лет. И не может себе представить, как будет жить, если вдруг лишится своей безбедной жизни.

"Я никому не нужна, кроме Миши", - рыдала Инна. Успокоив свою пациентку, я предложила ей другой вариант. "Скажите мужу, что у вас проблемы с желудком и врач рекомендовал вам попить минеральную воду на хорошем курорте. Борис отпустит вас одну?" "Нет, у меня уже три года телохранители". "Значит, вас будет сопровождать Миша?" "Наверное... Я не знаю..." - Инна все ещё всхлипывала, утирая глаза носовым платком. "Если хотите, можете сослаться на меня. Ведь вы же разыскали меня, прочтя одну из моих книг?" "Да, - согласилась Инна. - Я читала многие ваши книги и часто говорила о вас Борису". "Тогда скажите ему, что я взялась за ваше лечение и рекомендовала вам немедленно ехать на курорт, сказав, что у вас невроз. Слово всем знакомое, но никому не понятное. Если у Бориса возникнут сомнения, пусть мне позвонит". "Нет, он не станет звонить..." - сказала Инна. А потом, немного помолчав, посмотрела на меня: "Диля Дэрдовна, а вы не боитесь?.." "Я ничего на этом свете не боюсь, - ответила я ей. - Делайте, как я сказала".

Через неделю пришла сияющая Инна. То ли мой авторитет для её мужа был непререкаем, то ли сама Инна сумела его убедить. Во всяком случае, у неё на руках были два авиабилета и два загранпаспорта. У Инны загранпаспорт есть давно, но у Миши его не было, но Борис за неделю "сделал" загранпаспорт телохранителю своей жены.

Не знаю, то ли Борис - "святая простота" и не видит, что его жена влюблена в телохранителя, то ли ему просто удобнее на все закрывать глаза. Скорее, второе.

У всех мужчин, которые крутятся в сфере большого бизнеса или политики, снижено (или полностью отсутствует) сексуальное влечение. Я лечила многих влиятельных людей. Сейчас я веду рубрику в журнале "Президент. Парламент. Правительство", которую озаглавила "Диагноз: политик". Одни и те же люди перемещаются то в политику, то в бизнес. После моей первой статьи в этой рубрике, которую я назвала "На то и власть, чтобы пожить всласть", некоторые депутаты Госдумы сказали: "Какая красивая, умница и какая злая!" Я не злая. Но к людям, которые наживаются, пользуясь хаосом и беспределом, творящимся в нашей стране, отношусь без симпатии. Вторая моя статья называлась "Пьяный путь во власть" - об алкоголизме властьпредержащих. А третью статью я назвала "Импотенция власти", подразумевая под этим двоякий смысл: и беспомощность наших так называемых "политиков" изменить ситуацию в стране, и их сексуальные нарушения. После этого была масса звонков от очень влиятельных людей, которые желали меня иметь в качестве своего частного врача.

Так что эту категорию людей я знаю очень хорошо. О тех, кто является моими пациентами, - я не скажу ни слова. А обо всех остальных имею право, как профессионал, высказать свое мнение. И постоянно его высказываю - в прессе, на радио, на телевидении, в своих книгах. Так что я недаром сказала Инне, что ничего не боюсь. Я и правда ничего не боюсь. Таких, как я, не "заказывают" киллерам.

Инна вернулась через три месяца. Счастливая, загорелая, помолодевшая, похудевшая. "Диля Дэрдовна, вы устроили мне праздник! - заявила она, вручая мне огромный букет лилий (по моим книгам все уже знают, что лилии - мои любимые цветы). - Как все было здорово! Но я не буду отнимать у вас время. Забегу, если позволите".

Она пришла ко мне через месяц и сказала, что они с Мишей сняли квартиру. И даже если муж обо всем узнает, её это уже не страшит. "Надоело мне жить в этой огромной квартире, где я не хозяйка, - говорила она мне. - В нашей однокомнатной, которую мы с Мишей сняли (а оплачивает аренду Миша, что большой плюс в его пользу), мне гораздо комфортнее. Там я со своим любимым. Миша меня любит. И больше мне ничего не надо. Проживем, даже если муж его уволит и разведется со мной".

Вот так-то, уважаемые мужчины. Ваш социальный статус, ваши деньги ничего не значат. Женщине нужно, чтобы её любили. У вас свои ценности, а женщин - свои.

В ПОСТЕЛИ НЕКОГО СТЕСНЯТЬСЯ

В постели можно все, кроме митингов.
Г. Малкин

Моя милая читательница, учитесь быть раскованной. В постели некого стесняться.

Если уж вы позволяли вашему мужчине вводить свой пенис в святая святых - в ваше влагалище, - так чего ж стесняться-то?!

Все мужчины кайфуют, когда женщина позволяет им делать с собой все. Так пусть ваш партнер получит кайф. Кайф именно с вами. Вы же не хотите его потерять? Так отбросьте все дурацкие представления, что "можно", а что "нельзя".

В постели можно все, лишь бы обоим это доставляло удовольствие.

Не каждая женщина может себе позволить полностью раскрыть самые интимные части своего тела перед мужчиной. Обычно "интим" происходит или в темноте, или при свете ночника, или под простыней или одеялом. И все наощупь. Да, мужчине приятно ощущать руками тело женщины. Он возбуждается уже от её запаха, от прикосновений к её телу. Провел рукой по её груди, ввел руку меж её ног, и уже "завелся".

Все мы знаем, что "женщины любят ушами, а мужчина - глазами". Мужчину может возбудить женская грудь, мелькнувшая в вырезе блузки. Или её ножка в разрезе юбки. Или её попка, когда женщина нагнулась, чтобы что-то поднять с пола.

Все, что возбуждает, называется релизерами. Самый сильный релизер для мужчины - вид половых органов женщины.

Только первый наряд Евы никогда не выходит из моды.
Збигнев Холодюк

Когда женщина зажата, стесняется, просит выключить свет, прячется под одеяло, - у мужчины, быть может, получится, если он её очень хочет.

В трамвае муж никак не может просунуть талон в щель компостера. Когда трамвай остановился, жена кричит:
- Суй скорей, пока стоит!
Анекдот.

Если вы хотите, чтобы этот мужчина от вас балдел, забудьте слова: "мне стыдно", "я так не могу". Не прячьтесь под одеяло. Покоритесь ему. И поверьте мне, врачу с большим стажем, у вас с вашим партнером не будет проблем в постели.

Позвольте вашему мужчине делать с вами все, что ему хочется. Пусть он реализует свои эротические фантазии, вертит вас в постели, ставит в непривычную для вас позу, раздвигает ваши ноги, трогает вас там, где ему хочется вас потрогать.

Мужчины покупают эротические журналы, где красотки, раздвинув ноги, показывают им все свои прелести. Но то - недостижимые красотки, эротические фотомодели. А ваш мужчина хочет видеть именно ваши прелести. Так позвольте ему это. Он этого хочет, поверьте мне.

Познакомились мужчина и женщина.
- Вы кто по профессии? - спросил он.
- Преподаватель, а вы кто?
- А я - врач.
- Гинеколог?
- Нет, но посмотреть могу.
Анекдот

Пожалуй, нет на свете ничего красивей женских половых органов. Природа совершенна.

Милые женщины, перестаньте комплексовать и стесняться!

Поверьте, все у вас красиво - и ваш клитор, этот бутон розы, который пока прячется за складками, если его не возбудить, но расцветет, как роза, если его правильно ласкать, и ваши малые половые губы нежно-розового цвета, как лепестки, обрамляющие бутон клитора, и вход во влагалище..... Еще раз повторю - нет ничего прекрасней женских половых органов. Если вы ещё мне не поверили, - поставьте перед собой большое зеркало, разденьтесь, лягте в удобной для вас позы, раздвиньте ноги, посмотрите на свои гениталии, и вы поймете, что они очень красивы.

Нет более сильного релизера для мужчины, чем вид половых органов женщины. Вы уже поверили мне, что женские гениталии очень красивы? Так пусть ими полюбуется ваш любимый мужчина.

"Покажи мне все, я хочу посмотреть!" - умолял свою жену один мой пациент, а его жена зажималась, сдвигая ноги, а потом пришла ко мне: "Он извращенец!" Нет, он не извращенец, а нормальный мужчина.

Забудьте про свои комплексы и раздвиньте ноги при свете, если ваш муж просит вас об этом. Пусть он все увидит, может быть, коснется, а потом...

Когда рак на горе свистнет, тогда и русалка ноги раздвинет.
Д.Е.

Спросите, чего он хочет, и сделайте то, что он хочет. Забудьте навсегда слова "мне это неловко", "стыдно", "безнравственно".

Все нравственно в постели, когда двое хотят друг друга. Тем более, что в итоге вы оба получите кайф. И ещё какой!

Многие мужчины хотят "грязного секса". Не осуждайте их за это. Помните всем известную поговорку: женщина должны быть шлюхой в спальне и королевой в гостиной.

Так расслабьтесь и ведите себя в своей спальне, как шлюха. Вы же королева, а не шлюха!

Но иногда можно позволить себе сыграть какую-то роль. В данном случае вы играете роль "шлюхи". И не исключено, что получите от этого удовольствие.

Нет дамы без огня.
Донат Мечик

Делайте все, что хочет ваш супруг. Встаньте в ту позу, которую хочет он. Пусть он вертит вас в постели, как хочет, и заставляет делать то, что он хочет. Подчинитесь. Вы же женщина. Вы свое потом получите сторицей.

Если ваш муж сам не проявляет инициативы, лягте на спину и раздвиньте ноги, как это делают красотки из порножурналов. Можете согнуть ноги в коленях и спросить мужа: "Хочешь все посмотреть и потрогать?" (а всем мужчинам хочется посмотреть и потрогать этот необыкновенный орган женщины, который доставляет им наслаждение). Или сами разведите руками свои половые органы и покажите их ему, позвольте ему трогать вас так, как хочется ему, и делать с вами то, что ему хочется.

Все "сексуально грамотные" мужчины знают про женский клитор, но имеют весьма смутное представление, где он и как он выглядит. Покажите ему свой клитор, свои малые половые губы, вход во влагалище. В невозбужденном состоянии вход во влагалище очень узок и его не так просто разглядеть, и мужчине непонятно - куда же влезает его пенис? Пусть ваш муж увидит, в какое узенькое отверстие он вводит свой довольно толстый эрегированный член.

Если хотите пойти дальше, то возьмите палец мужа, облизите его (это тоже сексуально, к тому же вам не будет больно, если под рукой нет крема) и его пальцем поводите по своему клитору.

Невозбужденный клитор спрятан под складками слизистой оболочки и почти не виден. Для порножурналов специально отбирают девиц, у которых очень крупный клитор, выступающий над половыми губами, а перед съемкой они мастурбируют, чтобы клитор стал ещё больше. Мужчины, которые смотрят на этих порномоделей из журналов, полагают, что так же должно быть у всех женщин. Нет, не так.

Под пальцем мужа ваш клитор станет плотным, и ваш супруг сразу почувствует это. Возбужденный клитор выступает над половыми губами. Размеры его у разных женщин разные. Обычно он с просяное зернышко (но и этого вполне достаточно, чтобы испытать оргазм, если его нежно ласкать), бывает и побольше.

Если ваш муж будет долго трогать вас, вам станет больно. Так что если уж решились быть сексуально раскованной, - обзаведитесь кремом. Железы преддверия влагалища выделяют специальную смазку, но её порой недостаточно даже для полового акта. А уж для того, чтобы мужчина долго водил пальцем по половым органам женщины, этой смазки и подавно недостаточно. Смажьте палец мужа кремом, и пусть он гладит вас, где хочет.

В данном случае задача - чтобы он получил удовольствие от прикосновения к вам. А он будет получать от этого удовольствие - это я вам гарантирую. Пусть ваш муж касается вашего клитора, трогает малые половые губы, вводит палец во влагалище или трогает область ануса. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Он вас ласкает. Он - обладатель.

- Что вы надеваете на ночь? - Любимого мужчину.
Брижит Бардо

Другой вариант. Встаньте перед ним в коленно-локтевую позу, а потом медленно и сексуально протянитесь по кровати так, чтобы лечь на кровать грудью и освободить свои руки, потом погладьте себя по ягодицам, выгнитесь, раставьте пошире ноги, чтобы максимально раскрыться перед мужем и раздвиньте руками

ягодицы. Пусть ему будет видно все - и ваш анус, и завитки волос, и вход во влагалище, и ваши половые губы. Чем больше он увидит, тем больше "заведется".

И поверьте мне, врачу с немалым стажем, вашего мужа совершенно не будут волновать ни ваша полнота, ни несовершенство груди, ни прочие изъяны вашей фигуры. Раскройтесь перед ним, покажите ему все, и вы сразу увидите, какой будет эффект.

- Милый, у тебя есть что-нибудь пожевать?

- Есть. Но зачем его жевать?

Анекдот

Некоторым мужчинам хочется, чтобы лобок женщины был выбрит, и они в своих эротических фантазиях мечтают, чтобы женщина позволила выбрить её лобок.

Ваш партнер, если ему этого хочется, все сделает нежно и аккуратно, гораздо нежнее, чем это делает медсестра перед абортom или родами (а все наши женщины имеют такой печальный опыт - когда лежат на кушетке или гинекологическом кресле, и сердитая медсестра тупой бритвой бреет её половые органы). Ваш мужчина, если вы ему это позволите, нежно намажет вас пеной для бритья и аккуратно выбреет каждую складочку, не порезав и не причинив вам боли.

Есть мужчины, которые балдеют от вида гладко выбритых половых органов женщины. Наверное, вы видели в порножурналах, что у некоторых моделей выбритый лобок. Не будем углубляться в психоанализ, хотя этому есть объяснение. Но если ваш партнер хочет, чтобы у вас был выбрит лобок, - подчинитесь ему. Конечно, потом вам будет немного неприятно - отрастающие волосы колются. Но если вашему партнеру нравится ваш гладкий лобок, - пусть он бреет его постоянно. Это вариант эротической игры. Это целый ритуал, который многие мужчины совершают с вдохновением. Да пусть он выстрижет на вашем лобке хоть собственные инициалы! Как говорится, чем бы дитя не тешилось...

А другим мужчинам, наоборот, очень нравится густая растительность на лобке женщины. Они играют с завитками её волос, погружают в них свои пальцы, теребят, накручивают завиток на палец. Некоторым нравится делать "прическу" на лобке женщины.

Иногда мужчине хочется подмыть женщину после полового акта или до него. Покоритесь. Он нежно намылит ваш лобок и будет очень бережно прикасаться ко всему, что ему так дорого. Поднимайте ногу по его просьбе, наклоняйтесь, позволяйте намыленными руками прикасаться к вашим интимным местам. Поймите, он делает все это не от того, что считает вас "грязной", ему просто это нравится - трогать вас, намыливать, смывать мыльную пену струей душа.

Обычно дело этим не ограничивается. Мужчина так "заводится" от прикосновений к половым органам женщины, что потом...

И опять покоритесь. В ванне неудобно. Но если очень хочется, то можно.

Секс без тормозов помогает расположить к себе партнера.

Д.Е.

Я знаю пару, которая регулярно сшибала все флаконы, стоящие на бортике ванной, сломала не одно сиденье в ванне. Они даже сломали бак для белья, совершая на нем половой акт, но зато какой они испытывали кайф! У них есть все условия, чтобы заниматься сексом "благопристойно", в спальне, но им это неинтересно. А вот когда муж вел свою супругу ванную, чтобы принять вместе душ, и она позволяла её "помыть", тогда и разгорались страсти.

Мужчина, когда женщина позволяет ему делать со своими половыми органами все, испытывает кайф. Если вы позволите ему проделывать с вами разные манипуляции, вполне возможно, что вы тоже будете испытывать от этого кайф.

Некоторым мужчинам нравится намазать грудь или половые органы женщины медом, вареньем, мороженым, а потом все это слизывать. Пусть мажет вас и пусть слизывает. Кайф от этого получите оба.

Предложите своему мужчине делать с вами все, что он хочет. Пусть он реализует свои эротические фантазии.

Помните знаменитый фильм "Девять с половиной недель"? Как партнер кормил свою любовницу, и это было так эротично. А как он ласкал её кубиками льда? Этот тающий кусочек льда в её пупке... Ким Бэссинджер и Микки Рурк потрясающе сексапильны. Но они актеры, которые всего лишь классно сыграли эротические сцены. А вы ничем не хуже, потому что вы не играете роль, а делаете все "вживую". Если вы друг друга любите, то тоже можете устроить себе "праздник тела".

ОНА не захочет, - ОН не вскочит.
Д.Е.

Самое главное уясните себе, что сексуальная гармония - один из кирпичиков, на котором строится брак. А если гармонии нет, тогда это большая трещина, которая разрушает фундамент брака. Так что не пренебрегайте этой стороной ваших отношений.

Один приятель жалуется другому:

- Знаешь, мне так не повезло. На днях задержался у любовницы, машину аж за квартал от дома оставил, чтобы жену не разбудить, заранее ключи от квартиры достал, чтобы на площадке ими не греметь. Тихонечко дверь открыл, на цыпочках прокрался в спальню, уже почти лег, да эта чертова кровать скрипнула и жена проснулась. Вот уж дала она мне просраться...

- Ну и дурак, - усмехается второй. - Не так надо было. Вот я, если дома но ночевал или задержался допоздна, - с ревом подъезжаю к самому подъезду, мотор не глушу, ключами гремлю, а потом пинком дверь открываю и ногой же закрываю. Долго плещусь в ванной, потом захожу в спальню и говорю:

- Ну что, займемся любовью?

- А она?..

- А она молчит, спящей прикидывается.

Анекдот

РЕКОМЕНДАЦИИ СЕКСТЕРАПЕВТА

- Не откладывайте на завтра удовольствия, которые можно получить сегодня.
- Живите дольше! И чаще.
- Сперму не нужно беречь. Причем, регулярно.
- Свято место должно быть чисто.
- Перед употреблением вымойте запретный плод.
- Секс очень хорошо помогает от головной боли.
- Любите всем сексом!
- Кончил дело - полюбишь и козла.
- Из "сексуальных игрушек" самая эффективная - "Мерседес" последней модели.
- Мал золотник, да хозяин приятный.
- В чужой гарем с недвусмысленными предложениями не входят.
- Промедление в сексе иногда полезно.

НЕСЧАСТЛИВЫЙ БРАК

- "Я не люблю..."
- Такой слабый сильный пол
- Такой сильный слабый пол
- "Домашний мужчина"
- Кому нужен муж на шее?
- "Не сошлись характерами..."
- Диагноз: не безнадежно

- Размышления психиатра
- Жена-"стерва"
- Муж-"фанфарон"
- Жена-"психопатка"
- Муж-"психопат"
- Жена-"россомаха"
- Муж-"трутень"
- Домашний тиран
- Между нами, женщинами...
- Муж-"критикан"
- Муж-"брюзга"
- "Он уверен, что всегда прав"
- Муж-"деспот"
- Домашнее насилие
- Что делать, если муж вас тиранит
- Жена-"деспот"
- Муж-"ипохондрик"
- Рекомендации психиатра
- Развод - и девичья фамилия?..
- Каждый тянет одеяло на себя
- После развода
- Муж-пьяница
- Пьяница или уже алкоголик?..
- Жена алкоголика
- Дети алкоголика
- Женщины, подумайте о своих детях!
- Что делать, если ваш муж пьет
- Еще раз о смешном и грустном

Недавно в одной из переводных книг (автор американка, но не буду называть её фамилии) я прочла, что в общественном мнении сложилось пренебрежительно-скептическое отношение к браку. В качестве "доказательств" автор приводила следующее: "черный юмор" на тему брака, персонажей мультсериала "Локхарны", которые день за днем демонстрируют жалкие отношения между персонажами, глупость, подлость, эгоизм, а также сварливых жен Блонди Бамстед и Мэгги Бригс, которые изводят своих мужей и гонятся за ним со скалкой, и прочие "шедевры" "черного вала" американской телекультуры.

Но больше всего меня поразило то, что автор косвенно винит в негативном отношении к браку консультантов по супружеским отношениям (!!!) - дескать, их профессиональные интересы лежат в сфере не брака как такового, а брачной патологии. Причем, сама автор, не имея соответствующего образования, называет себя психологом. А психологом в США может назвать себя каждый, кто соберет энное количество интервью у разных людей и делает из этого собственные выводы, порой дилетантские и спорные. Потом он пишет книгу (ради рекламы или иных целей). Но что самое печальное - эти книги переводятся на русский язык и опосредованно влияют на наших читателей

Многие рекомендации зарубежных авторов, даже профессионалов, нашим согражданам не подходят - у нас разный менталитет. Так что будем исходить из реалий нашей, российской жизни. Основная цель семейного психотерапевта - помочь супружеской паре преодолеть их проблемы, а по большому счету - чтобы неблагополучный брак стал благополучным.

Хочу опровергнуть ещё одно мнение вышеупомянутого автора - якобы врачи, которые пишут о браке, рассматривают только определенную часть общества, а именно: те супружеские пары, которым брак в тягость. Отнюдь нет. Те, кому брак в тягость, просто разводятся. А вот те, кто хочет, чтобы ситуация изменилась к лучшему, - читают книги по проблемам супружеских взаимоотношений, обращаются к специалистам с просьбой помочь, потому что не знают, как это сделать.

Я написала много книг о разных аспектах межличностных отношений, - и в браке и вне его, - а в этой книге хочу все обобщить и показать все сложности, с которыми встречаются супруги: несходство характеров, разногласия и конфликты, - и печальные последствия, когда муж и жена не могут прийти к согласию.

Как и в других моих книгах, здесь много примеров из моей клинической практики. Читатель и сам сможет понять, в чем не правы супруги из приведенных здесь примеров, а также увидеть определенное сходство со своей жизненной ситуацией. И очень надеюсь, что это позволит вам избежать типичных ошибок, которые до вас совершали тысячи других людей.

Так давайте не будем снова наступать на те же грабли!

Как сказала одна моя читательница: "Ну надо же! Оказывается, я открывала велосипед! Все уже давным-давно изучено учеными. Если бы я обо всем этом знала лет двадцать назад!" Такие слова мне приходилось слышать не раз. Действительно, все уже давным-давно известно. Не нужно набивать себе шишки, повторяя типичные ошибки сотен тысяч людей. Проще получить информацию, обобщенный опыт многих умных людей, и пользоваться этими знаниями в своей повседневной жизни. И лучше сделать это заблаговременно, чтобы знать, к чему быть готовым. Но даже если вы давно женаты (замужем) и недовольны своим браком, - никогда не поздно начать все сначала.

Вы узнаете, как относиться к особенностям характера и недостаткам друг друга, как решать конфликты и разногласия, как преодолевать проблемы и прийти к компромиссу и в итоге построить счастливый брак.

Счастливый брак - отнюдь не недостижимая мечта. Среди моих знакомых немало людей, которые считают свой брак благополучным. Многие пациенты тоже сумели построить гармоничный брак. Так что скептическое или презрительное отношение к браку - удел людей, не способных создать нормальную семью, а отнюдь не общепринятое мнение.

В этой книге любой читатель узнает много полезного. Даже если вы считаете свой брак благополучным, - вам не помешает знать о многих подводных рифах, которые подстерегают супругов, и о том, как их заранее обойти. Эта книга будет полезной и для молодых юношей и девушек, которые ещё не женаты.

И я ничуть не сомневаюсь, что многие мои читатели, воспользовавшись информацией, почерпнутой из этой книги, сумеют наладить отношения со своей половиной.

То, что вы найдете здесь много анекдотов и юмористических афоризмов, вовсе не означает, что к браку нужно относиться скептически-презрительно. Иронические афоризмы позволяют взглянуть на ситуацию и себя самого как бы со стороны. Человек с чувством юмора, способный к самоиронии, сделает для себя правильные выводы.

"Я НЕ ЛЮБЛЮ..."

Любовь - вещь идеальная, супружество - реальная; смешение реального с идеальным никогда не проходит безнаказанно"

И. - В. Гете

Бывает так, что пациент обращается к сексопатологу с жалобами на какое-либо нарушение, и его тщательно обследуют, определяют уровень гормонов, функциональное состояние половых желез, проводятся различные инструментальные и лабораторные исследования, женщин дополнительно обследуют гинекологи, мужчин - андрологи, и никто из этих специалистов не спросит, а любит ли пациент(ка) свою (своего) партнершу (партнера), каковы их межличностные взаимоотношения. А сам пациент не будет рассказывать о сложных отношениях с женой, если врач его об этом не спросит.

Порой мужчина длительное время лечится от импотенции, а на самом деле вся беда в том, что он никогда не любил жену или разлюбил её, и она вызывает у него не эротические переживания, а неприязнь. Он не испытывает к ней сексуального влечения, а если нет влечения, то нет и эрекции.

Если любовь медленно приходит, это не гарантия, что нескоро уйдет.

В. Георгиев

То же самое у женщин - она приходит с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, считая себя фригидной, но оказывается, что она не испытывает к мужу привязанности, он неприятен ей и как личность, и как сексуальный партнер, а сексу она испытывает непреодолимое отвращение. Однако такое отношение женщины к интимной близости существует только в рамках данного партнерского союза - то есть, именно к

этому сексуальному партнеру она испытывает неприязнь и именно с ним секс вызывает у неё отрицательные эмоции. При этом у самой женщины может не быть никакой сексуальной патологии, а если она полюбит другого человека, то изменится и её отношение к сексу.

Любовь - история в жизни женщины и эпизод в жизни мужчины.
Жан Поль

Наина пять лет промучилась с первым мужем-алкоголиком. И ссорились, и дрались, и расставались. Потом она познакомилась с солидным мужчиной, старым холостяком, у которого была трехкомнатная квартира, и она решила, что это её шанс "убить двух зайцев" - и от мужа-алкоголика избавиться, и новым супругом обзавестись.

За дело она взялась основательно. Быстро оформила развод, не переставая жаловаться новому поклоннику на пьющего супруга, намекнула, что ей негде жить, несколько раз осталась у него ночевать, а потом совсем переехала к нему. Наина изо всех сил старалась произвести на него самое благоприятное впечатление своими кулинарными и прочими способностями, каждый день изобретала очередной кулинарный шедевр, чистила-блистила его квартиру, наводила уют и всячески демонстрировала, как им будет хорошо, когда они поженятся. Но заполучить старого холостяка в мужа не так-то просто. Аркадию, её сожителю, хлопоты Наины, обустроенный быт и её стряпня нравились, но в ЗАГС он не спешил.

Решив его "простимулировать", Наина забеременела и поставила вопрос ребром. Ей удалось "дожать" несговорчивого Аркадия, и вскоре они поженились. Потом родилась дочь и все было бы ничего, за исключением того, что у них были разные представления о том, какими должны быть сексуальные отношения.

Аркадий придерживается консервативных взглядов, даже в постели будто застегнут на все пуговицы (сексopatологи в таких случаях говорят об узком диапазоне приемлемости) - половой акт только в нормаль-позе, все по раз и навсегда заведенному сценарию - вечером в субботу в душ, потом восхождение на брачное ложе. Наина говорила мне, что её чуть ли не тошнило, когда она видела тонкие бледные ноги супруга и его округлившийся живот.

Раньше, до первого брака и во время него у Наины бывали любовники. С бывшим мужем она никогда не испытывала оргазма, потому что они больше ссорились, чем занимались сексом, к тому же муж почти всегда был пьян. А с некоторыми любовниками она была оргазмичной. Но со вторым супругом в постели Наина ничего, кроме отвращения, не испытывала. Пока она старалась его на себе "женить", Наина не очень на этом фиксировалась, считая, что это дело второстепенное. Теперь же, добившись своего, поняла правоту известной поговорки: "Хрен на хрен менять - только время терять". И в первом браке Наина была неудовлетворена, а во втором так просто испытывала омерзение от близости.

В связи с этим она и пришла на консультацию. Обследовав её и установив, что у неё нет никаких отклонений, я предложила привести мужа, но Наина категорически отказалась: "Даже если что-то изменится в сексе, меня не перестанет от него тошнить".

Все дело в том, что она не любит мужа и никогда не любила. А в сексе без любви никак невозможно. Даже утонченный любовник не даст женщине полного удовлетворения, а уж типичный консерватор и подавно.

Некоторое время Наина удовлетворяла себя с помощью мастурбации. Завести любовника она побаивалась - а вдруг муж узнает?! Хоть он и не устраивал её ни как личность, ни как сексуальный партнер, все же она боялась оказаться на улице. Потом Наина сходила к юристу и выяснила, что при разводе имеет право на жилплощадь, тем более, что у неё ребенок.

Как-то раз Наина пришла ко мне веселая - вот уже три месяца у неё есть любовник, с которым у неё все хорошо и в психологическом, и в сексуальном плане. Пока она ещё не решила на развод, но подумывает об этом. Как только любовник "созреет", она готова уйти от мужа. Но в принципе она не против и теперешнего статуса. С мужем старается поменьше общаться, а от секса уклоняется, сказав, что у неё эндометрит, и ей гинеколог строго-настрого запретил жить половой жизнью. Аркадий, имевший в холостяцкую пору опыт длительного воздержания и мастурбации, не очень настаивает.

В нашем медицинском центре был такой профессиональный анекдот. Пациент говорит андрологу: "Я не люблю свою жену." А андролог ему отвечает: "А со своей любовью-нелюбовью идите-ка вы к психиатру. Он у

нас специалист по душевным переживаниям, а мои проблемы ниже пояса." Это, конечно, всего лишь медицинский анекдот, но на практике нередко бывает, что пациент рассказывает врачу только то, что считает нужным - тот объем информации о себе, который ему самому кажется достаточным, в зависимости от специализации врача - сексопатологу он рассказывает о проблемах с эрекцией, андрологу - о бесплодии, а о психологических проблемах - психиатру. Но все эти проблемы взаимосвязаны, поэтому лечить сексуальные дисфункции, не принимая во внимание психологических факторов, - просто нецелесообразно.

Возраст - лучшее лекарство от любви.
М. Генин

Михаил вначале обратился к андрологу нашего медицинского центра, затем тот направил его ко мне. Проблема, которая вынудила его прибегнуть к помощи врачей, - бесплодие. Его жена Инна обследовалась первой. Никаких заболеваний, способных вызвать бесплодие, у неё не выявили. Потом она настояла, чтобы обследовали мужа. В сперме Михаила обнаружили большое количество мертвых сперматозоидов. В принципе, и от такого мужа можно забеременеть - как известно, для оплодотворения достаточно всего одного сперматозоида. Тем не менее, жена ему всю плешь проела, - дескать, по твоей вине у нас нет детей, - и грозила, что "переспит с соседом".

Дело не только в некачественной сперме, дело в том, что Михаил почти ненавидел жену за все те язвительные упреки, которые она на него обрушивала. Последний год у них почти нет интимных отношений. До обследования Инна буквально заставляла его заниматься сексом, и для него это было скорее повинность, нежели удовольствие. Сама Инна к сексу равнодушна, её задачей было забеременеть, и она относилась к их интимной жизни именно как к оплодотворению, лишая секс всего необходимого антуража. Как-то раз они вместе с женой смотрели фильм "Вчера, сегодня, завтра", где героиня Софи Лорен заставляла своего измученного "супружеским долгом" мужа опять "заняться делом", подгоняя его примерно теми же словами: "Ну, давай!", а герой Марчелло Мастоияни уже выдохся и с тоской возводил очи к небу или спасался у мамы. "Ты говоришь так же, как она", - упрекнул Михаил жену. "Ха! - не осталась в долгу та. - У них-то уже семеро детей, есть от чего устать. А ты даже одного сделать не можешь!"

Все это угнетало Михаила. Чем дальше, тем больше он разочаровывался в жене. И не только за её бесцеремонность в сексуальных отношениях, но и за её личностные качества - она была жадной, хваткой, недалекой и беспардонной во всем. Он уже не испытывал к ней влечения и не хотел близости с нею. Но Инна не отставала. Несколько раз после её настойчивых требований у него не было эрекции. Это вызвало град насмешек и язвительных комментариев жены. В итоге Михаил старался подольше задерживаться на работе, взял на себя дополнительные обязанности, лишь бы поменьше бывать дома. Интимная жизнь с женой происходила от случая к случаю, с переменным успехом, но чаще с неудачей.

Порой он сам подумывал, а не завести ли ему вторую семью с внебрачным ребенком, чтобы досадить жене, ведь он не абсолютно бесплоден. Но пока не решился. Развестись с женой, с его слов, он не может - фирма, в которой Михаил работает коммерческим директором, принадлежит отцу Инны, оклад у Михаила вполне приличный, и он не уверен, что найдет работу, если уйдет из фирмы. В Москве он не так давно, связей у него нет. Квартира, в которой они живут, и их машина принадлежит жене, а у Михаила ничего своего нет. Это тоже вызывало попреки супруги: "Пришел на все готовенькое, без кола и без двора, - и в прямом, и в переносном смысле".

В конце концов Инна настояла, чтобы муж обследовался и лечился.

Есть ли смысл лечить такого мужа от импотенции, а жену от половой холодности, даже если они сами обращаются за помощью? Общепринятые сексопатологические методы лечения тут вряд ли будут эффективны. Дело ведь не только в том, что у них снижено сексуальное влечение - это расстройство вторично. Пока не наладятся психологические отношения у супругов, никакая сексотерапия не принесет успеха.

И что в таком случае делать? Посоветовать каждому "погулять на стороне"? Пациенты могут расценить такой совет как безнравственный, и будут правы. Если бы кто-то из супругов хотел развлечься, то для этого не нужно одобрение врача.

Может быть, они не хотят изменять по нравственным соображениям, может быть, у них вообще нет склонности к супружеским изменам, а может быть и так, что сексуальное влечение настолько снижено, что

это распространяется не только на супругу, но и вообще на весь женский пол, и человек потерял интерес к сексу. Или безразличной стала только жена, и у неё нет никакого желания искать любовных приключений.

Женщина порой изменяет не потому, что в ней много плохого, а потому что в ней понапрасну пропадает много хорошего.

Е. Пантелеев

Когда на человека давит какая-то психотравмирующая ситуация, когда он постоянно подавлен, то ему не до любовных интрижек. К тому же сейчас настолько высок риск заболеть венерическим заболеванием и даже СПИДом, что такие приключения со случайным партнером просто опасны. А целенаправленно выбирать здорового партнера или просить у него показать справку из вендиспансера, - вряд ли возможно. Как известно, болеют венерическими болезнями не только проститутки и наркоманы, но и вполне уважаемые граждане. Так что попытки развеяться "на стороне" могут быть весьма чреваты.

В рогах правды нет.

Н. Фоменко

Почему такие браки, где между супругами нет ни любви, ни сексуальной гармонии, не распадаются? На это есть множество причин - дети, которым нужен отец, если он любит их и они его любят, если он даже будучи нелюбимым мужем и плохим сексуальным партнером, является хорошим отцом; неуверенность женщины, что она сможет содержать себя и детей без помощи мужа; неуверенность, что она сможет найти другого сексуального партнера или снова выйти замуж; покладистый характер мужа - хотя он и не является "настоящим мужчиной" в представлении женщины, но он "хороший семьянин", неплохо зарабатывает и все несет в дом; бытовые проблемы, которые повлечет за собой развод, например, размен квартиры, а если она небольшая, то отсутствие реальных шансов на хороший размен; нездоровье женщины, если она часто болеет и ей не на кого оставить детей, и многие другие.

Любовь пьянит, а будни отрезвляют.

Ю. Рыбников

Некоторые супруги и без совета врача решают свои проблемы.

Мой пациент Роман лечился по поводу сексуального невроза. Он женат 17 лет, отношения с женой Тamarой в целом неплохие, но без тепла. Сам он считает, что при таком стаже супружеской жизни это нормально. Когда я возразила, что супруги, бывает, любят друг друга и после трех десятков лет брака, он усмехнулся: "Вы идеалистка, Диля Дэрдовна. Так не бывает." Я не стала спорить, тем более, что и спорить-то не о чем. Он таких семей не знает, а я знаю.

У Романа с Тamarой двое детей, которых оба обожают. Особенно трепетно Роман относится к 7-летней дочке, за которой ухаживал с пеленок (жена тогда тяжело болела). О дочери может говорить часами - какая она кокетливая, хорошенькая, просто куколка. Он сам заплетает ей косички с большими бантами, водит за ручку в школу, в выходные они с дочерью отправляются куда-то путешествовать. С сыном отношение неплохие, но парню уже 16 лет, у того на уме девочки, вечерами он где-то пропадает и ходить с папой "за ручку", конечно же, не желает.

В первые годы брака Роман с Тamarой практиковали прерванное половое сношение с целью предохранения от беременности. Импортных презервативов тогда не было, а они не хотели пользоваться отечественными. Такая половая жизнь Романа не очень устраивала, но почему-то Тамара настаивала, хотя любой мало-мальсодные они с дочерью отправляются куда-то путешествовать. С сыном отношение неплохие, но парню уже 16 лет, у того на уме девочки, вечерами он где-то пропадает и ходить с папой "за ручку", конечно же, не желает. В первые годы брака Роман с Тamarой практиковали прерванное половое сношение с целью предохранения от беременности. Импортных презервативов тогда не было, а они не хотели пользоваться отечественными. Такая половая жизнь Романа не очень устраивала, но почему-то Тамара настаивала, хотя любой мало-мальсменилось.

Беременность, в результате которой родилась дочь, тоже произошла из-за того, что Роман не успел прервать сношение. Тамара не хотела второго ребенка, а он хотел дочку и уговаривал жену не делать аборт. Та согласилась, но всю беременность изводила его упреками. Стоило гинекологу обнаружить что-то настораживающее, хотя бы белок в моче, как Тамара устраивала мужу сцену. Тот терпел, боясь, что в противном случае жена прервет беременность. В общем, дочка досталась ему трудно. "Я, можно сказать, сам

её выносил", - говорит Роман. Но ни о чем не жалеет. Его очаровательная дочка Олечка примиряет его с жизнью с женой.

Сейчас интимных отношений у них почти нет. И Тамара не горит желанием, потому что короткий половой акт ей ничего не дает, да и Роман не хочет с ней интима: как-то раз жена в постели обозвала его "кроликом", потом забыла об этом, но он не забыл. Обида осталась. Роман стал избегать жену, боясь вновь услышать что-то нелюбезное. Завести любовницу он опасался - а вдруг и та будет разочарована. Половую разрядку получал с помощью мастурбации.

Месяц назад Роман завел интрижку с молодой разведенной коллегой с работы. В первое свидание оба прилично выпили и все прошло на удивление гладко. Любовница, как показалось Роману, осталась довольна и не возражала против продолжения. Но Роман побаивался, что на трезвую голову он её разочарует. Некоторое время он оттягивал второе свидание, потом его послали в командировку, а вернувшись, он решил, что проблему нужно устранить, и обратился за помощью.

После курса сексотерапии у него все нормализовалось, и теперь он доволен, что у него есть молодая привлекательная любовница. Роман не собирается оставлять семью, в основном, из-за дочери. Любовница пока не требует от него, чтобы он развелся, Роман помогает ей материально, и в целом такое положение вещей обоим устраивает.

У каждой сердечной болезни своя любовная история.
Б. Крутиер

"Что мне делать?" - спрашивают меня многие пациенты и читатели, когда былых чувств уже нет. Конечно, на этот вопрос невозможно ответить однозначно. Готового рецепта нет и быть не может. В каждой семье столько нюансов взаимоотношений, что советовать тут непросто. Хотя родные и знакомые дают советы, но ведь известно, что советы легче давать, чем им следовать. Есть проблемы, которые человек должен решать только сам.

Обычно я борюсь за брак своих пациентов. Но при одном условии - когда есть за что бороться.

Недавно ко мне обратилась женщина, назовем её Ириной. Я не занимаюсь частной практикой, лишь в исключительных случаях консультирую, когда у человека крайне тяжелая ситуация, и я просто не в силах отказать. Эта женщина проявила настойчивость, обзвонив все издательства, где выходят мои книги, и в конце концов нашла мой телефон. Но дело было не в её настойчивости. Ее голос по телефону был таким грустным, с неподдельным отчаянием, она просила всего лишь об одной встрече, сказав, что ей нужно посоветоваться, и я согласилась с ней встретиться.

Ирина, красивая, цветущая 34-летняя женщина, вошла в мою квартиру с деланно-веселой улыбкой, но я видела, что ей не по себе. Как и многие мои читательницы, она не могла поверить, что говорит "вживую" с автором книг, которые стали для неё собеседницей, наперсницей, моральной поддержкой в её трудной ситуации. Потом она поняла, что я самая обычная женщина, которой можно довериться и рассказать все. И вдруг на моих глазах Ирина стала другой. Плечи опустились, глаза печальные, смотрит на меня взглядом несчастного ребенка, которого незаслуженно обидели, и едва сдерживает слезы. Видно, держалась из последних сил, а теперь у неё уже нет сил делать вид, что все о`кей.

Михаил, её муж, - типичный "рохля". До брака долго ухаживал за нею, но Ирина не спешила замуж. "Он меня взял измором", - призналась она. Ирина заканчивала Плехановский институт, Миша не раз предлагал ей выйти за него замуж, признавался в любви. Она была уверена, что он её любит, и этого вполне достаточно для благополучного брака.

Уже вскоре она разочаровалась в муже. Ирина считала, что со временем Михаил станет мужчиной, но увы... "Мужиком в семье пришлось стать мне, - призналась она. - Все считают меня сильной. Но я вовсе не сильная. При таком муже мне приходится изображать сильную. А что делать?!" Все, что бы ни делалось, - всегда по инициативе Ирины. Всю жизнь она толкала мужа вперед. Уговорила поступить в институт, и он тоже закончил Плехановский. Родился сын. Михаил получил предложение работать в посольстве и несколько лет они прожили за границей. Вернулись в Россию, купили квартиру, машину. Ирина старательно поддерживала придуманный ею самой имидж мужа среди своих родных и знакомых. Никогда - ни единого плохого слова в его адрес, только похвалы, хотя все его достижения - результат её неустанных усилий. Все проблемы семьи и мужа решала она, а супруг с большим облегчением свалил бремя ответственности на её плечи.

Женщина может все, что мужчина должен.
А. Круглов

В настоящий момент Михаил - шеф-повар престижного ресторана. Пусть этот статус не совсем соответствует его образованию, но он неплохо зарабатывает. Что ж, все мы сейчас не живем, а выживаем... Материально они жили неплохо. Ирина - коммерческий директор небольшой фирмы, зарабатывает меньше мужа. Но в целом в семье неплохой достаток, растет сын. Худо-бедно, как-то жили.

От судьбы деньгами не заслонишься.
Д.Е.

Три года назад Михаил обзавелся молоденькой любовницей. Интеллектуально и по социальному статусу она значительно ниже его: он шеф-повар с высшим образованием, а она - посудомойка в его ресторане. Ирина узнала о неверности мужа почти сразу. Да тот и не скрывал. Вначале для неё это был шок. Как же так! Она столько сил вложила в мужа, а он... Ирина расценила его измену как предательство. За ней, красивой женщиной, пытались ухаживать многие, но она была верной женой и была уверена, что и муж будет ей верен. "Я столько сил вложила в это ничтожество, а теперь он променял меня на какую-то шлюшку!" - стонала она, сжимая пальцами виски и пытаясь сдержать слезы.

Наверное, Ирина могла бы иначе устроить свою судьбу. Выйти замуж за другого мужчину и быть счастлива с ним. И не ощущать этого состояния униженности, в котором она жила последние три года. Если бы... Если бы мы заранее знали, что нас ждет...

Почему мужчины, которые, образно говоря, стоят на коленях перед женщиной, дарят ей цветы и говорят красивые слова о своей любви, потом становятся несносными мужьями, причиняя душевную боль той, внимания которой они так долго добивались?..

- Что нужно, чтобы ваша жизнь с этим мужчиной была счастливой?
- Не выходить за него замуж.
Анекдот

Конечно, Ирине и больно, и обидно. Преимущества любовницы мужа - лишь в том, что та в полтора раза моложе Ирины. Ни интеллекта, ни внешности, ни фактуры. Но девица, несмотря на свою молодость, оказалась не промах и вцепилась в Михаила мертвой хваткой. Еще бы! Любовник материально обеспечен, ездит на дорогой иномарке, имеет свою квартиру (помимо той, в которой жил с женой и сыном).

Почему Михаил выбрал в любовницы антипод жены, - понятно. Многие "рохли" ощущают комплекс неполноценности. Они не способны сами решить ни одной проблемы, но то, что все за них решает жена, таких мужчин подспудно тяготит и это выливается в постоянные мелочные придирки. Михаил неустанно критиковал Ирину за все. Она делала, а он критиковал. При этом палец о палец не ударив, чтобы самому решить какую-то проблему. Очень удобная позиция.

У одних любовь выражается чувством собственности на другого, у других - утратой чувства собственности на себя.
А. Круглов

Хотя такое распределение семейных ролей Ирину уже тяготило, но она бы терпела ради сына, если бы не измена мужа. Ладно бы - сама по себе измена. Но Михаил, как многие слабые личности, невольно проявлял психологический садизм, вымещая на жене собственную несостоятельность. Он не скрывал от Ирины, что каждое утро заезжает к любовнице, и они занимаются сексом. "Утреннее омоложение", - так называл он эти "секс-сеансы". Для стареющих мужчин со сниженной потенцией это типично. Потом Михаил вез любовницу на работу, а после работы отвозил домой. Михаил подробно рассказывал жене о своих сексуальных отношениях с любовницей, сравнивая обеих женщин: "С ней у меня секс в порядке, а с тобой я ничего подобного никогда не чувствовал". Он видел, что Ирине больно все это слышать, но тем не менее, каждый день растревал ей душу. Зачем он это делал? Для того, чтобы самоутвердиться. Дескать, ты плохая сексуальная партнерша, именно поэтому с тобой у меня ничего не получается, а с хорошей партнершей я ещё хоть куда! Еще могу!

Жена нового русского заливается слезами:

- У мужа интрижка с секретаршей.
- Я тебе не верю, - отвечает ей подруга. - Ты это нарочно говоришь, чтобы испортить мне настроение и

заставить ревновать.
Анекдот

Ирина надеялась, что рано или поздно муж остынет. Ей казалось, что он должен понять, что она фактически "сделала его человеком", что его молоденькая пассия не станет ему той опорой, какой была жена. Да и сын к отцу привязан. Правда, последнее время Михаил стал резок с сыном, частенько наказывал за незначительные проступки, однажды ни за что ни про что обидел его.

"Рохле" очень трудно решиться оставить семью. Он годами будет тянуть жилы из обеих женщин, не в силах отважиться кардинально изменить свою жизнь. Жене он морочит голову обещаниями порвать с любовницей, а любовнице - что разведется с женой.

Помните фильм "Осенний марафон"? Так вот, герой Олега Басилашвили - типичный "рохля". Мечется между двумя женщинами, измучил обеих и сам измучился, но ни на что не может решиться.

То же самое было и с Михаилом. Он десятки раз давал обещание жене, что бросит любовницу, а потом Ирина снова узнавала, что он с нею встречается. Михаил и его пассия по-прежнему работали в одном ресторане. "Доброжелателей", готовых с радостью просветить обманутую жену, у нас немало, и Ирина своевременно узнавала "приятную" новость. Она настояла, чтобы муж уволил любовницу. Тот долго не решался, потом все же уволил, но тут же устроил её в другое место. "Мы больше с ней не видимся", - клялся он жене. И в очередной раз врал.

"Так тяжело было видеть, что он весь изоврался, - делилась со мной своей болью Ирина. - И соврать-то правдиво не умеет... Суетится, краснеет, потеет, прячет глазки... Мне было тошно, и я делала вид, что верю".

- Какая разница между верным и неверным мужем?
 - Огромная: у верного бывают иногда угрызения совести.
- Анекдот

И опять она ждала, когда же муж наконец решится. Не раз она ставила вопрос о разводе. И тогда муж пугался и в очередной раз обещал, что вчера последний раз виделся с любовницей, а завтра же объявит ей о разрыве. И опять все тянулось по-прежнему.

"Если бы вы знали, как мне было тяжело... - с тяжким вздохом призналась Ирина. - Такая душевная боль... Я действительно больна все эти три года. Не физически, а душой. Иногда так больно где-то в груди, что просто сил нет терпеть. На работе я впивалась ногтями в ладони и заставляла себя выпрямить спину, но когда приходила домой, а мужа опять нет - он катается со своей любовницей, - такая тоска наваливалась, хоть волком вой..."

- Можно не верить в вечную любовь, но не грех задуматься о вечном одиночестве.
- Е. Пантелеев

Она ощущала себя в тупике. Выгнать мужа было страшновато. А как же сын? Да и мнение родных и знакомых было для неё значимо. Многие годы Ирина делала вид, что у неё замечательный муж, - и вдруг развод. "Не такая уж я сильная, какой меня считают, - призналась она. - Боюсь остаться одна". Потом она прочла мои книги "Неверный муж, неверная жена", "Одинокая женщина ищет...", и решила во что бы то ни стало меня разыскать. "Что мне делать?" - спросила меня Ирина. - Вы помогли многим, помогите мне найти выход".

Я не люблю давать императивных советов в таких непростых ситуациях. "Давайте вместе проанализируем личностные качества вашего мужа", - предложила я. На мою просьбу перечислить его отрицательные качества, Ирина назвала столько, что у неё не хватило пальцев на обеих руках: и муж никакой, и отец плохой, да и мужичонка "так себе" - ниже её ростом, толстый, с брюшком, лысый, непривлекательный, и как личность пустое место, и характер у него препротивный, придира и ворчун, и с работой у него без её помощи не ладится (за интрижку с подчиненной Михаила понизили в должности; если бы не вмешательство Ирины, его могли уволить - в коммерческих ресторанах порядки строгие), и в сексе она ни разу не была с ним оргазмичной, к тому же, у него проблемы с эрекцией, а последнее время и вовсе нет интимных отношений. "Устраивает вас такая семейная жизнь?" - спросила я. "Конечно, нет, - тут же ответила Ирина. - Я-то раньше думала, что Миша человек надежный, порядочный, верный. Потому и вышла за него замуж, думала, что он будет хорошим, любящим мужем и отцом. А он и не муж, и не отец, и не мужчина".

Когда я попросила назвать его положительные качества, Ирина надолго задумалась, покусывая губу, а потом перевела на меня взгляд: "Ни одного не могу припомнить, Диля Дэрдовна..." - растерянно произнесла она. Я молча ждала. Мне не хотелось подсказывать ей решение. Решать должна сама женщина. Я лишь помогла ей проанализировать ситуацию. Ирина сама приняла решение. "Да зачем мне такой муж?!" - вскричала она в сердцах.

Но её по-прежнему беспокоило, не останется ли она одна. Да и материальная сторона тоже - как же вырастить одного сына? Когда я сказала, что она, красивая, интересная молодая женщина наверняка не останется одинокой, да и вообще ни к чему держаться за формальный брак из страха навсегда остаться в статусе разведенной женщины, Ирина немного приободрилась.

И все же психологический груз несложившейся семейной жизни её давил. Ирина то оживала после моих успокаивающих слов: "Вы правда в это верите, Диля Дэрдовна? У меня все будет хорошо?", - то опять её плечи поникали, углы рта опускались в горестной складке.

Договариваясь о встрече, я сказала Ирине, что смогу уделить ей всего час, но не могла отпустить её в таком состоянии. В итоге наша беседа продлилась три часа. Но это время не пропало зря. Ушла Ирина веселой, с улыбкой и оживленно блестящими глазами. Я дала ей рекомендации, что ей конкретно делать, как решить финансовые вопросы при разводе, как подготовить сына - мальчик давно видел разлад между родителями, замкнулся в себе, часто плакал.

Вечером того же дня Ирина мне позвонила. Голос веселый, смеется: "Муж собирает вещи и плачет, а я пою. Так легко стало на душе! И зачем я мучилась с ним эти три года? И все прежние годы? Теперь будто камень с души свалился. Пусть переезжает на свою квартиру, а я буду жить с сыном. Не пропадем!"

На следующий день (это было воскресенье) она мне снова позвонила. "Диля Дэрдовна, а ведь вы правы! Вы сказали, что я красивая женщина, и я вам поверила. А муж все эти годы тюкал меня, что я располнела и подурнела. Сегодня пошла в парк Горького, смотрю на людей - все такие некрасивые, а я-то красивая! И ведь и вправду красивая! Только я этого не сознавала. На меня все оглядывались, а я иду одна и улыбаюсь. Хотела бы - хоть с десятком мужчин познакомилась. Раньше я на других мужчин и не смотрела. Если они на меня смотрели, отводила взгляд. А теперь, когда вы научили меня смотреть на них особым взглядом, они как мухи на мед. Так что одна я не останусь, вы за меня не беспокойтесь!"

Война полов ведется традиционным оружием.
Станислав Ежи Лец

Не расценивайте этот пример как руководство к действию, мои читатели. Еще раз повторю, что каждый человек должен решать эту проблему самостоятельно. Ирине я тоже не давала советов, лишь чуть-чуть прояснила ситуацию, а все решила она сама.

За её брак я не стала бороться. За что там бороться?! И дело не в измене Михаила. Измену можно простить, если муж того стоит. А если он и как личность ничего из себя не представляет, и муж никакой да ещё плохой отец, - зачем же цепляться за такой формальный брак?! "Ребенку нужен отец" - это не довод, это самооправдание. Ребенку нужен хороший отец, который служит ему положительным примером, а не просто человек, чью фамилию он носит.

Можно ли прожить, если любви уже нет? Можно. При условии, что есть взаимопонимание и взаимное уважение. А вообще-то взаимопонимание, эмоциональная близость - это и есть любовь, только в другом качестве. У любви много ипостасей.

Когда душа дрожит в сладостном ожидании встречи с любимым, - это страсть или влюбленность, но ещё не любовь. А любовь - когда тебе с этим человеком комфортно. Пусть это не романтическое определение любви, но оставим романтику поэтам.

Влюбленность - это опьянение возможностью любви.
В. Кротов

Быть может, кто-то со мной не согласится, но я считаю, что значение любви (точнее, романтических чувств) среди наших соотечественников излишне переоценивается. Нас воспитывали на художественной литературе,

где любовь считалась неременным условием союза двоих. Да, возвышенные чувства хороши. Но в соответствующем возрасте, когда молодые люди склонны идеализировать объект влюбленности.

Любовь начинается с обмана и заканчивается обманом.
Д.Е.

Нет, я вовсе не утверждаю, что любви не существует, что чувства нужно оставить за скобками и действовать из голого расчета. Но и переоценивать значение понятия "любовь" не стоит. "Я его (ее) разлюбил", - на мой взгляд, ещё недостаточно для того, чтобы немедленно подавать на развод.

ТАКОЙ СЛАБЫЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ

Женщина без мужчины - все равно что рыбка без зонтика.
Глория Стайнем

Совершенно согласна с мнением многих своих собеседниц, что:

- мужчины как целое, стали более ленивы,
- собственные удовольствия и привычки для них важнее обязанностей,
- в нашей трудной теперешней ситуации мужчины чаще, чем женщины, ведут себя пассивно.
- вместо того, чтобы содержать семью, некоторые мужья хнычут и жалуются, а их жены берутся за любую работу, чтобы прокормить детей.

Воспитанный супруг в ответ на лай жены всегда мяукает.
А. Жуков

Женщины более гибкие, чем мужчины, и лучше приспосабливаются к новым, даже тяжелым условиям. Они больше ощущают ответственность за детей и не могут себе позволить распускаться и плыть по течению.

Среди "челноков", продавцов на оптовых рынках больше женщин, чем мужчин, а многие имеют высшее образование. Женщины идут в гувернантки, в экономки в семьи "новых русских", меняют профессию, соглашаются на любую работу или подработку. Не потому женщины бросают прежнюю работу, что им самим новый способ зарабатывать деньги больше нравится, а потому, что у них нет другого выхода - нужно растить детей. А многие мужчины с высшим образованием считают "ниже своего достоинства" торговать или сменить профессию на менее престижную, но более высокооплачиваемую.

Если судить по зарплате, то можно судить.
Г. Малкин

В современных семьях бывают и такие ситуации, когда муж получает на своей работе мизерную зарплату, которую ему даже на себя не хватает, а весь семейный воз тащит на себе жена, кормит не только детей и себя, но и своего мужа. Бывает, что муж теряет работу, несколько месяцев ищет новую, а потом сдается и сидит дома, ожидая неизвестно чего. Вряд ли к нему кто-то придет домой, чтобы предложить престижную высокооплачиваемую работу по его специальности. На что он надеется? На правительство? Вряд ли. Скорее всего, на жену или на "авось".

Нисколько не осуждаю женщин, которые бьются, чтобы заработать, а муж пассивен и "сидит на шее у жены", когда они решают, что кормить такого "нахлебника", который палец о палец не ударит, чтобы что-то изменить, - это значит, лишать необходимого своих детей.

Конфликты размножаются делением.
А. Муртазаев

Моя пациентка Тамара рассказывала, что муж почти полгода ныл, что хочет электроорган. В студенческие годы он подвизался в каком-то самодеятельном ансамбле, играл в занюханных клубах. Там они с Тамарой и познакомились. С тех времен у него осталась электрогитара, и он время от времени устраивал домашним "концерты". Когда Тамаре было восемнадцать, ей нравилось его пение, но став старше она поняла, что "певец" и "музыкант" применительно к её мужу - слишком громко сказано. Ему она этого не говорила и делала вид, что по-прежнему в восторге от его пения.

Воспоминания о разудалой молодости не давали её мужу спокойно жить. До сих пор тот мнил себя музыкантом и мечтал создать ансамбль, хотя у него не было даже элементарного музыкального образования. В качестве оправдания он приводил в пример известных зарубежных рок-музыкантов, которые тоже были самоучками. Чего не сделаешь, чтобы муж опять почувствовал себя счастливым!

"Он так меня достал своими жалобами, что я решила - чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало, - рассказывала Тамара. - На жизнь нам хватало, но лишних денег не было. И все же я заняла, чтобы купить ему этот чертов электроорган."

Поначалу супруг пытался сочинять какие-то песни и даже музыку, но их двенадцатилетний сын как-то сказал: "Пап, не позорься." Да и Лене стало раздражать его музицирование и необходимость бурно восторгаться, хотя восторгаться было нечем. Соседи тоже не прониклись - вечером стучали по батарее, а днем высказывали Лене свои претензии, что её супруг своим "козлиным бляением" нарушает их конституционное право на отдых. А один злобный сосед, как только Ленин муж начинал бацать самодельную музыку, тут же включал электродрель и начинал что-то сверлить и долбить. От звука электродрели с насадкой вибрировали стены их панельного дома.

Лена предложила супругу перенести свои инструменты и музыкальные занятия в какое-нибудь другое место, например, к его неженатому приятелю.

Муж встал в позу - его, творческую личность, в семье не понимают! Они все "приземленные", думают лишь о деньгах, а у него сейчас душевный кризис. "Дитя" потешилось и быстро остыло к возжеленному инструменту. Но и в этом он обвинил жену - дескать, никаких условий для творчества. Слово за слово, скандал за скандалом. Муж собрал вещички, забрал свои музыкальные инструменты и вернулся к маме. Видимо, теперь услаждает её слух продуктами собственного сочинения.

А долг пришлось отдавать Тамаре. Чтобы расплатиться, ей пришлось работать в трех местах. Не высыпалась, вымоталась и довела себя до неврастения.

"Лучше бы я на эти деньги купила сыну компьютер и подключила его к "Интернету", - сожалела Тамара после развода. - Теперь у меня ни денег, ни здоровья. А ещё надо как-то решить проблему с квартирой. Но я уже не могу работать, как ломовая лошадь, чтобы обеспечить мужу жильё. Пусть сам зарабатывает. Мне надо сына вырастить."

Мужчины ценят в женщинах самое вещественное - красоту, а женщины в мужчинах - самое эфемерное - надежность.

Н. Векшин

ТАКОЙ СИЛЬНЫЙ СЛАБЫЙ ПОЛ

Сильные женщины выходят замуж только за слабых мужчин.

Бетти Девис

То, что современный мужчина - та самая опора для женщины, - миф, который постепенно уходит в небытие.

Вряд ли сейчас кого-то удивит ситуация, когда женщина содержит не только свою семью, но и своих родителей и даже родственников мужа, а то и его любовницу, сама о том не подозревая.

Дело не только в том, кто и сколько зарабатывает, но и в том, кто берет на себя бремя ответственности и принимает решения. А тот, кто больше делает, и претендует на большее. Все справедливо.

Современные женщины берут на себя многие мужские функции. Кто-то делает это вынужденно, другие таким образом реализуют заложенные в них способности, третьи удовлетворяют свое самолюбие, честолюбие и честолюбие ("Вот какая я молодец! Другие женщины не могут, а я могу!"), четвертые таким образом самоутверждаются, доказывая мужчинам, что они тоже кое-что умеют.

Женщинам карьера дается труднее, ведь у них нет жены, которая толкала бы их вперед.

Янина Ипохорская

А у современных мужчин нет сил с этим бороться - женщины уже всю теснят их во всех сферах жизни, считавшихся раньше прерогативой сильной половины. И мужчины постепенно сдают свои позиции.

Женщина в целом - более цельная и вместе с тем более гибкая, быстрее и легче приспосабливается к новому. По самоощущению мужчина гораздо слабее.

Еще один шаг на пути прогресса - феминизация трудоемких процессов.
Б. Лесняк

Аня по образованию инженер, но уже давно не работает по специальности. Женщина она активная, энергичная, не привыкла сидеть сложа руки. Как только повеял ветер перемен, ринулась зарабатывать. Опыта нет, зато энтузиазма хоть отбавляй. Арендвала подвальное помещение, пробила кредит, сделала ремонт, закупила оборудование и организовала предприятие по выращиванию грибов-вишенок и шампиньонов. Поначалу были проблемы с реализацией, но и с этим она справилась - договорилась о поставках в овощные магазины, палатки на рынках, в кафе и рестораны. Дело пошло.

Ее муж Кирилл - рафинированный интеллигент, к тому же сибарит. Он переводчик на вольных хлебах, "ходить на службу" не привык. До полудня спит, а ночами сидит над очередным переводом или читает, чтобы повисить эрудицию. Любит хороший коньячок, деликатесы и прочие радости жизни, в том числе, и красивых женщин, и не привык ни в чем себе отказывать.

Когда Аня ещё только разворачивала собственное дело, она пыталась привлечь мужа, но тот скривился: "Ты технарь, а я гуманитарий". Аня решила, что толку от него все равно не будет, наверняка ей придется перепроверять его работу, и не стала настаивать.

Переводами Кирилл зарабатывает мало, потому что работает очень медленно, как он сам говорит, "вдумчиво". Однако у издательств, которые давали ему заказы, - свои сроки выпуска книги. Несколько раз Кирилл не уложился в срок, и издательство отказалось от его услуг. Он обратился в другое, но и там были те же требования - качественно и быстро. Кирилл не мог обеспечить ни того, ни другого.

Насчет "вдумчивого" отношения к работе он, мягко говоря, себя переоценивал. Кирилл привык работать "по старинке" - делал подстрочник, а затем редактор делал литературную обработку. Теперь в издательствах ценятся профессионалы, которые делают перевод от "а" до "я". Первый перевод у него приняли, но с замечаниями и доработками, а из гонорара удержали сумму, выплаченную другому переводчику, который подчищал его огрехи, а когда он принес ещё один перевод, - сочли "халтурой" и не выплатили гонорар.

Обиженный Кирилл ушел, хлопнув дверью, а дома ворчал, что "даже в таком благородном деле, как книгоиздание, преобладает нажива". На что Аня справедливо возражала, что книжный бизнес - такой же бизнес, как и другой. "И ты такая же, - бурчал супруг, - для тебя важны лишь деньги." "А для тебя - высокие материи?" - не осталась в долгу Аня, на деньги которой муж по-прежнему потреблял хороший коньячок, одевался в "богемный прикид" и вообще не ограничивал себя ни в чем.

Свободный график позволял Кириллу завести даму сердца, и не одну. Аня была увлечена своим делом, дома бывала мало, уходила из дома спозаранку, чтобы проконтролировать, как отгружают товар, приходила поздно (большую часть работы, в том числе и бухгалтерскую, она делает сама). Ей и в голову не приходило, что супруг ей изменяет - по простоте душевной она полагала, что тот слишком ленив, чтобы тратить силы на женщин. Но, как оказалось, Кирилл тратил на прекрасный пол не только силы, но и деньги, в поте лица заработанные супругой.

Три года Аня терпела. Как она сама говорит, - из-за сына. Сыну, когда она начала свой бизнес, было четыре года, в детский сад она его не отдавала, решив: раз муж дома, пусть ребенок будет с ним. Сын тоже привык к распорядку отца - вставал поздно, ложился полночь. "Худо-бедно ребенок присмотрен, сыт, не болеет", - утешала себя Аня. Кирилл соглашался с ним погулять и сидел рядом на скамейке, углубившись в книгу, пока сынишка играл со сверстниками. Мальчик подрос, пошел в школу, его нужно было отводить, а потом забирать. Муж категорически воспротивился - вставать в семь утра ему не хотелось. Ане пришлось взять на себя и эту обязанность.

Не думаю, что мы и мужчины равны. Мы выше.
Барбра Стрейзанд

Как-то раз она пожаловалась подруге, что муж вконец обнаглел. Раньше хоть изображал, что работает, от случая к случаю ему перепадала несрочная работа или он по собственной инициативе делал перевод и предлагал в издательства, а теперь вовсе обленился. Подруга, женщина независимая, разведенная, сказала: "Мать, какие проблемы?! Ты сама зарабатываешь на жизнь, прокормишь и себя, и сына. Возьми гувернантку, та будет забирать его из школы и заниматься с ним".

Так Аня и сделала. А Кирилл вскоре после развода снова женился. И опять сибаритствует.

Упрямее мужчины, когда вы хотите заставить его сделать что-то, не найдется никого.
Жан Жирардо

"ДОМАШНИЙ МУЖЧИНА"

Мужчина может возвысить женщину ... если сядет ей на шею.
Д. Е.

Сейчас появился новый подвид мужского рода - "домашний" мужчина. Подразумевается, что жена зарабатывает на жизнь, а муж сидит дома и ведет домашнее хозяйство - ходит в магазин, готовит еду, убирает квартиру, занимается детьми.

Что самое удивительное, такой статус устраивает обоих супругов - с жены сняты все домашние обязанности, а с мужа - обязанность содержать семью, которая ему оказалась не по плечу.

Прелесть женщины ещё в том, что она работает.
Г. Малкин

Бывают и вполне мирные союзы, супруги ни в чем не упрекают друг друга - они распределили роли по принципу: "кто на что способен" и не требуют от своей половины большего. А в других семьях работающая жена ведет себя так же, как и некоторые мужья, - покрикивает на супруга, ворчит, если тот не успел с ужином или уборкой, не уследил за детьми. В общем, зеркальное отражение семьи, где добытчик - муж.

Не к чести мужской половины, со своими обязанностями "домашние" мужчины справляются гораздо хуже, чем женщины в аналогичной ситуации.

Большинство жен-домохозяек вполне успешно содержат дом в уюте, растят детей и ублажают мужа, а мужья-домохозяины не могут похвастаться аналогичными достижениями. Со своими домашними обязанностями справляются даже работающие женщины, а мужчины, даже оставшись безработными, в качестве "домохозяина" отнюдь не на высоте. А если муж работает даже на очень необременительной и малооплачиваемой работе, то он уклоняется и от исполнения супружеского долга, приводя те же аргументы, что и женщины: "Устал, голова болит" - и тому подобное. В общем, чисто по-женски.

Объявление: "Молодой человек ищет даму, которая избавит его от проблем".
Д. Е.

Не все мужчины спокойно примиряются со своей пассивной ролью. Ущемленное мужское самолюбие, когда жена достигла успеха, порой принимает карикатурные формы. Например, супруг придумывает себе несуществующую болезнь и оправдывает ею собственное бездействие; в этом случае на женщину ложится дополнительная нагрузка по уходу за "больным" мужем.

Ольга замужем 12 лет. Лет пять назад муж сказал, что у него обнаружили язву желудка. Оле приходилось терпеть его капризы и дурное настроение (тогда она не подозревала, что его болезнь вымышленная).

Она варила ему овсянку, готовила протертые супы и паровые котлетки, но супруг не желал соблюдать диету и с удовольствием поедал колбасу и копчености, просил селедочку "под шубой" да с лучком. И размяться с приятелями за бутылочкой был не прочь. В выходные мог просидеть три часа на стадионе, когда играла его любимая футбольная команда, а в остальные дни лежал перед телевизором с умирающим видом. По хозяйству он ничего не делал, потому что "плохо себя чувствовал". Дети тоже были на ней.

Каждый год супруг ездил отдыхать один, якобы лечил язву. Ольга была в курсе всех новинок по лечению язвенной болезни и покупала ему дорогостоящие лекарства.

Обнаружив, что очередное достижение медицины стоит нетронутым, Ольга стала догадываться, что супруг вовсе не так уж и болен, и решила на серьезный разговор. Увы - не помогло. Ни один мужчина не признается в собственном притворстве.

Ольга ходила к их врачу и выяснила, что муж был у неё давным-давно, жаловался на боли в правом подреберье. Терапевт никаких заболеваний не обнаружила, но посоветовала избегать острой пищи и спиртного. Соблюдать диету и режим трезвости он не пожелал, однако требовал от жены особого внимания к собственной персоне.

"Зачем мне этот трутень?" - задумалась она. Больше всего Ольгу возмутило не столько его вранье, сколько то, как пренебрежительно муж отнесся к её заботе о его здоровье. "Я носилась с ним, как с писаной торбой, после работы заезжала в магазин "Диета" и на рынок, чтобы купить ему все свежее, стояла часами у плиты, чтобы приготовить ему паровые котлетки, а он капризничал, что невкусно. Лучше бы я это время посвятила детям, а не этому притворе! - возмущалась она. - Я ему теперь ни на грош не верю. Он специально все это выдумал, чтобы сидеть на моей шее."

Исход закономерен - развод.

Объявление: "Вкальваю на пяти работах. Дома буквально валяюсь с ног от усталости. Ищу надежного импотента, который не будет приставать ко мне по ночам."
С. Жбанков

КОМУ НУЖЕН МУЖ НА ШЕЕ?

Объявление: "Продается недвижимость - диван вместе с мужем".
Д.Е.

В наше время все перевернулось с ног на голову.

Если в семье произошла смена ролей - жена достигла успеха и обеспечивает семью, а муж получает гроши и фактически сидит у неё на шее, - то порой дела обстоят хуже, чем в случае, когда они равны по своему социальному или материальному статусу.

Не так много найдется мужчин, которые относятся к такой ситуации с пониманием и ждут уставшую жену с готовым ужином в прибранной квартире. Успех жены служит постоянным укором: он неудачник, а она на высоте. Благородства от современных мужей ждать не приходится.

Многие мужья обеспечили полную занятость своим женам.
Элла Харрис

Когда Лена и Виктор поженились, у неё была однокомнатная квартира, а она была прописана у родителей. Оба гуманитарии, но муж так и остался на прежней работе, а Лена "крутилась", и вполне успешно. Через несколько лет они продали однокомнатную и купили приличную двухкомнатную.

Лена приходила домой еле живая от усталости. От постоянного пребывания на воздухе в любую погоду кожа на лице обветрилась и шелушилась, глаза слезились. Ей пришлось сменить причёску, и она коротко остригла свои красивые волосы - заниматься ими у неё не было времени. После родов у неё было варикозное расширение вен, но своим здоровьем заниматься было некогда. Целый день Лена была на ногах, и через несколько лет такой работы у неё развился тромбоз. Вставать ей приходилось в пять часов утра, чтобы успеть приготовить всем завтрак, сделать самые неотложные домашние дела и к восьми успеть на работу - ехать из Митино почти полтора часа.

А муж по-прежнему трудился на прежнем месте. Он же интеллигент! Не может поступиться принципами! В качестве "лекарства от серых будней" он придумал себе отдушину. Вернувшись домой в половине пятого, чинил свои рыболовные снасти или мчался на "Птичий рынок" за очередной новинкой рыболовного дела, а в выходные отправлялся порыбачить. И так круглый год - летом на лодке, а зимой занимался подледной

рыбной ловлей. Среди рыболовов у него образовался постоянный круг приятелей. Пяток-десяток тощих рыбешек-мутантов - его обычный улов, которым тот чрезвычайно гордился. Его ничуть не смущало, что вся его рыболовная амуниция, обходившаяся весьма недешево, - куплена на деньги, заработанные женой. Собственной зарплаты ему едва хватало на сигареты, обеды и то, что рыболовы непременно берут "для сугреву" души и тела.

Раньше мужчина раздумывал, может ли он позволить себе жениться; теперь он раздумывает, может ли он прожить без работающей жены.
Карл Эллстам

Правда, дома он кое-что по мелочи чинил, и тоже очень гордился, что не приходится вызывать слесаря или другого мастера.

Взвесив все "за" и "против", Лена решила, что дешевле приглашать слесаря и прочий персонал, чем кормить мужа и оплачивать его дорогостоящее хобби. Об "интиме" уже много лет не было и речи. Лена ложилась спать вместе с сыном, в 9 часов, а муж - за полночь. На работу ему нужно было к 10 утра, добираться туда - три остановки на троллейбусе, и он имел возможность выпаться. Завтрак, приготовленный женой, уже стоял на столе. С вечера пятницы до вечера воскресенья муж пропадал по своим рыболовным делам. Так что Лена давно забыла, что такое секс. На любовников у неё тоже не было времени.

"Пропади они пропадом, все мужики! - в сердцах говорила она после развода. - Сделает на копейку, а похвал и отдачи требует на золотой червонец!"

Мужик с возу - бабе легче.
Д.Е.

Развод дорого ей обошелся. При размене квартиры муж потребовал себе однокомнатную, так как это было его "приданое". Для того, чтобы у Лены с сыном тоже была хотя бы однокомнатная квартира, ей пришлось взять займы, а потом почти год выплачивать долг. Супруг, ничтоже сумняшеся, со спокойной совестью забрал половину мебели, купленной на её деньги, и прочую домашнюю утварь.

Но Лена не жалеет о разводе. "При этом никчемном папаше сын тоже вырос бы лентяем, а так он видит, как я вкалываю, и уже понемногу мне помогает. Пусть хоть он вырастет человеком."

Мужчины - те же дети. Только стоимость игрушек разная.
Д.Е.

Муж 28-летней Татьяны вечно ноет, что ему просто-напросто не везет, в жизни теперь устраиваются лишь "хапуги", "рвачи" и "приспособленцы". В неявной форме это относится и к супруге. "Женщинам проще" - говорит он. Таня понимает подтекст - дескать, стоит женщине раздвинуть ноги, и процветание обеспечено.

Эти намеки для неё оскорбительны и по этому поводу у них не раз возникали ссоры. Владелец турфирмы, в которой работает Таня, мужчина, но тот никогда не позволял себе каких-либо внеслужебных отношений. Она сто раз твердила об этом мужу, но без особого успеха. Супруг оказался твердолобым. В качестве "доказательства" Татьяна пригласила весь коллектив на свой день рождения, чтобы недоверчивый муж воочию убедился, что никакой близости между нею и начальником нет, - но и это его не переубедило. При том, что ревности он не испытывал, а бухтел, скорее, по привычке.

Отчаявшись его переубедить, Татьяна предложила мужу перейти в её турагентство - как раз освободилась вакансия, но тот отказался.

Видимо, такая позиция была для него удобной. Всегда проще списать собственную несостоятельность на других.

Реорганизация - это когда ваш сослуживец теряет работу; спад - когда работу теряете вы; кризис - когда работу теряет ваша жена.
NN

Бывает, что муж теряет работу, несколько месяцев ищет новую, а потом сдается и сидит дома, ожидая неизвестно чего. А если муж, ко всему прочему, любитель выпить или вкусно поесть, или имеет какие-либо дорогостоящие увлечения, то женщина терпит-терпит, а потом решает, что "муж на шею" ей не нужен.

Построить дом, посадить дерево и вырастить сына может и женщина. Значит ли это, что она - "настоящий мужчина"?
Д.Е.

Нина по образованию экономист, заведует отделом в министерстве. Во время "авралов" засиживается на службе допоздна, приходит в 10-11 часов вечера, иногда приходится работать и по субботам. Сын уже взрослый, живет отдельно.

Муж поначалу жаловался, что ему скучно вечерами, потом стал уходить в гараж будто бы возился там с машиной, а на самом деле из автовладельцев образовался круг приятелей, с которыми он начал выпивать. Теперь уже он приходил позже жены и сильно навеселе. Нина не упрекала его - муж даже в нетрезвом виде вел себя вполне прилично, перестал упрекать её, когда она задерживалась на работе.

Как и многие женщины, чтобы избавиться себя от сцен, она пошла по пути наименьшего сопротивления. Поначалу ей даже казалось, что так лучше. Раньше, придя усталой с работы, она со страхом ждала выяснения отношений; тратить силы на препирательства с мужем ей совсем не хотелось. Теперь ей даже не нужно было готовить ужин - муж успевал что-то перекусить с приятелями, а ей хватало чая с бутербродами.

Так продолжалось несколько лет. Потом муж стал приглашать приятелей домой. Вернувшись с работы, Нина заставляла на своей кухне подвыпившую компанию. И опять она молчала. Даже стала приносить из министерского буфета закуски. И мужа, и его приятелей это устраивало, и собутыльники зачастили. На ежедневную выпивку денег им уже не хватало, и супруг стал просить у Нины. Но и этого оказывалось недостаточно. Прилично "приняв на грудь", муж клянчил у неё еще, чтобы "добавить". Выдав энную сумму, Нина уходила в спальню и запирала дверь. Нередко компания засиживалась почти до утра и кто-то из собутыльников оставался ночевать, а утром супруг просил денег "на опохмелку".

Стоит только одному сесть тебе на голову, как тут же выстраивается очередь.
Михаил Генин

Вскоре его выгнали с работы, но это не повлило на его образ жини. Какое-то время Нина терпела, мучаясь виной, что сама не только потакала, но и способствовала его выпивкам, потом пыталась поговорить с мужем. Как и все алкоголики, он приводил массу доводов в свое оправдание; как и все алкоголики, не признавал, что уже болен алкоголизмом; как и все алкоголики давал клятвенные обещания, что бросит пить. Но все продолжалось по-прежнему.

Нина терпела ещё два года, потом настояла на лечении и привела мужа ко мне. Лечиться он не хотел, больным по-прежнему себя не признавал. Психиатры не лечат больных алкоголизмом насильно. Да и Нина опять повела себя неправильно. "Может быть, он сам бросит... - неуверенно произнесла она. - Вы же ему все объяснили... Он не дурак, поймет, что другого выхода нет."

Но, как и большинство больных алкоголизмом, её муж пить не бросил. Стал тайком уносить ценные вещи из дома и все пропивал. Потом пропал не две недели, а Нина подала на развод. Блудный муж вернулся, но она своего решения не изменила.

После развода они разменяли квартиру. Некоторое время муж приходил, плакал, просил прощения, говорил, что голодает, что для того, чтобы найти работу, ему нужна приличная одежда, и опять клянчил денег. Ей было жалко бывшего мужа - они прожили почти 25 лет - и она опять давала ему определенную сумму или покупала еду и одежду. В следующий раз он опять являлся оборванным, голодным и похмельным.

Когда Нина твердо отказалась финансировать его выпивки, бывший муж продал квартиру. Жулики пообещали, что он получит комнату в коммуналке и доплату, но он не получил ни денег за квартиру, ни комнаты, стал бомжом, а потом куда-то пропал.

Встретились две подруги.
- Ну как семейная жизнь?
- Ой, и не спрашивай! Денег хронически не хватает! Муж все пропивает. Не представляю, на что жить дальше!

- Ты же говорила, что он богат?
 - Да ты что? Я сказала, что у него денег больше, чем ума.
 Анекдот

Довод "какой-никакой, а муж", - уже не популярен. Да и вообще, это не довод, а самооправдание своей пассивности. По-человечески понятна позиция женщин, которые бьются, чтобы заработать, а муж палец о палец не ударит, чтобы обеспечить семью, и в конце концов она решает, что чем кормить такого "нахлебника", - лучше жить без мужа. "Чем такой муж, - так лучше никакого", - сказала одна мать своей дочери в аналогичной ситуации.

- Почему ты решила стать его женой? - спрашивает одна подруга другую.
 - Он должен был мне пятьсот рублей и никак не мог отдать, а потом я решила выйти за него замуж, чтобы эти деньги стали общими.
 Анекдот

"НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ..."

Бури в стакане воды прогнозам не поддаются.
 Ц. Меламед

Пресловутое "несходство характеров", столь любимое разводящимися супругами оправдание причины развода, - может сильно осложнить семейную жизнь. Но это не фатально. Все зависит от вашей собственной установки и желания (или нежелания) что-то изменить.

"Супруга моя - не подарок, - рассказывал 28-летний Михаил. - Катя вспыльчивая, слова ей поперек не скажи. Чуть что - начинает орать так, что стекла дрожат. Все обидные слова переберет, включая матерные. Иной раз думаю - убил бы, так обидно. Но знаю, что она не со зла. Такой уж у неё характер - в тещу пошла. Да и отец у неё сильно пьющий и скандальный. У них в семье все время орал друг на друга, а то и дрались. Поначалу я был в шоке от их отношений, в нашей семье все не так.

Стоит теще к нам прийти, она непременно с Катей сцепится. При ней Катя становится просто бешеной. Или придет от матери и костерит её почем зря. Когда долго не видится, - жена гораздо спокойнее. Я иногда даже не подзываю её к телефону, когда звонит теща, - знаю, что они непременно полаются. И в гости к ним стараюсь не ходить. Тесть непременно напьется, начнет выяснять отношения с тещей и пошло-поехало.

Была хранительницей домашнего очага напряженности.
 В. Сумбатов

Катя долго не злится. Выпустила пар, накричала, а потом смотрит на меня виновато. А уж если подойдет и обнимет, я сразу отхожу. Но если бы нам с ней в сексе не было так хорошо, - ни за что не простил бы. Я считаю, что женщина не должна говорить мужчине таких оскорбительных слов даже в запале.

Умело доводила мужа до температуры шипения.
 Ц. Меламед

Моя мама Катю терпеть не может, называет психопаткой и говорит, что она и меня сделает психом. Я действительно стал замечать за собой, что теперь чуть что - повышаю голос и тоже в ответ начинаю орать. Мои родители не понимают, почему я с ней не разведусь, детей у нас нет. Но не могу же я матери сказать, что жена устраивает меня в постели. Отцу сказал, и он меня понял как мужчина мужчину. Посоветовал полечить жену у психиатра, может, поспокойней станет".

Потом Михаил привел жену. У Кати повышенная возбудимость связана и с наследственностью (дети алкоголиком нередко страдают психопатиями), но в большей степени - с недостатком воспитания и стереотипом отношений, к которому она привыкла в семье родителей. Она и сама это сознает и переживает размолвки с мужем. Мы занимались с ней аутотренингом, я посоветовала ей максимально дистанцироваться от матери, и молодая женщина стала гораздо сдержаннее.

Повышенная возбудимость называется эксплозивностью. Такие люди отличаются крайней раздражительностью, доходящей до степени безудержной ярости, причем их ответная реакция не соответствует силе раздражителя. После приступа злобы и ярости они могут сожалеть об этом, но в

следующий раз вновь проявят такую же по силе реакцию в ответ на незначительный раздражитель. Любые замечания расценивают как ущемление собственных прав, нетерпимы к упрекам и указаниям на ошибки или неправильное поведение.

Если весь день ворчишь и лаешься, к вечеру устаешь как собака.
NN

Возбудимые люди крайне болезненно реагируют на любые стрессы. Они совершенно невыдержанны, вскипают при малейшем противодействии, по незначительному поводу могут проявить агрессию.

Такая форма реагирования - в виде бурных эмоциональных вспышек по незначительному поводу, а порой - агрессивности, - сохраняется у них на всю жизнь. Но эмоциональные реакции неустойчивы, гнев может тут же смениться слезами. А агрессия в отношении других людей может смениться аутоагрессией - стремлением наносить себе самоповреждения.

Научиться владеть собой не так уж и трудно, для этого есть много разных методик. Если у вас аналогичные проблемы, то самое оптимальное - обратиться к психиатру, он подберет способы коррекции поведения.

Семейный театр часто начинается с непришитой вешалки.
А. Рас

Нине 20 лет, Леониду 23 года, поженились месяц назад. До свадьбы были знакомы всего два месяца. Нина воспитана родителями в строгих правилах и потеряла девственность лишь в первую брачную ночь. На свадьбе она почти не пила, лишь пригубила бокал шампанского, а новоиспеченный супруг прилично выпил. Нина терпеть не может пьяных, в их семье никто не пьет, и пьяный Леонид был ей противен. Во время дефлорации он сопел и дышал на неё парами алкоголя, а она отворачивалась, чтобы не чувствовать запаха спиртного. Шея у неё затекла и потом долго болела.

С первого раза Леониду не удалось дефлорировать жену. У некоторых девушек девственная плева очень растяжима. Нине было больно и противно, и она даже подумывала, а не налить ли мужу ещё бокал шампанского, которое его заботливые приятели поставили на тумбочку у изголовья кровати. Нина надеялась, что тогда Леонид уснет и оставит её в покое. Но он не оставил своих попыток и терзал почти всю ночь. Сам он за это время несколько раз эякулировал, но почему-то счел своим долгом непременно добиться своего. Пьяные мужчины и юноши, как известно, упрямы и не поддаются переубеждению. Только под утро ему удалось лишить жену девственности, и Нина, как она сама говорит, "отмучилась".

Однако мучения молодой женщины ещё только начались. Так повторялось почти каждую ночь. К концу медового месяца у Нины была молочница, половые органы стали отечными, болели и зудели, и она обратилась к гинекологу нашего медицинского центра. После курса лечения гинеколог направила её ко мне.

Потом я пригласила её мужа. Леонид был туповатым, упрямым и ограниченным человеком и полагал, что жена просто слишком поздно начала жить половой жизнью, "засиделась в девственницах", потому и проблемы. Тем, что ему досталась жена-девственница, он, как и все мужчины, очень гордился, но почему-то считал это чуть ли не собственной заслугой. Послушать его, так получалось, что Нина берегла свою девственность именно для него, потому что он обладает несомненными достоинствами. "Каждый мужик заслуживает свою бабу, - с очень уверенным и важным видом заявил он мне. - Нинка меня, наверное, ждала, раз другим "не дала". Как знала, что ей попадет стоящий мужик". Лексикон своего собеседника цитирую дословно.

Он классический де-бил де-юре и де-факто.
Д.Е.

Леонид считал себя замечательным и даже непревзойденным любовником, потому что был способен совершать по 4 половых акта за ночь, и хвастался, что ни один из его приятелей на такие "подвиги" не способен. А то, что такой примитивный половой акт, который длится всего несколько минут, не нужен ни одной уважающей себя женщине с разбуженной сексуальностью, - ему даже не приходило в голову. С трудом, но мне все же удалось его переубедить, и он согласился на сексотерапию, хотя и считал, что ему этого не надо. "У меня и так "стоит", - заявил он, не особенно церемонясь в выборе выражений. - Но раз Нинке это надо, ладно, пусть будет по её".

За время нашего общения я видела, что Нина все больше разочаровывается в мужа. Он был не только примитивным молодым человеком, но весьма хвастливым и болтливым. Нина выглядела все более подавленной и тяготилась бахвальством мужа, которое отдавало явным враньем. Они совершенно разные в интеллектуальном плане. Нина - студентка филологического факультета, её родители интеллигентные люди с высшим образованием, а Леонид - коммерческий агент. Не знаю, кто уж его взял на такую работу?! Коммерческому агенту, безусловно, нужен хорошо подвешенный язык, чтобы "всучить" товар покупателю. Но дело в том, что со словарным запасом у Леонида было, мягко говоря, бедновато. Войдя в раж от того, что его слушают, он порой забывался и переходил на ненормативную лексику, от чего Нина вздрагивала, краснела и смотрела на меня виноватыми глазами. Видимо, на этапе ухаживаний Леонид не позволял себе подобного и очаровал Нину рассказами о своих мнимых достоинствах. Но как студентку филфака не смутила его примитивная речь, - просто удивительно!

Потом Нина смущенно призналась мне, что будучи студенткой "факультета невест", она боялась остаться без мужа. На курсе было всего несколько ребят, остальные девушки. У её сокурсниц был хотя бы сексуальный опыт, а у неё нет. При столь строгих родителях, которые контролировали дочь, как и с кем она проводит время, Нина опасалась остаться старой девой. Ну, как тут не рассмеяться! Девушке всего двадцать лет, а она уже боится остаться старой девой! И из-за подобных, совершенно необоснованных страхов она выходит замуж за малознамого человека, который совершенно не подходит ей во всех отношениях!

Семейная жизнь подчас так закаляет человека, что он перестает страшиться загробной.
Ц. Меламед

Тем не менее, курс сексотерапии мы довели до конца. Старалась я больше ради Нины, чтобы в будущем у неё не было комплексов в отношении своих сексуальных способностей, и отвращение к сексу не приобрело стойкой формы.

Я несколько не удивилась, когда спустя полгода Нина пришла ко мне одна и сказала, что только что подала заявление на развод. Хотя Леонид обучился сексуальной технике, но как личность, он ей был настолько омерзителен, что была противна и близость с ним. Ко всему прочему, он оказался нечистоплотным, и от запаха его немытого тела и половых органов Нину мучило и в прямом, и в переносном смысле. Естественно, никакого удовольствия от секса она не получала, а муж обзывал её "деревяшкой", "поленом" и даже неземными словами. Он поссорился с её родителями, считая, что они его недооценивают и ведут себя высокомерно. Дословно Леонид заявил так: "Больно они у тебя важные и высоко себя ставят. Я их не хуже, тоже кой-чего могу".

Выпивал он почти ежедневно, приходил с работы сильно навеселе, важно заявляя, что "вел переговоры". Однако его зарплаты не хватало даже на выпивку, и когда он пропивал свой небольшой заработок, то без особых церемоний залезал в сумочку жены и выгребал все деньги из её кошелька. В результате вся стипендия Нины тоже уходила на спиртное для мужа, а она, стесняясь попросить у родителей денег на обед, целый день сидела на занятиях голодная или незаметно брала из дома бутерброд. Родители Нины за глаза называли зятя "мужланом" и почти каждый день твердили, чтобы она с ним рассталась.

Чем сильнее пылают ссоры, тем слабее горит домашний очаг.
Ю. Рыбников

Хотя обычно я всегда стараюсь бороться за брак своих пациентов, даже если он трещит по всем швам, но тут я не собиралась этого делать и одобрила решение Нины.

Уже с первой встречи мне было ясно, что у него аномалия личности по истерическому типу. Жить с таким мужем - сущая пытка. Даже женщины-истерички - "не подарок" для семейной жизни, но истерические черты у мужа - это "не подарок" втройне.

Милые бранятся, а соседи тешатся.
Л. Слупнер

Основное качество истерической личности - стремление быть в центре внимания любой ценой, переоценка собственных способностей и возможностей. Для того, чтобы привлечь внимание к собственной персоне, истерику сгодится даже явная ложь или художественный вымысел в отношении несуществующих событий, в которых он якобы принимал участие, фактов своей биографии, своих "великих" заслуг и прочее.

К примеру, со слов Леонида - он чуть ли не главный человек в фирме, и генеральный директор всегда с ним советуется, хотя он всего лишь коммерческий агент (а попросту говоря, продавец, который должен найти покупателей для товара фирмы), да и агент-то никудышный, потому и зарабатывает сущие гроши. Он якобы знаком и даже выпивал "на брудершафт" со многими известными и знаменитыми людьми, рассказывал о явно вымышленных встречах с ними, перевирая факты их биографии и даже имена. Да и много разной чепухи мне пришлось выслушать от своего собеседника, когда он бахвалился своими мнимыми достижениями и выдающимися способностями. Но какие могут быть способности у человека, закончившего ПТУ?! Его "способностей" не хватило даже для того, чтобы осилить школьную программу. Однако, со слов самого Леонида, ему всегда все завидовали, "подсиживали" и недооценивали его заслуги. Все это в целом типично для истерической личности.

Вежливость сегодня ценится все дороже, нахальство вообще не имеет цены.
М. Шульпин

Конечно, в кабинете психиатра любой пациент может говорить сколько угодно и все, что ему угодно, поскольку психиатр - профессиональный слушатель. Из монолога пациента он не только получает информацию, но и составляет представление о его личности. Но надо признать, что слушать Леонида было совершенно неинтересно. Он говорил только о себе, причем, с явной переоценкой своих способностей и возможностей. Ему нужна была аудитория, и в моем лице он нашел её.

Иметь мужем истерического психопата я бы не пожелала даже врагу женского пола, если бы таковая у меня была. Более подробно об этой аномалии личности у мужчин - в главе "Муж-"фанфарон", а у женщин - "Жена-"стерва".

ДИАГНОЗ: НЕ БЕЗНАДЕЖНО

Для выработки характера необходимо минимум два раза в день совершать героическое усилие. Именно это я и делаю: каждое утро встаю и каждый вечер ложусь спать.
Сомерсет Моэм

Можно ли как-то изменить ситуацию к лучшему, если вас не устраивает характер вашей половины? Трудно, но можно. Хотя коренным образом характер взрослого человека уже не изменить, но можно внести определенные коррективы и добиться соблюдения приемлемых для вас форм поведения. В любом случае попытаться стоит.

Бывает, что супругам достаточно просто поговорить друг с другом о наболевшем откровенно, без обид и взаимных упреков, хотя бы в присутствии третьего лица. В подобных случаях семейный психотерапевт не только советчик, но и просто слушатель. Он дает возможность супругам выговориться, не позволяя откровенному разговору перерасти в банальную ссору. А если потребуется, психиатр использует психотерапию, аутотренинг или другие методы, если у одного из супругов (или у обоих) аномалия личности или иные нарушения.

Соглашайся во всем с женой, и она станет твоей единомышленницей.
А. Ратнер

Немало браков, казалось бы, уже безнадежных, удалось сохранить семейным психотерапевтам. Причем, нередко у супругов нет никаких кардинальных проблем. Просто-напросто они не умели нормально общаться, ценить и уважать интересы друг друга и прощать недостатки.

Нередко оказывается, что под маской взаимного непонимания, мелких стычек, обид, раздражения и мнимого равнодушия ещё теплятся чувства, и их можно возродить. Супруги ещё дороги друг другу, помнят не только плохое, но и хорошее, что между ними когда-то было, а брак не только можно спасти, но и сделать его счастливым.

Женщины знают только один способ нас осчастливить и тридцать тысяч способов сделать нас несчастными.
Генрих Гейне

Существует около двух десятков типов личности, а регистр личностных особенностей - от так называемой акцентуации характера, которая является нормой, - до психопатии, или аномалии личности, что уже

относится к пограничным психическим расстройствам (то есть, стоящим на границе между нормой и патологией). Причем, с точки зрения непосвященного, это самые обычные люди, а вовсе не какие-то "психи".

Людей с аномалией личности рядом с вами немало. Правда, о них обычно говорят как о людях с трудным характером. Это и в самом деле так.

С точки зрения психиатрии, психопатия - это уродство характера, от которой страдает либо сам человек, либо общество. Ужиться с таким человеком нелегко. А с некоторыми вариантами аномалии личности - и вовсе невозможно. Именно потому такие браки распадаются.

У меня плохой характер, поэтому я не выношу людей с плохим характером.
Эжен Ионеско

Далее я расскажу о некоторых вариантах "трудного" характера, когда семейная жизнь становится невыносимой, и что вам делать.

На одних ставят крест, на других - плюс.
А. Стасс

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПСИХИАТРА

В этой книге много моих и не моих афоризмов. Чаще всего афористами являются мужчины, и их сарказм обычно направлен на противоположный пол. А мы, женщины, чем хуже? И тоже умеем преобильно уколоть сильный пол.

Но давайте не будем соревноваться, кто кого может более "уесть". Давайте просто отвлечемся от наших серьезных проблем. Быть может, вы улыбнетесь, а это значит, что своей цели я достигла. Не стоит слишком серьезно относиться даже к серьезным вещам. Юмор помогает нам проще смотреть на многие вещи.

- - Болеют ли психиатры психическими болезнями?
- - Нет, после первого шуба3 у них вырабатывается стойкий иммунитет.
- Ergo sum4... , а зачем?..
- Homo sapiens5 - это обезьяна, вышедшая в люди.
- Мало питаться иллюзиями, надо ещё не переедать!
- В споре рождаются резонеры 6 и лишь изредка - истина.
- Больше всего кукишей видели карманы.
- Взаимонепонимание.
- Даже если этого не может быть никогда, - это может быть.
- Чего в любви больше - ссор или любви?
- Чтобы найти свое счастье, нужно потерять голову.
- Не плюй в колодец: вылетит - не поймаешь!
- Дареному коню - один раз отрежь.
- Вы многое теряете, коль никогда не теряете головы.
- Безвременно женился.
- "Боже мой! Я гением и умру!"
- "Мои мысли обгоняют ваши!"
- Полезные советы почему-то всегда не ко времени.
- Если бы у него не было недостатков, никто бы не обратил внимания на его достоинства.
- Мозг человека способен вместить лишь определенное количество вранья.
- Люди никогда не знают, кто прав, но всегда известно, кто виноват.
- Тенью быть просто: то, что ты делаешь с трудом, твоя тень повторяет без всяких усилий.
- Пусть лжепророки доживут до исполнения своих пророчеств!
- Мнение о пресловутой женской интуиции сильно преувеличено. Просто мужчины не умеют скрывать свои намерения.
- Он приковывал к себе внимание кандалами.
- Чтобы стать богатым, нужно быть негодяем. Чтобы не разориться, нужно оставаться им.
- В любви к самому себе нет соперников.
- Мужчина тоже иногда может родить... мысль.

- Разведенный психолог... Помоги себе сам!
- Всем вопиющим - по пустыне!
- Лекарств от любви много, но нет надежного.
- Можно ли избавиться от утраченных иллюзий?..
- Он безошибочно решал, но ошибочно поступал.
- Человек, уверенный в собственной непогрешимости, может грешить больше других.
- Не так страшен холст, как его Малевич!
- Как много в мире необходимых нам вещей, о которых мы даже и не слышали!..
- Мои года... А где мое богатство?..
- Говорят, будто бы женщине столько лет, на сколько она выглядит. Неправда. На самом деле ей столько лет, сколько она говорит.
- Пригрозили кнутом, но заткнули рот пряником.
- Современные астрологи предсказывают будущее по принципу ходжи Насреддина: "За эти годы либо я умру, либо он умрет..."
- Скончался: счастьем привалило.
- Душевнобольной - это инакомыслящий.
- Сумасшедший дом ... творчества.
- Педантизм - это несварение мозга.
- Память мне изменяет... но с кем, я уже не помню.
- Свой внутренний голос он услышал извне.
- Ситуационный юмор.
- Сбербанк мыслей.
- Друзья становятся врагами, враги становятся друзьями; неизменно лишь отношение тех, кто к нам равнодушен.
- Человек - это единственное существо, способное смеяться.
- Будучи воспитанным человеком, встретившись со счастьем, он уступил ему дорогу.
- Содержательную фразу поймет даже дурак... правда, интерпретирует по-своему.
- Вы живете в коллективе, а не на Марсе!
- Развели здесь содом с геморроем, понимаешь!
- Записка: "Пошла к психиатру. Обед в стиральной машине"
- В раю климат получше, зато в аду общество поинтереснее.
- Сам ноль без палочки, а пытается дирижировать коллективом.
- Среди одиноких женщин немало умных. Видимо, потому они и одиноки.
- Сумасшедший - человек, который согласился посетить психиатра.
- Если до кого не доходит, то я буду разбираться лично!
- "Свинопас", - презрительно хрюкнула свинья, имея ввиду пастуха.
- Самая приятная смерть - помереть со смеху.
- Сойти с ума может только тот, у кого он есть.
- В результате потуг "интуллекта" родилась недоношенная мысль.
- В собственной судьбе он сыграл лишь эпизод.
- Готов умереть за свои убеждения, потому что жить с ними невозможно.
- Человеческий мозг - как женская косметичка. Умный человек положит туда только то, что нужно, чтобы в любой момент можно было легко извлечь требуемое; дурак напихает всякой всячины и в этом хаосе все затеряется.
- Надпись на двери одного из кабинетов в психиатрическом отделении: "Здесь выдаются смирительные рубашки".
- Объявление: "Смирительные рубашки. Самый модный фасон. Большой выбор. Цена договорная"
- Продолжение фильма "Два капитана", специально для тугодумов: "Два капитана, два!"
- На вольные хлеба может уйти только тот, кто умеет пахать.
- Даже если у человека есть все, все равно чего-то не хватает.
- Интеллигент берет квантум сатис, а новый русский - квантум схватишь.
- А ведь без сумасшедших мир был бы ненормальным!
- На что мы тратим жизнь? На то, чтобы заработать на жизнь.
- Говорят, всех денег не заработаешь. А и не нужно - все, хотя бы - половину.
- Дурак не может поглупеть или потерять рассудок. От того, чего нет, - не убудет.
- Свобода слова в нашей стране пока коснулась лишь ненормативной лексики.
- Не каждый кузнец своего счастья.
- Нет счастья в жизни... Да и жизни-то нет никакой!..

- Фраза: "Ты сошел с ума!" - звучит весьма забавно в полемике двух психиатров.
- Собака - это друг, который не дает лишних советов.
- Он произносил только хвалебные слова, поскольку всегда говорил лишь о самом себе.
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто твой враг.
- Беззубому остается лишь заниматься самоедством.
- Попавшему в щекотливое положение - не до смеха.
- Почему место под солнцем?
- Подчас молчание красноречивей всяких слов.
- Время такое криминальное... Приходится держать хвост пистолетом.
- Фирмам по производству снотворных препаратов угрожает мощный конкурент в лице телевизионных компаний. Все большее число людей предпочитает пользоваться оптическим снотворным вместо химического.
- - Чего нам не хватает?
- Зла, раз мы говорим: "Зла не хватает!"

ЖЕНА-"СТЕРВА"

Избавиться от стервы проще простого - нужно стать стервознее её.
Д.Е.

Одна из передач "Мужской клуб", которые я периодически смотрю (надо же знать, что мужчины думают о женщинах!), называлась "Стерва". Среди гостей передачи был писатель Эдуард Лимонов, который рассказывал о своих женах, одна стервознее другой. Про его жен мы все и так хорошо знаем, потому что он их живописал в своих произведениях и интервью. В целом в тоне гостей и приглашенных на передачу сквозило едва скрываемое (а то и не скрываемое) восхищение - дескать, стерва - это высший класс!

В общем-то мужчины в чем-то правы. "Стерва" - это смесь "миледи" и "кокетки", но в утрированном выражении.

На психиатрическом языке это называется истерической аномалией личности (на психиатрическом сленге таких женщин называют истеричками), но я не буду загромождать текст этим сложным термином и буду использовать всем привычное слово "стерва", которое так греет мужское сердце (судя по передаче "Мужской клуб").

Одна из характерных черт - бурная раскочка эмоций. "Стерва" измучает перепадами своего настроения, порой доходящей до степени экзальтации, но с ней мужчина никогда не заскучает. Это те женщины, которые могут внушить сильную страсть, потому что очень любят изображать бурные страсти. Именно изображать. Причем, сама "стерва" этого не осознает. Она искренне убеждена, что "любит без памяти", и умеет убедить в этом мужчину.

Губы и язык мужчины - чтобы есть и разговаривать.
Губы и язык женщины - чтобы любить, завлекать и лгать.
Д.Е.

Любовный роман всегда на высоком накале страстей, чувства в клочья, все на надрыве. "Стерва" то признается в безграничной любви, то рыдает, заламывает руки и грозит покончить с собой, то холодна и даже жестока.

Нормальный мужчина просто не успевает за лавиной её противоречивых эмоций. Если он человек с адекватной эмоциональностью, то сопереживает, утешает, огорчается, горюет, порой теряется, не зная, что ему делать и как справиться с этим клубком эмоций под названием "любимая женщина". В этот момент он ещё не осознает, что попался в сети "стерве". Он просто любит её и считает, что более необычной женщины никогда не встречал.

Она хороша, как роза. И столь же умна.
Д.Е.

Самое главное "оружие" "стервы", с помощью которого ей удастся завлечь мужчину и вызвать его сильную страсть, - умение внушить, что она "безумно" любит его. Такие бурные чувства в наш рассудочный век очень подкупают. Тем более, если это не романтически настроенная 18-летняя девица, а зрелая женщина.

"Стерва" и на шестом десятке лет любит "играть в любовь", и её жизнь обычно насыщена бурными романами. Некоторые любовные романы скоротечны - если мужчина вовремя возьмет мозги в руки, трезво взглянет на свою подругу и поймет, что она больше играет, нежели в самом деле испытывает чувства. Но бывают и длительные романы, например, если "стерва" играет весьма достоверно и постоянно держит любимого в напряжении, не давая ему остыть.

К "стервам" привязываются и сильные, и слабые мужчины. Но все же длительные отношения свойственны слабым мужчинам. Утрированная эмоциональность "стервы" как бы подпитывает его недостаток его собственной эмоциональности, особенно если он сам человек, не склонный выставлять эмоции напоказ.

В неё влюблялись без ума. А те мужчины, которые были с умом, обходили стороной.
NN

В зависимости от того, какие черты характера в "стерве" преобладают, - "миледи" или "кокетки", - зависит её основная суть.

Если свойств "кокетки" в стерве больше, то она и в самом деле эмоциональна, сама верит, что испытывает подлинные чувства. Эти "стервы" не рассудочны, они живут в своем вихре эмоций, который может закружить и партнера. Но если преобладают черты "миледи", - то это наихудший вариант "стервы". Эмоциональность в ней тоже есть, но это больше игра на публику, нежели подлинные чувства. Сама же "стерва" преследует при этом какую-то цель - завоевать этого мужчину, добиться от него чего-то (например, брака, материальных благ или помощи в её служебной карьере), продемонстрировать окружающим, что она может "сломать" любого, и прочее. Это корыстные и расчетливые "стервы", о которых мужчина, прозрев, думает, что более хваткой, беспардонной и жадной бабы никогда не встречал.

Расстаться со "стервой" нелегко. Некоторые "стервы" сами бросают надоевшего возлюбленного, и тогда он будет долго страдать, пытаться вернуть её, а если не получится, то будет помнить её всю жизнь и сожалеть. Другие женщины ему будут казаться неинтересными - по сравнению с утрированной эмоциональностью "стервы" они значительно проигрывают.

Если мужчина, измученный романом со "стервой", наконец прозревает, то расстанется с ней с облегчением, а потом недоумевает: "Что это на меня нашло?" Глядя на неё уже другими глазами, порой он видит, что бывшая подруга жизни насквозь фальшива, демонстративна (то есть лишь демонстрирует чувства, а не испытывает их на самом деле), играет в жизни, как на сцене, сама же холодна, расчетлива и жестока - это в том случае, если черты "миледи" преобладают над свойствами "кокетки".

Ей никто не мешает, потому что она никого не замечает.
Д.Е.

Сама "стерва" остывает быстро. О таком способе реагирования психиатры говорят как о "соломенном огне чувств" - любовь быстро вспыхнула, "как солома", и так же быстро прогорела. "Стерва" может долго не отпускать от себя мужчину, если он ей зачем-то нужен или нет другого на примете.

Некоторые из "стерв" обладают скрытыми садистскими чертами, но не в физическом, а в психологическом плане - им нравится унижать мужчину, превращать его "в тряпку" (и это им нередко удастся), заставлять подчиняться себе, в прямом и переносном смысле стоять перед ней на коленях - восхищаясь или умоляя простить. Но есть среди "стерв" и такие, которым свойственен физический садизм - стремление мучить свою жертву и получать от этого удовольствие (а иногда и сексуальное наслаждение - это сексуальный садизм).

Правило хорошего тона: "Молодых привлекательных женщин можно называть ласкательно уменьшительным "сучка".
Д.Е.

Есть "стервы", которые предпочитают садомазохистский вариант отношений со всеми необходимыми атрибутами - плетки, шипы, кожаная униформа, любят поиграть в садомазохистские игры по типу "госпожа - раб" ("стерва" всегда в доминирующей роли).

У одних это лишь выражение страсти к актерству, потому что у каждой игры есть свой сценарий, в котором "стерва" играет определенную роль. Другие используют это ради заработка и становятся хозяйками садомазохистских салонов, где секса как такового нет, а мужчины-мазохисты получают удовольствие от унижений, причиняемых "госпожой", или физических страданий, которым она его подвергает: битье крутом, плетью, заковывание в цепи и подвешивание к предназначенной для этого стенке и даже навешивание на половые органы какого-либо груза - в общем, чем больше боли, тем больше удовольствия. А некоторые "стервы" сами получают наслаждение не только от самой игры, но и от мучений, который испытывает мужчина (психологических - унижение, подчинение, наказание, - или физических).

Но не все "стервы" столь утонченны. Есть и банальные "стервы", по отношению к которым сильный пол использует нелицеприятные выражения. Эти всегда тянут одеяло на себя, крайне эгоцентричны, абсолютно не критичны к себе, считая себя чуть ли не совершенством, что может не соответствовать действительности, однако переубедить "стерву", что ей вовсе нечем гордиться, - невозможно.

Одна их характерных черт - переоценка собственных способностей и возможностей. "Стерва" свято уверена, что она лучше всех и потому ей все позволено. На спутника жизни ей совершенно наплевать. Она делает только то, что ей хочется, или то, что ей выгодно.

Лучшее средство от неприятностей - тоже испортить кому-то настроение.
Д.Е.

В качестве любовницы, как временный эпизод в жизни мужчины, - "стерва" ещё куда ни шло, но в качестве жены - ужасна. Это женщина, которую не переубедить ни логическими доводами, ни более сильными. Единственное, что она может признать - физическую силу (да и то не всегда).

Когда мужчины меня спрашивают, как прекратить затянувшуюся истерику подруги жизни (а "стервы" порой так входят в раж, что не могут остановиться и идут вразнос, не жалея никого), то я советую дать ей пощечину. Хоть это и не психиатрический метод лечения, но порой оказывается весьма эффективным. Я и сама несколько раз таким образом прекратила истерику чересчур разгулявшихся особ (не в своем кабинете, конечно, а в жизненных ситуациях). Другого выхода просто не было.

Однажды ко мне домой приехал перепуганный мужчина, который сказал, что только я могу спасти его детей, - его жена читала мои книги и требует, чтобы супруг немедленно привез меня к ней. Вот так - вынь да положь! Кстати, это типично для "стерв". Ее бедный супруг какими-то неведомыми мне путями выяснил мой адрес и нагрянул в нам домой. Был выходной день, у меня были свои планы, ехать по требованию истерички "Подайте мне врача, потому что я только ей доверяю!", - мне совершенно не хотелось. Но пришлось.

В квартире я застала такую картину - растрепанная женщина в несвежей ночной рубашке, с перевязанными запястьями (до этого она надрезала себе кожу, изобразив попытку самоубийства) стояла на балконе, рыдая и заунывно повторяя, что сейчас она прыгнет вниз вместе с детьми, а двое перепуганных маленьких детей цеплялись за неё и плакали. Долго же она там простояла, пока супруг разыскивал меня! И в результате довела своих детей до невроза - у 5-летнего сына потом было заикание, а у 3-летней дочери - ночной энурез (недержание мочи). Конечно же, она не собиралась прыгать вниз, а всего лишь шантажировала этими угрозами мужа. К тому же, ей были нужны зрители, чего она и добилась, - под балконом уже собралась толпа.

Первое, что я сделала, - велела её мужу увести детей, а потом вlepила ей пощечину. И знаете - сразу проняло! И слезы высохли, и взгляд стал осмысленным. Кстати, за пощечину она ничуть не обиделась. Многие "стервы" к ним даже привыкают, если супруг периодически практикует такой метод "лечения" истерик жены.

Потом с нею уже можно было разговаривать. Я отвезла её в психиатрическую больницу - любая попытка самоубийства требует психиатрического лечения, потому что возможно повторение. Хотя большинство попыток самоубийства у таких людей мнимые (их называют демонстративно-шантажными), рассчитаны на то, чтобы разжалобить или чего-то добиться, - но все же оставлять их без присмотра нельзя. В аффекте истеричка может нанести себе серьезные повреждения или и в самом деле погибнет, если не рассчитает дозу снотворного или помощь не подоспеет вовремя.

Самый последний писк моды - белые тапочки.
Д.Е.

Обычно если женщина с помощью мнимой суицидальной попытки добилась своего, то в дальнейшем она будет не раз повторять её в разных вариантах - то режет вены, то принимает сравнительно небольшие дозы снотворного, то делает вид, что собралась повеситься, заранее оповестив всех о своем намерении. Такие женщины очень любят писать "предсмертные" прощальные записки, в которых обвиняют "виновника" или наоборот, "прощают" его, или звонят и "умирающим" голосом прощаются с любимым. Потом они ждут, когда тот примчится, полный раскаяния, и будет умолять простить его. В этом случае она чувствует себя полностью удовлетворенной. А когда ей ещё что-то понадобится или он её "обидит" (обиды обычно сильно преувеличены, как и все, что касается эмоциональной жизни "стервы"), - то она опять повторит свою попытку.

Частые угрозы покончить с собой, а тем более, неоднократные попытки самоубийства, пусть даже явно демонстративно-шантажные, - требуют психиатрического лечения. Психиатры умеют корректировать такую личностную аномалию.

Любая стерва, какие бы бурные страсти она ни разыгрывала, всегда "гребет под себя". Либо ей нужен этот мужчина, либо она хочет добиться каких-либо материальных благ. Эгоизм безмерный, но часто маскируется мнимыми чувствами.

Дорогая, как подъехать к вашему сердцу?
- На "Мерседесе" последней марки.
Анекдот

Ксюша - девушка "не промах". Родилась в маленьком городе на Украине, в малообеспеченной семье, но всегда была очень высокого мнения о своих способностях и внешности, причем, совершенно необоснованно. Одноклассники, а позже сокурсники не любили её за высокомерие, амбиции и бахвальство. Подруг у неё не было, но она этим не тяготилась, считая себя первой красавицей, якобы из-за этого ей все завидуют. Тем не менее, у других девушек были поклонники, а за ней никто из ребят не ухаживал - она всех отпугивала своей надменной улыбкой и высокомерием. Ксюша таинственно намекала, что за ней ухаживают мужчины из высших социальных слоев, якобы у неё десятки поклонников, все они "умирают" от неразделенной любви, а она ещё не решила, кому из них отдать предпочтение. Любой популярный артист, приезжающий на гастроли в их город, тоже зачислялся ею в число её безутешных поклонников. В 10-ом классе она говорила всем, что якобы получила приглашение из ВГИКа, куда её возьмут даже без вступительных экзаменов, намекая, что протекцию ей составил известный киноактер, который летом был на гастролях в их городе.

Ксюша мечтала "пробиться на самый верх", "блистать в светском обществе". Ее мать удивлялась, откуда у дочери такие амбиции. Семья имела небольшой достаток, а капризная дочка требовала красивых нарядов и дорогих вещей, которые родители не могли себе позволить. Но Ксюша заявила родителям, что сама всего добьется в жизни благодаря своим способностям и красоте.

После окончания школы приехала в Москву. Пыталась поступить во ВГИК, но провалилась на экзаменах. Поступила в МГУ, жила в студенческом общежитии, вела беспорядочную сексуальную жизнь. Сексуальными партнерами выбирала преимущественно москвичей, надеясь выйти замуж и после окончания Вуза остаться в Москве. Всегда интересовалась, кто родители её любовника, сколько они зарабатывают, есть ли у него квартира. Но с замужеством ничего не получалось, ни одного любовника она не смогла удержать. Отношения ограничивались случайными "пересыпами", а потом любовники её бросали.

На третьем курсе Оксана решила заарканить заведующего кафедрой, профессора, который был старше её на 35 лет. Пытаясь обратить на себя его внимание, она буквально преследовала его - писала ему записки с признанием в любви, поджидала после работы, узнала номер домашнего телефона и звонила ему домой. В итоге добилась своего, став его любовницей. Часто встречаться они не могли - любовник был очень занят, к тому же, уединиться им было негде, кроме его кабинета на кафедре. Но он и не стремился видаться чаще, боясь, что об их связи узнает его жена. Она тоже преподавала в университете, была доцентом на другой кафедре, он её очень уважал, любил и не собирался разводиться. У них двое взрослых детей и двое внуков.

Ксюше хотелось иметь свой дом, мужа-профессора, хотелось "утереть нос" удачным замужеством всем своим сокурсницам, которые её недолюбливали. Добиться своего она решила способом, к которому прибегают некоторые хваткие особы, - наградив любовника ребенком. Ему она говорила, что предохраняется, на самом же деле не собиралась этого делать. Забеременев, она, рыдая, призналась любовнику, что "была неосторожна". Тот был категорически против внебрачного ребенка - он уже тяготился этой связью. Ксюша вела себя бесцеремонно, компрометировала его, являясь на кафедру в любое время и демонстрируя всем

сотрудникам их близкие отношения, оставалась в его кабинете, пока все остальные не расходились, и настаивала на близости. Ему было уже 55 лет, и он был далеко не силен в сексе, к тому же бывало, что за ним заходила его жена, чтобы вместе ехать домой.

Любовник пытался порвать с Оксаной, но она пригрозила, что всем расскажет об их связи. Это могло серьезно повредить его карьере, и он уступал.

Дотошна до тошноты.
Д.Е.

Когда у неё была пятимесячная беременность, а её любовник по-прежнему не собирался на ней жениться, Оксана явилась к нему домой, зная, что в это время он работает на кафедре, и все рассказала его жене. Та вела себя спокойно, сказав, что прожила с мужем 31 год и хорошо его знает, у каждого мужчины бывают романтические увлечения в том возрасте, в котором сейчас её муж, и она не видит в этом никакой трагедии. А Оксане посоветовала оставить напрасные надежды, поскольку та уже не девочка, и знала, на что идет. Оксане пришлось уйти ни с чем, но перед уходом она устроила безобразную сцену и наговорила много оскорбительных слов жене своего любовника. На что та спокойно отпарировала, что у Оксаны тем более нет никаких шансов завоевать её интеллигентного мужа, поскольку она даже не умеет себя прилично вести.

Мужу она не рассказала о визите наглой любовницы, и он узнал об этом от самой Оксаны. Любовник был возмущен её бесцеремонностью и заявил, что больше не желает её видеть. Сказав, что он об этом ещё пожалеет, та ушла, но от своих намерений не отказалась и, как и грозились, написала заявление ректору - её якобы профессор соблазнил её, юную 17-летнюю (несовершеннолетнюю!) девственницу ещё на первом курсе, пообещав жениться.

У любовника были большие неприятности, отношения в семье разладились, его упрекали даже взрослые дети. Он был подавлен всеми свалившимися на него неприятностями, а Оксана сменила тактику и стала его утешительницей. Она постоянно твердила, как она его любит, якобы она одна сможет сделать его счастливым, скоро у них будет ребенок, и все будет хорошо. Оксана была уже на последнем месяце беременности, и ей удалось убедить своего любовника снять ей квартиру, так как с ребенком ей будет трудно жить в общежитии.

Когда родилась дочь, он стал часто бывать у Оксаны. Она бросила учебу, содержал её любовник. Через два года ей удалось его уговорить развестись и жениться, так как дома у него обстановка накалилась до предела, и жена сама заявила, что ему лучше уйти, ей надоело быть посмешищем для всех коллег, которые знают, что у её мужа внебрачный ребенок, который младше его внуков.

Оксана прожила с мужем 5 лет, все годы не работала. Отношения с мужем не складывались. Он тяготился такой жизнью, скучал по жене и детям, а они не хотели его видеть, пока он живет с Оксаной. В Оксане его все раздражало, им не о чем было говорить. Ее муж был интеллигентным человеком, а она - малообразованной девушкой из провинции, которой три курса института не привили ни интересов, ни воспитания, к тому же, скандальной, истеричной и весьма высокого мнения о себе, хотя после родов от её было красоты уже ничего не осталось, она расплылась и перестала следить за собой, решив, что теперь муж и так никуда не денется.

- Я отдала тебе лучшие годы моей жизни!
- Зато взамен получила лучшие страницы моей чековой книжки.
Д.Е.

У неё не было даже подруг, со всеми сокурсницами она перессорилась, когда те ехидничали по её адресу, дескать, ей так не хотелось возвращаться в городок, где она родилась, что она решила стать москвичкой с помощью самого древнего способа. А она им отвечала, что они ей просто завидуют.

Муж часто задерживался на работе, а когда Оксана скандалила, говорил, что у него нет никакого желания приходить вовремя, поскольку квартира, которую они снимали, так и не стала его домом. Его дом тот, где он прожил большую часть своей жизни, там его кабинет, его библиотека с любимыми книгами, его жена, к которой он по-прежнему испытывает уважение, и понимает, почему она его выгнала. Он чувствовал себя виноватым и сожалел о случившемся.

После очередной истерики Оксаны он ушел и вернулся к жене. Та его приняла и никогда не упрекала. Вскоре он развелся с Оксаной, несмотря на её истерики и угрозы покончить с собой. Она осталась одна с дочерью, без квартиры, специальности и средств к существованию. Муж платил ей алименты, но этого ей было недостаточно. У неё не было даже московской прописки, но возвращаться к родителям она не хотела.

Оксана стала встречаться с мужчинами, которые чаще всего были пьющими, и пила вместе с ними. Она не работала, жила на то, что давали ей любовники.

Люблю мужчин за пятьдесят. Просила больше - не дают.
Д.Е.

За одного из своих сожителей она вышла замуж, но и с ним не ужилась. Ее мать забрала дочь Оксаны к себе - та нередко оставляла девочку одну, если у неё был очередной "загул". К 32 годам у неё был алкоголизм 2-ой стадии, и она поступила в наркологическое отделение на лечение. После выписки снова стала пить, и в дальнейшем поступала неоднократно.

Женщины-стервы обычно холодны даже к собственным детям. Дефект чувства любви она "компенсирует" демонстрацией "любви". На людях женщина может представлять себя идеальной матерью, "обожаящей" своего сына (или дочь), но при первой же возможности спихнет его на мать, няню, на мужа, свекровь, а то и вовсе на посторонних людей. Она может на бегу заглянуть в детскую, посюсюкать и потискать ребенка, и убегает куда-нибудь, где есть общество. В разлуке с ребенком она рассказывает всем, как "безумно" любит своего ребенка, как страдает, не видя его, но отнюдь не спешит забрать его, если он воспитывается в другом месте. Есть и такие, кто отдают детей в детдом.

"И что положительного ты в ней нашел?" "Реакцию Вассермана".
Д.Е.

Некоторые экстравагантные мамы столь же экстравагантно одевают и своих детей, делают им необычные прически и любят гулять с детьми в общественных местах, привлекая к себе внимание роскошной коляской или шикарно разодетым ребенком. Если кто-либо скажет им вслед: "Ах, какая прелестная пара - и мама и ребенок!" - они будут на вершине блаженства.

У таких людей бывает так называемый "уход в болезнь", или истерический невроз, - когда после какой-либо неприятности, семейной ссоры у человека развиваются какие-либо нарушения, например, паралич, глухота, слепота, ступор, удушье и многие другие. Эти расстройства называются истерическими, или мнимыми, или псевдорасстройствами, а саму истерию психиатры называют "великой симулянткой", потому что мнимое расстройство может копировать практически любую болезнь, вплоть до инсульта.

Несведущему человеку кажется, что болезнь имеет причину, потому что возникла после психотравмирующей ситуации - например, супруги крупно поссорились, и жена тут же "обезножела" - не может ходить, заваливается, падает на пол, потому что ноги "отказываются её держать". Или столь же внезапно оглохла, онемела, ослепла, испытывает сильнейшие боли в сердце. Да и много другие псевдорасстройств. Но "после этого" не означает "вследствие этого". Причина этих нарушений - не сама по себе ссора (она лишь явилась провоцирующим фактором), а аномалия истерической личности. Причем, сама она и не подозревает о том, что расстройство мнимые, и убеждена, что тяжело страдает, а болезнь возникла, потому что её "довели". Такие люди годами лечатся у терапевтов, невропатологов, и все близкие уверены, что у них и в самом деле есть какое-то заболевание. Психиатры же умеют быстро определить, что эти болезни мнимые.

"Она редкостная стерва. Если я ошибся, то только в прилагательном".
Д.Е.

Что можно посоветовать мужчинам, которых угораздило жениться на "стерве"?

- Во-первых, посмотреть на неё другими глазами, через призму того, что вы сейчас узнали, и не верить ни единому её слову. Такие женщины нередко насквозь лживы, никогда не знаешь, когда она говорит правду, а когда лжет.
- Во-вторых, не обзаводиться детьми, если у вас их ещё нет, - потому что стерва непременно сделает детей заложником ваших отношений, даже если они сами ей не нужны, и будет вас ими шантажировать. А если у вас уже есть дети, - то постарайтесь максимально оградить их от влияния супруги; при возможности, отвезите их к вашим родителям. Некоторые стервы не возражают против

этого, так как тяготятся своими материнскими обязанностями, дети им только мешают, другие сопротивляются лишь из чувства противоречия или держат детей под рукой как средство воздействия на мужа. Знайте, что истерические черты характера наследуются, так что и у детей они могут проявиться. К тому же, имеет значение и подражательность. Если дети видят, что мама с определенным постоянством режет себе вены, то и дети потом будут использовать этот (или другой) способ в качестве средства чего-то добиться или при любой, даже незначительной, психической травме (даже из-за плохой отметки в школе) или если родители чуть-чуть пожурили.

- А в-третьих, - отвести её к психиатру. Это аномалия личности. Полностью изменить её не удастся, но корригировать многие негативные черты психиатры умеют.

У больной обнаружен лептостервоз.

Д. Самойлов

- То же самое в отношении детей. Если у них уже проявились черты истерической личности, нужно немедленно проконсультироваться с психиатром. Дети не столь рассудочны, как взрослые, и попытка самоубийства может закончиться трагически.

МУЖ-"ФАНФАРОН"

Возьмите его с собой, он очень полезен для здоровья. Как только вы его увидите, вам сразу захочется уйти подальше, и вы совершите длительную и далекую одиночную прогулку.

NN

Истерические черты бывают не только у женщин, но и у мужчин. Я назвала этот типаж мужей "фанфароном", чтобы поменьше использовать профессиональные термины. Если вы, увидев в описанном ниже психологическом портрете нечто похожее на вашего мужа, назовете его "фанфароном", - то это обиходное выражение, а "истерическая аномалия личности" - это уже диагноз, который имеет право ставить только психиатр.

У "фанфаронов" тоже бывают и демонстративно-шантажные попытки самоубийства, и мнимые болезни, и весь "букет" истерических расстройств: утрированная эмоциональность, бесконечный надрыв, раскачка чувств и прочее. Все то, что в предыдущей главе написано о "стервах", но в мужском варианте. В качестве мужа "фанфарон" - сущее наказание.

Поначалу "фанфарон" подкупает своей эмоциональностью, богатством её выражения, раскованностью мышления и даже своей театральностью. "Ах, какой он необычный, интересный, как сильно любит!" - думает женщина. А потом... Совместная жизнь с "фанфароном" - ужасна. Это эгоист до мозга костей, который никого, кроме себя не любит, несмотря на бурное словесное выражение чувств.

Он купил дюжину книжек про то, как красиво говорить на людях, а ему нужна только одна - "Как вовремя заткнуться!"

NN

Ради того, чтобы "пустить пыль в глаза", "фанфарон" может жить на широкую ногу, тратя огромные суммы на собственные прихоти, покупая все самое дорогое, разъезжая по престижным курортам и раздавая щедрые чаевые, постоянно "ломая комедию" и играя роль удачливого и предприимчивого бизнесмена, хотя он всем задолжал крупные суммы, в его кассе давно пусто, и он тратит чужие деньги.

Выходя из Дворца бракосочетаний, жених говорит богатой невесте:

- Буду с тобой откровенен, дорогая: так удачно я давно не женился.

Анекдот

Однажды в Испании мне пришлось почти ежедневно наблюдать такую картину. Типичный "новый русский", расхаживая в холле гостиницы, громко кричал по сотовому телефону якобы своему деловому партнеру. Он что-то приказывал, критиковал, ругал, поручал ему перевести астрономические суммы на счет каких-то фирм, и при этом зорко поглядывал на всех присутствующих, слышат ли они его "переговоры" и как реагируют на то, что он такой "крутой" бизнесмен. Но на него никто не обращал внимания, так как русских там почти не было. Я была единственным его зрителем и слушателем, но ему, как любому истерику, было вполне достаточно даже одного "зрителя" его спектакля.

Вначале я полагала, что он разговаривает по телефону все утро - выходя после завтрака в холл, каждый день я заставляла одну и ту же картину: он расхаживал крупными шагами, энергично жестикулируя свободной рукой и что-то кричал по телефону, а его жена в это время молча сидела в кресле. Потом я догадалась, что он намеренно поджидал своего единственного "зрителя", то есть, меня, тем более, что я наблюдала за ним весьма заинтересованно. Видя мой интерес, он ещё больше входил в раж, называя все более крупные суммы и демонстрируя, что он "командует" и диктует кому-то свою волю. По моим приблизительным подсчетам суммы якобы переведенных куда-то денег давно перевалили за миллион долларов.

Персонал гостиницы недоумевал, почему он каждое утро орет в холле по своему телефону, когда может сделать это в своем номере. Своими громкими разговорами он мешал менеджерам за стойкой работать. Но персонал гостиницы, естественно, не мог сделать гостю замечания.

Так повторялось почти две недели, и однажды менеджер очень вежливо попросил меня передать джентльмену, поскольку тот не говорил по-английски, что в номере есть телефон, по которому он может поговорить, и слышимость будет гораздо лучше, чем по мобильному телефону, которым пользуется джентльмен. Я передала эти рекомендации нашему "джентльмену", но он пренебрежительно заявил: "Я привык к своему телефону, пусть услуга мне тут не указывает, где мне говорить". Самое забавное, что говорил он в неработающий телефон.

Он не переставал "говорить" по своему телефону даже в аэропорту, когда мы возвращались домой, расхаживая по залу ожидания, очевидно, в поисках новых зрителей, а его молчаливая жена катила за ним два огромных чемодана.

"Фанфарону" ни в коем случае нельзя доверять распоряжаться деньгами, особенно, если это большие суммы. Для него ничего не стоит присвоить не принадлежащие ему деньги, растратить их, а потом выдумать какую-то фантастическую историю. Набрав кредитов, он может скрыться с чужими деньгами. С честностью и порядочностью у него большие проблемы. Порой бывает так, что "фанфарон" совсем "заврался" и в результате вынужден скрываться от кредиторов или деловых партнеров.

- Ну уж мне-то вы верите? Нет?!.. И правильно делаете.
Д.Е.

В деловом отношении "фанфарон" ничего из себя не представляет, так как работать не любит и не желает. "Крутить" чужие деньги, не забывая и своей выгоды, или присвоить средства, ему не принадлежащие, перехватить инициативу и воспользоваться результатами чужого труда, "урвать" на крупной удачной сделке, найти компаньонов с деньгами, уговорить их на какой-то проект, а потом обокрасть их, взять крупную партию товара или большой кредит и не расплатиться, а потом "уйти на дно", - далеко не полный перечень способов "зарабатывания" миллионов.

Одному коммерсанту, назовем его Василием, партнеры доверили получить крупную сумму с должника, живущего в другом городе. Он сам вызвался привести долг и даже отказался от сопровождения охранников, хотя до этого без двух телохранителей никуда не выезжал. Но Василий сказал, что справится и сам, а чем меньше людей знают о деньгах, тем надежнее.

Деньги он присвоил, а партнерам сказал, что когда ехал с вокзала, его машину догнали два миниавтобуса, в которых сидели двадцать (!) вооруженных автоматами людей. Они якобы "зажали" его машину в "клещи", заставив остановиться, выволокли его из салона, уложили на капот и "под дулом автоматов" заставили отдать всю сумму. При этом на нем не оказалось ни единой царапины.

Партнеры засомневались - история о том, что среди бела дня в центре Москвы кто-то может разъезжать с автоматами и наставлять их на человека, но не стрелять в него и даже не бить, - выглядела неубедительной. К тому же о поездке и деньгах никто, кроме его партнеров, не знал. Вряд ли должник, с которым они успешно работали много лет, стал послать за ним в Москву "команду" из вооруженных людей, чтобы вернуть свои деньги, - проще было сделать это в своем городе. Откуда взялись два "автобуса", как они опередили поезд, на котором ехал их компаньон, почему они не отняли у него деньги уже в поезде, - там это было гораздо проще сделать, чем в центре Москвы, - все эти вопросы они задавали и ему, и себе. А Василий охал и ахал, заламывал руки, лил слезы, демонстрируя, как сильно огорчен случившимся, клялся, что готов "искупить вину кровью", "наложить на себя руки" или работать всю оставшуюся жизнь бесплатно и распродать все, чем владеет, чтобы расплатиться с компаньонами. В конце концов те оставили его в покое, хотя сумма была немалой.

Партнеры оказались людьми миролюбивыми и не стали нанимать "команду по выколачиванию денег". Они почти поверили ему (а "фанфароны" обычно чувствуют, кого легко обмануть), и только узнав, что Василий купил недвижимость на Кипре и сбежал, его бывшие партнеры поняли, что он их провел. Но они слишком поздно спохватились - Василий был уже вне пределов их досягаемости.

Хочешь, чтобы твои слова не расходились с делом? Тогда ничего не обещай и ничего не делай.
Д.Е.

Эгоцентризм "фанфарона", требование всеобщего внимания и стремление занимать в любом обществе центральное положение, не соответствующее его реальным способностям, приводят к ухудшению отношений с окружающими и конфликтам. Это создает и внутренний конфликт между его желаниями и возможностями. В ответ на конфликтную ситуацию у "фанфарона" резко снижается настроение, но он может придумать о себе какую-то жалостливую историю, чтобы вызвать сочувствие окружающих и вновь привлечь к себе их внимание.

"Фанфароны" склонны к злоупотреблению алкоголем. Выпивать истерики очень любят. Во-первых, компания собутыльников - это "зрители", перед которыми он может хвастаться своими "успехами" и быть в центре внимания. А во-вторых, им нравится само состояние опьянения. Риск стать алкоголиком, у них очень высок.

В опьянении все истерические черты выступают в ещё более утрированном виде. "Фанфарон" может говорить часами, не замолкая ни на секунду и не давая и слова вставить окружающим, и тут его патологическая лживость и склонность к фантазированию и преувеличению выступает в гротескном виде. Из-за этого он может попасть в нелепую ситуацию, но ничуть не смущаясь, тут же, на ходу сочинит оправдание и расскажет ещё одну невероятную историю, главным участником которой он якобы был.

Алкоголизм у истерических личностей имеет неблагоприятное течение из-за их психической незрелости, внушаемости, колебаний настроения и частых конфликтов, которые являются неизбежным следствием их личностной патологии.

Надпись на зеркале: "Неча на меня пенять!"
Д.Е.

Николай у матери всегда был "любимчиком". По характеру общительный, любит быть на виду, лидер в любой компании. Всегда стремился привлекать к себе внимание окружающих, ему нужны были "зрители". Нравился девушкам и женщинам, очень следил за своей внешностью, любил красиво и броско одеваться, неплохо пел и играл на гитаре, знал множество забавных историй, анекдотов, умел всех рассмешить, с ним всегда было весело. Часто уходил с вечеринок с новой партнершей. И сам легко влюблялся.

В школе учился неровно, на уроках все легко схватывал, но дома уроков не делал. Если удавалось на перемене "списать" у кого-то домашнее задание, то отметки были хорошими, если нет, то бывали и двойки. Все называли его "способным лентяем".

Родители приходили с работы поздно, а мать часто уезжала в командировки, дома была одна бабушка, которая его кормила, но куда внук уходит, не спрашивала. Все свободное время Коля проводил на улице, со сверстниками. Выпивать начал в компании ребят своего двора с 16 лет. Выпив, сидел с ребятами и девочками во дворе, брэнчал на гитаре, пел "блатные" песни и песни Высоцкого. Или просто всей компанией слонялись по улицам в поисках "приключений". Сексуальных партнерш было много, и они часто менялись. Пробовал и гомосексуальные отношения - "ради спортивного интереса", но влечения к мужчинам не испытывает.

После окончания школы долго не мог решить, в какой институт поступить, ему было все равно, учиться он вообще не хотел, но настаивали родители. Все же Николай поступил в Автодорожный институт, где у отца были связи. Через год из-за академической задолженности встал вопрос о его отчислении, и отцу с трудом удалось оформить Николаю академический отпуск.

Почти год он бездельничал и пил. Друзей у него было много, он легко знакомился с кем угодно, круг общения расширился и за счет сокурсников. Пил в разных компаниях. Всегда по его инициативе собирались вечеринки, если квартира у приятеля была свободна, или была пустующая дача, или они закупали спиртное и шли в ближайшее кафе, столовую, чайную. Могли пить и на скамейке в сквере.

В состоянии опьянения Николай становился хвастливым, мог сочинить о себе какую-то невероятную историю, участником которой он якобы был, но рассказывал так убедительно и эмоционально, что ему все верили, а если выяснялось, что это его фантазии, Николай ничуть не смущался и говорил, что просто хотел всех развеселить. Никто его всерьез не принимал, он имел репутацию человека веселого, но легкомысленного и необязательного.

Женился на одной из своих многочисленных любовниц - та забеременела, а его родители настояли на свадьбе, надеясь, что Николай "остепенится". Но их надежды не оправдались. Потом он ещё дважды был женат, и каждая новая жена не выдерживала его более 2-3 лет. От этих браков у него пятеро (!) детей - экс-супруги рожали в надежде, что у него пробудятся отцовские чувства, и легкомысленный Николая "исправится". Но... "исправить" истерика невозможно. Поразительно, что его третья супруга, женщина достаточно зрелая, имевшая дочь от первого брака и знавшая, что Николай уже был дважды женат, и у него уже четверо детей (от второго брака у него тогда были полуторагодовалые близнецы), тем не менее, родила ребенка. Ну что тут сказать?..

К детям Николай совершенно безразличен, равно как и к женам. Эгоистичен, живет по принципу "стрекозы". Институт он так и не закончил, специальности не имеет, не работает, живет на иждивении родителей и жен.

В последние годы он окончательно спился. В своем районе знает всех пьяниц, и мужчин, и женщин. Если у него нет денег, идет в пивной бар, и его угощают. А когда удастся выпросить их у матери или у одной из бывших жен, то угощает он. Потом тащит к себе очередную пынчужку. Ее внешность и возраст его совершенно не волнуют, переспал со всеми алкоголичками, постоянными обитательницами пивбара и прочих зланных мест, многократно болел гонореей и трихомонозом. Перестал следить за собой, неделями не мылся, не менял белье.

Неоднократно был судим, в основном, за мелкие кражи, хулиганство. В свои 35 лет выглядит 60-летним. От его прежней эмоциональности, артистичности ничего не осталось. Правда, в колонии он ублажает других зеков брэнчанием на гитаре и "блатными" песнями, за что пользуется в этой среде определенной популярностью.

Мужчина - это не пол, а нечто целое.
Т. Клейман

Рекомендации женщинам, имеющим мужа-"фанфарона", примерно те же, что и мужчинам, женатым на "стерве". Но, в отличие от мужчин, у них есть возможность оградить детей от мужа. В некоторых случаях развод - это единственный выход, чтобы сохранить свое психическое здоровье и здоровье своих детей. Если же такой возможности нет, - то вам поможет только психиатр.

ЖЕНА-"ПСИХОПАТКА"

Преподаватель древней истории спрашивает студента:
- Кто был первым человеком?
- Адам.
- А какое самое страшное наказание на него послал Бог?
- Еву.
Анекдот

Это женщины скандальные, взрывные, неуправляемые, которые не могут прожить без ссор и выяснения отношений. На психиатрическом языке это называется эксплозивностью, или возбудимостью, но в обиходе таких людей обычно называют "психопатами". Так и обозначим это вариант аномалии личности, чтобы не "грузить" читателя излишней информацией.

С детства Алена вспыльчивая, конфликтная, бурно реагирует на незначительные замечания. Она закончила кулинарный техникум, но по специальности работала всего 3 месяца, со всеми перессорилась и с этой работы ушла. Устроилась работать на телевидение, вначале помощником оператора, затем помощником режиссера. Считала, что эта работа как раз для нее, была в восторге от возможности общаться со знаменитыми актерами, крутиться в мире творческой элиты. С этого времени начала регулярно выпивать в различных компаниях московской богемы. В состоянии опьянения становилась неуправляемой, "бешеной", ещё более скандальной.

Внешне Алена привлекательная, с некоторым налетом вульгарности, но не без шарма, остроумная, легко все схватывает, может очень забавно копировать известных актеров. Пользовалась большим успехом у мужчин, но была непостоянной, легкомысленной и конфликтной, часто ссорилась с ними и затевала драки даже с сильными мужчинами - на подбородке у неё шрам от удара пивной кружкой, гордилась им и выставляла напоказ, хвастаясь, что заслужила его "в кабацкой драке".

Недостаточную глубину мысли женщина восполняет иными глубинами.
Юзеф Мацеевский

Как-то раз, не поделив любовника с известной телеведущей, будучи нетрезвой, оттаскала её за волосы в студии, исцарапала ей лицо и наставила синяков, за несколько минут до того, как той нужно было вести программу. Ее не могли оттащить несколько здоровых мужчин, она и им умудрилась нанести удары в чувствительные места, перебила дорогостоящую аппаратуру, и обозвав всех нецензурными словами, гордо удалилась. С телевидения её уволили.

- Мадам, где вы так научились ругаться?
- Этому нельзя научиться. Это божий дар.
NN

Без каких-либо колебаний она стала "валютной" проституткой. Но в отличие от других, она не хотела подчиняться сутенерам, умудрялась драться и с ними, не раз была сильно бита, но это её не пугало. Она могла прийти в интуристовскую гостиницу с синяком под глазом, ничуть не смущаясь этого. У иностранцев она пользовалась "бешеным успехом" - это с её слов.

Пила она постоянно, практически ежедневно, в любое время дня и ночи, любые спиртные напитки, которыми её угощали иностранцы. Переносимость алкоголя в то время была высокой - до 750.0 г в пересчете на крепкие спиртные напитки. Влечение к спиртному сформировалось у неё давно, и при появлении желания выпить, она тут же без промедлений выпивала, но не любила пить одна. Если не было "клиента", могла выпить со случайным собутыльником, чаще всего в барах.

Ее не любили её товарки, пакостили ей при каждом удобном случае, но она отчаянно колотила их тоже. Ее постоянно забирали в милицию, но даже там побаивались её неукротимого нрава, так как одному из сотрудников она пообещала оторвать все, до чего дотянется, если он хоть пальцем к ней притронется, и он со всей серьезностью говорил своим коллегам из правоохранительных органов, что "эта сможет".

Как-то раз её избили несколько сутенеров, сломали несколько ребер, у неё было тяжелое сотрясение мозга, и она долго лежала в больнице. Ей сообщили, что если она ещё раз придет в гостиницу, её убьют. Она не испугалась, но была очень слаба после травм и решила бросить это занятие. Она сама стала женщиной-сутенером, находила молоденьких иногородних девушек, которым негде было жить и не было работы, поселяла их у себя и поставляла их иностранцам.

Все это время она пила практически ежедневно, но после травмы головы стала менее вынослива к спиртному, быстро пьянела от значительно меньших доз, чем раньше. У неё сформировался похмельный синдром. Алена жила с сожителем, который тоже был психопатом и алкоголиком. Они пили вместе, в опьянении постоянно ссорились и дрались, но она заявляла, что он единственный мужчина, которого она в своей жизни любила. Она даже пыталась родить ребенка от него, но при шестимесячной беременности он ударил её в живот, и у неё был выкидыш. Во время беременности она "капли в рот не брала", а потом стала снова пить, хотя и выгнала своего сожителя.

Когда одна из её несовершеннолетних подопечных заболела сифилисом и рассказала о её роли сводницы, у неё были крупные неприятности и грозило тюремное заключение. Она приложила все силы, чтобы избежать уголовного наказания. Познакомилась с молодым человеком из приличной семьи, который совершенно не пил. Хотя его родители были категорически против их брака с "этой психопаткой", а сам он не мог решиться. В конце концов он поставил ей условие, что она бросит пить, и Алена обратилась ко мне. После лечения вот уже почти десять лет она и капли в рот не берет. Вышла замуж, родила дочь, но с мужем прожила чуть больше года.

Со слов бывшего мужа, Алена и из него "сделала психа". Прежде интеллигентный, сдержанный, он стал ругаться матом, орать, как и жена. Его родители были в ужасе и приложили все усилия, чтобы он от неё ушел.

Алена совсем не горевала - мужчин вокруг неё всегда рой. Но все отношения примерно по одному и тому же сценарию: её шарм поначалу привлекает, но ужиться с нею невозможно. Психотропные препараты, которые ей назначала, она принимать отказывается: "Да бросьте, Диля Дэрдовна! - машет она рукой. - От алкоголизма вы меня вылечили, и на том спасибо. А мой характер мне совсем не мешает. Как раз наоборот. А кому не нравится, - пусть сваливает. На мой век дураков хватит". Что самое удивительное, желающие ею увлечься и в самом деле находят. Она ещё дважды была замужем, сейчас разведена, но у неё немало любовников.

Как часто женщина пользуется тем, что она не мужчина.
Борис Крутиер

У некоторых "психопаток" бывает расторможенность влечений. Они ведут беспорядочную половую жизнь, часто меняя партнеров, вступая в сексуальные контакты с первым встречным.

Наташа по характеру несдержанная, вспыльчивая, агрессивная. Любит шокировать окружающих, привлекать к себе внимание экстравагантными выходками, необычной одеждой и прической.

Всегда ярко одевалась, красила волосы в огненно рыжий цвет, у неё была короткая прическа из неровных прядей, которые торчали вверх "дыбом" - она их фиксировала лаком, и ей самой такая прическа "под панка" очень нравилась, на неё все обращали внимание. Хотя взрослые с неодобрением качали головой, но самой Наташе было на это "наплевать".

У неё были маленькие глазки, кривые мелкие зубки, большой рот. Ее можно было бы назвать некрасивой, если бы не улыбка: она делала её ОМЕРЗИТЕЛЬНОЙ...
NN

В школе она грубила учителям, за что ей постоянно ставили неудовлетворительные отметки по поведению и оставили в 7-ом классе на второй год. Преподавательницу английского языка Наташа просто третировала. Она могла цинично высказаться в адрес молоденькой преподавательницы, чем повергала ту в смущение, а Наташа победно оглядывала одноклассников и вызывающе хохотала. Та боялась пожаловаться на неё завучу, полагая, что та отругает её за неумение справиться с 15-летней развязной и плохо воспитанной девчонкой, не имеющей представления о нормах поведения и дистанции между учителем и учеником.

Она прогуливала уроки в школе, убегая с мальчиками в кино, все время проводила на улице, рано начала курить и выпивать, половой жизнью жила с 12 лет, к 18 годам сделал два аборта, болела гонореей.

За одного из своих сексуальных партнеров Наташа вышла замуж в 18 лет, как она сама говорит, - "назло" матери, властной женщиной, скорой на расправу, с такими же возбудимыми чертами, как и у дочери. Рассердившись, она обзывала дочь "шлюхой" и "распутницей", била её всем, что попадет под руку, таскала за волосы, однажды столкнула Наташу с лестницы. После свадьбы Наташа жила с мужем у его родителей. Они вместе с мужем пили, а потом дрались и скандалили. Свекровь её ненавидела и тоже оскорбляла, называя "пьянью" и "подзаборной шлюшкой", которая "окрутила" её сына.

Через год Наташа развелась, но не захотела вернуться к матери. Со дня свадьбы она ни разу не приходила к ней, та тоже не хотела видеть свою непутевую дочь.

Вместе с подругой Наташа сняла комнату у одной старушки, ходили вдвоем на дискотеки, в недорогие молодежные кафе или гуляли по оживленным улицам, чтобы познакомиться с молодыми людьми. Обе были ярко одеты и накрашены, и к ним подходили, в основном, такие же юнцы с нелепой прической и вызывающе одетые. Девицы приводили новых знакомых к себе, выпивали, и обеих не смущало, что они занимали сексом все вместе в одной комнате, попарно или все вчетвером. Позже Наташа с подругой стали практиковать только групповой секс. Если не удавалось "склеить" сразу двух партнеров, они ограничивались одним и устраивали дома оргию. Старушка, владелица квартиры, ворчала и грозила их выгнать, но девицы давали ей больше денег, и она смирялась.

Через пару лет её подруга вышла замуж за одного из своих приятелей, и Наташа снимала комнату одна. Она по-прежнему выпивала и спала с кем придется, у неё бывало по 2-3 партнера одновременно. С некоторыми мужчинами у неё были отношения по несколько месяцев, с некоторыми расставалась после нескольких свиданий, устроив потасовку. Оргазма никогда не испытывала, ей нравилось "снимать" мужчин - таким образом Наташа самоутверждалась.

Очень содержательная женщина. Правда, её содержание находится у неё глубоко внутри.
Д.Е.

В 27 лет познакомилась с 40-летним мужчиной, который был дважды женат и разведен, и вскоре переехала к нему. Поначалу все складывалось неплохо. Он был единственным мужчиной, с которым она испытала оргазм, и Наташа была к нему привязана, считала, что любит его. Она полностью изменила свой образ жизни и даже внешность. Научилась стряпать простые блюда, более-менее прилично вела хозяйство, не смотрела на других мужчин и стала примерной женой. Они прожили вместе 3 года, но брак не регистрировали. Наташа хотела выйти за него замуж и даже иметь детей, но он не хотел жениться.

Однажды сожитель сказал ей, что у него есть другая женщина, с которой он встречался раньше, а теперь восстановил отношения. В гневе Наташа перебила посуду, швыряла вещами в своего любовника, кричала и обзывала его, чуть не устроила пожар - одна из его рубашек попала на горящую конфорку газовой плиты, потом загорелась оконная занавеска. Когда любовнику все это надоело, он собрал в охапку все её вещи и выбросил их с балкона, а Наташу вытолкнул из своей квартиры. Она ещё долго колотила в дверь ногой, требовала, чтобы "мерзавец" открыл дверь, и она "даст ему по морде", но тот, зная крутой нрав экс-подруги, так и не открыл ей.

Кое-как собрав свои вещи, Наташа, злобно матерясь, ушла. Несколько дней ночевала на вокзале, потом сняла комнату.

Однако она не успокоилась и не простила вероломного любовника, пылая жаждой мести. Ей хотелось отомстить обоим, и она стала обдумывать, как это сделать. Потом придумала типичный вариант, которым примитивные женщины расправляются с соперницей.

С точки зрения биологии, если что-нибудь вас кусает, оно, скорее всего, женского пола.
Скотт Круз

Выкрыв на работе бутылку с кислотой, Наташа несколько дней следила за домом бывшего любовника и однажды увидела, как тот приехал на машине вместе с женщиной. В тот момент Наташа пряталась в беседке на детской площадке и не успела добежать до подъезда; любовники уже вошли в лифт. Зная, что экс-любовник не откроет ей дверь, Наташа караулила в подъезде всю ночь. Утром, когда он вышел вместе со своей пассией из лифта, Наташа выплеснула кислоту в лицо соперницы. На одежду экс-любовника кислота тоже попала, но лицо и руки остались без ожогов. На душераздирающий крик обожженной кислотой женщины выбежали соседи, они же вызвали милицию, а бывший любовник крепко держал Наташу, пока не приехала милиция. В отделении милиции Наташа упала на пол и пыталась изобразить судорожный припадок.

Направлена на стационарную судебно-психиатрическую экспертизу. Признана вменяемой.

Среди проституток, женщин, совершивших уголовные преступления с применением насилия, очень много "психопаток".

От их неуправляемого характера в большей степени страдают окружающие, чем сама "психопатка". Хотя в ссорах, конфликтах и драках порой достается и ей самой, но все же близкие страдают гораздо больше.

Порой на фоне спокойной жизни у "психопатки" копится раздражение, она придирается по пустякам к мужу, к детям выискивая на ком сорвать накопившееся зло, сама провоцирует скандал, чтобы разрядиться. Она не в состоянии управлять собственными эмоциями.

Ужиться с "психопаткой" очень трудно. Мужья и любовники долго не выдерживают и женщина остается одна. "Психопатки" не критичны к себе, не осознают, что именно собственный неуживчивый характер явился причиной одиночества.

Что можно посоветовать мужчине, если ему встретится "психопатка"? В идеале - держаться от неё подальше. Но если вы связаны узами брака, то вам остается либо терпеть, либо развестись, либо обратиться к психиатру. Первый вариант - самый нецелесообразный, потому что "психопатка" истреплет вам все нервы и отравит жизнь.

Самое печальное - что это негативно отражается на психике детей. Как и при всех вариантах аномалии личности, черты характера нередко передаются по наследству. Очень высок шанс, что ваши дети тоже будут обладать возбудимыми чертами. В общении, в том числе и со своими родителями (а уж со сверстниками и учителями и подавно), такие дети очень трудны. К тому же, стереотип поведения матери, её привычка орать по любому пустяку, - оказывает влияние и на поведение ребенка. Без помощи психиатра не обойтись. Сказанное относится и к вашей супруге - отведите её к психиатру. Конечно, ласковой кошечкой она не станет, но все же станет значительно спокойнее.

МУЖ-"ПСИХОПАТ"

Во дворе муж бьет жену лопатой по голове. Та падает.

Он ей:

- Последний раз говорю: проси прощения!

Та, еле шевеля языком:

- Прости-и-и...

Теща, высываясь из окна, радостно:

- Вот и помирились!

Анекдот

"Психопатом" в обыденной жизни называют человека, который по любому поводу взрывается, "как порох", вспыльчив, конфликтен, с которым трудно ужиться.

Он нервный, как длиннохвостый кот в тесной комнате с пятью креслами-качалками.

Английская поговорка

"Болевая" точка "психопата" - его чрезмерное самолюбие. Упаси Бог сказать что-то "поперек его нрава" - вспылит так, что полетят пух и перья. Его может вывести из себя сушая ерунда. Но это вам кажется, что это ерунда. Для самого же "психопата" причина очень значима. Если вы проанализируете, на что ваш вспыльчивый супруг дает бурную реакцию, - то поймете, что это то, что задевает его самолюбие.

Самолюбие - это наполненный ветром воздушный шар, из которого вырывается буря, лишь только уколешь его.

Жан Жак Руссо

"Психопат" крайне обидчив. Любые замечания он расценивает как ущемление собственных прав, нетерпим к упрекам и указаниям на его неправильное поведение. По незначительному поводу, сочтя что-либо сказанное в свой адрес обидным, он может наброситься с кулаками.

Жена ему попала странная, на его кулаки не реагировала.

Д.Е.

Для "психопата" типично несоответствие между силой раздражителя и ответной реакцией. Существует постоянная готовность к конфликтам и психопатическим реакциям. Он нетерпим к замечаниям и любому ограничению извне.

"Психопату" свойственно стремление самоутвердиться за счет более слабых людей. Вокруг него всегда конфликтная обстановка. Это может создать и внутренний конфликт, когда амбиции и повышенные требования не встречают должного, по мнению "психопата", отношения окружающих. В таких случаях он становится озлобленным, ещё больше срывая свое зло на окружающих.

- Я говорю теще: "Какое вам дело, что мы с женой ругаемся?" А потом оказалось, что она приходится моей жене матерью...

Анекдот

В семье "психопат" претендует на лидерство, но лидерство ему противопоказано. Ума у него гораздо меньше, чем он сам о себе думает.

"Психопат" излишне решителен, прямолинеен, не способен логически мыслить, потому в полемике не силен, у него другие "аргументы" - он рассчитывает лишь на собственные кулаки и абсолютно уверен, что право на стороне сильного. Но даже если "психопат" отнюдь не атлет, он все равно уверен в своей силе и правоте и

может полезть в драку с более сильным противником или возьмет его "на испуг", демонстрируя ярость, готовность к агрессии и изображая из себя бесстрашного бойца.

У глупого тотчас же выкажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбление.
Притчи, 12, 16

Женщин он чаще всего берет "на крик", дико вращая глазами и демонстрируя сильную сердитость. Кстати, "психопат" может ударить даже женщину, причем, именно женщин (жену) он чаще всего и бьет и таким образом самоутверждается. Жены обычно пугаются и уступают, если сами слабы характером и не умны. Умная же женщина будет держаться от "психопата" подальше.

- Объясните, почему вы боитесь женщин? - спрашивает психиатр психопата.
- Да не боюсь я их, доктор! Могу поколотить любую!
Анекдот

На первый взгляд "психопат" очень уверен в себе и даже самоуверен. Он не терпит пререканий и всегда делает только то, что хочет. Производит впечатление сильной натуры, но если копнуть поглубже, - то это колосс на глиняных ногах. В критической ситуации "психопат" сломается, и тут вы увидите, насколько он слаб.

Никогда не угадаешь, что может его задеть. Если у вас с самолюбием все в порядке, то вам непонятно, как мужчина может реагировать на такие пустяки. Но все дело в том, что подсознательно ощущая собственную слабость, он пытается таким образом самоутвердиться, обычно за счет других. Поэтому "психопат" требует подчинения и не терпит, когда обсуждают его решения, а то вдруг вы усомнитесь в его правоте! И упаси вас Бог критиковать его, даже за явные ошибки.

Если ты разгневан, сосчитай до десяти; если сильно разгневан - сосчитай до ста и ничего не скажи.
NN

"Психопаты" ведут себя так не только в семье, но и на работе. Они постоянно конфликтуют и с руководством, и с членами коллектива, подолгу не удерживаются ни на одном предприятии, часто меняя место работы. "Психопат" не проявляет трудолюбия в работе, халатно относится к своим обязанностям, не заинтересован в результатах своего труда. Его деятельность мало продуктивна. Он не способен заниматься интеллектуальными видами деятельности и предпочитают физический труд. Некоторые становятся профессиональными спортсменами.

Из-за неуживчивости и конфликтности брак "психопата" неустойчив. Многие рано женятся, потом разводятся и за короткий период времени успевают расторгнуть несколько браков.

Большинство "психопатов" рано начинает злоупотреблять алкоголем. В состоянии алкогольного опьянения их конфликтность, агрессивность, склонность к асоциальным поступкам ещё более усиливаются. Они представляют группу с наиболее высоким риском развития алкоголизма.

Время полночь, а главы семьи нет дома. Жена глаз не сомкнула, все ждет, думает, что с ним случилось. Дети плачут, жмутся к ней, спрашивают, где папа. Собака и та не спит, лежит под дверью в ожидании. Наконец в три часа ночи входная дверь распаивается от сильного пинка. На шум выбежали все домочадцы. На пороге стоит пьяный, перемазанный в грязи мужик:
- Ну что, уроды, не спится вам без папки?
Анекдот

Леонид с детства вспыльчивый, легко возбудимый, агрессивный, скорый на расправу. В детском саду воспитатели постоянно жаловались на него, что он обижает других детей, замахивается на них игрушками, может ударить. Мать никогда не слушалась, чуть что - мог раскричаться, топал ногами, швырял первым попавшимся под руку предметом. Она его даже побаивалась и перестала делать ему замечания. С сестрой тоже никогда не жили мирно, все время ссорились и кричали друг на друга, обзывали и придумывали обидные прозвища.

С ранних лет все время проводил на улице - гонял футбольный мяч, вместе со своими приятелями задирали ребят из другого двора, бесцельно слонялся по улицам. Часто дрался, по любому пустяку грозил "дать в глаз"

любому, даже своему приятелю. Драться любил, "махал кулаками" даже с азартом, любил выходить победителем и унижать побежденного, требуя от него, чтобы он на коленях вымаливал прощения.

С 12-летнего возраста вместе с другими ребятами стал "качаться" - сделали самодельную штангу, купили гантели и тренировались в подвале дома. Насмотревшись боевиков, стал учиться наносить удары ногой, смотрел все фильмы с участием Брюса Ли, Чака Норриса, Ван Дамма и других актеров, владеющих приемами карате, и старался копировать их движения. Считал себя "крутым" и "настоящим парнем".

Выпивать начал с 12 лет в компании своих приятелей. Деньги на покупку спиртного отбирал у младших школьников. Или залезали по вечерам в чужие автомашины и снимали все, что можно продать, вплоть до колес. Если денег не хватало, вместе с приятелями по вечерам нападали на прохожих. Если добровольно денег им не отдавали, били, даже если это была женщина.

В опьянении становился Леонид ещё более самоуверенным, "все нипочем и море по колено", агрессивным и вспыльчивым. В пьяном виде бил прохожих, которых они грабили, даже если им сразу отдавали деньги и ценные вещи.

Лежачего не бьют, а терпеливо дожидаются, пока он встанет.
Дон Аминадо

Половая жизнь с 12-летнего возраста с девочками из своего двора, которые тоже были в их компании и вместе с ними пили. Кто будет партнершей, Леониду было совершенно безразлично, - та, которая была ближе, ту и отводил в угол подвала за ящики. С девочками не церемонился, даже не раздевал их и не раздевался полностью сам. По совету приятелей заставлял их заниматься с ним оральным сексом. Если в компанию приходила "новенькая", которая не хотела подчиняться, то её по очереди насиловали, и потом ей ничего не оставалось, как служить постоянным объектом их сексуальных посягательств. Девочек, которые пытались уйти из компании, ловили и били, улюлюкали и свистели вслед, когда она шла мимо, оскорбляли и обзывали нецензурными словами. Изнасилованные девочки боялись их и молчали. Когда одна из них рассказала родителям и те подали заявление в милицию, они подкараулили её у школы и пригрозили, что не только ещё раз изнасилуют, но и изуродуют. Девочка испугалась и настояла, чтобы родители забрали заявление, а вскоре семья поменяла квартиру и переехала в другой район.

В школе учился кое-как, по всем предметам - "тройки" и "двойки", в том числе и по поведению. Уроки прогуливал, домашних заданий не готовил. Дважды дублировал класс. Закончил 8 классов и пошел работать, но нигде долго не задерживался - никому не подчинялся, мог грубо накричать даже на начальника. От службы в армии освобожден по статье 7 Б (психопатия).

Когда Леониду было 17 лет, мать повторно вышла замуж. Отчим тоже пил, иногда бил мать, однажды пытался ударить и пасынка, но тот дал ему отпор и сильно избил. С тех пор тот не трогал ни Леонида, ни его мать. Вскоре мать родила ещё одного ребенка, и в их и без того маленькой квартире стало ещё теснее. Из-за этого Леонид вскоре стал жить у одной из своих приятельниц, с которой вместе пили. Но ей было всего 15 лет, и её родители возражали против такого "зятя". Жил то дома, то у какой-нибудь девушки. В 20 лет познакомился с 28-летней разведенной женщиной, у которой стал постоянно жить. Она кормила его, стирала его одежду, давала денег, если у него не было, и обоих устраивали такие отношения.

Если тебя ударили по лицу, подставь другое!
Г. Малкин

Половые сношения, как всегда, были самыми примитивными. Если у него перед сном или ночью возникала эрекция, Леонид толкал локтем в бок свою сожительницу, та покорно переворачивалась на спину или вставала по его требованию в коленно-локтевое положение. В состоянии опьянения половой акт длился долго, Леонид никак не мог достигнуть желаемой разрядки и не раз срывал зло на своей сожительнице или заставлял её делать фелляцию. Ее ощущениями он не интересовался. О гигиене половых органов не имел понятия, перед сном никогда не мылся, и если партнерша морщилась от неприятного запаха и отвращения, то получала оплеуху.

Если попадались другие женщины, то Леонид без всяких церемоний принуждал их к половому акту. На работе мог схватить приглянувшуюся женщину за грудь или грубо "облапать", и кивал головой в сторону подсобного помещения. Если она соглашалась, то быстро совершал половой акт, если отказывалась, то ему

это было безразлично. У него было несколько партнерш, которых устраивали такие отношения, хотя ни красотой, ни какими-либо выдающимися половыми способностями Леонид не обладал.

Партнерши такие же примитивные, как и он сам. В интимных отношениях нетребовательные. Вместе выпивали, потом совершали примитивный половой акт и снова пили. Иногда ссорились и дрались, потом снова пили и снова совокуплялись. У некоторых женщин Леонид жил подолгу, но неизменно возвращался к постоянной сожительнице. Иногда она его выгоняла, иногда принимала. Она тоже любительница выпить, и если он приходил с бутылкой, то примирение наступало быстрее. Но после выпивки могли и подраться. Иногда она вызывала милицию и его отправляли на 15 суток. Вернувшись, сожительницу бил и все повторялось снова.

А может быть, наши представления о человеке слишком антропоморфны?
Станислав Ежи Лец

В 28-летнем возрасте в состоянии опьянения избил совершенно постороннего человека, который сделал ему замечание в трамвае, чтобы он прекратил выражаться нецензурными словами в общественном месте. Леонид выволок его на улицу и несколькими ударами ногой сломал ключицу и два ребра. Доставлен в милицию, а затем направлен на стационарную судебно-психиатрическую экспертизу. В результате экспертизы установлен диагноз: Психопатия эксплозивного (возбудимого) круга. Алкоголизм 3 стадии.

Отец сидит на кухне и пьет водку. Подходит дочка.
- Папа, можно я возьму пустую бутылку, сдам и куплю хлебушка?
- Бери, сдай... Что бы вы тут без меня жрали?
Анекдот

"Психопатам" свойственно расстройство влечений. Именно поэтому они так быстро становятся алкоголиками - влечение к спиртному как стержневой симптом алкоголизма, развивается ускоренными темпами. Сексуальное влечение у них тоже расторможено. "Психопаты" легко меняют сексуальных партнерш, - сегодня одна, завтра другая, послезавтра три одновременно. Нравственное чувство у них совершенно не развито, на длительную привязанность они не способны, на возвышенные чувства - и подавно. Среди "психопатов" бывают азартные игроки - в этом тоже проявляется их расстройство влечений. Склонность к азартным играм принимает у них болезненный характер в виде патологического влечения. (Имейте ввиду, "игрок" - это диагноз. Бывает не только при этом варианте аномалии личности, но и при других вариантах, а также при некоторых психических заболеваниях).

- Доброе утро, мадам, - приветствует врач свою постоянную пациентку. - Как ваша головная боль?
- Ушел играть в карты.
Анекдот

В плане социального роста "психопат" бесперспективен, потому что не умеет ладить с людьми. А тот, кто не умеет подстраиваться под начальство - никогда не станет начальником (по крайней мере, в нашей стране). Характер у него таков, что он невольно сеет вокруг себя конфликты, потому что не все согласны с его мнением, его решениями, его манерой общения.

Выходя из себя, не хлопай словами.
Мариан Карчмарик

Высока вероятность, что словесная агрессия со временем перерастет в физическую. Бьют своих жен именно мужчины с аномалией личности.

Женщинам, которые в приведенном описании увидели своего мужа, совет - обратиться к психиатру. Своими силами вы не сможете воздействовать на возбудимость супруга. С возрастом негативные черты будут ещё больше утяжеляться. С помощью психофармакотерпии можно притушить его возбудимость, но невозможно всю жизнь держать человека на лекарствах. Кардинально "психопата" не изменить. Как только он прекратит принимать психотропные препараты, - все опять начнется.

Многим своим пациенткам, которых муж тиранил и систематически избивал, я советовала не надеяться на лучшее, а подумать о том, чтобы расстаться с таким супругом - и ради её психического (а порой и физического) здоровья, и ради здоровья детей. "Психопат" не щадит слабых. Женщина ли, ребенок ли, - ему все едино.

Не могу вам советовать заочно. Лучше проконсультируйтесь с психиатром. Но если ваш супруг хотя бы раз поднял руку на вас или детей, а уж тем более, если он делал это не раз, - то знайте: ничего хорошего в будущем вас не ждет. Подумайте, стоит ли калечить собственную психику и психику ваших детей?

"Лучше с умным потерять, чем с дураком найти". Но хуже всего с дураком потерять.
Кароль Ижиковский

ЖЕНА-"РОССОМАХА"

Не мыслю, а все-таки существую!
Янина Ипохорская

Это лентяйка по жизни. Один из вариантов подруги жизни, на который жалуются мужья, не понимая, что это не просто лень, а аномалия личности. Правда, мало у кого хватает терпения ужиться с женщиной - "россомахой"

"Россомахе" свойственны неустойчивость психической жизни, что обусловлено повышенной подчиняемостью внешним влияниям; недостаточность высших форм волевой деятельности (иными словами - безволие), внушаемость, непостоянство и неспособность к целеустремленной деятельности (попросту говоря, патологическая лень).

Неспособность к любой целенаправленной продуктивной деятельности является одной из главных черт их аномальной личности. Реализация побуждений, желаний и стремлений определяется не внутренней целевой установкой, а случайными внешними обстоятельствами.

"Россомаха" не может сдерживать свои желания, стремления и влечения, поэтому с большой легкостью идет по пути наименьшего сопротивления. Гораздо легче прививается и закрепляется все то, что не требует усилий, напряжения, труда и организованности, поэтому "россомаха" не способна выработать стабильный положительный стереотип поведения, а приобретение отрицательных привычек происходит гораздо легче - как известно, дурному примеру следовать проще, чем положительному, поскольку последний предполагает определенную упорядоченность, упорство, настойчивость и трудолюбие.

У них выявляется стремление к развлечениям и сиюминутным удовольствиям. Они любят новые впечатления, но быстро теряют интерес ко всему, когда утрачивается эффект новизны.

Любые правила поведения в коллективе или общественном месте осваиваются с трудом. За "россомахой" кто-то должен постоянно следить и одергивать её. Если контроля за ней нет, то это самая неблагоприятная ситуация для усиления всех негативных черт.

Просто удивительно, как в такой маленькой головке умещается такая масса невежества!
Генрих Гейне

Обычно "россомахи" ищут общества и тянутся к таким же бездельникам и бездельницам. Под влиянием ближайшего окружения легко меняются их планы, поведение и род занятий. "Россомахи" беззаботны, у них нет честолюбия и недостаточно самолюбия. Они готовы поддержать любую авантюру, если это сулит им развлечение. К ним липнет, в основном, все плохое, а не хорошее.

"Россомаха" внушаема, но её внушаемость избирательна. Она легко перенимает все дурное, без раздумий включаются в любую авантюру, в том числе, и в криминальные дела, в пьянки, беспорядочную половую жизнь, но внушить ей чувство долга, ответственности и необходимости трудиться невозможно.

Женщины не следуют дурным советам - они их опережают.
Абель Эрман

Многие "россомахи" рано начинают жить половой жизнью, становятся матерью лет в 13-16, а потом отказываются от ребенка или бросают его на попечение своей матери или бабушки. Они не раз выходят замуж, чаще всего за таких же шалопаев из своего окружения или пьяниц, с которыми вместе распивали спирное. Естественно, брак нестабилен. Однако "россомаху" это ничему не учит.

У "россомахи" нет желания ни учиться, ни трудиться. Такие понятия как ответственность, чувство долга (в том числе, и материнский долг), необходимость, - "россомахе" абсолютно чужды.

Ненавижу домашнюю работу! Застилаешь кровать, моешь посуду, - и через шесть месяцев все это приходится повторять сначала.
Джоан Риверс

Такая женщина не способна к самостоятельной работе, не переносит одиночества; будучи одна, скучает, изнывает от безделья, но не может себя занять.

"Россомахи" разговорчивы, добродушны и простодушны, податливы и уступчивы, но не способны к продолжительной дружбе.

Их безволие проявляется во всем. Они уклоняются от любой деятельности, если при этом надо потрудиться. Если "россомаху" все же заставить что-то сделать, то она не относится всерьез и старается отлынивать от работы. Свои обещания она нарушает без малейших колебаний. На словах она готова подчиниться любому, но это отнюдь не означает, что "приказ" будет выполнен. Таких женщин никто не уважает, не любит, мужа нередко унижают их и бьют, но это их ничуть не тяготит.

Если супруг постоянно заставляет жену хоть что-то делать по дому, ругается, "россомаха" нехотя подчиняется, но при первой же возможности без всяких угрызений совести отлынивает от своих обязанностей. Например, может бросить маленького ребенка дома одного и уйти развлекаться или пьянствовать. Или будет целый день валяться на диване и смотреть телевизор, хотя в доме грязь, ребенок голоден, а в холодильнике пусто.

"Россомахам" свойственны не только лень и безволие, но и эмоциональная недостаточность. Стойких привязанностей ни к родным, ни к мужчинам не возникает. Они не испытывают любви к родителям, равнодушны к проблемам своей семьи и детей. Это плохие жены, плохие матери.

Мужчины, которые отзываются плохо о женщинах, обычно имеют ввиду лишь одну.
Реми де Гурмон

Мужа и своих родителей "россомаха" расценивает лишь как источник материальных ресурсов; если ей нужны деньги для развлечений, она без каких-либо угрызений совести может взять из дома деньги, предназначенные для важной покупки, и потратить на себя. Она постоянно кланчит деньги у мужа и родителей (даже если те невысокого достатка), а может и украсть у них последние деньги или взять ценную вещь и продать.

И нашел я, что горче смерти женщина, потому что она - сеть, и сердце её - силки, руки её - оковы.
Екклезиаст, 7, 26

"Россомаху" можно приучить что-то делать только в условиях постоянного контроля и одергивания. Но поскольку мужьям быстро надоедает постоянно напоминать ленивой жене, чтобы та наконец-то хоть что-то сделала по дому, то такие браки быстро распадаются.

В дальнейшем "россомаха" идет по типичному пути, свойственному большинству людей с этим вариантом аномалии личности. С такими женщинами нередко приходится иметь дело психиатру, поскольку они любят выпить, уже через несколько лет становятся алкоголичками и социальная декомпенсация у них происходит очень быстро.

Вообще-то "россомахи" - совершенно неприспособленные к труду и бесполезные члены общества.

Люди ленивы настолько, насколько могу себе позволить, и почти никогда - настолько, насколько им бы хотелось.
NN

Многие "россомахи" ведут беспорядочную половую жизнь.

Ляля всегда была легкомысленной, беспечной, жила "как мотылек", "порхая по жизни", ни о чем не задумываясь и предпочитая проводить время в шумных компаниях. Девственность потеряла рано, своего первого сексуального партнера не помнит. Она жила в общежитии, нравы там были свободные. Любовники у Ляли менялись постоянно.

В быту она крайне неряшлива, месяцами не меняет ни постельное, ни нижнее белье. Стирать не любит, поэтому может залезть в чужой шкаф и взять чьи-то трусы или бюстгалтер. Соседки по комнате не раз выговаривали Ляле за её безалаберность, называли "грязнулей", "лентяйкой", однажды даже устроили ей "темную" и надавали тумаков. Но ей все нипочем. Если белье у неё грязное, перед свиданием она просит очередного любовника купить ей трусы. Без стеснения переодевается при нем, бросив свое далеко не первой свежести белье на видном месте.

В 20-летнем возрасте Ляля вышла замуж за одного из своих любовников, но с мужем жизнь не сложилась. Он был в шоке от её неряшливости (интересно, куда он смотрел, когда Ляля была его любовницей?..). Конечно, супруг возражал против её праздной и беспечной жизни. Через год года муж её выгнал, и Ляля стала "перекати-поле", жила то у одного любовника, то у другого.

В сексуальных связях она неразборчива, могла прийти на вечеринку с одним любовником, а уйти с другим.

Внешне она привлекательна - смазливая кукольная мордашка, наивные серые глаза, ореол светлых волос, ладненькая фигурка. Но себя не ценит. Приятельницы говорят о ней: "Она себя на помойке нашла", а приятели: "Ляльке-давалке стакан нальешь, и она твоя".

В течение одной вечеринки Ляля могла иметь сексуальные контакты с несколькими мужчинами, уединяясь с ними то в ванной, то в туалете, то в другой комнате, то даже на лестничной площадке. Пробовала и групповой секс. В сексуальном поведении раскована, и несмотря на её непостоянство, любовников у неё немало. Сама Ляля к сексу относится "как к спорту".

Одна из жен её многочисленных любовников из мести брызнула ей в лицо каким-то аэрозолем, жидкость попала в глаза, у Ляли были химические ожоги кожи лица и роговицы, и по "Скорой помощи" её доставили в НИИ им. Склифосовского, где я с ней беседовала.

Она призналась, что ни к кому не испытывает длительной привязанности. Реальных планов на будущее нет. "Как получится", - пожалала Ляля плечами в ответ на мой вопрос, как она намерена жить дальше.

Бог говорит Адаму:

- Тебе что - ребра жалко?

- Да нет... Просто какое-то плохое предчувствие...

Анекдот

Помимо спиртного, потребность в удовольствии и необычных ощущениях "россомаху" реализуют приемом наркотиков. Им безразлично, какой наркотик, лишь бы "балдеть", они пробуют то один, то другой, все наркотики и наркотически действующие вещества, которые им удастся достать.

Для того, чтобы купить более дорогие наркотики, они начинают заниматься проституцией, попадают в асоциальную среду и совершают криминальные действия - кражи, мошенничество. Влечение к наркотикам и зависимость формируются у них ускоренными темпами.

Это один из наиболее неблагоприятных вариантов аномалии личности в социальном плане. А в качестве подруги жизни "россомаху" долго не выдержит ни один нормальный мужчина.

Лечить их, увы, бесполезно. У них дефект волевой и эмоциональной сферы, который не восполнишь ни медикаментозным, ни иными видами лечения. Уж чего нет, того нет. Психиатры могут многое, но, говоря простым языком, поставить пациенту "новую голову" мы не в силах.

Так что если вам не повезло иметь жену-"россомаху", единственный выход - развестись, настоять на лишении её родительских прав и забрать детей. Быть может, и лишать её родительских прав не придется, - она сама отдаст вам детей, они ей не нужны.

У меня были случаи, когда такие женщины за энную сумму отказывались от материнских прав и отдавали детей мужу. Были и случаи, когда мать заставляла своих малолетних детей заниматься проституцией, чтобы пользоваться их "заработком".

А потом она, скорее всего, сопьется, станет наркоманкой или попадет в тюрьму. В местах заключения таких "россомах" немало.

МУЖ-"ТРУТЕНЬ"

Он из тех людей, которые прочно стоят двумя ногами на земле. Проблема в том, чтобы заставить его ими передвигать.
Д. Соловьев

Это "россомаха" в мужском варианте. Черты характера те же: безволие, неспособность к последовательным, самостоятельным действиям для решения конкретных жизненных проблем. Причем, безволие распространяется на все сферы психической деятельности и отношения с окружающими. Это относится и к учебе, и к работе, и к домашним обязанностям. "Трутням" свойственны беззаботность и легкомысленность, стремление избегать любых трудностей и "уходить" от них, а не решать возникающие проблемы.

Другой важной особенностью этой аномалии личности является гедонизм - постоянная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности и безделью. Безволие определяет главную сферу развлечений - они предпочитают такие, которые не требуют никакого труда или усилий для получения желаемого удовольствия. Поэтому самый предпочитаемый способ развлечений - потребление спиртного, которое удовлетворяет их потребность в удовольствиях и вызывает повышение настроения.

Обычно "трутни" рано начинают выпивать - уже в 12-14 лет. Выпивки всегда происходят в компании. Наряду с пьянством, любимыми увлечениями являются картежные и другие азартные игры (например, в казино). В юности некоторые "трутни" гоняют на мотоцикле в группе байкеров и ведут такой же образ жизни, как и они. Если в группе байкеров или рокеров принято ходить в кожаных кепках и куртках с многочисленными металлическими заклепками, навешивать на себя металлические цепочки и прочие предметы из металла, - "униформа рокера", - то из "солидарности" так же одевается и "трутень".

"Трутни" всегда кому-то подражают, а образцом для подражания может быть кто угодно, если он поразит воображение своей необычностью. Но "трутень" отнюдь не стремится подражать примеру, если это требует длительного волевого напряжения, определенной степени труда и упорства. Объектом для подражания является лишь то, что дает немедленное наслаждение, удовольствие, легкие впечатления и развлечения.

Они очень внушаемы и подчиняемы, болтливы и любопытны, безответственны, неорганизованны, чрезмерно двигательны подвижны, их интересы непостоянны. Внушаемость и стремление бездумно наслаждаться радостями жизни сочетается с непереносимостью регламентации их жизни и обязанностей. "Трутни" не способны быть аккуратными, сопротивляются любым попыткам приучить их к какому-нибудь порядку, не выполняют общепринятых требований правил поведения. Как и "россомахи", "трутни" легко поддаются дурному влиянию.

Лентяй - человек, который не делает вид, что работает.
Альфонс Алле

"Трутни" не способны ни к какому систематическому труду - ни к интеллектуальному, ни к физическому. Что бы им ни поручили, они провалят любое дело, даже если от этого пострадают другие люди. Они не могут выполнить работу в срок, не способны закончить начатое дело, их нужно постоянно контролировать. Их считают лодырями, потому что "трутень" стремится отлынивать от всех обязанностей, нарушает трудовую дисциплину, пьянствует, прогуливает работу. На словах он может раскаиваться, но винит не себя, а сложившиеся обстоятельства.

Это лентяи и бездельники по жизни, и "переделать" их невозможно.
Особенно трудную задачу перепоручи лентяю - он найдет более легкое решение.
"Закон Хлади"

Безволие и неспособность к целенаправленной деятельности сочетаются у них с нетерпимостью к любым ограничениям. Если "трутня" принуждают к постоянному труду, что мешает его развлечениям, то это обычно

вызывает реакцию протеста. Он злится, становится грубым, упрямо отказывается подчиняться и изыскивает любой повод, чтобы избежать дел, требующих настойчивости и усидчивости.

Если "трутня" никто не контролирует, он ведет легкомысленный образ жизни с беспорядочными сексуальными связями, азартными играми и бессмысленной тратой денег, добытых чаще всего преступным путем. Правонарушения чаще всего не связаны с насилием. Обычно это кражи, мошенничество, иногда - хулиганские поступки. Если в руки "трутня" попадут казенные или чужие деньги, он без колебаний может проиграть их за карточным столом.

Если ты ленив и упорен, ты непременно чего-нибудь добьешься
Жорж Фейдо

Такие люди не способны на настоящую дружбу и привязанность. Если "трутню" предстоит выбор между развлечением и просьбой близкого человека помочь, он, ни минуты не колеблясь, предпочтет развлечение

Бесхарактерность, безалаберность и лень, стремление идти по пути наименьшего сопротивления, отсутствие цели в жизни, невозможность проявить волевое усилие ни в одном деле, подверженность отрицательному влиянию, - все это приводит к выраженной социальной дезадаптации и антисоциальному поведению. У некоторых дезадаптация наблюдается уже в молодом возрасте - в 20 - 25 лет.

Этот вариант аномалии личности наиболее опасный в аспекте развития алкоголизма, наркоманий и токсикоманий. Если дорогие наркотики недоступны, они принимают эфедрон (кустарно приготовленный препарат их лекарств, содержащих эфедрин), вдыхают (нюхают) различные наркотические действующие органические растворители и средства бытовой химии, содержащие бензин, ацетон, толуол.

В пьяном виде "трутни" легковозбудимы, грубы и эгоистичны. Протрезвев, они могут раскаиваться, внешне довольно убедительно винить себя и свою слабыхарактерность, клятвенно обещать бросить пить, даже и не собираясь выполнить свое обещание. Никакого раскаяния или критического отношения к себе, своему поведению и своему пьянству у них нет.

Как русские мужики покупали баян...
Накопили денег, скинулись, купили. Решили отметить покурку: заняли денег, отметили....
На следующий день решили опохмелиться - продали баян.
М. Задорнов

Это один из наиболее неблагоприятный вариант течения алкоголизма, поскольку все черты "трутня" - типичны для многих больных алкоголизмом. Внушаемые и безвольные, они очень быстро пиваются.

Аркадий общительный, легко заводит друзей в любом кругу. Себя характеризует как сибарита - то есть, человека изнеженного, любящего праздный, роскошный образ жизни, и гедониста - то есть, человека, цель жизни которого - получение удовольствия, наслаждения, любящего развлечения. У него широкий круг знакомых и приятелей, он был знаком со многими знаменитыми актерами, писателями и другими представителями творческих профессий. С их помощью имел фиктивные членские билеты всевозможных творческих союзов, что позволяло ему посещать рестораны всех ранее престижных Домов творчества - Дома журналиста, киноактера, Центрального дома литераторов, Центрального дома работников искусства и других.

Выпивать начал в студенческие годы. Ни его друзья, ни его коллеги не относились к нему серьезно. Все считали его пустопорожним болтуном, хотя он всем был симпатичен, все считали его "безвредным", но слабыхарактерным человеком. Все свободное время проводил в различных компаниях, друзей у него было множество. В течение вечера мог побывать в модном ресторане, затем поехать в какую-либо богемную компанию, оттуда "сорваться" ещё куда-то. Часто собирал друзей на даче родителей в Переделкино, знал там всех писателей, постоянно бывал у тех, где часто собиралась московская творческая элита. С его слов, мог пить и с известным кино - или театральным актером, и с дворником. Выпив, был корректен, но напивался регулярно. В компаниях любил петь, не имея ни вокальных данных, ни хорошего музыкального слуха, одну и ту же любимую песню, которую он пел всегда, в любой компании, даже без аккомпанемента. Предпочитал глубокомысленные разговоры на философские темы с каким-либо собеседником. Его поначалу любили и охотно принимали в любых компаниях, потому что он был интеллигентным и интересным собеседником.

Его "жадность к спиртному" коробила даже известных пьяниц. С первых минут вечеринки он начинал всех подгонять с выпивкой, нередко выпивал, когда не все гости собрались или ещё не сели за стол. По

собственной инициативе он брал на себя роль тамады, хотя никто его об этом не просил, произносил витиеватые тосты, мог сам себе налить "штрафную" по придуманному им же поводу. За столом, перебивая других, он постоянно громогласно заявлял: "Друзья! А не выпить ли нам!", хотя многие ещё не успели выпить свои бокалы после предыдущего тоста. Но это его ничуть не смущало, он наливал себе и успевал таким образом выпить вдвое-втрое остальных. После того, как всем надоедало сидеть за столом, и они организовывали танцы или разбредались по разным комнатам, он мог сидеть за столом один или с выбранным им в собеседники человеком и весь вечер поглощать огромные дозы спиртного, а если собеседнику наскучивало это занятие, бродил с бокалом и бутылкой, предлагая выпить всем желающим.

Со временем он стал назойливым, однообразным, всем надоели его нудные разговоры и неизменная любимая песня, которую он мог петь по несколько раз за вечер, прерывая шумное веселье и развлечения других гостей. Его перестали приглашать во многие компании, и он находил себе другие, где его ещё не знали.

Несколько лет Аркадий удерживался на работе, но часто прогуливал, работа его тяготила, он уже не справлялся со своими обязанностями, его постоянно ругал руководитель и в конце концов предложил ему уйти. Он пытался организовать собственное дело, но ни в ком не нашел поддержки, ему никто не верил.

Со временем он потерял уважение всех прежних друзей, даже тех, кто продолжал пить и года два назад куда-то пропал. Ни родители, ни прежние друзья не знают, где он живет и что делает. Периодически его встречают его прежние приятели, говорят, что он полностью деградировал и выглядит как банальный алкоголик.

Каждый из нас лентяй или надеется стать им.
Сэмюэл Джонсон

Судьба "трутня" психопатов во многом зависит от условий жизни. Это люди, которых всю жизнь и ежедневно надо опекать и "водить за ручку", контролировать и постоянно корректировать их поведение, чтобы они не сбились с правильного пути. Если есть кому "водить за ручку" по жизни, то прогноз относительно благоприятный. Но даже в период относительной социальной стабильности, неустойчивость их психики обуславливает быстрый переход от трудового порыва к лени, неаккуратности и неорганизованности.

Риск, что "трутень" может сбиться с правильного пути, стать алкоголиком или наркоманом для "трутня" существует всегда. Если контроль за его поведением и времяпрепровождением ослабевает, то из-за своей внушаемости он может попасть под влияние более сильной личности, и чаще всего это отрицательное влияние. Такие люди слишком любят легкие удовольствия, бесцельное времяпровождение, подвержены отрицательному влиянию, неспособны отказаться от удовольствия ради полезного дела. А все это благодатная почва для злоупотребления алкоголем и наркотиками.

Если у вас муж-"трутень", то могу вам лишь посочувствовать. Что тут можно посоветовать? Рекомендации те же, что и в отношении "россомах" - подавать на развод и забирать детей. От "трутня" никогда не будет пользы, на то он и "трутень" - привык жить за счет других людей. Даже психиатр вам вряд ли поможет, ведь он не может всю жизнь "водить за ручку" вашего супруга-"трутня".

Потом не исключено, что ваш бывший супруг сопьется или попадет в тюрьму. Не вините себя в этом вашей вины в том нет. Это аномалия личности.

Ваша беда в том, что вы связали свою жизнь с таким человеком. Быть может, выходя за него замуж, вы ещё были молоды и не подозревали, что это аномалия личности.

Лучше поздно, чем на всю жизнь!
Д.Е.

Так что думайте, анализируйте, проконсультируйтесь с психиатром и решайте.

А за своими детьми внимательно приглядывайте. Многие черты передаются по наследству. Не исключено, что вам всю жизнь придется "водить за ручку" своего ребенка, если не хотите, чтобы он стал алкоголиком, наркоманом или оказался в тюрьме.

ДОМАШНИЙ ТИРАН

Он ставил эксперименты, чтобы выяснить, в каких невыносимых условиях могут выжить другие.
Д.Е.

При слове "тиран" у многих людей сразу возникают ассоциации с диктатором, узурпировавшим власть в масштабе страны и пролившим море крови. Но тираны бывают и более мелкого масштаба. Они реализуют свои диктаторские замыслы в рамках отдельно взятой семьи, но крови тоже могут попортить немало. Сходство мини-тирана с мега-тираном состоит и в том, что тот и другой узурпируют власть, на которую равным счетом не имеют никакого права. Добиваются они власти разными способами - кто-то силой или скандалами, а кто-то "тихой сапой", медленно и планомерно, пользуясь неспособностью противостоять его самовольно присвоенной власти или стремлением жены сохранить "мир любой ценой".

Существует несколько разновидностей домашних тиранов. Одним нужна безграничная власть над членами семьи, другие реализуют какие-то собственные цели. Все разновидности домашних тиранов - законченные эгоисты. Их основная цель - быть если уж не центром вселенной, то хотя бы центром своего семейного круга, а интересы всех остальных членов семьи в расчет не принимаются.

Домашний тиран - непререкаемый авторитет в собственных глазах. И желает, чтобы таковым его воспринимали и все члены семьи. В своих утверждениях он чаще всего безапелляционен, не терпит возражений, крайне самолюбив и категорически не выносит, когда кто-то посягает на его авторитет. Самолюбие - его больное место, в этом месте он уязвим, потому что тиран по своей сути уязвим. Все его поведение направлено на то, чтобы другие люди не заметили его уязвимости, и поэтому он пресекает все ситуации, когда его самолюбию может быть нанесен удар.

Члены семьи страдают от тяжелого характера домашнего тирана. А сам он, даже будучи человеком, неполноценным в личностном отношении, - ничуть не страдает.

Есть люди, которые наглот, если их ежедневно кормить.
Эмиль Кроткий

Любого человека с сохраненными интеллектуальными функциями можно переубедить, если привести ему логически обоснованные аргументы. По крайней мере, можно переубедить нормального мужчину (женщину не всегда). Тирана вам никогда не удастся переубедить.

Основное качество таких людей - неспособность критически оценить себя и свое поведение. Вы хоть в доску расшибитесь, но никогда не докажете тирану, что он не прав. Сам он считает, что всегда прав, прав априори. Почему? Да потому что не осознает своей личностной неполноценности. У домашнего тирана может не быть ни образования, ни жизненного опыта, ни каких-то достижений на социальном поприще, он может быть весьма недалеким и даже примитивным человеком, однако сам он пребывает в уверенности, что знает все лучше других и все ОБЯЗАНЫ делать так, как он ВЕЛЕТ.

Нормальный человек умеет уговорить, убедить, проявить гибкость, пойти на компромисс, сгладить острые углы, чтобы избежать ссоры. Все эти качества домашнему тирану не свойственны. Он прямолинеен, как лом, упрям, как ... , не способен к компромиссам и прет напролом, когда можно найти иные пути. Порой он набивает себе весьма болезненные шишки, но это его ничему не учит - в следующий раз он опять будет ломиться в закрытую дверь.

В условиях тирании гораздо легче действовать, чем думать.
Ханна Арендт

С точки зрения психиатрии, многим тиранам свойственна так называемая ригидность (от латинского "rigiditas" - твердость). Увы, это не твердость характера, а скорее, твердолобость. Ригидность означает недостаточную подвижность психически процессов, нарушение переключаемости мышления, инертность установок. В упрощенном понимании это можно обозначить как упрямство. Упрямый человек - это ограниченный человек, а ригидный - ограниченный вдвойне. То есть, вы видите, что тяжелый характер домашнего тирана обусловлен его психической патологией.

Даже для того, чтобы быть серой массой, нужно иметь серое вещество!
Д.Е.

Отрицательные черты характера тиран может проявлять не только в семье, но и в любом коллективе. Такие люди тяжелы в общении. Некоторые тираны точно так же ведут себя и на работе. Если он занимает невысокую должность, то коллеги могут от него просто отмахнуться. А если тиран - начальник? Его подчиненным можно только посочувствовать. А будучи мелкой пешкой, на работе тиран ведет себя невыразительно, но дома с лихвой отыгрывается.

В силу своей природной ограниченности (у многих к тому же, есть комплекс неполноценности), тираны редко достигают значительных социальных высот. Но в прежние времена, когда угождение перед руководством было основой для партийной карьеры, такие люди становились начальниками мелкого и среднего масштаба.

Получив новую должность, тиран преисполняется самодовольства. Как и все ограниченные люди, он не сознает своей ограниченности и свято уверен, что его "достижения" - закономерное следствие его "выдающихся" заслуг. Мало того, он умеет убедить в этом и членов своей семьи - раз он начальник, значит, обладает незаурядными способностями. Себя он считает хорошим руководителем, хотя все его "руководство" заключается в стучании кулаком по столу, регулярных "разносах" подчиненным и щедро раздаваемых взысканиях.

И дома, и на работе тиран требует беспрекословного повиновения. Байка о правилах внутреннего распорядка, по которому в пункте "а" - начальник всегда прав, а в пункте "б" - если начальник не прав, то автоматически вступает в действие пункт "а", - придумана ироничными подчиненными, но является жизненным кредо тирана. Не только на работе, но и дома. Дома он - тоже начальник, потому "всегда прав".

Кто медленно доходит до прописных истин, быстрее седеет.
В. Георгиев

Есть мудрая позиция: не можешь изменить ситуацию - измени свое отношение к ней. Вот и мы попробуем изменить отношение к ситуации с помощью иронии и самоиронии.

- Для счастливого замужества нужно иметь много мужества.
- В этой жизни есть глубокий смысл, просто мы его не видим.
- "Если бы не мой муж, - мы были бы идеальной парой!"
- Интересно, что же женщины находили в мужчинах, когда ещё не были изобретены деньги?
- Муж - это все, что осталось от возлюбленного.
- Ему расхотелось, ей тоже приелось, и они стали просто друзьями.
- Женитьба - это приватизация женщины.
- Любовь приходит и уходит, а мужья остаются.
- Выбирая спутника жизни, не допускайте перебора.
- Зависит ли колдовская сила мага от величины его магического жезла?..
- Женщины ищут сильного мужчину, но почему-то находят слабого.
- Поняв, можно простить даже себя.
- Чтобы выйти замуж за красивого, умного, заботливого и богатого мужчину, вам придется выйти замуж четыре раза.
- Сокровенная мечта жены домашнего тирана - остаться безутешной вдовой.
- Если вам очень хочется большого и чистого, - помойте витрину супермаркета.
- Легко выражать сочувствие, потому что оно ни к чему не обязывает.
- Самая лучшая женщина - та которая пьет, дает и расцветает.
- Умная жена даже из мужа сделает человека.
- Стоит простить ему один грех, и он согрешит трижды.
- В трудную минуту женщина может вести себя как настоящий мужчина, а мужчина - как настоящая баба.
- Самопожертвование - веревка на шее того, кому приносят жертву.
- Кончились долгие поиски, начались короткие схватки.
- Богатство идет каждой женщине.
- Уверен в себе лишь тот, у кого это хорошо получается.
- Не делай добра людям, - потом не отвяжешься.
- При выяснение отношений точки над "i" нередко становятся просто точкой.

- - Это твоя жена?
- - Нет, я женат на ней.
- Она была избалована ... невниманием мужа.
- Лучше быть повелителем своего великодушия, чем рабом собственных недостатков.
- Ей свойственно постоянство в привычках - вот уже двадцать лет она жалуется на своего мужа.
- Самая большая ошибка - учиться на собственных ошибках.
- Прежде, чем познать мир, не мешало бы познать себя.
- Свое истинное лицо подлец может увидеть только в кривом зеркале.
- Легко ли женщине с мужем на шее?..
- С кем переспшишь, от того и залетишь.
- Развеять миф о мужском превосходстве очень просто. Нужно всего лишь сменить прокладку в водопроводном кране, умудрившись при этом не выпить 6 бутылок пива, не ворчать, не ругаться матом и не бегать в магазин сантехники за запчастями.
- Путь к сердцу мужчины лежит не через его желудок, а через умение тешить его тщеславие.
- Самый лучший муж - это солдат. Он умеет стирать, штопать, пришивать пуговицы, чистить картошку и мыть пол. А самое главное - он привык слушаться!
- Логика бывает мужской и женской. Мужская подразделяется на диалектическую, математическую и формальную. Женская логика ни на что не подразделяется.
- Давая обещание, женщина хочет избавиться от назойливости мужчины; не выполнив своего обещания - от самого мужчины.
- Лучше уж продаваться иногда, чем навсегда.
- Царь Соломон был самым мудрым человеком, потому что у него было много жен и со всеми он советовался.
- "Мой муж не ангел, но и не мужчина".

МУЖ - "БРЮЗГА"

Недовольство - это беременность ума.
В. Дорошевич

"Брюзга" вечно ворчит и брюзжит, всегда чем-то недоволен, а чаще всего недоволен всем на свете и в первую очередь, своей половиной. Он все время придирается и упрекает. Что бы вы ни сделали, - все не так. Непонятно, чего он хочет и чего ему вообще надо. Пожалуй, он и сам этого не знает.

Обычно "брюзга" несдержан на язык, может обидеть или даже оскорбить - не только в пылу ссоры, а когда он не в духе или чем-то недоволен. Все ему не нравится: жена плохая хозяйка, готовит невкусно ("Поучилась бы у моей мамы!"), дома беспорядок, денег вечно не хватает, детей она плохо воспитывает и т. д. и т. п.

"Мой муж постоянно ворчит, - жаловалась 33-летняя Зоя. - Ему никогда не угодишь. Начиналось все с мелочей - то приготовила невкусно, то зачем одела такую узкую юбку, а теперь он вообще всем недоволен".

Зоя замужем второй раз. Ее первый муж пил, бил её, и она ушла от него с четырехлетним ребенком. После развода у неё была комната в огромной, запущенной коммунальной квартире. Условия так себе, но Зоя верила, что рано или поздно найдет подходящего спутника жизни.

Как и многие женщины, которые тяготятся своим одиночеством, Зоя была готова выйти замуж за любого, лишь бы тот не пил, не бил. Этот "любой" вскоре нашелся.

Уже вскоре после свадьбы муж стал к ней придирается по поводу и без повода. Больше всего его раздражал её внешний вид.

Петр старше Зои на 7 лет, внешне - ничего особенного, невысокого роста, хилого телосложения, с ранней лысиной и недовольно поджатыми, как у старой девы, губами. Зоя - миниатюрная блондинка, выглядит значительно моложе своих лет, привыкла носить короткие юбки, джинсы и облегающие свитера, но супруга это категорически не устраивало. То ли его задевало, что жена молода и привлекательна, то ли Петр маскировал придираками свою ревность, - в общем, он вынудил её носить то, что устраивало его, но не её.

Зоя сменила свой молодежный стиль на длинные юбки, спрятав бюст под балахонистами жакетами, забрала свои длинные волосы в старушечий пучок, но супруг неизменно находил изъяны в её внешности. Да и не только внешность - все в жене ему не нравилось. Какую уж Галатею он намеревался вылепить - известно лишь самому ваятелю, - но лепил Петр с одержимостью, достойной лучшего применения. А в качестве резца скульптора он избрал критику, будучи убежден, что его упреки помогут жене "исправиться".

- Сара, ты совсем забросила следить за собой! На тебя уже педики обращают внимание!
NN

Она предпочитала отмалчиваться - скандалить Зоя не любит, да не и не хотелось ей устраивать типичную свару в присутствии соседей. Она сознавала, что муж просто срывает на ней зло, потому что недоволен своей жизнью, но, как и многие русские женщины, искала ему оправданий.

Зоя придумала такую версию: мужа не устраивают условия их жизни. Они жили втроем в 12-метровой комнате, квартира - гостиничного типа, там ещё десяток комнат, кухня и санузел невероятно запущены, коридор грязный, завален всякой рухлядью, из их комнаты приходилось идти по полутемному коридору, протискиваясь мимо чьих-то облезлых доисторических шкафов, спотыкаясь о какие-то ящики, сломанные стулья, велосипеды и прочие останки чужой жизни. В их комнате обстановка весьма скромная да и тесно - супружеская кровать, диван сына, его письменный стол и полки с книгами, холодильник, платяной шкаф, - в общем, не повернуться.

Правда, Петр - отнюдь не из потомственных дворян и тоже ел не серебряными вилками, но Зое было легче оправдывать скверный характер мужа внешними обстоятельствами.

С пасынком он сразу не поладил. Мальчик его раздражал, Петр ворчал, что тот слишком шумливый и непослушный, упрекал Зою, что та вконец разбаловала сына, во всем ему потакает, хотя тот был самым обычным ребенком, со всеми положенными его возрасту качествами. Для собственного утешения Зоя придумала ещё одну легенду - муж такой, потому что у них нет общих детей. Пасынок ему чужой, вот он и придирается к нему, а если бы у них был ребенок, муж стал бы другим. Но позволить себе ещё одного ребенка они не могут.

Жить так дальше Зоя тоже не в силах. "Я стала как старуха, и душой, и внешне, - плакала она в моем кабинете. - Все хотела мужу угодить, а ему никак не угодишь. Раньше я очень хотела выйти замуж, а теперь думаю, что жить вдвоем с сыном было лучше, чем с таким мужем. Сына он совсем замордовал. Я сначала заступалась за сына, потом вижу - не помогает, решила не вмешиваться. А теперь мне стыдно, что позволила так издеваться над собственным ребенком. Главное - муж голоса не повышает, не ругается, но говорит такие обидные слова, будто жалит. Лучше бы раз поругал и отстал, а он каждый день, как оса, ищет, куда бы побольнее ужалить".

- Меня очень волнуют вопросы перевоплощения. Вдруг в новой жизни я превращусь в собаку, а мой муж в блоху?..
NN

Некоторые высказывания "брюзги" могут быть вполне обоснованными, однако их чересчур много, к тому же, форма, в которую он облекает свои претензии, - оскорбительна для уважающей себя женщины.

"Пунктик" мужа Марины - электрический чайник. Это, конечно, не единственный повод побрюзжать, но почему-то именно чайник Валентин избрал в качестве весомого доказательства безалаберности Марины и её полной несостоятельности как жены и хозяйки.

В последнее время она стала рассеянной (тут упреки мужа не лишены основания), потому что у неё всегда очень много дел, голова вечно забита заботами и думами о несделанных делах, о том, с кем завтра нужно встретиться, кому позвонить сегодня вечером - то есть, говоря психиатрическим языком, типичный синдром незавершенного действия (теперь появилось новое понятие "синдром менеджера", что по сути одно и то же, потому что этим страдают не только менеджеры и прочие деловые люди, но и многие другие). К тому же, вечером в их квартире беспрестанно трезвонит телефон.

Марина любит кофе, пьет его много и часто. Готовить его в турке, стоять у плиты, караулить, чтобы кофе не сбежал, у неё нет времени, поэтому она пользуется растворимым. Как только Марина собирается с чувством испить очередную чашку кофе, и с этой целью включает электрический чайник, - звонит телефон. Или

телефон молчит, а Марина вспоминает о каком-то деле, которое нужно быстренько сделать. Или ей самой нужно позвонить, и она намеревается совместить это с кофепитием, а в процессе разговора забывает и про кофе, и про включенный чайник. Или ей некогда ждать, пока чайник вскипит, и она уходит в комнату, чтобы за это время что-то сделать. Закончив, она опять включает чайник, потом, чтобы не ждать, уходит, - и весь круг повторяется. И так неоднократно.

Дело, то в общем, как говорится, "выеденного яйца не стоит". Экономить на электричестве у них нет никакой необходимости. Беречь чайник тоже - у них есть второй, а при желании они могут себе позволить купить ещё несколько. Возгорание, расплавление чайника и прочие неприятности тоже не грозят - электрочайник отключается автоматически. Однако супруг не преминет побрюзжать, когда Марина в очередной раз оставляет чайник включенным и забывает о нем. Ладно бы, если бы он её мягко пожурил: "Опять ты, милая женушка, забыла про чайник", а ещё лучше - видя, что она занята, проявил заботу и принес ей кофе. Но нет - Валентин каждый раз заводил старую пластинку аж на полчаса, припомнив жене все её прегрешения за все годы супружества (это опять же мелочи жизни и его придирки), потом с чувством глубокого удовлетворения делал вывод, что она никудушная хозяйка и жена. Причем, Валентин использовал вовсе не те выражения, которые я здесь привела, хотя и они обидны и несправедливы. Он практиковал такие слова и обороты как "бестолковая", "до чего же ты дура!", "ну можно ли быть такой тупой!" - и тому подобное.

Досада - это злоба, которая боится обнаружиться, это бессильное бешенство, чувствующее свое бессилие.
Анри Амиель

Марина, в общем-то довольно сдержанный и добродушный человек. Точнее, была такой раньше. Поначалу она отшучивалась: "Ну такая уж я, что поделаешь! Вот так тебе не повезло в жизни. Раз взял в жены, то уж терпи", - или говорила: "Да ладно, не заводись из-за такой ерунды!" Но не помогало. Супругу непременно нужно было поставить последнюю точку.

Но даже Марино терпение не безгранично. При том, что она преуспевающая деловая дама, хорошо зарабатывает, пользуется уважением и имеет репутацию высококлассного профессионала. Так что слова "бестолковая", "дура", "тупая" и прочие из того же арсенала к ней ну никак не подходят. Да и любая женщина, даже если она звезд с неба не хватает, оскорбилась бы.

Если женщина глупее мужчины, вряд ли он умнее её.
Д.Е.

А Валентин не может похвастаться теми же достижениями, что и жена - он рядовой чиновник в министерстве. Ни денег, ни почестей, ни репутации. Один голый бюрократизм.

Поняв, что её тактика - не обращать внимание на брюзжание мужа, - неэффективна, Марина стала огрызаться. Оскорблять и клеить несправедливые ярлыки не в её характере, но она стала отвечать мужу в более жесткой манере, чем раньше. Но его и это не проняло - получалась просто банальная свара. После чего рассерженные супруги расходились по своим комнатам, а потом не разговаривали неделями.

Ледяные отношения супругов накалились до предела.
Д.Е.

Пресловутый электрочайник, конечно же, был не единственным поводом для брюзжания Валентина. Находились и другие, обычно в сфере домашнего хозяйства.

Далеко не каждая деловая женщина является образцовой домохозяйкой. Даже если у неё есть таковое желание, то нет времени. И сил. А чаще всего нет желания - новые женщины считают увлечение домашним хозяйством бесполезной тратой времени и сил. Кстати, у Марины есть возможность пригласить экономку, но Валентин категорически против. Мотивировал он это нежеланием терпеть присутствие посторонней женщины. А по сути - не хотел лишать себя удовольствия брюзжать и упрекать жену.

В общем, дело зашло так далеко, что Марина стала нервной, раздражительной. Семейные сцены не способствуют ни безоблачному настроению, ни оптимизму, ни трудовым свершениям. Подавленное настроение стало сказываться и на её работе. Марина быстро уставала, стала ещё более рассеянной, невнимательной, совершила на работе несколько промахов, корила себя за них, плохо засыпала. В связи с этим обратилась ко мне. Перечисленные симптомы свидетельствуют о неврастении (другие названия - астенический невроз, синдром хронической усталости). Мы начали курс лечения.

В основе любого невроза лежит сильная, но кратковременная психическая травма или длительная психотравмирующая ситуация. У моей пациентки налицо вторая причина. Невроз невозможно полностью вылечить, пока существует психотравмирующая ситуация. Поэтому психиатры, наряду с лечением, помогают пациентам решить их проблемы. Устранение психотравмирующей ситуации порой гораздо быстрее приводит к излечению, чем медикаментозное и психотерапевтическое воздействие.

Я разъярила Марины причины такого поведения мужа. "Так что же, доктор, он неисправим?" - спросила она. "Можно попробовать с ним побороться, но это потребует времени и терпения", - сказала я. "Но у меня нет на это времени, - ответила моя пациентка. - И сил тоже. Я уже с работой не справляюсь. Получился заколдованный круг: на работе у меня стресс, потому что я уже не та, кем была раньше, мне стыдно, что я утратила былую энергичность, и дома суший кошмар. Ни там, ни там нет спокойной жизни". "Тогда давайте лечить вашего мужа", - предложила я и попросила Марину привести его.

Потом она на какое-то время пропала из поля моего зрения - видимо, у неё не было время прийти. Не пришел и её супруг.

Спустя три месяца пришла Марина. Веселая, оживленная. "Доктор, я вылечилась!" - радостно сообщила она с порога.

Оказалось, что она долго пыталась уговорить мужа прийти на консультацию, но в ответ слышала: "Это тебе нужно лечиться у психиатра, а я нормальный". Своих придирок Валентин не оставил, в их семейной жизни мало что изменилось.

В конце концов Марина не выдержала. Во время ссоры (и опять из-за злосчастного чайника) она запустила им в окно и заорала: "Да провались ты вместе с этим проклятым чайником!" - и буквально вытолкала мужа из квартиры в том, в чем тот был - в домашних тапочках, старых джинсах и рубашке. В гневе даже у слабой женщины появляются силы необъятные.

Оказавшись перед захлопнутой дверью, Валентин некоторое время в растерянности потоптался, потом стал звонить. На трель дверного звонка Марина не реагировала, но муж не уходил, продолжая давить на кнопку звонка. Наконец Марина открыла дверь и с издевательской улыбкой заявила: "Ну что тебе ещё неясно? Я же сказала: убирайся вместе со своим чайником. Он лежит под окном. Забирай, пока кто-то его не прихватил. А я с тобой встречусь только в суде. Свои вещи получишь завтра. Пришли кого-нибудь за ними. Тебя я видеть больше не желаю и дверь тебе не открою".

Валентину пришлось уйти к родителям. Как уж он решил проблему, в чем назавтра пойти на работу (до этого ходил в костюме и светлой рубашке с галстуком) - это его проблемы. Трусоватый Валентин (а все мужчины из категории "брюзга" - слабые в личностном отношении; встретив сильного противника, они пасуют) не решился прийти сам и прислал своих родителей. Марина не стала выслушивать причитания свекрови. "Вы его таким вырастили, теперь сами с ним нянчитесь, а с меня хватит", - пресекла она её упреки. Свекор в разговор женщин не вмешивался. Молча забрал приготовленные Мариной сумки и чемоданы и отнес в машину. Как только все вещи были вынесены, Марина сухо бросила свекру и свекрови: "Прощайте", - и закрыла дверь.

"Ну вот, доктор, и лечить никого не надо, - заявила Марина. - Вы даже не можете себе представить, какое я испытала облегчение, избавившись от Валентина. Только сейчас я поняла, как сильно он влиял на меня. Я теперь стала другим человеком, такой же, какой была раньше".

Она забрала сына - два последних года он жил в загородном интернате, потому что Марина не хотела, чтобы сын был свидетелем постоянных стычек родителей. Да и к нему Валентин постоянно придирался. Поэтому Марина решила, что вдаль от отца сыну будет спокойнее. Как раз подошло время школьных каникул. Она съездила с сыном в Италию, хорошо отдохнула. А самое главное - поняла, как не хватало ей сына, как многого она лишила его, пытаюсь идти на поводу у мужа.

Решив, что "собаке хвост по кусочкам не рубят", по приезду Марина быстро оформила развод. Делить квартиру она не захотела и выплатила мужу энную сумму за положенные ему по суду "метры" жилплощади. Из чистой вредности Марина вычла из этой суммы алименты, которые муж должен был бы выплатить до совершеннолетия сына. Деньги, как известно, лишними не бывают, но дело не в этом. Получать ежемесячно алименты ей не хотелось - она решила порвать с мужем окончательно и в самом деле больше никогда не

видеть его. Будет ли видеться с отцом сын - она оставила на его усмотрение. Ему 13 лет, и он может сам решить этот вопрос. Но сын не жаждет общаться с отцом - тот ему тоже порядком попортил кровь.

Судят женщину за нанесение тяжких телесных повреждений мужу чайником.

- Гражданка, объясните суду, за что вы ударили мужа чайником?
 - Да он, паразит, всю душу мне вымотал!
 - Но неужели вам не было его жалко?
 - Было, конечно, ведь он был совсем новый, удобный, со свистком...
- Анекдот

По большому счету, для постоянного ворчания "брюзги" обычно нет оснований. Точнее, основания есть, но они лежат в иной плоскости и кроются в особенностях его личности.

Тирания в виде постоянного брюзжания, мелочных придирок к своей половине или всем членам семьи с точки зрения психиатрии является косвенной словесной агрессией, служащей проявлением неудовлетворенности.

Муж, проявляющий словесную агрессию, пытается объяснить свое недовольство тем, что жена "не так" себя ведет, и перекладывает вину на свою половину, хотя та может быть ни в чем не виновата. Однако причина не в ней, а в нем самом: в основе чувства неудовлетворенности лежит неосознаваемая неуверенность в себе.

Если муж постоянно ищет в жене недостатки, то её достоинства найдет другой.

Д.Е.

Что делать, если ваш муж - "брюзга", но в силу каких-то обстоятельств не можете (или не хотите) порвать ваш союз? Самый верный путь - открыть ему глаза на подоплеку его поведения.

"Брюзга" чаще всего неудачник. Может быть, для вас не очень явный, но сам он когда-то мнил себя человеком, способным на многое. Но ничего в жизни не достиг или не достиг того, к чему стремился. Вам он этого не скажет, потому что очень дорожит своей репутацией и желает сохранять видимость того, что он - мужчина.

Если он не слишком "достаёт" вас своим ворчанием, можно пощадить его самолюбие и сказать ему о причине его неудовлетворенности в мягкой форме. Не нужно его критиковать. Скажите, что понимаете, почему он недоволен своей жизнью, и предложите свою помощь в решении его проблем или хотя бы моральную поддержку, чтобы придать ему уверенности в себе.

Самый лучший упрек - невысказанный.

Д.Е.

Но если ваш "брюзга" уже далеко зашел в своих необоснованных придирках, не скупится на оскорбительные эпитеты, унижая ваше человеческое достоинство, - то молчать и терпеть такое положение вещей нельзя.

МУЖ-"КРИТИКАН"

Критика может нас прикончить. Мы не можем прикончить критику, поэтому лучше всего о ней забыть.

Рамон Гомес де ла Серна

Этот домашний тиран постоянно критикует жену, членов семьи и во всем обвиняет их. Что бы ни случилось, - во всем виноваты другие. Он сам - никогда.

Например, у супруга болит голова, и в этом виноваты именно вы. Почему вовремя не открыли форточку и не проветрили комнату? Или наоборот - зачем открыли форточку, ведь у него от холода разыгрывается мигрень. А если вы проветрили до его прихода и вовремя закрыли, то у него разболелась голова от того, что вы слишком много болтаете, хотя в этот момент вы были на кухне и занимались приготовлением ужина. Или дети слишком шумят. Или вы на кухне слишком громко включили радио, а ему слышно через весь коридор.

Раздражение - оружие неумных в системе влияния на людей.

Д.Е.

Если он ведет машину и заехал не туда, - опять вы виноваты. Почему вы не обращали внимания на указатели и вовремя не подсказали, где нужно было свернуть? Но если вы, наученная прошлым опытом, возьмете на себя обязанности штурмана и будете заблаговременно предупреждать: "На перекрестке нужно под стрелку ехать налево, перестраивайся в левый ряд", - супруг огрызнется: "Чего ты вечно лезешь! Я и без тебя знаю, как ехать!". В итоге он свернет не там, а виноваты опять будете вы: "Ты достала меня своей болтовней! Она меня отвлекает, поэтому я пропустил поворот".

Лишь коза не грустит, что у неё муж - козел.
Д.Е.

Перед отъездом в отпуск ваш супруг может примчаться домой за полчаса до отхода поезда, и обрушит на вас град упреков: "Я задержался из-за тебя!" Окажется, что вы когда-то хотели что-то купить, и он именно сегодня об этом вспомнил, потому и задержался. Правда, он не купил то, что намеревался (на самом деле, он даже и не пытался), но в этом опять же виноваты вы - вовремя не напомнили, во сколько отходит поезд (хотя вы двадцать раз об этом напомнили). А уж если вы опоздаете на поезд (самолет), то на вашу бедную голову посыплется столько упреков! Вы безалаберная, неорганизованная, не умеет планировать свое время, всегда и везде опаздываете и т. д. и т. п.

В любой ссоре всегда виноваты вы и только вы. У вас невыносимый характер, на каждое слово супруга у вас всегда два, вы не умеете промолчать и потрафить, да и вообще вы - скандалистка. А у него, понятное дело, ангельский характер.

Мужчины не жалеют язвительных слов, когда говорят о жене. Если они такие умные, зачем же женятся?!
Д.Е.

Такая тактика может стать стойким стереотипом поведения. Помимо мелких упреков, некоторые мужчины используют и более глобальные обвинения. Он не состоялся в социальном плане, а виновата жена. "Доказательства" обычно приводятся весьма спорные, а то и смехотворные.

Например, супруга "женила" его на себе, поэтому он вместо того, чтобы достичь невиданных профессиональных и карьерных высот, вынужден был заботиться о хлебе насущном. Или у них слишком рано появился ребенок, и это отвлекало его от учебы или работы. Или жена затюкала его необоснованными претензиями, и он не смог расти над собой. Или он потерял работу потому, что жена дала ему неверный совет. Или наоборот, он трудится на работе, которая его не устраивает, потому что жена требует, чтобы он приносил зарплату. Или он выпивает потому, что жена с ним постоянно скандалит. Переставлять местами причину и следствие - вообще типично для "критиканов".

Гнев - кипение крови в сердце жаждущего удовлетворения путем причинения боли другому.
Давид Анахт

Найдя наконец "виновницу" всех бед, он делает вывод: "Ты сломала мне жизнь! Если бы я не женился на тебе, я бы стал..." - и дальше приводится то, каким мужчина видит себя в мечтах. То, что он вряд ли реализовал бы свои фантазии, потому что для этого у него нет способностей, - не приходит ему в голову.

Приводя свои "доводы", некоторые мужчины не стесняются в выражениях, используют обидные характеристики и могут больно ранить подругу жизни.

Когда супруг изо дня в день повторяет, что во всем виновата она, что жена никчемная, мешает ему, делает все, чтобы ему навредить, - некоторые женщины и сами начинают в это верить. "Может быть, я и в самом деле такая никчемная?.." Формируется комплекс вины.

У моей пациентки Татьяны депрессивный невроз, до которого её довел муж Геннадий и его мамаша. Они живут в квартире вчетвером: свекровь, Таня, её муж и их 4-летний сын. В дуэте мамыши и сыночка Гена был запевалой, а свекровь - подпевалой. Вдвоем они дружно тюкали бедную женщину, убеждая, что она никчемная, бестолковая, неумеца, растяпа, транжира. Если денег до конца месяца не хватило - в этом виновата Татьяна, хотя именно супруг требовал, чтобы она готовила то, что он любит, и покупала ему деликатесы. Сын заболел - опять виновата жена, потому что кормит ребенка не тем, чем нужно, мало с ним гуляет, именно она отдала ребенка в детский сад, где он заразился ОРВИ. То, что без её зарплаты им не прожить, - в расчет не принимается. Равно как и то, что свекровь-пенсионерка наотрез отказалась сидеть с внуком, дескать, он плохо воспитан, никого не слушается, и ей, с её здоровьем, с ним не сладить.

Таня встает на два часа раньше всех, готовит завтрак на четверых, гладит мужу костюм и рубашку, чистит ботинки (он аккурастист!), а тот любитель поспать. Вскрывается за двадцать минут до ухода, да и то после неоднократных напоминаний жены, что пора вставать. Но если он опоздал на работу, - опять виновата жена: яичница была такая сухая, что завтрак занял больше времени, чем обычно. Или сын слишком долго умывался, а Татьяна должна была разбудить ребенка пораньше, чтобы тот освободил ванную для отца.

Татьяна стала всерьез задумываться - а может быть, она и в самом деле такая бестолковая, что муж ею постоянно недоволен? Она мучилась виной, была постоянно подавленной, стала плохо спать, часто плакала, потеряла аппетит, похудела, на работе все валялось у неё из рук. Да и жить ей не хотелось. Если бы не сын... Терпела такое издевательство только ради сына.

От своей матери Таня скрывала, как несладко ей живется, а та терялась в догадках, почему дочь на глазах чахнет. В конце концов мать привела её ко мне. Я убедил свою пациентку рассказать все матери, и та в тот же вечер забрала дочь и внука к себе. У неё небольшая однокомнатная квартира, но Тане там живется гораздо лучше, чем в трехкомнатной квартире свекрови.

Даже после развода муж отстал не сразу. Он приходил и требовал объяснить, почему она ушла, и каждый раз устраивал скандал. Я посоветовала Тане не препираться с ним и запретить приходить. Тогда муж переключился на сына - являлся в детский сад, забирал его к себе домой и твердил, какая у него плохая мать, она злая, жестокая, никого не любит, в том числе, и сына. Придя за сыном, Таня заставляла его в слезах. Вмешалась мать Татьяны и пригрозила, что если Танин супруг не прекратит терроризировать ребенка, они обратятся в суд, чтобы лишить его родительских прав.

Идет очередной бракоразводный процесс, десятый за сегодня. Но народный суд работает весело, с огоньком...
NN

Склонность критиковать и во всем винить других свойственна людям с комплексом неполноценности. Амбиции высоки, но совершенно необоснованны и явно не соответствуют реальным способностям, возможностям и социальным достижениям человека. Человек ничего в жизни не достиг, но не желает признать, что причина в нем самом, и винит в своих неудачах кого угодно, но только не себя самого.

Сидит мужик зимой в туалете. Ну сидит, сидит и вдруг как заорет:
- Вот жена - дура! Заставила двое кальсон надеть!
Анекдот

Такой стереотип поведения может быть обусловлен и недостатками воспитания. Вполне возможно, что этот сценарий ваш супруг видел с детства - родители (или один из них) постоянно критиковали и обвиняли в неудачах друг друга, судьбу, "недоброжелателей" или "коварных коллег". Конечно, далеко не каждый человек способен всегда признавать свои ошибки и видеть причину в себе самом, и все же постоянно стремление свалить вину на других - это ненормально.

Если вы замужем за "критиканом", то можно попытаться обезопасить свою психику.

Самое убийственное для людей с комплексами - открыть глаза на причину их поведения. Если ваш супруг в своих обвинениях ограничивается мелкими упреками и делает это не столь часто, то разок-другой можно на него рявкнуть, но не абстрактно: "Сам дурак!", а адресно - вернув ему обвинение и на конкретном примере пояснив, что "неча на зеркало пенять...". Предупредите в самой категоричной манере, что если подобное ещё раз повторится, муж услышит от вас полный анализ своей далеко не выдающейся личности.

Хорошо информированный человек - это тот, кому его жена только что сказала все, что она о нем думает.
Рей Файн

Как и у всех мужчин из категории тиранов, больное место "критиканов" - самолюбие. Получив болезненный удар по самолюбию, ваш благоверный, вполне возможно, впредь поостережется. Но если это не поможет, тогда нужно устроить детальный разбор полетов. В зависимости от того, что представляет ваш муж в личностном и социальном плане, заранее проанализируйте все, подготовьте аргументы и услышав от него очередное обвинение, выложите ему полную раскладку с обоснованием, что явилось причиной столь недостойного поведения.

Сильные мужчины не винят в своих неудачах женщин - они справляются со своими проблемами самостоятельно. А умные мужчины вообще предпочитают не посвящать подругу жизни в свои проблемы, совершенно справедливо полагая, что это его дела, и нужно их решать, а не жаловаться. Искать виноватых - удел слабаков. Именно это и можете сказать своему спутнику жизни. Скорее всего, он с вами не согласится. Но хотя бы призадумается.

Спутник жизни оказался искусственным.
Д.Е.

Но если ваш "критикан" неисправим, то у вас есть два способа решить проблему: настоять на обращении к психиатру - профессионал объяснит ему подоплеку его поведения и даст рекомендации, как преодолеть проблему, - или расстаться, чтобы оградить собственную психику.

Есть, правда, и третий вариант: не обращать внимания на необоснованные упреки мужа, сознавая, что лежит в основе его поведения. Но это самый бесперспективный путь, и дальше ситуация будет только ухудшаться - ваш "критикан" уверует, что причина всех его несчастий - вы, и потому вы - неподходящая спутница жизни.

"ОН УВЕРЕН, ЧТО ВСЕГДА ПРАВ"

Если у каждого своя правда, то где взять одну правду для всех?
В. Георгиев

Есть категория мужей, которые свято уверены, что всегда и во всем правы. Самые банальные суждения такой человек высказывает с умным видом и претендует на роль наставника, хотя ему вовсе нечем гордиться. Его высказывания безапелляционны, тон менторский. Себя считает очень умным и непогрешимым и потому считает своим долгом поучать всех, кому не повезет оказаться с ним рядом. Он любит читать длинные, нудные нотации, а супруге порой хочется хватить его чем-нибудь тяжелым по голове, лишь бы благоверный замолчал.

Очень хочется чем-нибудь швырнуть в неукротимого.
Д.Е.

Назовем эту категорию домашних тиранов "непогрешимый". Во многом "непогрешимый" похож на "брюзгу", но гораздо напористее его, а в целом агрессивнее - не физически, а словесно. "Брюзга" ворчит, но от его брюзжания можно просто отмахнуться, можно не слушать его или попросту не брать в голову то, что он говорит, списав все на его несносный характер. В качестве радикальной меры "брюзгу" можно "вылечить", рассказав ему, что лежит в основе его стереотипа взаимоотношений. А отделаться от "непогрешимого" невозможно. Переубедить его - тоже. "Брюзга" чаще всего цепляется к мелочам, а "непогрешимый" выстраивает целую систему.

Муж: "Ты заблудилась в своих оправданиях."
Д.Е.

Если оценивать его высказывания с точки зрения их реальной полезности и содержательности, - то впору расхохотаться. Потому что "непогрешимый" частенько бывает смешон, когда, пыжась от осознания значимости сказанного, изрекает прописные истины, а то и вовсе бредовые построения. Но вам вовсе не смешно, потому что "непогрешимый", обрушившись на вашу психику, способен серьезно поколебать ваше душевное равновесие.

Муж:
- И не смей мне возражать!
Жена:
- Дорогой, я не возражаю. Я молчу.
- Тогда уйди со своего лица!
Анекдот

Ирина замужем пять лет, но считает, что свою семейную жизнь хуже каторги. Поначалу тирания мужа была не столь заметна. Он старше её на три года, но вел себя так, будто годится ей в отцы. Его тирания была завуалирована под заботу о её интересах. "Послушать его - я ничего не смыслю в жизни, а он все знает и

может лучше меня. Моя мама от него в восторге, говорит, что Сережа - настоящий мужик, заботливый муж и отец. А мне, чем дальше, тем больше это кажется мелочной опекой, а не заботой."

Сергей дотошно лезет во все дела жены. Когда она ещё была студенткой журфака, он ежевечерне расспрашивал её о том, как прошел день, с кем виделась и что говорила, как себя вела на занятиях, каковы её успехи в учебе. Ира тогда полагала, что любящий муженек хочет все знать о своей любимой женушке, и ей это было даже лестно. Потом это стало её утомлять, а его расспросы она про себя называла "допросами". И в самом деле, муж расспрашивал её обо всех мелочах, в том числе, и о её болтовне с однокурсницами. "У меня сложилось впечатление, что он хочет быть в курсе всего, - рассказывала Ирина. - То ли боится, что от его внимания что-то ускользнет, то ли хочет меня проконтролировать..."

Его расспросы перемежались советами, как жена должна поступить в той или иной ситуации, как вести себя с людьми. "Да ты-то откуда про все знаешь?! - возмущалась Ирина. - Это мои дела". "У тебя не может быть своих дел. Мы с тобой одно целое", - нравоучительным тоном заявлял супруг. Ире это казалось разумным, и она соглашалась.

Потом Сергей стал давать ей советы по все более широкому кругу вопросов, явно выходящих за уровень его компетенции. Сергей по образованию инженер, Ирина - журналист-международник. Что может насоветовать технарь гуманитарию? Сергей ничего, кроме крутых боевиков, не читал, о профессии журналиста знает лишь, что все они "продажные суки". И тем не менее, он с умным видом вмешивался в профессиональные дела жены, принимал участие в дискуссии на темы литературы, политики, философии. И не раз попадал впросак. Однажды, услышав в компании коллег Ирины фамилию Бердяева, он рассказал анекдот про еврея из Бердищева. Ее коллеги, переглянувшись, пряча усмешку, а она, по собственному признанию, была готова сквозь землю со стыда провалиться. "Ты можешь заткнуться, когда люди разговаривают на темы, которые тебе, дремучему, недоступны?!" - не раз сердито выговаривала она мужу. Но - без успеха.

Ирина и сама не могла объяснить, почему жила с ним пять лет. По молодости она не могла реально оценить характер мужа, но становясь старше, уже сумела многое разглядеть. Но, как и многие женщины, она ошибочно полагала, что муж может измениться, если ему говорить о том, он не прав, что его можно переубедить.

Будь она послабее характером, со временем стала бы марионеткой в руках мужа - человека неумного, но не осознающего своей ограниченности. Но Ирина не только выше его по своему интеллектуальному потенциалу, но и сильная личность. Она видела, что муж - человек недалекий, а в целом - ненадежный, но ей казалось, что такие качества - не повод для развода.

Ко мне она пришла за советом. "Можно ли его исправить, доктор?" - спросила она. Узнав, что невозможно, она вздохнула с видимым облегчением. "Я и сама это поняла, но все равно себя обманывала. Иногда я придумывала ему оправдания и заставляла себя верить, что его постоянное вмешательство в мою жизнь вызвано заботой обо мне. Моя мама до сих пор твердит, какой Сережа заботливый и хороший муж. Знала бы она..."

Жена возвращается домой, нагруженная сумками с продуктами.

- Пора кончать с этим, женушка. Женщина не должна носить такие тяжести.

- И что же ты посоветуешь?

- Лучше сходить дважды.

Анекдот

Если кто-то из членов семьи попробует взбунтоваться, то "непогрешимый" будет бурно скандалить. Осознание своей власти пусть даже всего лишь над близкими людьми, ему нужно, как воздух. Если эта власть кем-то ставится под сомнение, домашний тиран нервничает, злится и срывает зло на членах семьи. Поэтому многие женщины, устав от непрекращающейся войны, смиряются - спорить с "непогрешимым" себе дороже. А ему только этого и надо.

"Непогрешимый" изводит членов семьи высказываниями о своей значительности и огромной роли в их жизни. Лейтмотив: "Что бы вы без меня делали?!" Его бедная жена про себя думает: "Жили бы спокойно", - но сказать это вслух опасается - это вызовет бурю негодования, поток упреков в "черной неблагодарности" и закончится грандиозным скандалом.

Муж отчитывает жену:

- Пока я говорил, ты зевнула семь раз!

- Это я пыталась вставить словечко...

Анекдот

Тяжелее всего детям "непогрешимого". Жена имеет возможность хоть как-то спастись от его поучений (некоторые женщины со временем обучаются не слышать мужа, придумав собственную формулу самовнушения, думая о своем или напевая), на худой конец - вставив в уши ватные тампоны. А у бедных детей нет возможности спастись от папиных нотаций. В любое, даже неподходящее время он будет стоять у них над душой, изводя их напоминаниями, каким замечательным он был в детстве, ставя себя в пример и поучая, что они должны делать, чтобы стать такими же, как их замечательный отец, и прочими "ценными указаниями".

Даже взрослым детям непогрешимого нелегко избавиться от его постоянного вмешательства в их жизнь, а особенно если они зависят от него материально (например, учатся в институте и не имеют средств к существованию). Выдача карманных денег, какой бы мизерной ни была сумма, неизменно сопровождается напоминаниями о необходимости быть бережливыми, любая покупка - соответствующими нравоучениями.

Слушая его вам представлялась река: тихая и маленькая вначале и огромная и шумная в конце.

Д. Соловьев

То же самое и в отношении жены, даже если его вклад в семейный бюджет оставляет желать лучшего. "Непогрешимый" не преминет воспользоваться случаем, чтобы напомнить, сколько и что стоит, каким каторжным трудом он зарабатывает на жизнь семье, и попрекнуть домашних в неблагодарности. "Я работают день и ночь, чтобы вас прокормить! - с пафосом заявляет он (даже если трудится на должности слесаря в ЖЭКе), а от вас не услышишь даже "спасибо". Нормальная жена ценит своего мужа, а ты?!!!" Ваши робкие напоминания, что его весьма невысокие заработки не позволяют приобрести даже самое необходимое, - приведут лишь к очередному скандалу.

Скандалить он любит и будет биться насмерть, чтобы последнее слово непременно осталось за ним, упорно добиваясь, чтобы вы признали его правоту.

Женщине, которой не повезло оказаться женой "непогрешимого", можно только посочувствовать. Отвязаться от него очень нелегко.

Он так высоко себя ценит, что застраховался на миллион долларов, и теперь жена смотрит на него таким глазами!..

Д.Е.

Если вы попытаетесь сбежать на кухню, включив одновременно воду и все кухонные агрегаты (для шумового заслона) и делая вид, что очень увлечены стиркой, или включите пылесос (телевизор, радио, магнитофон на полную громкость), лишь бы не слышать его осточертевших поучений, - вам не удастся от него спастись. Перекрывая шум, "непогрешимый" будет следовать за вами по всей квартире, стараясь непременно донести до вашего отсталого сознания свои глубокие содержательные сентенции, каковыми он их считает. Попутно, чтобы вы о себе не слишком возомнили, и в качестве наказания за то, что вы не внимаете ему с благоговением, "непогрешимый" назидательным тоном будет выговаривать, что не стоит понапрасну жечь электричество и лить воду, а картошку нужно чистить так, чтобы кожура просвечивала на свет, - и тому подобные "мудрые" мысли. Возражения типа: "Я сама все это прекрасно знаю", "Ты мне сто раз уже все это говорил" или "Почисть картошку сам и пусть она у тебя просвечивает на свет!", - бесполезны. Мало того, любое ваше слово даст ему богатую пищу для новых поучений.

Он всегда права, но, к сожалению, не вовремя.

Д.Е.

В итоге "содержательная беседа" закончится глубокомысленным заключением, что вы никудышная хозяйка, неумная, ограниченная, упрямая женщина, к тому же, отчаянная спорщица (!!!) и вообще обременены кучей невозможных недостатков, и вам необходимо немедленно исправляться. Разумеется, под его чутким руководством. Потому что только он знает, какой должна быть хорошая жена и каким путем вас "перевоспитать". "Зануда" всюду сует свой нос, потому что хочет быть полезным, в ворчании "брюзги" проявляется недовольство и неосознаваемая им неудовлетворенность собой, а "непогрешимому" нужно

ощущать себя наставником, возвыситься, "доказав" всем собственное превосходство за счет принижения других людей.

"У меня жена змея", - жаловался он. "А сам-то ты кто?" "Питон".
Д.Е.

Что бы вы ни сделали, "непогрешимый" непременно найдет упущения. Детей вы воспитываете "неправильно" - поэтому они такие непослушные, избалованные, "никчемные". А его собственное участие в воспитательном процессе сводится к менторским нотациям и приказаниям. Если вы попытаетесь защитить детей от давления отца, - то вам же хуже. Отныне все, что случится с детьми, - ваша вина. Что бы ни произошло, "непогрешимый" с чувством глубокого удовлетворения констатирует: "Я же тебя предупреждал!" Хотя сам он палец о палец не ударил, чтобы что-то сделать, и его роль сводилась к поучениям, в которых вы вовсе не нуждаетесь.

- Отстань со своими умными мыслями! Скажи что-нибудь глупое!
NN

Даже если вы обладаете ангельским характером и во всем его слушаетесь, "непогрешимый" всегда найдет к чему прицепиться. "Разве так нужно держать молоток!" - уперев руки в боки, будет возмущаться он, пока вы пытаетесь что-то прибить.

После того, как все выходные вы, не разгибаясь, наводили чистоту в квартире, "непогрешимый" со скрупулезностью придирчивой свекрови не поленился залезть на шкаф, заглянуть под мебель и в любой укромный уголок, чтобы потом торжествующе продемонстрировать вам пыльный палец: "Кто же так делает уборку?! Кругом грязь непролазная!"

От его несносного характера даже у аспирина может заболеть голова.
Д.Е.

Он суется во все, даже в то, в чем совершенно не смыслит. Ваш домашний тиран заглянет во все кастрюли, чтобы торжествующе констатировать, что вы налили слишком много воды, поэтому картошка будет водянистой (чтобы почерпнуть столь ценные сведения, он не поленился заглянуть в кулинарную книгу), а в соус добавили слишком много кетчупа и вообще, томаты вредны для печени (даже если сам обладает завидным здоровьем), что мясо вы опять купили жилистое, лучше бы вы купили рыбу - в ней фосфор, но если вы приготовите рыбу, он скажет, что она слишком костлявая, или слишком жирная, или вся квартира провоняла запахом рыбы, и т. д. и т. п. И опять его "глубокомысленный" вывод: вы растяпа, неумеха и вообще ничего не смыслите в жизни. "Все бабы - дуры, но мне попалась редкостная дура", - вот лейтмотив его поведения.

- Папа, а что такое "кранты"?
- Почему ты спрашиваешь?
- Мама звонила кому-то по телефону и сказала: "Я своего придурка накормила грибами и теперь ему "кранты".
Анекдот

Истоки характера "непогрешимого" происходят из его детства. Если копнуть поглубже, вы убедитесь, что все его рассказы о "выдающихся достижениях" - чистой воды вымысел. Он отнюдь не был "признанным авторитетом" в кругу сверстников, каковым пытается себя представить. Как раз наоборот, он не пользовался у них популярностью, хотя и претендовал на многое. Вполне возможно, он был даже посмешищем или его просто сторонились.

Уже с детства ему хотелось быть лидером, но для этого не было нужных качеств. Несоответствие уровня притязаний его реальным возможностям породило комплекс неполноценности. Однако сам он не осознавал, что причина в нем самом. Став старше, он не отказался от своих амбиций и взял реванш за то, чего был лишен в детские годы, отыгрываясь на тех, кто не может дать достойный отпор.

Дурак умен только наедине с собой.
Д.Е.

В силу своей ограниченности "непогрешимый" не способен понять, что не обладает никакими задатками для лидерства. У него наблюдается парадоксальное сочетание комплекса неполноценности (неосознаваемого

им самим) с завышенной самооценкой. Отсюда и необоснованные притязания на роль наставника, истины в последней инстанции.

Он создал собственную философию, сформулировав свои предрассудки и систематизировав свое невежество.
Д.Е.

Со свойственным многим амбициозным людям высокомерием, "непогрешимый" считает всех людей "глупцами", "примитивами", "дураками", не способными оценить величие его личности, а членов семьи - ничего не смыслящими в жизни, неблагодарными, потому что они не ценят его "выдающихся" заслуг.

Муж - жене:
- Я знал всего одну умную женщину.
- Кого же?
- Тебя, дура!
Анекдот

Будь вы хоть десяти пядей во лбу, вам не убедить "непогрешимого", что он в чем-то не прав. Даже имея незаконченное среднее образование, он глубокомысленно рассуждает обо всем на свете, в том числе, и о высоких материях, высказывая дилетантские суждения по любому вопросу, которые у умного человека вызовут лишь снисходительную усмешку. Умные люди с "непогрешимым" не спорят, а предпочитают держаться от него подальше.

Голова, лысая изнутри.
Г. Малкин

Проживая на одной территории, невозможно держаться подальше от вмешательства "непогрешимого". Физически это ещё более-менее возможно, например, стараясь поменьше бывать дома к чему обычно прибегают дети, а жены готовы работать на трех работах, лишь бы не видеть и не слышать ненавистного супруга. А вот освободиться духовно сложнее. Как раковая опухоль, "непогрешимый" незаметно, но столь же неумолимо, проникает во все сферы. Противостоять его натиску трудно. Как говорится, эту бы энергию да в мирных целях... Своим постоянным давлением он может психологически приковать к себе близких людей. Он делает все, чтобы намертво привязать их к себе, подавить, сделать зависимыми от него, лишит собственной воли и в конечном итоге ощущать себя царьком в этом маленьком мире. Дети "непогрешимого" вырастают либо бунтарями и рано уходят из дома, чтобы избавиться от психологического гнета отца, либо незрелыми, инфантильными, закомплексованными, робкими созданиями, не смеющими и шагу ступить без его разрешения, либо наследуют отцовские черты.

Пусть дорога в ад вымощена благими намерениями, но кто огородил её бордюром из упреков?
Д.Е.

У некоторых домашних тиранов кто-то из родителей обладает теми же чертами. С детства властный родитель подавлял своего отпрыска, а став взрослым, тот развернулся во всей своей красе. То же самое может быть и в следующем поколении - свое чадо "непогрешимый" усиленно подавляет, но позже характер сына (дочери) берет свое, и тот (или та) отыграется на будущем спутнике жизни и собственных детях.

МУЖ-"ДЕСПОТ"

Деспотизм - такой порядок вещей, при котором высший низок, а низший унижен.
Никола Шамфор

Эта тиран ещё более тяжелый, чем "непогрешимый". Если "непогрешимый" действует с помощью нотаций, то деспот - с помощью запретов, приказов и постоянного контроля. Он во всем проявляет властность, требуя от жены и детей беспрекословного повиновения. С таким человеком очень трудно. Он постоянно давит. Чувство человеческого достоинства других людей его совершенно не волнует, он тиранит их, унижая, попирая, принуждая, пренебрегая их интересами.

"Деспот" стремится к безграничной власти над людьми, а постоянный контроль имеет своей целью не упустить супругу из сферы своей власти.

Властолюбие - зуд подчинять, независимо от того, нравишься ли, убедил ли.

А. Круглов

"Мой муж контролирует меня во всем, - рассказывает 29-летняя Светлана. - Я и шагу не могу ступить без его разрешения. Он отвалил всех моих друзей. По его мнению, мои подруги - пустышки, у которых на уме лишь кавалеры и тряпки, а друзей-мужчин замужней женщине и вовсе иметь не следует.

Мне хотелось вначале закончить институт, а лишь потом завести ребенка, но и тут муж проявил свою волю - запретил мне предохраняться. Я попыталась возражать, что имею права сама решать, когда нужно стать матерью, а он устроил страшный скандал, дескать, я легкомысленная и не хочу обременять себя заботами о ребенке. Мама тут же встала на его сторону и прожужжала мне все уши, что раз муж хочет ребенка, то жена должна радоваться, а не возражать. Я попробовала схитрить, а Игорь, обнаружив у меня противозачаточные таблетки, пришел в ярость. Сколько гадких слов он мне тогда наговорил!

Я смирилась, вскоре забеременела, родила. Взяла в институте академический отпуск, но так и не смогла закончить его - через семь месяцев я опять забеременела. Об аборте Игорь и слышать не хотел, и я родила второго ребенка, хотя и не хотела. Опять мне пришлось выслушать много неприятных слов, что я ненормальная, раз против ребенка. Дело не в том, что я против, но нельзя ведь рожать по чьей-то указке.

Власть - привилегия на чью-то свободу.

А. Круглов

Получилось, что я оказалась с двумя детьми, без образования, без профессии и средств к существованию и целиком завишу от мужа. По-моему, именно этого он и хотел. Дети ему вовсе не нужны, ему нужно лишь ощущение, что мы все от него зависим, что он - хозяин нашей жизни, а мы - его собственность. С детьми муж мне совсем не помогает, бывает, что неделями к ним даже не подходит, они его раздражают, но меня он замучил приказаниями, что делать и чего не делать.

Самое отвратительное, что муж роется во всех моих вещах, слушает мои разговоры по параллельному телефону, читает письма от моей подруги, которая живет в другом городе, и даже не считает нужным все это скрывать. Когда я пытаюсь протестовать, он упрекает меня, будто я хочу от него что-то скрыть. Мне нечего скрывать, но мало приятного, когда кто-то слушает все твои разговоры, роется в твоей сумочке и карманах. Что он там надеется обнаружить, - мне непонятно. И дело не в ревности - я никогда не давала ему повода, да и муж никогда не говорил, что ревнует. Он просто хочет быть в курсе всего, во все вмешивается. Я даже не могу купить себе или детям что-то без его ведома. В деньгах он контролирует меня и постоянно требует отчет, куда я потратила то, что он дал на хозяйство.

Много раз я заговаривала, что хочу закончить институт или пойти на какие-нибудь курсы, работать кем угодно, но каждый раз это приводило к скандалу. Игорь не так много зарабатывает, чтобы считать себя кормильцем, и если бы я стала работать, наши дела были бы лучше, но он и слышать не хочет, что я буду работать.

Я вообще никуда не хожу - только дом и магазины. Даже у мамы не бываю - муж запрещает мне куда-либо ходить одной. Но и сам со мной никуда не ходит. Мама приходит к нам, она не против посидеть с детьми, чтобы я сходила хотя бы в парикмахерскую, но Игорь запрещает. Я даже не могу постричься и хожу с этим дурацким пучком. Косметикой он мне тоже запрещает пользоваться, дескать, ни к чему тратить деньги на ерунду, да и вообще незачем краситься. Игорь считает, что и наряжаться мне ни к чему. Стыдно сказать, но я донашиваю мамину одежду - за эти годы я располнела, а муж мне ничего не покупает. На все у него один ответ - замужней женщине прихорашиваться незачем, дома и так сойдет. За эти семь лет я потеряла смысл жизни. Иногда думаю, а зачем я вообще живу? Живу только ради детей, а вообще-то у меня нет никакой радости от такой жизни. Когда-то я мечтала о счастье, а теперь все мое счастье - это магазины, стирка да стиралка. Если бы не дети, давно бы сбежала.

Деспотизм - право быть неправым.

Леонард Левинсон

Обстановка у нас дома нервная, потому что любая моя инициатива принимается в штыки и заканчивается безобразной сценой и оскорблениями. Что хорошего сидеть дома и выслушивать, что я все делаю не так, и вообще я никчемная, бестолковая, лентяйка и дура?! Он никогда не похвалит, не скажет доброго слова, только ругает. Ругать можно по-разному, но Игорь каждый раз находит такие обидные, несправедливые

слова, что доводит меня до слез. Ему нравится меня унижать. Себя он считает непререкаемым авторитетом, хотя умом не блещет, ничего особенного в жизни не достиг. А я, по его мнению, очень плохая жена и плохая мать. Если кто-то из детей заболел - я виновата, значит, плохо за ними смотрела, хотя не ему, а мне приходится вставать к ним ночами. Кормлю я детей тоже неправильно, балую их и слишком потакаю. Муж с ним строг, даже суров, они его боятся, даже не выходят из комнаты, когда он приходит с работы. Игорь вечером может задержаться, но никогда не предупреждает меня, когда придет. А если я спрошу, почему он пришел поздно, орет, что это не мое дело.

Гнев - оружие бессилия.
Софи Сегюр

Когда я заикнулась о разводе, он пришел в ярость. Я его теперь боюсь и молчу. Мне даже некуда уйти. Мама не может принять меня с детьми - жилищные условия не позволяют, они втроем живут в однокомнатной квартире. Та, квартира, где мы живем, принадлежит Игорю, а я прописана у родителей. Уже десять лет мы стоим на очереди, но сейчас все эти очереди на улучшение жилищных условий, - фикция.

Моя подруга развелась, у неё тоже двое детей, но есть квартира. Она довольна своей жизнью, а я как в клетке. Или как коза на привязи. Даже к вам я пришла тайком от мужа. Он думает, что я гуляю с детьми, я оставила их с мамой. Она теперь уже не считает Игоря идеальным мужем, потому что видит, что я все время плачу и вся извелась. Но мама ничем не может мне помочь. У меня есть лишь призрачная надежда, что наша семья когда-нибудь получит новую квартиру, и тогда я смогу уйти от мужа. Я так больше жить не могу".

- Как тебя жена называет?
- Змей Горыныч.
- Так у тебя ж не три головы!
- Вот и я говорю ей об этом. А она: "Ты и с одной похлеще".
Анекдот

Стремление Игоря к безграничной власти, постоянный контроль и запреты вызваны его личными проблемами. Познакомиться с ним мне не довелось, потому что Светлана его панически боится и отказалась привести на консультацию. Скорее всего, Игорь испытывает комплекс неполноценности. Возможно, он сознает, что в социальном и личностном плане ему вовсе нечем гордиться, и самоутверждается тем, что пытается возвыситься над женой, унижая её и противопоставляя ей себя. Раньше Светлана была более независимой, имела шанс получить образование, быть самостоятельной, зарабатывать и не зависеть от мужа материально. Его это не устраивало. Испытывая страх её потерять, он сделал все, чтобы лишить её самостоятельности.

Плач Ярославны на музыку свадебного марша Мендельсона.
Д.Е.

Степень деспотизма бывает разной. Слабых женщин "деспот" сразу подавляет, жестоко пресекая любую попытку "бунта на корабле". Но если супруга сильная по характеру (обычно таких женщин "деспот" избегает, но если все же женится, - союз недолговечен), то семейная жизнь - это постоянная война: супруга воюет за свою независимость, а супруг - за власть над нею.

- Не буди во мне зверя! - кричит разгневанный муж.
- Ты полагаешь, что я могу испугаться осла, - усмехается жена.
Анекдот

Если "деспоту" не противодействовать, то со временем он развернется вовсю. Его власть распространяется на все сферы жизни супруги, он требует беспрекословного подчинения, не выносит, когда с ним пререкаются и ставят под сомнение его правоту. "Я так сказал и так будет!" - вот лейтмотив поведения "деспота". Логические аргументы, обоснования, что он неправ, - на него не действуют. В силу своей ригидности деспот не способен правильно воспринять доводы другого человека.

Еще хуже, когда "деспот" занимает какую-то руководящую должность. Авторитарный стиль правления он привносит и в семью. И его подчиненные, и близкие люди должны ходить по струнке.

Зачем тебе голова, если ты пробиваешь себе дорогу задом?
Д.Е.

Василий Васильевич - директор чего-то там. Раньше был освобожденным секретарем парторганизации, после перестройки нашел свою нишу.

Внешне он похож на Каренина в исполнении Николая Гриценко (фильм "Анна Каренина") - сухопарый, с прямой спиной, будто проглотил оглоблю. Тонкие губы поджаты, взгляд пронизывающий, будто он видит вас насквозь и убежден, что вы - просто сгусток отрицательных качеств и всех существующих пороков. Подчиненные боятся его до дрожи. Не повышая голоса, глядя поверх головы проштрафившегося сотрудника, он отчитывает его, заодно припомнив все прошлые прегрешения. Тот выходит из его кабинета с трясущимися руками, полностью раздавленный, чувствуя себя полнейшим ничтожеством и бездарем.

Точно так же Василий Васильевич ведет себя дома. Его супруга Наталья Ильинична - морально забитая, робкая женщина, которая в семье не имеет права голоса и убеждена, что она недостойна быть подругой жизни столь значительного человека. Со своими "недостатками", на которые ей не забывает регулярно указывать строгий супруг, она отчаянно боролась и доборолась до депрессии и попытки самоубийства.

Такие же несчастные и их дети. Отец мало бывает дома, но когда бывает, вся семья ходит на цыпочках, чтобы не прогневить папашу. Но тот в любом случае найдет повод для того, чтобы "поставить им на вид".

Наталья Ильинична и думать не смеет о разводе. "Кто я и кто он?" - обреченно говорит она. Она убеждена, что может жить только под руководством мужа. Когда я сказала, что в такой обстановке оба их сына невротизированы и вырастут неудачниками, она немного встрепенулась: "Да, Василий Васильевич (мужа она называет по имени-отчеству) с ними очень строг..."

Мне удалось убедить её позволить сыновьям жить у бабушки - ребята об этом мечтают, да и мать Натальи Ильиничны согласна, она недавно овдовела, чувствует себя одинокой, а внуков даже не может навестить - Василий Васильевич запретил ей приходить, считая, что бабушка их балует. Она жалеет дочь, не раз уговаривала её уйти от мужа и жить у неё (жилищные условия позволяют), но Наталья Ильинична боится.

Характер человека узнаешь лишь тогда, когда он становится твоим начальником.
Эрих Мария Ремарк

"Деспот" - очень тяжелый по характеру спутник жизни. Мотивировки для своего поведения он может приводить разные, но все дело - в его собственных проблемах.

Обычно женщины избирают один из двух вариантов поведения: либо сопротивляются, и тогда семейная жизнь превращается в череду скандалов, либо, решив, что спорить - себе дороже и лучше побережь нервы, уступают, вначале в мелочах, затем все больше и больше, пока не окажутся полностью зависимыми.

Конечно, никому не хочется постоянно скандалить. Но "мир любой ценой" - тактика совершенно неверная. Вы и сами не заметите, как окажетесь в подчиненном положении. Вполне возможно, поначалу вам казалось, что муж проявляет заботу, или он говорит разумные вещи, а со временем вы все больше и больше попадаете в сети его деспотизма.

Деспотизм - страсть к неформальной власти, - власти над душами.
А. Круглов

В основе деспотизма - собственнические черты. Любовь деспота проявляется своеобразно. Его мелочная опека лишь на первый взгляд выглядит как забота о вашем благополучии. На самом деле таким образом он решает собственные проблемы и самоутверждается. Он хочет, чтобы вы от него зависели и в главном, и даже в мелочах. Членов своей семьи он расценивает как свою собственность.

Больше всего о мужчине может сказать его жена.
Д.Е.

Если ваш спутник жизни обладает чертами "деспота", если он давит вас, пытаясь подчинить себе, лишит независимости, если пытается полностью контролировать вашу жизнь, - не надейтесь, что вам удастся его изменить. Время его тоже не изменит. Как раз наоборот. С годами его деспотизм будет все больше утяжеляться. Он зафиксируется на своих взглядах, а стереотип поведения ещё больше закрепится. Он всегда будет диктовать вам свои условия, а вам останется только подчиняться, потому что бунта он не потерпит. В

итоге вы лишитесь друзей, досуга, права на личную жизнь, а конечном счете - права голоса. Но даже полностью подчинив вас, "деспот" не успокоится. Он будет постоянно находить повод для недовольства. Перспектива, прямо скажем, не из радужных.

Зачем сильному доказательства?
Д.Е.

Если вас устраивает подчиненная роль, то, как говорится, воля ваша. Но если вы по характеру человек самостоятельный, независимый, то спокойной жизни у вас не будет. Как бы вы ни пытались отстаивать свои взгляды, как бы ни пытались бороться, - ничего у вас не получится. "Деспот" - это диагноз.

Что в таком случае делать? Тут я не могу сказать вам однозначно, поскольку не могу что-либо советовать вам заочно, не зная всех нюансов. Могу лишь сказать, что посоветовала Светлане. Она проконсультировалась с юристом, а потом подала на развод. Игоря она об этом оповестила лишь накануне дня, когда должно было состояться заседание суда. Как ни удивительно, но муж на суд пришел. По-видимому, Светлана так ошарашила его своим решением развестись, что он в первый момент растерялся. Их развели сразу. Дети прописаны в его квартире, поэтому Светлана получила право на часть жилплощади. Спohватившись, Игорь стал умолять её изменить свое решение, обещал, что все у них изменится. Он даже согласился, чтобы она устроилась на работу. Как и многие женщины, Светлана проявила уступчивость, поверила, надеясь, что Игорь выполнит свое обещание. Но не тут-то было! Как только муж уверовал, что жена уступила, все вернулось на круги своя.

Хотя официально они были разведены, но жили вместе, и прежняя жизнь по сравнению с той, которую ей устроил благоверный после развода, показалась Светлане райской. Дело дошло до рукоприкладства. В конце концов она все же довела дело конца, настояла на размене квартиры и получила комнату в коммунальной квартире. Игорь не оставил её в покое, первое время постоянно навещался и портил ей жизнь. Несколько раз ей пришлось вызывать милицию, потом он подрался с её соседом, который вступился за Светлану, сломал ему два ребра, и только под угрозой получить срок, наконец отстал от нее. Мама помогает ей с детьми, Светлана работает и считает себя счастливой.

Мужья хороши, когда они чужие.
Д.Е.

"Деспоту" свойственна приверженность правилам, повышенная аккуратность и мелочная скрупулезность во всем. Стремление к внешней аккуратности порой становится самоцелью и навязывается и жене, и детям.

"Деспот" - реалист. Он не заглядывает далеко в будущее, не любит мечтаний и пустых фантазий, живет сегодняшним днем, предпочитает материальные блага высоким нравственным устремлениям, любит деньги и то, что можно приобрести за деньги, любит вкусно и сытно поесть, у него крепкий сон.

Считая жену своей собственностью, деспот "деспот" крайне ревнив. При малейшем намеке, что кто-то посмел посягнуть на его "собственность", - "деспот" дает бурную реакцию.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

- Я пятый раз замужем и пятый муж бьет меня по морде. В чем дело, не пойму.
- Может быть, дело в морде?
Анекдот

Насилие в семье - нередкое явление. "Мужчина - единственный самец, который бьет свою самку", - сказал один умный человек. А я бы к этому добавила "русский", потому что именно в нашей стране домашнее насилие столь распространено и, к сожалению, во многих случаях остается безнаказанным. В других странах женщина защищена законом, и закон этот строго исполняется. Если она продемонстрирует хотя бы синяки на запястьях (например, муж её удерживал, с силой схватив за руку), то тюремный срок ему обеспечен. И пусть он только попробует прикоснуться к ней пальцем, когда выйдет из тюрьмы! Бьют своих жен и иностранцы, но чаще всего, в среде низкого социального статуса, а женщины не обращаются за помощью.

Количество добра в природе равняется количеству зла.
Жан Батист Рабинэ

В нашей стране женщина практически не защищена. Что эти "бумажные" законы?! Для кого они писаны, если не выполняются! Муж может систематически избивать жену, детей, она вызовет милицию, его отправят на 15 суток, а вернувшись, он избьет её с ещё большим остервенением. И что? Снова отправить благоверного на 15 суток, чтобы через две недели опять быть избитой?..

Да, теоретически есть возможность добиться, чтобы домашнего насильника "посадили". Но для этого нужно столько сил, времени, нужно пройти унижительную процедуру экспертизы - "снять побои". А обо всем узнают знакомые, сослуживцы...

Статья уголовного кодекса, по которой можно осудить домашнего насильника, на мой взгляд, слишком мягкая. Дадут ему "условно" или пару лет, а вернувшись, он превратит жизнь своей семьи в ад. Поэтому многие женщины не обращаются в правоохранительные органы, боясь мужа.

Меня тревожат не те люди, которые сидят в тюрьме. Меня тревожат люди, которые не сидят в тюрьме.
Артур Гор

Домашнее насилие бывает не только в среде низкого социального статуса, но и в более высоких социальных слоях. Я знаю одного профессора, который втихаря лупцует жену, а она, в прошлом лаборантка, а теперь домохозяйка с двумя детьми, полностью зависит от мужа. Носит темные очки, чтобы скрыть синяк, замазывает их гримом. Плачет, но терпит. "Куда мне деваться? - говорит она. - Ну уйду от него, опять буду работать лаборанткой. Мне зарплаты не хватало даже когда я была одна. А теперь у меня двое детей". Знаю и другую семью, где муж истязает жену, не оставляя синяков. Он знает, как это делать, и супруга даже не может "снять побои", чтобы защитить себя.

Агрессивность - страсть к преобладанию.
А. Круглов

Нередко мужа распускают руки, пользуясь своей безнаказанностью. Женщины стыдятся, что муж ударил (или даже систематически бьет) и никому об этом не рассказывают. А надо бы!

Боясь мужа, женщина старается ни в чем ему не перечить. А агрессия является стереотипом поведения или способом разрядки накопившейся злобы людей с личностной аномалией. Жена старается не раздражать мужа, но тот все равно найдет к чему прицепиться.

Не бей слабого, а тем более сильного.
В. Дубинский

Домашнее насилие проявляют эксплозивные психопаты, о которых рассказано в предыдущей главе. Бывает рукоприкладство и при других вариантах аномалии личности и некоторых психических заболеваниях. Но есть вариант аномалии личности⁹, при котором домашнее насилие неизбежно. Здесь я расскажу именно об этом варианте. Называется он психопатией эпилептоидного круга. Как всегда, для краткости прибегаю к психиатрическому сленгу - таких людей психиатры называют эпилептоидами¹⁰.

Им свойственны многие негативные черты. В данном контексте мы разберем лишь те, которые приводят к домашнему насилию, - злобность, злопамятность, мстительность, склонностью проявлять бурные реакции с агрессией в ответ на незначительные внешние раздражители.

До этого мы с вами говорили о разных типах "домашних тиранов". В зависимости от "концентрации тиранизма" я выстроила условную шеренгу семейных мучителей от более-менее безобидных до полновесных тиранов. Так вот, по сравнению с эпилептоидом, все остальные семейные тираны - просто дети малые, а уж кто подлинный тиран и даже тираннице - так это эпилептоид!

Жестокость, как всякое зло, не нуждается в мотивации; ей нужен лишь повод.
Джордж Элиот

Претендуя на роль "властелина", эпилептоид требует безоговорочного подчинения себе, диктует всем, что они должны делать. В любом коллективе он немедленно устанавливает свои правила и порядки, всегда выгодные лично ему.

Местом "наименьшего сопротивления" является любая ситуация, которую сам "драчун" расценивает как ущемление своих интересов. Если ему не удастся проявлять свои диктаторские замашки, он всегда реагирует одинаково - злобой и агрессией.

Стоило бы подумать о каре пожизненного заключения, усугубленного искусственным продлением жизни.
Станислав Ежи Лец

Некоторые эпилептоиды обладают физической силой, другие нет, но дело не в этом. Даже внешне неказистый "драчун" внушает страх своей беспощадностью, жестокостью и безудержной яростью.

Брак с "драчуном" - тяжелое бремя для его жены. Он добивается беспрекословного повиновения всех членов семьи. При неподчинении гневается. В гневе становится страшен - глаза наливаются кровью, лицо краснеет, изъясняется преимущественно матом, может отшвырнуть одним ударом или жестоко избить жену, ребенка, перебить посуду, сокрушить мебель, швырнуть в дорогую аппаратуру тяжелым предметом.

Гнев - кратковременное безумие.
Гораций

Он - властелин. Не смей ослушаться! Но дело не только в неповиновении членов семьи. Даже если они "ходят по струнке", боясь прогневить главу семейства, он ни с того, ни с сего становится хмурым, мрачным и озлобленным. Какая ж муха его укусила? Нет, никто его не кусал.

Характерная черта эпилептоида - внешне ничем не спровоцированные периоды угрюмого, злобно-тоскливого или злобно-раздражительного настроения, которые называются дисфориями (термин происходит от греческого "dysphoria" - раздражение, досада). В течение периода дисфории неуклонно накапливается раздражение, и эпилептоид ищет, на ком бы сорвать накопившееся зло.

Это состояние подобно разрыву парового котла, который вначале бурлит внутри, постепенно закипая, а когда давление достигает наивысшего уровня, - взрывается.

Злоба не имеет никакого отношения к поведению окружающих, она идет изнутри. Что бы ни делали члены семьи, как бы ни были доброжелательны и готовы пойти навстречу, - все бесполезно. Наоборот, проявление доброты и компромиссности его ещё больше озлобляет, потому что эпилептоиду нужен повод, чтобы разрядиться.

В конце концов "драчун" находит, к чему придраться. Повод может быть ничтожным. Он может наброситься на жену, когда она пытается успокоить, с криком: "Мне надоели твои приставания! Чего ты ко мне лезешь!" А дальше - больше. Может дойти и до рукоприкладства.

Судья:
- Гражданин Сидоров, чем это вы запустили в голову своей жене?
- Соленым помидором.
- Почему же у неё в кровь разбита голова?
- Не успел помидорину из банки достать.
Анекдот

Корней Чуковский привел слова мальчишки: "Драка так и лезет из меня". Из эпилептоида тоже "лезет драка", но не потому, что он остается мальчишкой, а потому, что такова аномалия личности.

Происходит бурная эмоциональная разрядка, отличающаяся не только большой силой, но и продолжительностью. "Драчун" бьет все, что бьется, бьет любого, кто подвернулся под руку. Потом он долго не может остыть и успокоиться. Этим эмоциональные разряды эпилептоида отличаются от вспышек "психопата", где человек быстро вспыхивает, но так же быстро остывает, если отвлечь его внимание, или причина, вызвавшая гнев, устранена.

Дисфория - длительное состояние, продолжается и несколько часов, и несколько дней. Можете себе представить, в каком страхе пребывают члены семьи, стараясь спрятаться, не попадаться на глаза мужу (отцу)! Они не знают, почему он так разбушевался, сколько продлится его злоба, как себя вести, чтобы опять не нарваться на его кулаки.

- Я обругал жену нецензурными словами, потому что не мог её ударить, лежа на полу.
NN

Анна Михайловна домохозяйка, тихая, робкая женщина, во всем подчиняется мужу. Он военнослужащий в большом чине, властный, деспотичный, не терпит возражений. Она немало натерпелась от него, но ещё больше - от сына. Тот унаследовал все худшие черты отца, но в гораздо более тяжелой форме. Муж, хоть и деспот, но многого в жизни достиг. А Олег, их сын, даже не закончил 6 классов, стал выпивать, не раз был госпитализирован в психиатрическую больницу, как-то ни за что ни про что жестоко избил человека, сломал ему нос, два ребра, попал в колонию для малолетних правонарушителей. Отец нещадно порол его ремнем, - бесполезно. Олег убегал из дома, связался с компанией асоциальных личностей, пьянствовал.

По характеру Олег взрывной, жестокий, злопамятный. Тиранил мать. Без всякой причины придирался к ней, все ему было "не так". Когда она робко спрашивала, чем он недоволен, Олег грубил, злился, топал ногами, обзывал её нецензурными словами, орал: "Да отстань ты, надоела ...! Ненавижу! Достала ты меня своим кудахтаньем!", швырялся в неё любым подвернувшимся под руку предметом. Анна Михайловна старалась поменьше попадаться ему на глаза.

Если мать начинала плакать, Олег злился ещё больше, не раз бил её, нанося беспорядочные дары куда попало, а та лишь закрывала лицо руками, всхлипывала и уговаривала сына успокоиться. От мужа все это скрывала, а синяки объясняла тем, что якобы поскользнулась и упала или на улице ребенок нечаянно попал в неё мячом.

Во время одного из приступов дисфории, не зная, на чем сорвать зло, Олег все утро цеплялся к матери, а в ответ на её фразу: "Успокойся сыночек, чего ты так рассердился", схватил с плиты кипящий чайник и швырнул им в мать, попал ей голову. Она получила сильные ожоги лица и шеи, долго лежала в больнице, но от мужа скрыла истинную причину, сказав, что поскользнулась, держа в руках кипящий чайник, упала и ошпарилась.

В 18-летнем возрасте Олег осужден на длительный срок за нанесение тяжких телесных повреждений своей сожительнице.

Ко всякому человеку нужен особый ключ - и разумеется, небольшая отдельная камера.
Мечислав Шарган

Дисфория может быть не столь выраженной, а проявляться бездельем, апатией, угрюмостью и хмурым видом.

Сам эпилептоид не может ни предотвратить приступ дисфории, ни совладать с собой во время такого приступа. Он признает, что такие состояния возникают без какой-либо внешней причины: "На меня что-то находит".

Находясь в состоянии дисфории, "драчун" может выбрать объектом для разрядки своей злобы любого человека - членов семьи, приятелей, случайного прохожего, коллегу. Эпизоды агрессии могут происходить в общественном месте, в компании собутыльников, на работе.

Не обижай слабого, если он сильнее тебя.
М. Генин

Это не единственная негативная черта "драчуна". С точки зрения психиатрии, нарушения есть везде, какую сферу ни возьми - интеллектуальную, эмоциональную, волевою. Я не могу вам назвать ни единой положительной черты эпилептоида. Говорят, людей без недостатков не бывает. Но "драчун", можно сказать, сгусток недостатков. Если выстроить в шеренгу всех самых трудных по характеру людей, о которых психиатры говорят как об аномалии личности, по степени вреда, которое они способны причинить членам семьи, эпилептоид займет первое место (или последнее, в зависимости, с какой стороны смотреть). Ах нет, прошу прощения, есть ещё так называемые эмоционально тупые личности, или социопаты. Но кто из них тяжелее характером - даже трудно сказать. В общем, хрен редьки не слаще.

Хам остается хамом, даже когда извиняется.
Ян Цыбис

Идеальное условие для разрядки злобы - ситуация драки. Эпилептоид любит драться. Ему безразлично, с кем - с более слабым человеком, в том числе, и с женщиной, или с превосходящим его по силе. Он намеренно провоцирует драку, придираясь к окружающим по пустякам, оскорбляя и унижая их, и если получает в ответ грубость, то находит повод разрядиться.

В драке он проявляет неукротимую ярость. "Драчун" беспощаден и жесток, бьет до крови, "зверья", если встречает сопротивление. Избивает он с садистическим наслаждением, стремясь разбить жертве лицо до крови, ударить в пах. Одинаково жестоко "драчун" избивает беззащитного человека, не способного противостоять, и нападает и на более сильного физически, бьет упавшего и уже не сопротивляющегося соперника ногами, любым тяжелым предметом.

Жаждешь крови? Стань гнидой.
Станислав Ежи Лец

Его невозможно остановить. Даже оттащить от жертвы удастся с трудом. "Драчун" может ударить и того, кто пытается ему противодействовать в избиении, изрыгает нецензурную брань в адрес жертвы и в адрес защитника жертвы. Может нанести тяжкие телесные повреждения и даже убить ни в чем не повинного человека, а потом и сам не может объяснить, почему избил или убил.

Гнев - исполнитель дьявольских велений.
Джеффри Чосер

Бурные вспышки возникают не только вследствие дисфорий, но и в результате конфликтов - частого явления из-за особенностей их характера. Поводы ничтожны, например, пустяковая обида. Или "драчун" решил, что ущемляют его интересы. Или кто-то не захотел подчиниться. Он может ударить пожилого человека, если тот сделал ему вполне заслуженное замечание, сбить с ног ребенка, показавшего ему язык, жестоко избить любого, посмеявшегося над ним. За малейшие провинности или будучи не в духе, он безжалостно избивает жену, детей. При этом всегда считает себя правым, мотивируя побои тем, что его "довели", и никогда не признает своей неправоты. Так обычно ведут себя люди ущербные. "Сила есть - ума не надо", - это о них. Чем хуже с интеллектом, чем более выражена патология эмоциональной сферы, тем больше агрессии. Это крайне ограниченные и примитивные люди. "Тупой и ещё тупее" - это про них.

Не руби правду до состояния бифштекса.
Г.Малкин

Маша постоянно ходит в синяках. Однажды её муж Николай ударил её ногой в живот (а в тот момент Маша была на шестом месяце беременности), а когда она потеряла сознание, бросил одну дома и ушел к своим приятелям. Маша едва не погибла от кровотечения. Врачи уговаривали её подать заявление, но она отказалась.

Почему Маша вышла за него замуж? Почему жила с ним несколько лет? Почему решила завести от него ребенка? Ведь не нужно быть психиатром, чтобы понять, что о психическом здоровье здесь речи нет. Когда я задала ей все эти вопросы, бедная женщина смотрела на меня взглядом затравленного животного и твердила: "Я его боюсь. Он меня убьет".

Не бей женщину, иначе потом ты от неё не отвяжешься.
Саша Гитри

Ее отец - тоже пьющий и тоже избивает жену и детей. "К битью я с детства привыкшая", - говорит Маша. Допустим, с отцом ей не совладать, но зачем одного домашнего насильника менять на другого? "Маша, а ведь Николай так же жестоко будет бить и ваших детей. Неужели вам их не жалко?" - спросила я. Маша в тот момент опять была беременна. "Жалко..." - прошептала она. "Но ведь вы не сможете их защитить. Неужели вы хотите им той же судьбы, как и ваша?" "А что я могу поделать?.." - горестно вздыхала она. "Ну сами подумайте, что ждет вас и вашего будущего ребенка. Стоит ли заводить ребенка от такого отца?" "Я думала, если будет ребенок, может, Коля станет другим..." "Да не станет, Маша. Его тяжелый характер - это на всю жизнь. Дальше будет ещё хуже". Она покивала, повздыхала, всплакнула и ушла.

Не знаю о её дальнейшей судьбе, Маша больше не приходила. Но судя по её пассивной позиции, она вряд ли кардинально изменила свою жизнь. Наверное, родила, если Николай опять не избил её до выкидыша, может

быть, родила и второго ребенка, хотя при их весьма скромном достатке (работает только Маша, Николай практически не работает) им и одного ребенка прокормить проблемно.

Встретились две приятельницы.
 - Как жизнь?
 - Знаешь, что такое дерьмо?
 - А то!
 - Так оно по сравнению с моей жизнью - пovidло.
 Анекдот

Женщинам, чьи мужья регулярно поднимают на них руку, могу сказать одно: такого спутника жизни и врагу не пожелаешь. Если вам так не повезло, спасайтесь, пока не поздно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МУЖ ВАС ТИРАНИТ

Скажи мне, кто твой муж, и я от души тебе посочувствую.
 Д.Е.

Ни один человек не обязан терпеть дурной нрав другого взрослого человека (исключение составляют лишь престарелые родители).

Поймите, вы **НЕ ОБЯЗАНЫ** мириться с невыносимым характером своего супруга. Вы самостоятельная личность, которая обладает точно такими же правами, как и он. И тоже имеет право на отдых, эмоциональный покой и бережное отношение к себе.

Если муж систематически тиранит вас, в любой форме - словесно, своим брюзжанием, критиканством, вечными придирками, а тем более, поднимает руку на вас или ваших детей, - с этим нужно бороться, а не терпеть. Вы не должны мириться с тиранией супруга и в тех случаях, когда он заставляет вас служить ему в ущерб себе.

Может ли муж стать другом дома?
 Г. Малкин

Мужья из категории домашних тиранов "по-хорошему" не понимают. Потакать им не следует - чем больше жена уступает, тем более нагло они себя ведут и в конце концов окончательно садятся на шею. С некоторыми тиранами бороться бесполезно (например, вы не в силах что-то поделать с "психопатом", "домашним насильником", почти невозможно сладить с "непогрешимым", который уверен, что всегда прав). А вот "брюзге" и "критикану" не повредит периодическая "головомойка", чтобы он чересчур о себе не возомнил.

Свадьба в разгаре. На кухне мать дает последние наставления дочери-невесте:
 - А теперь важный секрет женского счастья. Если тебе осточертеет муж, воспользуйся майонезом "Кальве".
 - Майонезом?
 - Да, майонезом. Вспомни хотя бы своего занудливого отца, царствие ему небесное... Расстройство кишечника, рвота, неукротимая диарея, пятнадцать мучительных суток на унитазе... Это все - "Кальве!" "Кальве" - часть твоего приданого...
 На кухню заглядывает жених.
 - "Кальве" - кто это?
 Обе женщины хором:
 - У женщин свои секреты...
 Анекдот

Почему нужно бороться? А потому что ничто не проходит бесследно, каждый болезненный укол приносит определенный урон вашей психике. Даже если вы нашли оправдания поведению супруга, забыли и простили, но вскоре он опять найдет повод, чтобы обидеть вас. А потом еще. И снова вы простили, лишь бы сохранить в семье "мир любой ценой".

Постоянные обиды и унижения негативно влияют на вашу самооценку - вы можете и в самом деле признать, что многое не знаете, не умеете, не исключено, что будете говорить о себе в той же уничижительной манере, что и ваш супруг, - "неумеха", "растяпа" и прочее. А это уже прямой путь к формированию комплекса неполноценности.

Если вы и в самом деле чего-то не знаете и не умеете, этому никогда не поздно научиться, однако нормальный мужчина должен помочь женщине, поддержать её, а не унижать, тыкая носом в недостатки.

Постоянные упреки, придирки обязательно скажутся на вашем настроении и общем тоне. А ваш жизненный тонус - это залог нормального микроклимата всей вашей семьи. В первую очередь вы - мать, а лишь потом - жена. Охраняя свой душевный покой, вы бережете душевный покой своих детей.

- Когда я выходила замуж, у моего мужа были некоторые недостатки.
 - А теперь?
 - Теперь их стало гораздо больше.
- Анекдот

Забудьте раз и навсегда библейскую заповедь: если тебя ударили по правой щеке, подставь левую. Если вы хотя бы раз это позволите, дальше вас будут бить уже по обеим щекам. И наотмашь. Так что в жизни нужно уметь отпарировать удар.

Я учу своих читательниц и пациенток быть "зубастыми". Не нахальными, не грубыми, не беспардонными, а именно зубастыми. Это означает, что вы не нападаете первой, в обычной жизни вы женственны и ведете себя так, как приемлемо для вас, но если кто-то задевает ваши интересы, - нужно показывать острые зубы. Сразу. И сразу обозначить: "Попробуй меня тронь - пожалеешь!"

"Я такая бесхарактерная... - жалуются мне многие мои пациентки. - Как мне стать сильной и уверенной в себе?" Это вполне возможно. Данная книга посвящена иной теме, а о том, как стать сильной, мы поговорим с вами в другой книге. Но в контексте рассматриваемой темы вы уже можете попробовать собственные силы в борьбе с вашим домашним тираном.

Не падай духом где попало!
Г. Малкин

Я недаром показывала вам слабые места всех домашних тиранов и тиранчиков. Они лишь с виду кажутся "крутыми". На поверку они слабаки. Если знать их уязвимое место и ударить по нему побольнее, - ваш тиран лопнет, как мыльный пузырь.

Самое главное - не терпите его издевательства молча. Скандалировать каждый раз тоже не нужно. Несколько мелких тычков гораздо менее эффективно, чем увесистая пощечина. В данном случае я имею в виду, конечно же, пощечину не в буквальном смысле, а пощечину моральную.

"Критикану", "брюзге" и "непогрешимому не помешает хорошая "встряска". Однако хорошая "встряска" - это отнюдь не "хороший скандалчик". Как раз наоборот.

Наберитесь сил, чтобы дать достойный отпор вашему домашнему тирану, хорошо подготовьтесь к серьезному, аргументированному разговору. Проанализируйте все негативные черты его характера в свете того, что вы здесь узнали, выясните для себя все его слабые места (болезненно развитое самолюбие, амбиции, завышенные претензии, не совпадающие с его реальными возможностями, неосознаваемый им самим комплекс неполноценности, не критичность к себе). И тогда вы сможете дать ему увесистую моральную пощечину, если он вас в очередной раз обидит.

Если вы пока не готовы к серьезному разговору, не огрызайтесь на каждую придирку супруга. Даже если порой вам очень хочется сказать все, что вы о нем думаете, мысленно наберите в рот воды, промолчите и уйдите в другую комнату.

Побудьте наедине с собой столько, сколько вам нужно, чтобы полностью успокоиться. Отвлекитесь чем-нибудь, сядьте в кресло, притушите свет, закройте глаза и представьте себе приятную картину, например, берег моря или сосновый бор, березы на косогоре, небо с легкими облаками. Не думайте ни о муже, ни о том, что он вам сказал. Мысленно погружайтесь в эту картину, представьте себе, что вы сидите на берегу и смотрите на легкие волны, которые набегают на песок, или лежите на лесной опушке и бездумно смотрите на облака. Этот метод называется визуализацией и очень помогает снять психологическое напряжение.

Лучшее лекарство против гнева - отсрочка.
Сенека

Расслабившись, встряхнитесь и скажите себе: "Да разве это проблема! Справимся! Ведь женщина может все!"

Мысленно представьте, что ваша ситуация уже разрешилась - вы договорились с мужем, убедили его, и он принял ваши доводы. Представьте себе счастливый финал - он стал внимательным к вам, перестал придираться, встречает каждый день улыбкой и говорит: "Давай вместе поужинаем, дорогая, а потом просто посидим и поболтаем. Или поедem с тобой вдвоем на пару дней, отдохнем. И вообще все будет как во время нашего медового месяца". Представьте, что все будет именно так, и улыбнитесь. Сказки очень помогают нам жить.

Сказки живут среди нас, надо только разглядеть, где и когда они начинаются.
Д.Е.

Примерно так же ведите себя и в других ситуациях, когда супруг опять вас обидит или будет приставать с придирками. Ноль эмоций, долгий взгляд, молчание и уход - и в себя, и из комнаты.

Такое необычное поведение собьет с толку вашего супруга - ведь он человек с комплексами, правда, сам этого не сознает. Ему хотелось поскандальить, чтобы выплеснуть на вас накопившееся раздражение, разрядиться, а заодно и самоутвердиться, сказав "пару ласковых" типа: "Ну до чего же ты тупая!" или "Дура набитая!" или "Тебя невозможно переубедить!".

Приходит жена с работы, а муж опять нажрался как свинья.
- Ах ты, скотина! Дома шаром покати, а ты все никак не обопьешься! Чтоб ты сдох, урод!
- Да пошла ты на девять букв!
- Что это ты имеешь в виду!
- Ну ты и дура! Я тебе три раза послал на три буквы!
Анекдот

Хотя лучше бы он все эти нелестные "характеристики" адресовал самому себе. Но вы ведь уже знаете, что домашние тираны не критичны к себе, они не признают своей неправоты, а когда с их мнением не соглашаются, - "берут на горло". А своим молчанием и уходом вы лишили его удовольствия самоутвердиться за ваш счет. Ладно, пусть ещё немного помучается, не имея возможности излить на вас раздражение привычным способом. А вы крепитесь как можно дольше.

Когда чаша вашего терпения переполнится, спокойно выскажите супругу все, что вы о нем думаете. Четко скажите обо всем, что вас в нем не устраивает, "разложите по полочкам" весь его характер, приведите характеристики его аномальной личности, его слабые места, причины его поведения и подоплеку косвенной агрессии, - все, о чем вы здесь узнали.

Скандал тем громче, чем тише о нем говорят.
Збигнев Холодюк

Дайте понять, что у него нет никаких преимущественных прав постоянно упрекать вас, что у вас тоже есть такое право и не меньшие претензии к нему, потому что ему далеко до того, чтобы считаться не только идеальным, но и хотя бы приличным мужем. Но вы все же надеялись, что он человек разумный, и со временем сам все поймет. А раз не в состоянии осознать собственные недостатки, то о них ему придется узнать от вас. Даже мудрец не безгрешен, а ваш супруг не мудрец. И его слова отнюдь не истина в последней инстанции. Даже если бы он был образцовым мужем, то и это не дает права постоянно ворчать и придираться. А поскольку до идеала мужа ему далеко, то пусть вначале научится бороться с собственными недостатками, а уж потом указывает на ваши.

Он говорит немного слов, но все время их повторяет.
Д. Соловьев

До этого вы долго молчали и не пререкались, удивляя супруга своим поведением. Эта бурная тирада после периода затишья подействует на него как "холодный душ". Привыкнув, что вы безропотно сносите его придирки, он уже расслабился и успокоился, а тут вдруг такой неожиданный удар поддых! К тому же, обоснованный и аргументированный.

Любая женщина способна постоять за себя, особенно на кухне.
Евгений Тарасов

Ничего подобного ваш домашний тиран не ожидал - ведь вы столько лет терпели его дурной нрав. Такие неожиданные удары по самолюбию весьма болезненны - ведь самолюбие слабое место аномальных личностей. Они не способны объективно оценивать себя и почему-то уверены в своем праве критиковать других. Знайте, что это свойственно слабым натурам.

Даже если внешне, перед вами супруг изображает весьма решительного и уверенного в себе человека - это всего лишь маска, под которой он прячет собственные комплексы. И "брюзга", и "критикан", и "непогрешимый", - все они слабые личности с комплексом неполноценности. Критикуя других людей, такие слабые мужчины самоутверждаются.

Такой моральной пощечины вашему мужу хватит надолго. Не поможет с первого раза - повторите ещё раз. Не щадите его - ведь он вас не щадил многие годы, лишая душевного покоя. Ударьте побольше по его слабому месту.

А если и это не поможет, - настаивайте на обращении к психиатру. Комплексы нужно лечить, а не культивировать, самоутверждаясь за счет других людей, - так и скажите своему домашнему тирану.

ЖЕНА-"ДЕСПОТ"

Бой-бабы шли как лом.
Г. Малкин

Властность, деспотизм, диктаторские замашки присущи и некоторым женщинам. Это может быть аномалией личности, но может быть и при так называемой трансформации полоролевого поведения - когда женщина проявляет черты характера и поведения, присущие мужчинам. Таких женщин психиатры называют маскулинизированными (от латинского "masculinus" - мужской), а в быту - "мужиками в юбке", "бой-бабами".

Маскулинизированная женщина не может ужиться с мужчиной, обладающим сильным характером, - это будет "борьба титанов". В межличностных отношениях она не отличается гибкостью, пониманием, способностью к компромиссам, поэтому отношения в семье конфликтные.

Такая женщина может жить только с мужем слабым, подчиняемым, которого полностью подавляет. Она - лидер, а муж - подчиненный. Бывает, что такой союз длится многие годы.

Но рано или поздно он может взбунтоваться, особенно если встретит другую женщину - женственную, добрую и мягкую. И тогда даже подчиняемый муж бросает свою деспотичную жену.

Если муж достаточно сильный по характеру, чтобы противостоять деспотизму своей жены, то семейная жизнь превращается в череду конфликтов.

Если мнишь себя центром Вселенной, вряд ли она того же мнения о тебе.
В. Георгиев

Наряду с "мужским" стереотипом поведения, у таких женщин нередко отмечаются элементы садизма. Физически мучить мужчину чаще всего не удастся (если тот не мазохист), но жена-"тиран" систематически унижает мужа, находя особое удовольствие в оскорбительных эпитетах: "ты баба, тряпка, рохля, мямля, инвалид умственного труда" и ещё покруче.

Мать Дины умерла, отец вскоре женился и делал все, что хотела молодая жена. Старший брат Дины жил за городом у бабушки, а Дина - в новой семье отца. Она росла замкнутой, скрытной, молчаливой, неласковой. Никто и не пытался её приласкать. Мачеха её побаивалась и называла "волчонком" - девочка смотрела на неё исподлобья полным ненависти взглядом. Дина научилась сама себя защищать, могла поколотить обидчика, освоила приемы самбо и бокса. Она была выше ростом многих мальчиков-сверстников и сильнее их. Брат купил ей гантели, небольшую штангу, спортивный костюм. Мачеха со страхом смотрела на падчерицу, которая была уже на полголовы выше её и имела бицепсы не хуже, чем у мужчины, и жаловалась, что девочка внушает ей ужас своей агрессивностью.

Дина самолюбивая и злопамятная, порой сама нарывалась на драку, всплыв по малейшему поводу, дралась со злобой, отчаянно, даже если противники были сильнее её. С нею боялись связываться даже старшеклассники - в драке она была жестокой. Однажды явилась домой вся окровавленная - её ударили по лицу, у неё был сломан нос. Оправившись, отомстила обидчику - подкараулив его у школы, сбила с ног и заставила на коленях просить у неё прощения. Больше её никто не трогал.

Никто не воспринимал её как девочку, поскольку ничего в её поведении не было ничего девичьего. Она играла с ребятами в футбол, волейбол и хоккей, никто из них за ней не ухаживал.

Поступив в институт, Дина переехала к бабушке. За ней стал ухаживать преподаватель, намного старше её и ниже ростом, но её это не смутило. Она решила выйти за него замуж, чтобы избавить брата от необходимости её содержать. Преподаватель был увлечен Диной, но жениться не спешил. Ему нравилась эта независимая и уверенная в себе, сильная девушка, но связать с нею свою судьбу он побаивался, и Дина решила форсировать события. У неё не было никакого сексуального опыта, но она не сказала своему поклоннику, что ещё девственница, так как предполагала, что тот испугается. Когда бабушки и брата не было дома, девушка купила бутылку водки, пригласила поклонника, приготовила нехитрую закуску, и когда тот опьянел, села ему на колени и стала расстегивать рубашку. Все произошло очень быстро, потом новоиспеченный любовник заснул. Утром брат поговорил с ним, сказав, что его сестра была девственницей, и он, как порядочный мужчина, должен на ней жениться. Тот был слегка напуган - брат Дины был настроен весьма решительно, - и сразу согласился. Через три месяца они поженились, и Дина переехала к мужу.

Хотя она не любила его, их семейная жизнь поначалу сложилась неплохо. Всем командовала Дина, в её руках были и сбережения мужа, и семейный бюджет, она полностью ими распорядилась. Николай, её муж, был нерешительным и слабым, полностью подчинялся сильной и властной жене, по холостяцкой привычке выполнял всю домашнюю работу, готовил нехитрую еду, питались они, в основном, покупными пельменями, сосисками, котлетами из кулинарии и другими полуфабрикатами. Дине было все равно, в еде она была неприхотлива. Она не умела готовить - раньше категорически отказывалась заниматься домашним хозяйством, но охотно выполняла тяжелую физическую работу вместе с братом - они пилили и кололи дрова, топили печь, перекапывали огород, занимались с домашней скотиной. К беспорядку в доме она относилась безразлично.

Когда Дина родила сына, то сразу заявила, что не собирается тратить время ни на кормление ребенка, ни на пеленки. Муж перешел на работу в вечернее время, вставал к сыну ночами. Все обязанности по ведению домашнего хозяйства и уходу за ребенком легли на его плечи. Он работал на полставки, чтобы успевать все делать по дому.

Дина закончила институт, работала экономистом, зарабатывала гораздо больше мужа и позволяла себе покрикивать на него, требовала тишины, когда приходила домой и отдыхала. Муж шепотом говорил сыну: "Пойдем, пусть мамочка отдыхает".

Через десять лет Дина стала главным экономистом, а муж так и не смог защитить диссертацию, перед очередным конкурсом терял сон и покой, жаловался ей, что его не переизберут на ту же должность. Но сочувствия у жены не находил. Наоборот, чем больше супруг переживал и жаловался, тем больше Дина его презирала и унижала, дескать, он никчемный и ничтожный человек, ничего не добился в жизни, ставила себя в пример, что она без всякой протекции, лишь благодаря своему характеру и силе воли добилась высокой должности, на которую, помимо нее, было ещё три претендента, все трое мужчины, но назначили её.

Муж вяло оправдывался, что пока Дина училась и работала, кто-то же должен был заботиться о ребенке и домашнем хозяйстве. В ответ Дина кричала: "Вот-вот, на большее ты не способен, только сопли подтирать и посуду мыть. Тебе бабой надо было родиться, ты баба и есть. Даже заработать не можешь, как нормальный мужик. За что же мне тебя уважать!"

Со временем Дине все больше нравилось унижать и оскорблять мужа, тем более, что тот безропотно все сносил. Когда он спрашивал, где ж ему заработать, он историк по образованию, всю жизнь занимался преподавательской работой, Дина зло парировала: "Да хоть дворником работай, улицы подметать - это все, на что ты способен. Может, больше зарабатываешь, если не будешь лениться и возьмешь два участка. Или иди в посудомойки, у тебя уже есть практика".

Когда поднимаешь партнершу, тяжел не вес, а характер.
Марис Лиёпа

Половой жизнью они давно уже не жили. Вначале муж пытался проявить активность, но у Дины к сексу не было никакого интереса. Иногда она неохотно уступала, но вела себя так, как будто делала мужу великое одолжение. Во время интимной близости она была безразличной или нетерпеливой и поторапливала мужа: "Ну, ты все или ещё долго будешь телиться?!" Со временем у него пропала вся охота, и он перестал искать с ней близости, перешел спать в комнату сына, а Дина сделала из их бывшей спальни свой кабинет и работала вечерами или просто отдыхала, требуя, чтобы муж с сыном её не беспокоили.

Дина сыном почти не интересовалась. Она сама росла без матери, и как это часто бывает у девочек, растущих без материнской любви и ласки, была черствой и не испытывала материнских чувств. Мужа огорчало, что Дина равнодушна к сыну. Если ребенок падал и плакал, она даже не вставала из-за стола, а ждала, когда его поднимет муж. Сын её раздражал даже когда болел. Однажды он болел коклюшем, сильно кашлял и не давал ей ночью спать. "Сделай с ним что-нибудь, чтобы он перестал хрюкать!" - раздраженно сказала она мужу. Николай всю ночь просидел с ребенком, закутавшись вместе с ним в одеяло, как в балагане, поил его горячим молоком с медом.

Мальчик рос пугливым, робким, стеснительным. Он был очень привязан к отцу, не отходил от него ни на шаг, боялся оставаться с матерью один. Когда Николай уходил на работу, мальчик старался не выходить из своей комнаты и не попадаться матери на глаза. Вечером он не мог заснуть, пока не приходил отец, с нетерпением ждал его, постоянно глядя на часы, волновался, если тот приходил хотя бы на пять минут позже обычного, а когда Николай приходил, бросался ему на шею, как будто они не виделись очень долго. Дину это раздражало, она фыркала: "Прекратите "телячьи нежности"!"

Если мать его ругала, мальчик плакал и прятался за спину отца. Николай всегда защищал его от гнева матери, успокаивал и говорил сыну, что не надо на неё обижаться, она много работает, устает, поэтому такая сердитая, а не потому, что не любит его.

Однажды Дина накричала на сына: "Ты такой же рохля и мямля, как и твой отец, весь в него и вырастешь таким же неудачником". Подросток ушел и не пришел ночевать. Николай, несмотря на возражения жены, искал его повсюду, но не нашел. Не было его и на следующий день. Отец снова искал его, но безуспешно. Он подал заявление в милицию, но там отнеслись к нему без энтузиазма, сказав, что подростки часто убегают, повздорив с родителями, сын поголодает и вернется.

Сына не было целую неделю. Через неделю им позвонил брат Дины и сказал, что племянник только что пришел к ним и категорически отказывается вернуться домой. Дина с мужем поехали за ним. Мальчик исхудал, он и раньше был хилым и слабым физическим, а после недели скитаний еле держался на ногах.

Брат Дины впервые стал в оппозицию к сестре. Он считал зятя слабохарактерным, но понимал, что только такой мужчина сможет ужиться с его стропливой сестрой и так долго терпеть её своенравный и независимый характер. Но он не предполагал, что Дина так жестока. "Как ты можешь так относиться к сыну? - сказал он ей. - Ведь ты сама росла сиротой, знаешь, что такое расти без матери. А ты своего сына фактически оставила сиротой при живой и здоровой матери".

Сказав им на прощание, что ноги её здесь больше не будет, Дина гордо удалилась. Племянник бросился дяде на шею и сказал, что даже не мечтал о таком счастье - жить с любимыми людьми - отцом, дядей и прабабушкой, и без нелюбимой матери, и ради этого он готов скитаться ещё месяц, только бы его не вернули домой. Заливаясь слезами, подросток умолял отца не возвращаться к матери. Он был готов бросить школу и пойти работать, чтобы кормить себя, но только не жить с ней.

Дина подала на развод, мотивировав, что презирает мужа, он ей не нужен, требовала, чтобы при размене их двухкомнатной квартиры ей досталась однокомнатная, что она не собирается ютиться в "коммуналке". Сын остался с отцом, Дина живет одна. Быший муж иногда навещал её, сын никогда. Через некоторое время Дина запретила и Николаю появляться у нее. Получив новую квартиру от работы, она даже не сообщила своим родным свой адрес.

В жизни даже маленькую ошибку не исправить, если она уже сделана.
В. Георгиев

Взаимоотношения с детьми - ещё одна проблема женщин с "мужским" характером. Материнские чувства у многих не развиты. Своих близких они порой поражают равнодушием к детям, граничащим с бездушием и жестокостью.

Что самое печальное, - такие женщины порой отыгрываются не только на муже, но и на собственных детях.

Если ты выстрелишь в прошлое из пистолета, будущее выстрелит в тебя из пушки.
А. Гафуров

Хотя у них и "мужской" характер, но отсутствует мужское логическое мышление. Мужчину можно переубедить, если привести ему логически обоснованные, аргументированные доводы, а у женщин преобладает кататимное мышление - на мыслительный процесс влияют эмоциональные факторы, попросту говоря, мышление через призму эмоций. У маскулинизированных женщин мышление и не мужское, и не женское. И вообще, некоторых можно назвать существом среднего пола - не в физиологическом аспекте (как бывает при гермафродитизме), а в психологическом: в их внешности нет ничего мужского, внешне они могут быть весьма привлекательны, и вместе с тем это не женщины в том понимании, которое мы в это вкладываем.

Если мужчина под каблуком, это ещё не означает, что женщина на высоте.
Т.Клейман

Пытаться переубедить такую женщину - занятие бесперспективное. Она всегда права, права по определению, - так она сама считает. И ей невозможно доказать, что даже самый умный человек на свете не может быть прав всегда. Беседа с такой женщиной порой напоминает разговор двух глухих.

Анна привела ко мне своего 9-летнего сына Никиту, - мальчик постоянно убегает из дома, скитается. Анна ловит его с милицией, возвращает домой, а он хочет жить у отца с бабушкой - она живет в другом городе, а у него нет денег, чтобы доехать, и мальчик добирается пешком или на попутных грузовиках. Мне он сказал, что ненавидит мать, но она не отдает его отцу и запрещает им видеться.

Не вправе наказывать ребенка тот, кого ребенок не любит.
Джен Локк

Приведу наш диалог "двух глухих": "Анна, может быть, вам стоит подумать, как наладить отношения с сыном?" "А чего их налаживать? Избалованный мальчишка, надо бы его бы выпороть, чтобы дурью не маялся". "Но кто же успел его избаловать? Вы же почти не уделяли внимание сыну?" (с пеленок Никиту растила бабушка, потом Анна развелась с мужем, заодно и выгнала свекровь; Анна оставляла 3-хлетнего ребенка на соседней, а то и одного). "Но я же работаю!" "Анна, но многие женщины работают. Может быть, вам стоит приходить домой пораньше, поговорить с сыном по душам, расспросить про его дела, сводить его куда-нибудь, а то ведь он у вас совсем заброшен". "Пусть растет самостоятельным". "Но он у вас не самостоятельный, а беспризорный". "Я же его не выгоняю из дома!" "Дело ведь не только в этом. Ребенок нуждается в вашей любви." "У него есть все. Сыт, обут, накормлен". "А ведь я говорю не об этом, а о материнской любви." "Не собираюсь растить из него неженку". "Разве вы не видите, что Никита - несчастен? Если сейчас ему не помочь, то потом будет поздно. У него могут быть психические нарушения". "Что ж мне, бросить работу и водить его за ручку?" "Разве работа - самое главное для женщины?" "Для меня - главное." "Зачем же вы обзавелись ребенком?" "Что же, я - плохая мать? Плохие матери детей детский дом отдают. Меня тоже в детстве никто не баловал. Нежностей в нашей семье не было" "И вы считаете, что родители вас хорошо воспитали?" "Я сама себя воспитала". "Анна, а может быть, Никите будет лучше жить с отцом? Мальчик этого хочет". "Не отдам я его этому тьюфяку. Это мой ребенок". "Но ведь это и ребенок вашего мужа". "Тогда Никита тоже вырастет таким же тьюфяком, как и его отец." "А вы считаете, что с вами сын вырастет настоящим мужчиной?". "Но у точно не бабой в штанах". И так далее, в том же духе.

Женщину в брюках легко отличить от мужчины по тому, как она держит кувалду.
Ф. Сычев

Жаль, что в нашей стране такое несовершенно законодательство. В США есть законы, охраняющие права детей. Родительских прав могут лишить даже мать, если попечительские органы и суд решат, что, проживая с ней, ребенок страдает. У нас же женщин лишают родительских прав только в том случае, если они больны алкоголизмом. В судебном порядке наказываются избиение, истязание ребенка, но ведь можно проявлять жестокость, даже не нанося ему телесных повреждений. Моральная жестокость не менее страшна, чем физическая.

Муж выговаривал Ларисе, что в ней нет ничего от женщины - ни нежности, ни чуткости, ни понимания. Та в ответ кричала, что она не собирается нежничать с мужчинами, никто из них ей не нужен, сын ей тоже не нужен - она родила только ради того, чтобы "повязать" будущего мужа.

Тот даже не предполагал, что Лариса настолько холодна и бесчувственна. "Очень сожалею, что у моего сына такая мать; если бы в нашей стране были другие законы, я бы сумел в суде доказать, что ты никого не любишь, даже собственного ребенка", - с горечью сказал он. На что та заявила: "Ну и забирай своего сына, раз он тебе так нужен!" У мужа, сильного и уверенного в себе мужчины, выступили на глазах слезы. Он долго не мог справиться с собой, потом махнул рукой и сказал: "Да человек ли ты? То, что ты не женщина, это точно. У тебя камень вместо сердца. Я не злой человек, но хотел бы я видеть твой последний день, когда ты будешь умирать одинокая и всеми покинутая, и некому будет тебе стакан воды подать".

Он забрал сына и настоял, чтобы Лариса в письменном виде отказалась от прав на ребенка, а во время развода указала это в своем заявлении. В обмен на это он предложил ей должность заведующего отделом в НИИ, где он сам раньше работал и где у него оставалось много друзей. Лариса охотно согласилась и взяла с мужа честное слово, что в НИИ её должность будет за ней сохранена, несмотря ни на что, и он обещал.

Лариса живет одна. Ни с сыном, ни с бывшим мужем она не виделась много лет. Но как-то раз ей очень захотелось увидеть сына, она даже не могла вспомнить, сколько ему сейчас лет, и только заглянув в свой паспорт, посчитала, что ему уже 15 лет.

На день рождения сына она купила подарки и торт и явилась на квартиру бывшего мужа без предварительного звонка. Ей открыла незнакомая женщина, следом выбежала девочка лет семи. Впервые в жизни Лариса растерялась и не знала, как представиться, потом спросила, дома ли её бывший муж, назвав его по имени и отчеству. Женщина ответила, что муж ещё не вернулся с работы и пригласила её войти. Через несколько минут в комнату вошел сын. С криком: "Сыночек!", - Лариса бросилась его обнимать, но тот с недоумением отстранился, вопросительно глядя на обеих женщин. "Я твоя мать!", - кричала Лариса, а мальчик пожал плечами и сказал: "Моя мать - вот, а вас я вижу впервые в жизни".

У Ларисы был обморок, а когда она пришла в себя, то не могла встать на ноги и валилась на пол. Супруга её бывшего мужа вызвала "Скорую помощь". Вначале её отвезли в неврологическое отделение, предполагая паралич, но у неё было типичное проявление истерического невроза - так называемая истерическая астазия-абазия, когда при полной сохранности нервной проводимости и рефлексов пациент не может стоять на ногах. Ларису перевели в психиатрическую больницу. После лечения её состояние улучшилось, она стала ходить, так как эти расстройства мнимые.

Однажды её навестил бывший муж, очень сурово поговорил с нею, настаивая, чтобы она никогда больше не смела появляться в его доме. Мальчика с полуторагодовалого возраста растила его теперешняя жена, сын считает её своей матерью, и она действительно является ему матерью, хотя и не родила его, но "не та мать, которая родила, а которая вырастила". Подростку объяснили, что Лариса психически ненормальная, совершенно посторонняя женщина. Чтобы она не калечила психику ребенка, он требовал, чтобы Лариса оставила их семью в покое.

Муж все рассказал лечащим врачам, которые не знали истинной подоплеку происшедшего, и просил помочь избавить сына от повторного потрясения.

После его ухода у Ларисы вновь повторились те же нарушения, опять она стала валиться на пол, особенно если кто-то при этом присутствовал, или ходила, опираясь на других больных. Со временем её состояние нормализовалось, и её выписали.

Перед выпиской мы долго беседовали, просили её быть благоразумной и не травмировать сына, раз она столько лет не интересовалась его судьбой. Запретить видеться с сыном ей, конечно, никто не мог. Вряд ли её юридически оформленный отказ от прав на сына полностью лишил её возможности видеться с ним, ведь материнских прав её никто не лишал.

Трудно сказать, как поступила Лариса после выписки. Но учитывая её поразительную безжалостность, граничащую с жестокостью, а также неумение с кем-либо считаться, сомнительно, что она отказалась от своего намерения.

Остается ещё раз пожалеть, что в нашей стране нет таких законов, как в США, по которым родителям, лишенным родительских прав, запрещается даже видеться с детьми, приближаться к ним, или же разрешается лишь определенное количество встреч с ребенком.

Роковую ошибку без рокового шага не исправишь.
В. Георгиев

Нина - типичный "мужик в юбке" - резкая, властная, считает, что всегда и во всем права, ни с кем не желает считаться. С дочерью она неласкова, даже сурова, никогда не скажет доброго слова, не похвалит. Муж Нины Сергей отнюдь не безвольный человек, хороший профессионал, неплохо зарабатывает. Сергей очень привязан к дочери, но когда жена начинала "давить", обычно вздыхал и смирялся. Мне он сказал, что терпел тяжелый характер супруги только ради любимой дочери.

Сергей проводил с ребенком все свое свободное время, чтобы хоть как-то компенсировать пренебрежение Нины своими материнскими обязанностями. Когда дочь была ещё маленькой, он гулял с нею, читал ей книги, покупал игрушки и играл в детские игры, учил её рисовать и вырезать забавные игрушки из бумаги. В отсутствие Нины они могли шумно возиться, играть или бегать по квартире, но как только приходила мать, все в доме замирало.

С детства девочка очень боялась матери. Когда Нина отчитывала её за какую-то провинность или плохие отметки в школе, дочь опускала голову, молчала или тихо плакала. Нину это ещё больше сердило. "Ты не должна расти "размазней" и "распускать нюни" по пустякам, - сурово выговаривала она, - а должна уметь "огрызаться" и постоять за себя".

Сергей терпел, когда жена проявляла свой деспотизм по отношению к нему, но совершенно не выносил, когда та нападала на дочь и непрерываемым, приказным тоном разговаривала с девочкой.. Он бурно возмущался и требовал, чтобы Нина оставила ребенка в покое, раз уж она такая неполноценная женщина и плохая мать, полностью лишённая такта и женской мягкости. Сергей неоднократно говорил ей, что терпит только ради дочери, и не раз заявлял о своем желании развестись при условии, что дочь будет жить с ним. Но Нина категорически возражала: "Не для того я рожала её в муках, чтобы отдать тебе!". Муж с горечью констатировал, что даже по отношению к ребенку она проявляет черты собственницы, как будто это не человек, а "комнатная собачка".

В конце концов Сергей заявил о своем желании развестись - он был уже не в силах терпеть деспотизм жены, их постоянные ссоры и взаимное непонимание. Но его очень беспокоила судьба дочери. Нина категорически отказалась отдать ему девочку. Они оформили развод и разменяли квартиру. Нина с дочерью получили 2-комнатную квартиру, муж - комнату в коммунальной квартире.

Даже оставшись без мужа, который брал на себя все хозяйственные обязанности, Нина не пожелала возвращаться с работы пораньше и что-то делать по дому. Она заявила, что дочь уже большая, пусть покупает продукты и делает дома уборку. После занятий в школе девочка делала все домашние дела, боясь получить замечание матери, а потом шла на работу к отцу, и они допоздна были вместе, а в восемь часов Сергей провожал её домой. К приходу Нины девочка обычно уже была дома, спала или притворялась спящей, чтобы избежать встречи с грозной матерью. Лежа без сна в своей комнате, она со страхом прислушивается к шагам матери, боясь, что та к ней войдет и опять начнет ругать и "учить её жизни".

В течение трех лет Нина даже не подозревала, что дочь постоянно бывает у отца, а как та проводит время, она не интересовалась.

Девочка часто просила отца, чтобы тот забрал её к себе. Однажды она категорически отказалась возвращаться домой, сказав, что ненавидит и боится мать, и отец разрешил ей остаться.

Нина разыскала дочь только через неделю. Ей и в голову не пришло, что та живет у отца, и она разыскивала её через милицию. Обнаружив беглянку, она потребовала, чтобы та немедленно вернулась, но и Сергей, и девочка не подчинились, и Нина ушла ни с чем, однако не сдалась, подала в суд, наняла адвоката и через полгода девочка была вынуждена вернуться, но заявила, что отец - единственный близкий ей человек, и как только она достигнет совершеннолетия, все равно уйдет к нему. Однако развязка наступила ещё раньше.

15-летняя девочка стала встречаться с молодым человеком и через некоторое время забеременела. Отцу она об этом сказала - тот знал её приятеля, - а матери ничего не говорила. Одна из соседок-сплетниц рассказала Нине, что её дочь-подросток гуляет со взрослым юношей и скоро "в подоле принесет". Нина отругала дочь, заявив, что в её возрасте надо думать только об учебе, а не о кавалерах, и как всегда, привела в пример себя. Но девочка неожиданно проявила твердость - встречаться с другом она не перестанет, а на советы матери ей "наплевать", она жестокая и бессердечная, никого не любит и её никто не любит.

Впервые услышав такие крамольные слова от обычно тихой и послушной дочери, Нина пришла в ярость. Наутро она заперла её дома, сказав, что никуда не выпустит, пока та "не возьмется за ум", а сама ушла на работу. Вернувшись поздно вечером, Нина обнаружила дочь без сознания - она приняла снотворное и вскрыла вены на руках. Девочка была госпитализирована, её спасли. После выписки она категорически отказалась возвращаться к матери, пообещав, что выбросится из окна, и тогда спасти её не удастся. И Нине пришлось смириться. Девочку забрал отец, поговорил с её приятелем, и вскоре они поженились, а через полгода она родила мальчика. Школу ей пришлось бросить.

Сейчас у дочери Нины двое детей, она категорически не желает видеться с матерью, даже не сообщила ей о рождении ни первого, ни второго ребенка. Когда Нина пытается поговорить с ней по телефону, дочь холодно отвечает: "Нам не о чем говорить. Я на пушечный выстрел не подпущу тебя в своим детям. Ты исковеркала жизнь и мне, и отцу, и я не хочу, чтобы ты применяла свои "фельдфебельские воспитательные" меры по отношению к моим детям".

Ребенку очень трудно вести себя прилично, если он никогда не видел, как это делается.
NN

Наша беседа с Ниной в общих чертах напоминала разговор с Анной. Нина считала себя хорошей матерью, мотивируя тем, что девочка, живя с ней, материально ни в чем не нуждалась. "Я вкалывала по 12 часов, чтобы она выросла нормальным человеком и получила хорошее образование", - говорила она. Свои нравоучения Нина считала полезными, полагая, что этим воспитывает у дочери твердый характер, что позволит той, как и самой Нине, достигнуть успеха и "пробиться": "Я говорила ей, что если она не хочет быть секретаршей или домохозяйкой, то надо быть "зубастой" и не обращать внимания на мелочи жизни". "Но ведь ваши советы не помогли. Ваша дочь в итоге стала домохозяйкой", - пыталась я её переубедить. "А потому что она слушала не меня, а своего никчемного отца". "Почему же вы считаете Сергей никчемным? Он хороший профессионал, зарабатывает, помогает дочери материально". "А по характеру мягкотелый". "Я бы этого не сказала, Нина. Сергей старался с вами не препираться, чтобы лишний раз не травмировать скандалами дочь". "И она такая же, как её папаша. Каждый "сам кует свою судьбу" - одним женщинам нравится сидеть дома в окружении кучи детей и "ждать подачек от мужа", а другие женщины "чувствуют в себе силы необъятные" и не хотят "хоронить" свои способности, "ублажая мужа". И вы довольны своей жизнью?" "Конечно, довольна. Я руковожу большим коллективом, делаю дело, все меня уважают".

Вот так. Как говорится, каждому свое.

Банковский счет с большими нулями не гарантирует бессмертия - наоборот, сокращает жизнь.
Д.Е.

Дети таких властных, деспотичных женщин ощущают себя заброшенными, нелюбимыми, никому не нужными. Нередки попытки самоубийства, как случилось с дочерью Нины. Хорошо, что врачи спасли девочку, а если бы нет?.. Смогла бы Нина жить с таким грузом на душе? Или обвинила бы во всем дочь и своего мужа, который воспитал девочку такой "мягкотелой"?

При неблагоприятных обстоятельствах может понадобиться помощь психиатра. Отсутствие гибкости и бескомпромиссность деспотичных женщин зачастую приводит к конфликтной ситуации, которую она сама не в состоянии разрешить. Конфликты могут быть и в семейной жизни, и на работе. Многие не понимают, что их неустойчивые отношения с мужем или претензии их коллег в немалой степени связаны с особенностями их характера. В итоге многие такие женщины остаются одиночками.

Если ты никому не нужен, вряд ли нужен самому себе.
В. Георгиев

МУЖ-"ИПОХОНДРИК"

- Доктор, у меня неврастения, спазмы сосудов головного мозга и еще, на закуску, геморрой!..
Анекдот

Некоторые мужчины становятся настоящими семейными тиранами, заставляя близких заботиться о себе и требуя особого отношения.. Как бы предвосхищая возможные упреки жены в сексуальной несостоятельности, они придумывают несуществующую болезнь или преувеличивают болезненные проявления заболеваний внутренних органов. Они постоянно жалуются на несуществующие боли, плохое самочувствие и этим как бы

оправдывают то, что не могут исполнять свои "супружеские обязанности", требуют к себе особого внимания, особой диеты и ухода.

У Андрея ахилесский гастрит, он проходил обследование, но жене сказал, что у него язва желудка. Когда однажды жена предприняла попытку полового сближения, Андрей раскричался, что она эгоистка, требует от него близости в то время, как он еле живой от боли. На самом деле болей у него никогда не было, а последние годы он даже не обращался к врачу, боясь, что его симуляция обнаружится.

За последние годы Андрей резко изменился по характеру. Со слов жены, он стал настоящим брюзгой. Все ему было не так - то жена не приготовила ему отдельное блюдо, которое требуется по его диете, то дети шумят, то телефон звонит в то время, когда он отдыхает, то дочь слишком долго болтает по телефону с очередным поклонником, то жена шаркает тапочками и это не дает ему уснуть, то ему мешает свет из коридора, то жена не купила лекарство и тому подобное.

Жена не связывала все это с сексуальными нарушениями мужа. Она была уверена, что он действительно тяжело болен, и полагала, что как у многих хронически больных, его характер испортился, и он стал эгоистичным и капризным. Ей стало трудно с ним ладить, хотя первое время она даже не помышляла о разводе.

Она говорила мне: "Я все понимаю, он болеет, я ухаживаю за ним и стараюсь все для него сделать. Но иногда это просто невыносимо. Он ведь дома не один, а заставляет нас всех ходить на цыпочках. Дети тоже недовольны, а дочь как-то сказала, что отец только при мне так себя ведет, а когда меня нет дома - у него ничего не болит, он читает или смотрит телевизор. Но стоит мне вернуться с работы, - муж начинает стонать и охать, ложится в постель и требует, чтобы я уделяла внимание только ему. Даже когда дети были маленькие, у меня не было столько хлопот, как со взрослым мужчиной."

Однажды Андрей нечаянно услышал разговор жены по телефону. Она жаловалась приятельнице, что вконец измучилась, муж даже не дает ей выспаться, так как ночью ему то нужна грелка, то ему подай лекарство, хотя оно лежит справа от него на тумбочке. Он включает свет и требует, чтобы жена принесла воды запить лекарства, даже если она с вечера поставила на тумбочку стакан с водой, но ему, видите ли, нужна теплая вода, а эта уже остыла, а от холодной воды у него могут быть боли. Промелькнули слова: "Я так больше не могу" и "развод".

Андрей испугался. Сам он прекрасно понимал, что его мнимое плохое самочувствие - лишь оправдание его сексуальной несостоятельности, на самом деле у него уже несколько лет не было обострений гастрита. Он со страхом ждал объяснений с женой, и оно не преминуло последовать. Жена объявила, что намерена подать на развод, дети уже в курсе и одобряют её решение, так как он всех "достал" своими жалобами и капризами.

Оказалось, что жена побывала у его лечащего врача и узнала, что у него нет никакой язвы, а всего лишь гастрит, и он несколько лет даже не посещал врача, хотя делал вид, что регулярно ходит в поликлинику и сдает анализы. Это переполнило чашу её терпения. До этого она была уверена, что Андрей действительно болен, жалела его и не решалась бросить больного мужа. А теперь она его презирает и больше жить с ним не намерена.

Жена действительно подала на развод, а Андрей обратился ко мне за помощью, надеясь, что после лечения он сможет решить семейные проблемы. Позже пришла его жена. Она ещё не решила окончательно насчет развода и думала, что если он станет не таким "противным" и капризным, то она изменит свое решение.

Лечение Андрея оказалось успешным, и микроклимат в семье, хотя и был далек от идеала, но все же более-менее нормализовался.

Некоторые наши лекарства намного лучше, чем некоторые заграничные.
NN

Чрезмерная забота о собственном здоровье называется ипохондрией, а таких людей психиатры называют ипохондриками (но это не термин, а профессиональный сленг психиатров). Научное название - ипохондрический невроз.

Многие ипохондрики убеждены, что больны какой-то тяжелой, даже неизлечимой болезнью, а "безграмотные" врачи якобы никак не могут обнаружить эту болезнь. Причем, ипохондрик не только старается внушить это своей жене, но и сам искренне верит, что тяжело болен.

Его организм находится под постоянным контролем врачей, но ведет себя как вздумается!
NN

Натан по характеру мнительный, всегда очень заботился о своем здоровье. При малейшем недомогании берет больничный лист, тщательно соблюдает предписанный режим. Лежит в постели с видом умирающего, даже если у него легкая простуда, на лице страдальческое выражение.

Его жена Марина спокойная, веселая женщина, с чувством юмора. К чрезмерной заботе супруга о своем здоровье относится снисходительно, уже перестала обращать внимание на его постоянные жалобы, называет его "вечный больной" и "мнимобольной", а он обижается и называет её "бессердечной".

Иногда Марина довольно жестоко подшучивает над мужем. Однажды, когда он в очередной раз улегся в постель с пустяковым недомоганием и "умирающим" голосом попросил её принести воды, чтобы запить лекарство, жена с делано озабоченным видом вошла к нему и заявила: "Пиши скорее завещание, надо заверить его у нотариуса, пока не закончился рабочий день. Я только что слышала по телевизору, что из-за эпидемии гриппа уже десятки тысяч смертных случаев. Вдруг ты не доживешь до утра, а мне придется судиться с твоей сестрой за дачу". Натан не на шутку перепугался, а Марина хладнокровно заявила: "Черный юмор!" Или когда он очень сильно досаждал ей своими жалобами и "нытьем", она равнодушно бросает ему: "Да что ты разнылся! Ты ещё меня переживешь! Скрипучее дерево дольше живет." Из-за этого у них бывают конфликты.

Хотя, кроме простудных заболеваний, он ничем не болеет, Натан всерьез уверен, что у него "целый букет" всевозможных болезней и недоволен врачами, которые "ничего не понимают" и "футболят" его от одного специалиста к другому, и ни один из них не может найти у него ни одной болезни.

Половая жизнь довольно умеренная, так как Натан "вечно болен". В молодости бывало по 2-3 половых акта в неделю, но после 30 лет перерывы стали более продолжительными, и сексуальные контакты 1 раз в неделю, 1 раз в 2 недели, а иногда и 1 раз в месяц. С 40-летнего возраста желания близости нет, половая жизнь только по настойчивой инициативе жены.

С 45-летнего возраста половой жизнью с женой не живет, так как считает, что у него тяжелая болезнь сердца, поэтому физические нагрузки ему противопоказаны. У жены есть любовник, и она ничуть не тяготится тем, что у них нет интимных отношений, так как и прежде они оставляли желать лучшего.

С 50-летнего возраста Натан стал постоянно жаловаться на недомогание, повышенную утомляемость, упадок сил, боли в области сердца. Стал вялым, с вечера не мог заснуть и засыпал только под утро, а утром жена с трудом могла его добудиться. Иногда без видимой причины оставался в постели и просил жену вызвать врача на дом. Обычно у него не находили никаких выраженных изменений на электрокардиограмме. Были незначительные диффузные изменения миокарда, но они вполне коррелировали с его возрастом и ничего угрожающего у него не было. Тем не менее, требовал больничный лист.

Участковый врач уже хорошо его знала и не раз сердилась, что он в таком состоянии вполне мог бы и сам прийти в поликлинику, у него нет ничего серьезного, а он каждый раз вызывает её на дом. Однажды она отказалась выдать ему больничный лист, сказав, что не обнаруживает никаких болезней, чтобы считать его нетрудоспособным. После чего Натану пришлось встать с постели, пойти в поликлинику, где он устроил скандал в кабинете заведующей отделением. В это время вернулась с вызовов его участковый врач, и заведующая вызвала её в свой кабинет. Увидев Натана, она была поражена, но тем не менее, твердо стояла на своем, отказывая ему в больничном листе. В доказательство своего мнения она заявила заведующей: "Когда я пришла на вызов, он лежал и еле говорил, а оказывается, нашел в себе силы прийти сюда и устроить скандал. Следовательно, сможет пойти и на работу. Он берет больничный каждую неделю. По совокупности ему уже надо оформлять было бы инвалидность. Только не знаю, по какому заболеванию. Наверное, психиатр найдет у него болезнь, по которой даст ему больничный лист. Я таких болезней не знаю. Ему каждую неделю делают электрокардиограмму, на которую стоят в очереди тяжелые больные, и на каждой кардиограмме неизменное заключение: "Без существенной динамики".

Без заключения психиатра она категорически отказалась выдавать ему больничный лист, и Натан был вынужден обратиться за консультацией.

Справка дана Иванову М.И. в том, что он здоров и может продолжать лечиться.
Анекдот

Некоторые ипохондрики после обеда или любой нагрузки ложатся отдохнуть. Дневной сон не менее 2-3 часов для них - "святое", а все члены семьи должны ходить "на цыпочках", чтобы, не дай бог, его не побеспокоить. Выспавшись днем, тем не менее, ипохондрик жалуется на бессонницу, а вечером перед сном совершает длительный "променад", жалуясь, что иначе не сможет заснуть.

Пациент - врачу:
- Сплю я хорошо, но мне все время снится, что я не могу заснуть!..
Анекдот

При малейшем недомогании, повышении температуры даже на полградуса или незначительном повышении артериального давления ипохондрик ложится в постель, даже если его ждут неотложные дела, вызывает врача и высказывает множество жалоб. И конечно, считая себя "тяжелобольным", ипохондрик не может выполнять "супружеские обязанности", ведь любые нагрузки для него весьма чреватые, - это он внушает своей жене и сам в этом уверен.

Чтобы подбодрить себя, - читайте все некрологи в газетах.
NN

Жена одного из моих пациентов, который замучил и свою семью, и всех терапевтов участковой поликлиники, и они отказывали ему в больничном листе и направили его к психиатру, говорила мне: "Как он мне надоел своим вечным нытьем! Я ведь прекрасно вижу, что ничего серьезного у него нет, но переубедить его невозможно. Он уверен, что я черствая и жестокая, а он замучил и меня, и дочь. Все деньги уходят на лекарства для него, а они ему якобы не помогают и нужны другие. Он один ездит каждый год на курорт, а я вкалываю, как вол, но три года не имею возможность поехать отдохнуть. В этом году я заикнулась, что устала и мне надо поехать в гинекологический санаторий, так как у меня серьезные проблемы, а он улегся в постель, отвернулся к стене и еле слышным голосом говорит мне, что вернувшись, я уже вряд ли увижу его живым, так как один он погибнет. На самом деле вопрос стоял так - либо он едет в санаторий, либо я, так как он почти не работает, а денег у нас и так не хватает. Дочь бросила институт и пошла работать, а ему хоть бы хны, как будто так и надо. Стоит ему почувствовать, что у него что-то не так, он ложится в постель, пишет завещание и прощается с нами слабым голосом. Я уж не говорю о том, что в постели от него никакого проку, у него уже лет десять совсем "не стоит", - он ведь такой тяжелобольной!"

Она говорила, что проблема импотенции мужа её почти не волновала, так как и раньше она никогда не испытывала с ним оргазма, а в последние годы вообще потеряла интерес к сексу, и у неё нет никакого желания обзаводиться любовником. Но если бы дело было только в его импотенции, то она бы вполне с этим примирилась, так как ей секс не нужен, но муж стал совершенно невыносимым по характеру и жить с ним и ухаживать за мнимобольным она больше не хочет.

Она уже давно подумывала о разводе, но у них были проблемы с разменом квартиры. Но все же жена решила эту проблему и развелась с ним. Ему досталась однокомнатная квартира, а ей комната в коммунальной квартире. Тем не менее, она уже через год снова вышла замуж и оказалось, что интерес к сексу она ещё не потеряла. Ее второй муж моложе её на 8 лет (ей 37 лет), и она наконец-то почувствовала себя женщиной.

Но её бывший муж не оставил её в покое. Он часто звонил и жаловался, что плохо себя чувствует, она бездушная женщина и бросила его почти умирающего. Дочь жила с ним и ухаживала за отцом. Когда она решила выйти замуж, он так причитал, что все против него, все его бросают и никто не жалеет, что дочь прибежала к матери вся в слезах, спрашивая, что ей делать. Мать посоветовала ей послать отца "к черту" и не обращать внимания на его "нытье".

Потом она снова пришла ко мне за советом, нельзя ли положить её мужа в психиатрическую больницу, так как, по её мнению, он совсем "свихнулся" на своих мнимых болезнях. Но без его согласия это, конечно, невозможно. Тогда его бывшая жена пришла к нему и сказала, что если он посмеет испортить жизнь дочери, то она положит его в "психушку", сказав врачам, что он угрожает её убить и гонялся за ней с ножом. Он испугался и отстал от нее. Дочь благополучно вышла замуж, живет у мужа, но отца навещает.

Между шизофреником и неврастеником одна разница: шизофреник знает, что дважды два пять и спокоен, а неврастеник уверен, что дважды два - четыре, но нервничает!

Анекдот

Чаще всего ипохондрический невроз бывает у мужчин определенного личностного склада. Это может быть у мнительных мужчин, фиксированных на собственном здоровье, которые постоянно прислушиваются к деятельности внутренних органов (сердца, желудочно-кишечного тракта), считают свой пульс, меряют температуру или артериальное давление.

Женам ипохондриков, да и им самим тоже, следует знать, что поскольку это невроз, то лечить его должен психиатр. Бесплезно ходить по врачам-терапевтам и искать у себя несуществующие болезни. Чаще всего именно ипохондрики обвиняют медицину в том, что она бессильна, а бессильной она оказывается в том случае, когда пациент требует найти у него болезнь, которой нет.

Жизнь - это болезнь материи.

NN

Надо сказать откровенно, лечить ипохондриков довольно трудно. Обычно они обвиняют врачей "в сговоре" - дескать, его "отфутболили" к психиатру, чтобы тот "приклеил" ему диагноз.

Психиатры никому не "клеят" диагнозов. Если у человека все в порядке, они ставят диагноз "психически здоров", а уж если не в порядке... Насильно мы пациентов не лечим, лечение психических заболеваний у нас добровольное, за исключением случаев, когда больной представляет угрозу для себя или окружающих. Но уговорить ипохондрика лечиться, - проблемно. Даже согласившись, он измучает своих родных и врача жалобами - любое лекарство якобы вызывает у него побочные эффекты, и он не желает его принимать.

Однажды я назначила одному своему пациенту так называемое "плацебо" (в переводе с латыни - "пустышка") - всего лишь аспирин во флаконе с новой этикеткой, на которой было длинное название на латыни. И что вы думаете? Он его принял, дождаввшись прихода жены с работы, и через пару минут стал закатывать глаза и заваливаться. Перепуганная жена вызвала "Скорую помощь", но узнав, что сейчас его повезут в больницу (врачи предположили анафилактический шок) и проведут реанимационные мероприятия, тот живо вскочил и сразу "выздоровел".

Если жить на свете очень долго, то можно и умереть.

Д. Самойлов

Ипохондрия бывает не только у мужчин, но и женщин. "Мнимоболести" у замужних женщин порой являются средством давления на мужа, например, уклонение от домашних обязанностей или исполнения "супружеского долга".

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХИАТРА

- Лечиться, лечиться и ещё раз лечиться!
- Не сетуй на судьбу - вини свой характер!
- Первый шаг на пути к самоусовершенствованию - познать самого себя; второй - никому не говорить об этом.
- Чтобы избавиться от проблемы сегодня, - пообещайте решить её завтра.
- Чтобы предотвратить невроз, нужно уделять неприятностям два часа в день и использовать это время для сна.
- Если у вас серьезные неприятности, то поможет испытанное психотерапевтическое средство. Для этого нужно сложить губы трубочкой и с силой выдохнуть воздух, чтобы получился звук: "По х...!" Р. С. Еще более выраженный психотерапевтический эффект будет, если выговорить все слово громко и с выражением. Но если вам это претит, можно ограничиться первой буквой.
- Совет дачникам. Добавьте в воду для полива две таблетки мелипрамина¹², и ваша ива плакучая превратится в иву веселую.
- Промедление в гневе полезно.
- Безумства следует совершать с умом.
- На чужих ошибках нужно делать карьеру.
- Чтобы человек постоянно был на высоте, нужно с малых лет не давать ему спуску.

- Только знаменитость может позволить себе выступать инкогнито.
- Тому, кто не любит проводить время в плохой компании, нужно избегать одиночества.
- Пока не увидишь выхода - не входи!
- Не стоит грозить пальцем, который лежит на спусковом крючке.
- Чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, ешьте больше холестерина - он обеспечит спасительное забвение.
- Не рой яму другому - пригодится самому.
- Если вы будто заново родились, кричите: "Агу, агу!"
- Мы не в силах перенестись в другой век; придется смириться с современностью.
- Приворитесь, будто не поняли юмора, если чья-то острота вас задевает. Это менее деструктивно, чем сказать: "Сам дурак!", "На себя посмотри!"
- Прежде, чем задуматься о смысле жизни, подумай, а стоит ли?..
- Если кто-то считает вас врагом, пригласите его на ужин...
- Чтобы в семье царил мир, нужно иметь два телевизора.
- Никогда не откладывайте на завтра то, что можно вообще не делать.
- Если лекарство не помогает, прочтите, наконец, инструкцию!
- Учитесь видеть жизнь, а не ситуацию!
- Секрет успеха - в искренности. Как только вы сможете её изобразить, считайте, что дело в шляпе.
- Поэзия любви - лучшее лекарство от прозы жизни.
- Идеальное супружество: жить в соседних домах и иногда приходиться друг к другу в гости.
- Не спешите поднять человека на смех; вначале выясните его весовую категорию.
- Два основных принципа лечения неврастении: эмоциональный покой и легкие подвижные игры, в частности, любовные.
- Можно избежать множества ненужных хлопот, если сжечь все мосты сразу.
- Никогда не принимайте решение сами, если можно заставить решить кого-то другого.
- Чтобы избегать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набраться опыта, надо делать ошибки.
- Подожди - и плохое само собой исчезнет.
- Не заглазывай наживку, чтобы тебя не обвинили в том, что ты слопал чужую собственность. Заодно и на крючок не попадешься.
- Нужно говорить так, чтобы закончить свою речь в ту же эпоху, в которой она начата.
- Чтобы пребывать в хорошем настроении, нужно ходить только по солнечной стороне жизни.
- Лучшее лекарство от любви - не влюбляться.
- Никогда не спорьте с дураком - люди могут не заметить разницы между вами.
- Если хотите застать хозяев дома, то не стоит предупреждать их, что придете к ним в гости.
- Хотите быть собой? Для этого нужно быть кем-то.
- Пожелание: Чтобы ваши эмоции жили в согласии с вашим разумом!
- Как только идея становится понятной всем, её пора менять.
- Будь проще, и к тебе потянутся люди... чтобы занять денег.
- Если хочешь, чтобы тебя заметили, - не высовывайся.
- Если вы стали похожи на свою фотографию в паспорте, немедленно пишите заявление с просьбой об отпуске.
- Не стой посередине дороги: можешь попасть под машину и с той, и с другой стороны.
- Полемика не должна быть враждебной, если она не происходит из личной вражды.
- В случаях, когда четко виден один явно неправильный вариант и один явно правильный, иногда разумнее выбрать неправильный, чтобы быстрее приступить к неизбежным исправлениям.
- Чтобы не чувствовать боли от пощечин, нужно носить маску.
- Только тот, кто достиг вершины, имеет право сказать, что дальше идти уже некуда.
- Смехом можно исправить даже скверный характер
- Проявляйте заботу о мухах, а слоны сами о себе позаботятся.

РАЗВОД - И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ?..

Если браки заключаются на небесах, значит, и разводы оформляются там же.
Д. Рудый

Пожалуй, нет ни одной замужней женщины, которая хотя бы раз в жизни не помышляла о разводе. У женщины, живущей без мужчины, тоже немало проблем, но, по крайней мере, нет того, кто постоянно треплет ей нервы.

По данным статистики, к двухтысячному году в странах европейской цивилизации две трети людей имеют опыт хотя бы одного развода. Причем, количество разводов год от года растет с катастрофической быстротой. В Москве число разводов ещё выше - и "здесь мы впереди планеты всей". Это означает, что подавляющее большинство женщин побывали в статусе разведенной и некоторое время жили в одиночестве или одиночки до настоящего времени.

Было бы замечательно - развестись и тут же снова выйти замуж, но уже за более подходящую кандидатуру на ответственную роль спутника жизни. Мечты, мечты...

А в реальной жизни многие женщины, подавая на развод, не имеют "запасного аэродрома" в виде более-менее постоянного любовника. Просто семейная жизнь уже так "достала", что женщина готова жить одна, лишь бы не видеть рядом осточертевшего мужа.

Единственный путь прекратить разводы - это прекратить браки.
М.Роджерс

Хотя большая часть разводов происходит по инициативе женщин, но трудно их в этом винить. Я не сторонница разводов, и когда ко мне приходит супружеская пара или один из супругов, у которых брак трещит по всем швам, я делаю все возможное, чтобы помочь им сохранить семью, если дело всего лишь в так называемом "несходстве характеров".

Единственный случай, когда я категорически за развод, - если муж алкоголик. И то лишь в том случае, если предприняты все меры, если он не раз безуспешно лечился или не хочет лечиться. Тут уж из двух зол приходится выбирать наименьшее. В этом случае нужно прежде всего исходить из интересов детей. Чтобы не калечить психику ребенка, лучше уж пусть растет вдали от отца-алкоголика.

В первый раз женщина выходит замуж по любви, второй раз - по расчету, а третий - по привычке.

Надя трижды была замужем. В первый раз вышла замуж "назло любимому", после ссоры с ним. Конечно, из этого брака ничего не получилось. Через пару лет после развода она снова вышла замуж. И снова неудачно. Муж выпивал, погуливал, бывало, что неделями не появлялся дома. Надя пыталась скандалить, устраивала потасовки, выясняла отношения с его пассиями, вплоть до мордобоя, а после того как гулена-муж "наградил" её гонореей, её терпение лопнуло. От брака у неё сын, но это Надю не остановило. "Кончилось бы тем, что супруг заразил бы меня сифилисом или СПИДом", - так она мотивировала второй развод.

Пять лет Надя была в свободном поиске, потом познакомилась с Вадимом и влюбилась. Влюбленную женщину ничто не остановит. Вот и Надю не смутило, что и этот выпивает. "Все мужики пьют", - "успокоила" себя она и приложила все силы, чтобы довести любимого до ЗАГСа.

Несколько лет она боролась с пьянством мужа, требовала, чтобы тот прекратил пить или хотя бы пил поменьше, пыталась уговорить полечиться, но лечиться супруг не хотел, а как и все больные алкоголизмом, утверждал, что он "не алкоголик" и в любой момент может бросить по собственному желанию. Правда, такого желания у него не наблюдалось.

Она решила, что если родит, то муж "возьмется за ум". И родила ещё одного сына. Но использовать детей в качестве разменной карты, чтобы муж одумался, - жестоко. Муж Нади не исправился, отцом был "никаким" и стал пить ещё больше.

Надя пришла ко мне с просьбой дать какое-нибудь лекарство, которое можно тайком подсыпать мужу в пищу, чтобы отбить у него охоту к горячительным напиткам. (Кстати, женщины нередко обращаются к психиатрам с подобной просьбой; для всех, у кого аналогичные проблемы, скажу сразу, что мы не имеем права лечить больного без его согласия).

Надя терпела ещё пару лет, веря обещаниям мужа, что с завтрашнего дня тот начнет "новую жизнь", а когда он потерял работу, стал тянуть у неё деньги, продавать вещи да к тому же в пьяном виде поколачивал её и пасынка, Надя не выдержала. Пылкая любовь была уже давно в прошлом, и мужа она выгнала.

"Все, план по мужьям я уже выполнила, теперь буду растить сыновей", - решила она и вот уже семь лет живет без мужа.

Новая отечественная секс-игрушка - надувной резиновый мужчина: выпьет, сколько нальете, и не лопнет.

Пьянство мужа - одна из наиболее частых причин развода по инициативе женщины. Недаром говорят, что алкоголизм - это наша "национальная" болезнь. Однако женщину (девушку) почему-то не смущает, когда её возлюбленный прикладывает к бутылке и частенько является на свидания "с запашком". "Он так меня любит, что бросит пить, когда женится", - решает она и выходит за него замуж в надежде его "исправить".

Однако "исправить" пьющего даже любящей женщине не всегда под силу. Алкоголизм - это не дурная привычка, не слабование и не влияние "плохой" компании, которая спаивает ни в чем не повинного мужчину, - как полагают многие, - это болезнь.

Влечение к выпивке, в отличие от влечения к женщине, со временем переходит в хроническое состояние.
Хораций Сафрин

Я десять лет работала наркологом. Когда я спрашивала жен своих пациентов, любил ли выпить тот да женитьбы, почти во всех случаях получала утвердительный ответ. Сами женщины говорили: "Но он просто выпивал, как и все". По мнению многих наших соотечественников "выпивал" - не имеет отношения к алкоголизму. Однако когда я расспрашивала самого пациента, выяснялось, что уже тогда у него были признаки алкоголизма, как минимум, начальной стадии.

От великого до смешного - один литр.
А. Екс

Кира - единственная дочь, "поздний" ребенок, с детства избалованная и капризная, не знала ни в чем отказа. Вышла замуж, едва зная будущего мужа. Он был красив, красноречив, галантен, говорил, что влюблен "без памяти". Кира тоже была влюблена, как обычно влюбляются 19-летние девушки в красивые слова и ухаживания.

Ее родители были против столь поспешного брака. Кира всегда была очень способной, и родители хотели, чтобы она получила образование и пошла по стопам отца, который был доктором наук, профессором. Мать говорила ей, что в замужестве она погрязнет в быте, пойдут дети, пеленки и бессонные ночи, ей будет уже не до учебы. Но Кира никого не желала слушать. "Я люблю его и хочу за него замуж!", - топала она ногой на возражения матери. - Если вы мне будете запрещать, я все равно уйду к нему, выйду за него замуж и брошу институт".

До свадьбы её жених выпивал практически ежедневно, от родителей она это скрывала. В обмен на их согласие Кира обещала, что непременно закончит институт, а с ребенком пока повременит, и они, скрепя сердце, были вынуждены согласиться, отпраздновали шумную свадьбу, купили молодым квартиру.

Муж стал пить ещё чаще, и семейная жизнь превратилась для Киры в череду скандалов, слез, упреков, расставаний и примирений. Муж ей изменял, периодически пускался в загул и надолго пропадал. Денег у Киры было достаточно, родители ей ни в чем не отказывали. А муж мог без зазрения совести залезть в её сумочку и забрать все деньги. Кира обращалась к родителям, и она опять давали ей на жизнь.

Родители переживали за неё и советовали расстаться с пьющим мужем, пока у них нет детей. Кира боялась родить неполноценного ребенка от алкоголика и сделала три аборта. Она надеялась стать матерью, когда муж бросит пить.

Несмотря на сложную семейную жизнь, институт Кира все же закончила. Она действительно обладает способностями, хотя очень своенравна и привыкла поступать по-своему. Отец помог ей поступить в аспирантуру, она начала работать над диссертацией. Мать её была на пенсии и приезжала помочь по хозяйству, чтобы Кира имела возможность заниматься научной работой. Кира целыми днями сидела в научно-технической библиотеке, а муж пьянствовал.

Кира понимала, что рано или поздно все кончится трагедией. Когда она видела пьяную бессмысленную улыбку супруга, в ней нарастала волна злобы и даже ненависти. Однажды она даже схватила кухонный нож и бросилась на мужа, но он перехватил её руку и она лишь слегка его поцарапала.

Как-то муж "загулял" и в очередной раз пропал на несколько дней, а когда вернулся домой, Кира сказала, что намерена развестись. Муж плакал и валялся у неё в ногах, в очередной раз клялся, что бросит пить, уверял, что он её любит и жить без неё не может. Кира в очередной раз поверила и простила. Добившись своего, супруг встал с колен и преспокойно ушел пьянствовать. Это оказалось последней каплей, и она подала на развод.

Алкоголик - человек, которого губит выпивка и отсутствие выпивки.
NN

Если вас беспокоит, что муж частенько выпивает, то не стоит пассивно ждать, что он бросит сам. Не бросит. Среди общего числа больных алкоголизмом лишь незначительный процент составляют те, кто самостоятельно прекращает потребление спиртного (так называемые спонтанные ремиссии). Однако ремиссия - это всего лишь послабление болезни, но не излечение. Даже если ремиссия 3-5 лет и больше, - всегда есть риск срыва или рецидива. И все вернется на круги своя. Так что если вы станете женой с пьющего, - вы всегда будете сидеть на пороховой бочке.

Алкоголизм - болезнь прогрессирующая. Если есть его первые клинические симптомы, то неизбежно возникнут новые, и болезнь будет неуклонно развиваться по своим закономерностям. Уговаривать, просить больного бросить пить - бесполезно. Вы же не можете уговорить больного бронхитом: "Перестань кашлять". А алкоголизм - это тоже болезнь. К сожалению, наши женщины этого не знают и не осознают серьезности последствий, когда связывают свою жизнь с пьющим человеком.

Очень высока вероятность, что ваш ребенок будет психически неполноценным. Врожденные аномалии развития, органическое заболевание центральной нервной системы, психопатии, олигофрения, - вот далеко не полный перечень заболеваний, которыми страдают дети, рожденные от больных алкоголизмом. На детей, растущий в семье алкоголика, отрицательно влияют и поведение пьяного отца, и его отрицательный пример, и скандалы родителей. Дети больных алкоголизмом, даже если у них нет врожденных аномалий и психических заболеваний, вырастают невротизированными или психопатизированными.

Алкоголизм - самоубийство в рассрочку.
NN

Причин, по которым женщины решаются на развод, - множество. Здесь и сексуальные проблемы, и материальные, и социальные, и межличностные.

Для наших соотечественников такой мотив развода как "мы разлюбили друг друга", - вполне правомерен. Чувства, духовная близость, эмоциональность в супружеских отношениях имеют более важное значение, чем чисто меркантильные интересы, карьера и социальный статус.

Чем больше счастливых браков, тем больше счастливых разводов.
Г. Малкин

Одна из причин - измена мужа. В целом женщины более спокойно относятся к супружеским изменам, чем мужчины; у сильного пола очень развит собственнический рефлекс: "Мое! Кто посмел тронуть!". Женщина же терзается сама, терзает неверного супруга, но все же надеется, что рано или поздно муж остынет к своей пассии и вернет в лоно семьи. Но так бывает не всегда.

В семейной жизни от любви до ненависти один шаг. Налево.
Б. Крутиер

Последние годы Таня с мужем жили как чужие, почти не разговаривали. Она давно подумывала о разводе, но ждала подходящего повода. Уйти "в никуда" было страшновато. С Олегом Таня познакомилась у своей приятельницы, и он влюбился в неё с первого взгляда. После вечеринки он пошел её проводить, и их видела соседка, которая рассказала об этом Таниному мужу. Тот потребовал у неё объяснений. Хотя с Олегом, кроме единственной встречи, у неё ещё ничего не было, она сказала мужу, что у неё есть постоянный любовник, и она намерена развестись. Муж ушел, хлопнув дверью.

Олег позвонил ей сразу после ухода мужа, и она согласилась с ним встретиться. Хотя она ни о чем не жалела и уговаривала себя, что так будет лучше, но было грустно. Олег спросил, что произошло, не обидел ли он её чем-нибудь. Таня была так расстроена, что неожиданно для самой себя все рассказала почти незнакомому

человеку. К её удивлению, Олег очень обрадовался. Он знал, что Таня замужем и полагал, что она счастлива в браке, любит мужа - при первой встрече она тактично отклонила его ухаживания и не дала ему никаких надежд на продолжение отношений. Теперь у него появилась надежда. Он сразу предложил ей выйти за него замуж, обещал, что никогда не огорчит её и всегда будет бережно к ней относиться.

Олег ей нравился, он был красив, высок и строен, производил впечатление порядочного и надежного человека, и Таня решила: "Стерпится - слюбится".

Детей от первого брака у неё не было, развод она оформила уже через месяц, а через три месяца стала женой Олега. Квартиру она оставила первому мужу. У Олега была своя однокомнатная квартира.

Олег любил её, носил на руках и в прямом, и в переносном смысле. Он предугадывал все её желания, любил делать ей подарки, редко приходил домой без цветов. Все подруги завидовали ей и грозились "отбить" красавца-мужа, а Таня только смеялась. Олег хорошо относился к её подругам, но других женщин, кроме жены, для него тогда не существовало.

Материально они тоже были в порядке, но детей у них не было. Поначалу они об этом не печалились, жили весело, у них было много друзей, они ездили отдыхать на дорогие курорты, оба много работали.

На седьмом году семейной жизни она узнала, что у мужа есть любовница. "Сама виновата, - подумала Таня. - Я совсем заработалась и перестала уделять внимание мужу."

Она попыталась сама проявить активность. Но в первый раз у Олега ничего не получилось. Таня не стала на этом фиксироваться, объяснив неудачу тем, что у них давно не было интимных отношений, и Олег отвык от нее. Она ещё несколько раз попыталась, но муж молча уклонялся и говорил, что он устал или хочет спать.

Он часто задерживался по вечерам, и Таня поняла, что он продолжает встречаться со своей любовницей.

Таня - прямой и бесхитростный человек. Такая жизнь её не устраивала, и она стала требовать, чтобы Олег порвал со своей любовницей или она подает на развод.

Лучше быть неверным верному, чем верным неверному!
В. Георгиев

Предательство, недостойное поведение, бесчестный поступок, подлость, притворство или использование её ради своих целей - сильное потрясение для женщины. Все мы хотим, чтобы спутник жизни был достойным человеком. Пусть не богач, не красавец, но пусть будет настоящий мужчиной, которого есть за что уважать. Ловкач и приспособленец, в представлении женщины, - это не мужчина. Ничего удивительного, что узнав о подлости мужа, женщина не хочет оставаться с ним под одной крышей.

Люди женятся из страха потерять свое счастье, а из желания увеличить его - разводятся.
Г. Матюшков

Клара вышла замуж поздно. Она считала себя некрасивой; ни в студенческие годы, ни потом за ней никто не ухаживал, и она боялась, что останется "старой девой". Когда подвернулся Саша с галантными ухаживаниями, Клара расцвела и тут же согласилась выйти за него замуж.

Отец Клары директор института, человек с большими связями, помог зятю сделать карьеру. Он прекрасно видел, что Саша - типичный карьерист с весьма ограниченными способностями, честолюбивый, тщеславный, амбициозный, к тому же беспардонный и наглый, но он был мужем его единственной и горячо любимой дочери. Мать жалела Клару, дочери был четвертый десяток, здоровье у неё слабое, а Саша - муж непьющий и перспективный.

Клара не знала о сомнениях родителей. Семейная жизнь её вполне устраивала. Единственное, что её огорчало - муж категорически не хотел детей. В неявной форме он намекал на её возраст, дескать, беспокоится за её здоровье - как она перенесет беременность и роды. Такие намеки были для неё оскорбительны, и Клара больше не поднимала эту тему.

Как-то раз подруга "по дружбе" призналась ей, что до их встречи она как-то рассказала о ней Саше, дескать, такая умница, талантливая, из хорошей семьи, но одинока. Тот сразу загорелся, расспросил у подруги все подробности, в том числе и о её отце, и попросил познакомиться с Кларой. Как потом поняла Клара, Саша решил жениться ради карьеры и рассчитывал на помощь её отца.

Поначалу Клара не поверила, списав все на типичную женскую зависть - подруга была разведена и по мнению Клары, хотела внести разлад в их семью - может быть, положила глаз на её мужа. Но её слова все же запали в душу.

Она стала присматриваться к мужу и неожиданной для самой себя открыла в нем то, чего не видела раньше, - он был хвастлив, лжив, самовлюблен и эгоистичен, все делал на публику, ради "показухи". В любой компании говорил он один, только о себе и своих успехах, но это было сплошное позерство и явное преувеличение - всеми своими достижениями он был обязан тестю, но никогда этого не признавал, считал себя "великим дипломатом", рассказывал о сложных переговорах с иностранными фирмами, которые он якобы вел (на самом деле это все плод его фантазии), в любой ситуации якобы только он один сумел найти нужное решение, а всех коллег называл "бездарными тупицами".

Потом до неё дошли слухи, что в кругу приятелей супруг хвастался, что "с ходу снял старушку Клару" уже в первый же вечер, та якобы влюбилась в него "как кошка" с первого взгляда, у него всегда "все самого лучшего качества", так как он умеет "ухватить за хвост госпожу-удачу", и она сама идет ему в руки.

То есть, она стала женой тщеславного и пустого человека, типичного карьериста, к тому же холодного и расчетливого.

Она долго мучилась сомнениями, потеряла покой и сон и пришла ко мне в состоянии депрессии. Отношение к мужу было двойственным - Клара презирала его, но боялась опять остаться одна. Что делать - жить с бесчестным человеком, делая вид, что ничего не знаешь, или все же решаться расстаться? Будучи зрелой, разумной женщиной, Клара понимала, что подлеца не исправить.

При лечении так называемой реактивной депрессии (то есть, развившейся в результате психической травмы или психотравмирующей ситуации) основное - устранить вызвавшую её причину. Но дать своей пациентке однозначный совет я не могла - такие вопросы каждый человек решает сам. Через пару месяцев состояние Клары относительно выровнялось, и я её спросила: "Сможете ли вы простить и дальше жить с мужем?" "Нет", - ответила она. - Я не хотела принимать поспешного решения и пыталась найти ему оправдания, но теперь поняла, что это - качества его натуры. Он поступил низко, я не могу жить с подлецом. Лучше жить одной, чем сидеть на вулкане и ждать очередного "подарка".

Супружеский долг с разводом считается аннулированным
Т. Клейман

Если женщина не может иметь детей, то для неё это драма вдвойне - из-за её собственных переживаний и отношения мужа. К сожалению, многие мужья в таких ситуациях ведут себя не как мужчины.

У некоторых мужчин желание иметь детей - лишь на словесном уровне. В бездетном браке он чувствует себя неполноценным - а вдруг вина на нем? И когда выявляется, что бесплодна жена, то в душе он вздыхает с облегчением - у него-то все в порядке.

Первый муж Кати был алкоголиком. Рожать от него она не хотела, сделала несколько аборт. Второй раз вышла замуж от безысходности - не в силах расстаться с пьющим мужем, как в омут, бросилась в новый брак.

Больше всего её родители боялись, что дочь может опять вернуться к первому мужу. Катя любила его по-прежнему и с грустью признавалась матери, что хотя ей было с ним очень тяжело, но кроме его пьянок, были и трезвые дни, по крайней мере, там, по её мнению, были настоящие чувства.

Но жизнь все лечит. Хотя за Семена она вышла замуж без любви, у них сложились неплохие отношения. Катя повеселела, похорошела и чувствовала себя почти счастливой - "вылечилась" от привязанности к бывшему мужу.

Детей у них не было. При обследовании Кате поставили диагноз: Первичное бесплодие. Поначалу она об этом не печалилась и даже радовалась, что не беременеет. Семен детей не хотел, убеждал жену, что пока они ещё молоды, нужно пожить в свое удовольствие и добиться успехов в карьере, а потом она подлечится, и они обзаведутся ребенком.

В 32 года у Кати было первое маточное кровотечение, и у неё диагностировали эндометриоз. Она долго лечилась, не раз лежала в больнице, потом кровотечения стали частыми; через несколько лет встал вопрос об оперативном вмешательстве, и ей ампутировали матку. После операции у неё были осложнения, образовались спайки. Интимные отношения с мужем стали редкими - Катя часто мучилась болями.

Семен стал часто задерживаться по вечерам, приходил поздно. Она полагала, что муж занят на работе и ни о чем не беспокоилась. Вместе они никуда не ходили, Катя часто болела, ездила в санатории, муж стал ездить в отпуск один. Однажды, вернувшись из санатория, по многим мелочам она поняла, что в доме в её отсутствие бывала женщина. Супруг не стал отрицать, что у него есть другая, они встречаются около года, но оправдывался тем, что завел любовницу из-за того, что жена больна, и у них давно нет сексуальных отношений.

Ее потрясла не измена мужа, а его довод. Катя расценила его поведение как низость и предательство. "Это как удар поддых, - говорила она. - Он ударил меня по самому больному." Позже она узнала от общих знакомых, что любовница мужа ожидает ребенка, и это было для неё ещё большим потрясением.

К разводу Семен отнесся спокойно и вскоре женился на своей любовнице. Катя живет одна, замуж не хочет - боится, что другой мужчина, узнав о её болезни, поступит с ней так же. Мне не удалось её переубедить.

Желание супруга иметь детей по-человечески понятно, однако бывает и так - жена годами лечится, терпеливо переносит все болезненные процедуры и даже гинекологические операции, а когда она наконец становится счастливой матерью, - супруг ведет себя отнюдь не как любящий отец, обретший долгожданного ребенка.

Стать отцом совсем легко. Быть отцом, напротив, трудно.
В. Буш

Далеко не у всех мужчин отцовские чувства просыпаются с рождением ребенка. Пока это крикливый комочек, который требует неустанных забот, отец относится к своему чаду с плохо скрываемым раздражением. У многих отцовские чувства "просыпаются" лишь когда ребенок начинает говорить, ходить, с ним можно повозиться, поиграть. Бывает, что мужчина полноценно осознает себя отцом лишь спустя 3-4 года, когда ребенок - уже разумное существо, задает тысячи вопросов, и с ним можно общаться.

Так что когда мужчины в качестве причины развода приводят бездетность жены, - я отношусь к этому настороженно. Само по себе отсутствие детей - не повод для развода. Причина чаще всего кроется в личности самого супруга - его эгоизме или неосознаваемых комплексах: он хочет, чтобы было "как у всех" - семья, дети. Упрекать жену, которая не может иметь детей, свойственно неполноценным мужчинам; некоторые самоутверждаются, унижая женщину. Мужчина с комплексами - это всегда плохой спутник в жизни. Он сам себя не любит и распространяет свое негативное отношение на других людей.

Каждый находит для него нужное слово. И каждый шепчет его ему вслед...
Д. Соловьев

Настоящий мужчина никогда не унижит слабого, а тем более, больного человека, тем более, женщину. Каждый нормальный человек хочет иметь детей, но бросать из-за этого жену, которая и без того подавлена своей болезнью, - это низость. На самый крайний случай, если он хочет реализовать свои отцовские чувства, есть возможность завести вторую семью, но тайне от жены. Многие мужчины так и делают, и супруга ни о чем не подозревает.

У меня было много пациенток, которые готовы были руки на себя наложить, ощущая безысходность и утрату смысла жизни после развода, были и такие, кто совершил попытку самоубийства, - мужа потеряла, шансов стать матерью нет, связать свою судьбу с другим мужчиной страшно. Женщина не намерена скрывать, что не может родить, и уверена, что любой от неё тут же отвернется. Кстати, это заблуждение. Мужчина, если он влюблен, женится не ради того, чтобы любимая непременно осчастливила его ребенком. Ему нужна сама женщина, а дети расцениваются как естественное продолжение любви.

Счастливыми могут считаться те браки, в которых виновен бывает один муж.
Д.И. Фонвизин

Есть немало семей, где муж морально поддерживает жену, предлагает усыновить ребенка или воспользоваться услугами облигатной матери. Или они живут вдвоем, не устраивая надрыва.

Своим отчаявшимся пациенткам, которых оставил муж из-за бездетности, я советовала искать спутника жизни среди разведенных мужчин, у которых есть дети от предыдущего брака. В этом случае его отцовские чувства уже реализованы, и он не настаивает, чтобы в новом браке непременно был ребенок.

Еще один вопрос, который мне часто задают женщины, - говорить ли будущему мужу, что она не может иметь детей? Ответ однозначен: не говорить. Немного найдется мужчин, который отнесется к этому с сочувствием и пониманием; сначала, быть может, он скажет, что-то вроде: "Не беда! Я тебя люблю и мне нужна только ты!", - но не исключено, что когда-нибудь, в пылу ссоры (а нет семей, где никогда не ссорятся), он не выкрикнет вам оскорбительное обвинение. Может быть, и не со зла, а бездумно - разве мы выбираем выражения, будучи в аффекте! И это будет ещё более сильным потрясением для вас - как же так, ведь раньше он говорил совсем другие слова! Вы честно признались, надеясь на взаимопонимание и его великодушие, а он так больно удврил!

Не лги больше, чем требует правда.
Г. Малкин

Я всегда советую всем свои пациенткам и подругам поменьше рассказывать о себе то, что вы считаете негативным; делиться нужно только тем, что вас красит, где вы предстаете в привлекательном свете. Как показывает опыт, это верная позиция.

Не открывай душу первому встречному, не посмотрев в "глазок"!
Борис Крутиер

Современные мужчины, сами того не осознавая, переняли многие недостатки женской психологии. Самое частое - использование чисто женской аргументации в семейных ссорах.

Сильный мужчина использует логически обоснованные доводы, способен сдерживать свои эмоции и не прибегает к "ударам ниже пояса"; слабый - срывается на крик и визг и использует запрещенные приемы по типу: "На себя-то посмотри! А вот ты ..." и далее перечень оскорбительных характеристик.

"Давить на психику", "брать на крик", "отпускать эмоции", использовать факты из жизни женщины, о которых она рассказала в порыве откровения, - все это недостойно мужчины. Но таковы уж многие современные представители мужского пола.

Так что, милые женщины, будьте осмотрительны, не рассказывайте мужчине ничего, что тот мог бы обратить против вас. Даже "родной" муж, с которым вы прожили десяток лет, - может оказаться вовсе не таким, каким вы его себе представляли.

Настоящий джентльмен называет кошку кошкой даже когда она его поцарапает.
Д. Соловьев

Многие женщины приходили ко мне в ситуации развода потрясенными: "Доктор, я столько лет с ним прожила и даже не предполагала, что он такой негодяй!" Да, так бывает очень часто. Были ли эти черты в нем раньше? Безусловно, были, но либо скрывались, либо не проявлялись, поскольку не было ситуации, в которой они могли выявиться. А когда дело доходит до развода, мужчина уже не считает нужным "сохранять лицо"; высвечиваются и его эгоизм, и бездушие, и меркантильность, и требования "все мне, мне, мне!", и многие другие отрицательные черты.

Земля имеет кожу, и у этой кожи есть свои болезни. Одна из них называется человек.
Фридрих Ницше

Жанна давно разлюбила мужа и разочаровалась в нем как личности. Петр, её муж, любил "пустить пыль в глаза" и делать широкие жесты, создавая имидж щедрого и бескорыстного человека, на самом же деле он

был трусливым, мелочным и жадным. Свою зарплату не тратил, а копил на сберкнижку, все для дома покупала Жанна. Она хорошо зарабатывала, хватало на двоих, но жадность мужа её коробила. Она не любила скандалов и молча мирилась, лишь бы он к ней не лез.

Жили почти как чужие, каждый в своей комнате. Петр почти не разговаривал с женой или отвечал нехотя, сквозь зубы, часто раздражался. Раньше он сам закупал продукты, заезжал за ней на машине, чтобы отвезти домой после работы, а в последние годы машиной пользовался он один. Он перестал привозить продукты, мотивируя тем, что ему некогда бегать по магазинам, на самом деле он не хотел тратить деньги. Денег он ей не давал, но преспокойно ел ужин из купленных женой продуктов.

Будучи никчемным неудачником, он ревновал жену даже к её успехам. Временами Петр как будто назло мешал ей работать, злился, когда она работала ночами: "Выключи этот чертов компьютер, ты мешаешь мне спать!", - скандалил, что в доме не прибрано или у него нет чистой рубашки. "Женился на деловой даме, а в доме бардак, - брюзжал он. - Даже в столовой и то лучше кормят".

Вся домашняя работа лежала на плечах Жанны, и она с ними вполне справлялась, готовила она тоже неплохо. Но мужу все было не так, он ко всему придирался и всем был недоволен - то она ушла на работу рано и не успела приготовить ему завтрак, то купила не тот сорт овсянки, какой он любит, то пережарила отбивные. На её просьбы помочь, когда она была больна, занята или устала, Петр неизменно отвечал, что его "социальное положение не позволяет ему унижаться до кухонных обязанностей". Даже помыть машину он считал ниже собственного достоинства и платил соседу, чтобы тот привел её в порядок. Если из-за занятости Жанны ужин не был готов, он хлопнув дверью, уходил ужинать в ресторан или к очередной любовнице. Потом мог несколько дней не ночевать дома.

Последние несколько лет их семейная жизнь стала невыносимой. Они постоянно скандалили, месяцами не разговаривали друг с другом. Жить с мужем, который стал равнодушным, наглым, грубым, Жанне была очень тяжело. Она допоздна засиживалась на работе, лишь бы его не видеть, приходила поздно и сразу ложилась спать. Если его не было дома, она вздыхала с облегчением. Видеть его ей было невыносимо, и Жанна старалась не выходить из своей комнаты, если он был дома.

Муж был неряшливым, дома ходил, в чем придется, неделями не мылся, в выходные дни даже не брился и ходил с многодневной щетиной, но на работу уезжал одетым с иголки, благоухая дорогим одеколоном. На язвительные замечания жены, что не мешало бы ему принять душ, а то к вечеру воротничок его рубашки становится засаленным из-за немытой шеи, он высокомерно бросал: "Не учи меня жить, твое жалкое мнение меня не волнует".

Когда Жанна твердо поставила вопрос о разводе, началась ещё более неприятная полоса их отношений, и она убедилась, что ещё не все плохое знала о муже. Тот заявил, что категорически против развода, но если жена на этом настаивает, то в "виде компенсации" пусть оставит ему квартиру и машину. Жанна язвила: "Ты ещё скажи, что это компенсация за потерянную молодость и лучшие годы жизни, как обычно говорят бабы", - но супруг был непрошибаем, на её насмешливые реплики не реагировал и гнул свое.

Мотивировал он свои требования так. Пять лет назад он привез машину из загранкомандировки, поэтому, с его точки зрения, она принадлежит только ему. Якобы все, что они покупали для дома, в большей мере оплачено им, так как Жанна, по его мнению, "транжирка", и все, что сама зарабатывала, тратила на свои наряды и командировки. Все это было вранье, на самом деле все было "в точности до наоборот", но Петр с пеной у рта и искренним убеждением доказывал, что "черное - это белое". Квартира тоже осталась ему, так как до их брака у него была своя однокомнатная квартира (потом они продали её и купили двухкомнатную), к тому же у её родителей большая квартира, где их всего двое, жена может там жить или разменять её, а его мать живет с отчимом и сводным братом в однокомнатной квартире. При чем здесь его мать, когда речь шла о разделе их с Петром квартиры, Жанна не понимала, но эти споры её утомляли.

Она уже устала возражать, поняв, что это бесполезно, и смотрела на мужа со все возрастающим изумлением - он действительно такой тупой и твердолобый или только прикидывается? Все его аргументы были надуманы, нелепы и не выдерживали никакой критики.

Конечно же, он "прикидывался" и приводил свои дурацкие аргументы, поскольку знал характер жены.

Споры и унижительная "торговля" были крайне тягостны для Жанны. В отличие от мужа, она не была мелочной. После развода она все оставила мужу, забрав только одежду, компьютер и книги. Родители Жанны

и её подруги удивлялись, почему она так поступила, а она отвечала, что её "просто тошнит" от его жадности и унижительного дележа, и единственное, о чем она мечтает - никогда его не видеть и не слышать о нем.

Первое время Жанна жила у родителей, а после смерти отца они с матерью разменяли их большую квартиру. Ее вполне устраивает её теперешняя жизнь: "Главное, что я ни от кого не завишу, мне не надо выносить хамство мужа, стирать его засаленные рубашки и вонючие носки, готовить его любимую овсянку и выслушивать жалобы на мнимые желудочные боли, оберегать его сон, когда мне надо работать. А сейчас я, если хочу - работаю всю ночь, а не хочу - читаю детектив", - говорит она. О бывшем муже Жанна говорит с нескрываемым отвращением.

Она живет одна, замуж больше выходить не хочет, говорит, что "сыта по горло семейной жизнью". Мужчин презирает, называет их "не сильным, а слабым полом". По её мнению, все мужчины начинают с красивых ухаживаний, как у неё было с бывшим мужем, а потом без зазрения совести садятся на шею и паразитируют, пользуясь долготерпением и всепрощением жены. За ней пытались ухаживать, но она всех поклонников отвергает.

Браки заключаются на небесах, а распадаются на грешной земле.
В. Сумбатов

По статистике 65% разводов происходит по инициативе женщин, и лишь 35% - по инициативе мужчин. То есть, примерно одна треть мужчин оставляют своих жен. Для женщины это очень драматическая ситуация. Брошенная женщина крайне тяжело переживает такую ситуацию. В тех случаях, когда женщина сама является инициатором развода, психологически ей тоже очень тяжело. Разводу обычно предшествует конфликтная ситуация, от которой страдают дети. И все же женщине легче пережить развод, когда она сама подает заявление, решив, что так дальше жить невозможно.

Мужчина, даже если в семье очень сложные взаимоотношения, может найти отдушину с приятелями, с другой женщиной. Он имеет возможность позже приходить домой. Когда отношения с женой заходят в тупик, из которого оба не видят выхода, а жена заявляет, что им нужно разойтись, он соглашается с этим. А по собственной инициативе мужчина чаще всего уходит у другой женщине. А брошенной жене это вдвойне тяжелее - муж не просто ушел, а ушел к другой.

Наташа была верной и преданной женой. Она вышла замуж за Евгения по любви, обоим тогда было по 22 года, оба учились в институте в одной группе. Евгений по характеру общительный, компанейский, Наташа - "домашняя". В шумной компании она терялась, старалась не выделяться. Только дома, рядом с любимым мужем, она чувствовала себя уверенно.

Евгений часто приводил домой друзей. Наташа всех с удовольствием принимала, старалась угостить "вкусеньким" собственного приготовления. Она была хорошей кулинаркой, домовитой хозяйкой. Дома у них было уютно, все друзья говорили, что у них можно отдохнуть душой. Гостям позволялось все. Наташа никогда не роптала, если подвыпившие гости разбивали бокалы, роняли тарелку с закуской на ковер или тушили сигареты в блюде с салатом. Если какой-то паре нужно было уединиться, Наташа предоставляла им собственную спальню и сама стояла "на стреме", чтобы их никто не потревожил.

Она без устали хлопотала, чтобы её гостям было хорошо, крутилась на кухне, подносила новые блюда, уносила грязные тарелки, отказывалась от помощи, если одна из приятельниц предлагала помочь накрыть на стол или помыть посуду. Гости веселились, танцевали, флиртовали, а Наташа их обслуживала. Постепенно все привыкли видеть её в фартуке, снующей с озабоченным видом с кухни в гостиную. Поздно ночью гости расходились, муж чмокал Наташу в щечку: "Все было замечательно, ты как всегда на высоте, моя хозяйюшка!", и заваливался спать, а Наташа оставалась мыть горы грязной посуды.

Родился сын, но ничего не изменилось. Наташа так же радушно всех принимала. Если сын плакал, она укачивала его, чтобы он не мешал гостям.

Так шли годы. Евгений делал карьеру, хорошо зарабатывал. Наташу карьера не интересовала. На ней были дом, сын и обслуживание любимого мужа. Она успевала все и никогда не жаловалась.

Евгений был хорошим мужем и отцом, все заработанное приносил в дом, никогда не забывал похвалить жену, какая она замечательная, гостеприимная хозяйка. Годы на нем почти не сказывались. Он оставался

стройным, подтянутым, ходил в бассейн, занимался дома на тренажерах. Благодаря Наташиным стараниям, он всегда выглядел элегантно и ухоженно.

Наташа старела, полнела, на себя у неё не было времени. Чтобы не возиться с прической, она носила короткую стрижку с "химией", виски подернула седина, но Наташу это не беспокоило. В молодости она была стройной и хорошенькой, с годами стала грузноватой, под глазами залегли тени, появились морщины.

Как-то подруга сказала ей, пряча глаза, что Евгения видели в машине с молодой женщиной. Наташа не придавала этому значения - мало ли кого муж подвез после работы. Потом слухи о романах мужа стали доходить до неё все чаще. Наташа ничего не хотела знать: "Мужчина есть мужчина, - говорила она подругам. - Женя видный, интересный, конечно, он нравится женщинам".

Муж был к ней по-прежнему внимателен, Наташа по натуре не скандальная, и ей не хотелось разрушать спокойную, доброжелательную атмосферу их дома. Подруги качали головой, корили её за беспечность и советовали быть осмотрительной, иначе она рискует мужа потерять. Но Наташа была уверена, что муж её никогда не оставит. Налаженный быт, любимый сын, любящая жена, которая смотрит сквозь пальцы на легкие шалости мужа, - что ещё ему надо?! А что немного "погуляет" на стороне, - так это не страшно.

Но Наташина беспечность сыграла свою роль. В 49 лет Евгений влюбился в 23-летнюю аспирантку. До этого ему удавалось успешно скрывать свои любовные интрижки, но тут он потерял голову. Его пассия оказалась хитрой, хваткой и имела далеко идущие планы. Роль любовницы своего шефа её не устраивала. Она хотела стать его женой. Она разыгрывала из себя романтическую особу. О постели не было и речи. Евгений считал её идеалом чистоты и невинности. Он был уверен в её безграничной любви. Но она твердила, что не может жить во лжи, поэтому никогда не станет его тайной любовницей. Он обхаживал её полгода, но ничего не добился. Она не требовала прямо, чтобы он развелся с женой, но он был так влюблен, что иного выхода не видел.

Сообщение мужа о том, что он подает на развод, для Наташи было настоящим потрясением. Она ничего не могла понять и растерянно лепетала: "Что я такого сделала? Почему ты меня бросаешь?" Она не соглашалась на развод и даже не возражала, чтобы муж имел любовницу, лишь бы он её не бросал. Евгений не был жестоким человеком, но когда к мужчине на склоне лет приходит страсть, он способен и на безрассудные поступки, и на жесткость, если страсти что-то препятствует. "Ты посмотри на себя, - заявил он жене. - Во что ты превратилась?! Толстая баба в фартуке, похоронила себя на кухне. А я ещё пожить хочу".

Развод, размен квартиры, раздел имущества Наташа пережила, как в тумане. Она даже не плакала, застыла и делала все автоматически. Муж не скупился, ему хотелось побыстрее покончить с формальностями и жениться на предмете своей страсти.

Наташа оказалась одна в двухкомнатной квартире. Сын давно был женат, жил отдельно. Жизнь для неё остановилась. 27 лет Наташа отдавала всю себя мужу, своему дому, стирала, мыла, принимала друзей мужа. И вдруг все рухнуло в одночасье.

Друзья жалели Наташу, осуждали Евгения. Подруги клялись, что ноги вероломного изменщика не будет в их доме. Первое время подруги пытались как-то расшевелить Наташу, приглашали её к себе. Но вид поникшей, грустной Наташи и её жалобы стали навевать на них скуку. Им надоело её утешать и бесконечно отвечать на её вопрос: "Почему? За что?" Как-то одна из подруг в сердцах брякнула: "Сама виновата! Обабилась, перестала следить за собой, растолстела, как бочка. Вон вокруг сколько их ходит, стройных и свеженьких, и все охотятся за нашими мужьями, им не нужны желторотые юнцы с пустым кошельком, им нужны состоятельные мужчины. Поэтому надо было держать ухо востро!".

Подруги перестали приглашать Наташу, её унылый вид портил всем настроение. Долгими вечерами она сидела одна в своей пустой, неприбранной квартире. Ей ничего не хотелось делать - зачем? - все равно к ней никто из друзей не приходил. Сын навещал её часто, ругал отца, грозился переломать ноги "этой суке", но не мог расшевелить мать. Евгений не пришел ни разу. Наташа все равно ждала его. Она надеялась, что со временем его страсть пройдет, он одумается и вернется. Она бы не сказала ему ни слова упрека.

В свой день рождения Наташа одела нарядное платье, накрыла стол и села ждать Евгения. Она была уверена, что он обязательно придет. Раньше все дни рождения - и её, и мужа, и сына, - отмечали бурными вечеринками, было шумно и весело. Она прождала до глубокой ночи. Не пришли даже друзья и подруги. Две приятельницы позвонили и поздравили её, остальные даже не позвонили.

Уже глубокой ночью Наташа пошла на кухню и перерыла всю аптечку. Ничего, чем можно было бы отравиться, она не обнаружила. Она нашла бельевую веревку, но потом представила, как она будет выглядеть в петле с синим, вывалившимся языком, и отказалась от этого способа самоубийства. Кроме уксусной кислоты, ничего в доме не нашлось, и Наташа, выпив для храбрости стопку водки, хватанула уксусной эссенции. От болевого шока она тут же потеряла сознание. Ее нашел сын, который приехал поздравить мать с днем рождения - он вспомнил об этом только утром следующего дня. Наташу госпитализировали. У неё был тяжелый ожог пищевода. Потом она перенесла две операции по пластике искусственного пищевода, лечилась от депрессии. Евгений пару раз навестил её в больнице, но к ней не вернулся. Наташа живет одна.

Женщины, которые отдают всю душу любимому мужу, не всегда бывают оценены своими мужьями по заслугам. Жена целый день вертится, как белка в колесе, наводит чистоту и порядок в доме, стирает, готовит и убирает, растит детей, холит и лелеет мужа, а он очень быстро привыкает к хорошей жизни и считает, что так и должно быть. Она жена, следовательно, должна. Должна быть хорошей хозяйкой, домовитой и неутомимой, хорошей матерью, хорошей женой. Он расценивает её ежедневные обязанности как само собой разумеющееся. Каков он сам, - это его не волнует. Он мужчина, следовательно, у него другие цели в жизни.

Нет ничего удивительного, что за повседневными хлопотами женщина не успевает уделить внимание себе. У неё так много обязанностей, что нет времени сходить в парикмахерскую, сделать массаж, маски для лица, маникюр и педикюр. Да и зачем ей маникюр, когда она постоянно что-то моет, чистит и стирает?! Когда не хватает денег на самое необходимое, когда дети растут, как на дрожжах, и им постоянно нужны новые ботинки, джинсы и куртки, когда продукты дорожают, а зарплату не выплачивают, - женщина не может себе позволить потратиться на парикмахерскую или дорогие кремы. Наша женщина - это прежде всего мать. Сначала все детям, а себе - что останется.

Порой мужчины проявляют поразительный эгоизм. Как часто мне приходилось слышать от мужей "со стажем", которые оправдывали свои измены и разводы тем, что жена рано постарела, подурнела, располнела: "Когда мы поженились, она была совсем другая, веселая, жизнерадостная, свеженькая, а теперь превратилась в замотанную клячу". А сам-то он что сделал для того, чтобы жена имела возможность следить за собой и не превратилась в "замотанную клячу"? На что мужчины обычно говорят: "Ну, я же тоже работаю и всю зарплату приношу жене". А то, что этой зарплате не хватает даже на минимум, что вместо того, чтобы сидеть и ждать перемен, муж мог бы и сам подняться с дивана и найти работу, чтобы хватало и на нормальную жизнь, и на парикмахерскую жене, - его не волнует. Он же всю зарплату приносит!

Мне порой и смешно, и грустно, когда я вижу самодовольных мужчин, которые требуют, чтобы 40-летняя жена выглядела, как красотка с обложки журнала. Он сам уже и лысоват, и брюшко намечается, и фигура оплыла, да и раньше он не был красавцем с фигурой атлета. Но зато он мужчина! Значит, уже по одной принадлежности в своему полу имеет право обладать привлекательной женщиной. Сам далеко не Аллен Делон, но согласен лишь на молоденьких красоток. Гуляет от жены направо и налево и оправдывает себя тем, что жена располнела, состарилась и больше не вызывает у него сексуального влечения. Можно подумать, что сам он половой гигант и эстет от большого секса! А жена рассказывает, что и раньше, и сейчас он может лишь иногда да и то кое-как. Пару минут сопения - вот и весь секс. И тем не менее подавай ему партнершу, которая будет вызывать у него сексуальное влечение!

Но не всегда виновником краха семьи является мужчина. Немало женщин, которые в силу особенностей своего характера не могут ужиться с мужчинами. Некоторые из них истеричны, скандальны, конфликты. Жизнь с такой женщиной превращается в сущий кошмар. Трудно осудить мужчину, когда он бросает такую жену ради другой женщины с более мягким характером.

Есть другая категория женщин, с которыми трудно ужиться. Они резкие, бескомпромиссные, негибкие, излишне прямолинейные, властные, деспотичные. В них нет присущей каждой нормальной женщине мягкости, женственности, уступчивости, женской хитрости. В любых ситуациях, и в семье, и на работе, они идут напролом, сея вокруг себя конфликты и отталкивая от себя людей. Там, где женщина должна проявить гибкость, - они рубят с плеча, режут "правду-матку" в глаза, не способны к компромиссам.

Нина с Геннадием прожили 18 лет. У них двое сыновей. Первые годы отношения складывались неплохо. Муж Нины покладистый, подчиняемый человек. Нина характером пошла в отца - такая же решительная, бескомпромиссная, не по-женски негибкая, режет всем "правду-матку" в глаза, всех выводит на чистую воду и борется за чистоту нравов. Из-за этого её не любили ни коллеги, ни жены приятелей. Узнав, что кто-то из знакомых изменяет своей половине, Нина могла при всех, в присутствии и виновника, и его супруги (супруга) сообщить о том, что знает.

Ее сурового нрава все побаивались, старались с ней не связываться. Коллеги называли её "человеком без нервов". Она действительно очень сдержанная, эмоционально холодная. Геннадий работает преподавателем на кафедре, Нина по профессии юрист, последние 7 лет исполняет обязанности судьи в районном суде.

Нина часто ругала мужа за слабохарактерность, неумение отстаивать свои интересы. "Ну что ты за тьюфяк! Совершенно не можешь за себя постоять! Распустил сопли, как баба!", - выговаривала она мужу, когда он жаловался, что на работе опять его обошли премией за выполненную на заказ работу или дали молоденькой аспирантке должность старшего преподавателя, которую он надеялся получить.

После очередного ущемления прав супруга Нина являлась к заведующему кафедрой и хорошо поставленным голосом, каким она обычно зачитывала приговор, отчитывала его, что он продвигает лишь своих протеже, а на её мужа, человека безропотного, взвалил всю черновую работу, у мужа больше всего учебных часов. Из-за перегруженности он не имеет возможность всерьез заняться своей диссертацией. "Вам не выгодно, чтобы он защитился, - обвиняла начальника Нина. - Вам нужна рабочая лошадка. Развели тут вертеп. Ваша любовница, без году неделя на кафедре, ещё даже не защитила диссертацию, а уже получила должность, которую может занимать лишь преподаватель с ученой степенью. Вы дождетесь, что я пойду со всем этим к ректору и все ему выложу про ваши похождения". Все сплетни, о которых ей сообщал ей муж, тоже шли в ход. После такого разноса заведующий кафедрой вызывал в кабинет её мужа и, пряча глаза, обещал, что как только появится вакансия, он получит должность старшего преподавателя, но очень просил, чтобы больше его жена не приходила со своими обвинениями.

Коллеги над Геннадием посмеивались и при каждом случае говорили, что у него такой персональный адвокат, что ему не нужно опасаться быть обиженным. Геннадий краснел, смущался, извинялся за жену, что её такой суровой сделала работа судьи. Но тут он кривил душой. Нина всегда была такой.

В их семейных отношениях безусловным лидером была Нина. Мужем она командовала, а он не смел ей возражать. Дома он - типичный "мужчина в фартуке". С работы он приходил раньше жены, по дороге забегал в магазины, научился стряпать, готовил ужин для всей семьи, кормил сыновей, прибирался в квартире. Когда приходила Нина, он суетился вокруг нее, приговаривая: "А вот и наша усталая мамочка пришла с работы". Нина сердилась и требовала, чтобы он не называл её мамочкой. Он покорно соглашался: "Ах извини, забыл, что ты этого не любишь".

После тридцати лет Геннадий стал тайком попивать. Он экономил на хозяйстве, покупал на сэкономленные деньги бутылку "Муската", тщательно прятал её от Нины и потихонечку в течение вечера выпивал. Нина поначалу ничего не замечала. Он старался к ней близко не приближаться, чтобы она не почувствовала запах спиртного. Спали они в разных комнатах. Нина часто засиживалась допоздна с делами, а Геннадию надо было рано вставать, чтобы приготовить всей семье завтрак и отвести в школу младшего сына.

Интимных отношений после рождения второго ребенка у них не было. Инициатором воздержания была Нина. Второго ребенка она не хотела, а забеременев, страшно разозлилась на мужа и обвинила во всем его. "Все, баста! - заявила она ему. - Больше ты ко мне не прикаснешься. Мне этой мышинной возни под одеялом не надо". Геннадий, как всегда, не настаивал, удовлетворялся мастурбацией. У них и раньше сексуальные контакты были очень редкими, так что к полному воздержанию он отнесся спокойно.

Нина все же почувствовала, что от мужа пахнет спиртным, но он отговорился, что забежал к родителям и выпил там. В другой раз сказал, что на кафедре отмечали чей-то день рождения. Но Нина не удовлетворилась такой отговоркой и позвонила коллеге мужа, чтобы выяснить, действительно ли так и было. Узнав, что он её обманул, Нина решительно взяла его за руку и в тот же день привела его в наш медицинский центр. Пить Геннадий бросил, и я не видела их несколько лет.

Потом пришла Нина, и я её с трудом узнала. Она постарела, под глазами лежали темные круги, выглядела глубоко подавленной. Оказалось, что муж ушел от нее. Нина никак не могла понять, что он нашел в той, другой. Она была воспитателем детского сада, и по мнению, Нины, совершенно иного интеллектуального уровня, не пара её мужу, почти кандидату наук.

Она боролась за мужа, как могла. Ходила к заведующей детским садом, клеймила, что та допустила адюльтер, требовала увольнения любовницы мужа. Заведующая пожимала плечами и отвечала, что личная жизнь воспитательниц её не касается, свои обязанности та выполняет хорошо, воспитателей и так не хватает и она не собирается её увольнять.

После этого Нина заявила к сопернице домой. Та, по-видимому, была мягкой и доброй женщиной. Очевидно, Геннадий нашел в ней то, чего не было в Нине. Она нисколько не растерялась перед Ниной, хотя та поначалу тоже пыталась говорить с ней сурово. "Он хороший, добрый, мы с ним поладили, - отвечала она. - Я ведь его на аркане не тянула, у вас его не украла. А что он вас разлюбил и полюбил меня, так значит, судьба такая. Вы же не можете его к себе цепями приковать. Можете забрать его. Я знаю, что он все равно ко мне вернется".

Во время разговора, пока две женщины решали его судьбу, муж Нины тихо сидел в углу и не вмешивался. Не найдя в сопернице понимания, Нина решила, что с мужем-то она справится, решительно взяла его за руку и сказала: "Все, хватит, погулял и будет. Пошли домой". Но всегда покладистый муж вдруг проявил строптивость и заявил, что никуда не пойдет и останется у любовницы. Нина ушла ни с чем.

Дома она настраивала против отца сыновей, но это ей не удалось. Оказалось, что Геннадий видится с ними ежедневно, он все им объяснил. Ребята, хотя и не все поняли, но все же согласились с ним. Они любили его, отец ими занимался гораздо больше матери и обещал, что они будут по-прежнему видаться, пока Нина на работе. У матери никогда не было для них времени, они её почти не видели. Ее сурового характера сыновья побаивались, своими секретами делились только с отцом.

Нина ходила и к матери Геннадия, но не нашла в ней сочувствия. Свекровь её всегда недолюбливала и высказала Нине в глаза, что до сих пор удивляется, как её сын так долго терпел её ужасный характер. Геннадий уже познакомил её с любовницей, и свекровь без обиняков заявила Нине, что та больше подходит её сыну, она хорошая хозяйка, ласковая и спокойная женщина, и её сын наконец-то нашел свое счастье, у него будет нормальная семья. "А ты его совсем затюкала, - заявила она Нине. - Ты же не баба, а вылитый мужик в юбке. Такие, как ты, раньше были комиссаршами в кожаных куртках и к расстрелу приговаривали. Ты и есть комиссарша, только без пистолета. Тебя все, как огня боятся - больше всех других судей выносишь обвинительных приговоров. И Гена с тобой прожил, как будто ты его приговорила к тюремному заключению, только решеток у вас на окнах не хватало".

Около года они прожили врозь. Нина надеялась, что со временем муж одумается и вернется. Но он не вернулся и сам подал заявление на развод. В районном суде Нину все знали и по её просьбе судья, которая занималась их бракоразводным процессом, каждый раз давала им большой срок для примирения. Три раза она откладывала решение, а на четвертый раз Геннадий пришел вместе со своей любовницей. Она была на седьмом месяце беременности, плакала, просила судью понять её, как женщину, и та приняла решение о разводе.

Когда все средства были исчерпаны, Нина почувствовала себя опустошенной, усталой, никому не нужной. Геннадий женился на своей любовнице. Их сыновья большую часть времени проводили в новой семье отца, они даже катали вдвоем коляску, когда родилась их сводная сестренка, помогали новой жене отца по хозяйству, бегали в магазин. На выходные они оставались у них ночевать, сказав, что поехали к бабушке. Нина знала, что они её обманывают, но даже не протестовала. Из неё как-то разом ушли все её силы. Она стала вялой, ко всему безразличной.

Нина пыталась анализировать, почему она так страдает. Горячей любви между ними не было с самого начала. Вышла замуж она в 25 лет, больше из рациональных соображений - решила, что пора уже, засиделась в невестах. Секс её не привлекал, да у них много лет уже не было интимных отношений. Как личность, Геннадий её тоже не вдохновлял. Но разом разрушился весь её жизненный стереотип. Она, обличитель других неверных жен и мужей, сама оказалась в роли обманутой. Угнетали её и бытовые проблемы. Хотя её сыновья были вполне самостоятельными мальчиками, но теперь приходилось самой ходить в магазин, убирать квартиру, готовить. Домашнюю работу Нина терпеть не могла, но дело было все же не в этом.

Она потеряла и мужа, и сыновья от неё отделились. В матери она тоже не нашла сочувствия. Ее мать, спокойная, мягкая женщина, всегда про себя осуждала Нину. Она промучилась с её отцом, страдая от его характера, и огорчалась, видя в дочери его черты. "Но ведь он мужчина, а ты женщина. Помягче надо было быть, доченька", - укоряла она Нину. Нина, которая не плакала с детских лет, после таких слов матери расплакалась.

Прошло несколько месяцев, а состояние Нины все ухудшалось. На работе она была рассеянной, часто задумывалась, отвечала невпопад, подолгу сидела, застыв и глядя в одну точку, не засыпала без снотворного, стала постоянно принимать транквилизаторы. Потом вспомнила обо мне и пришла на консультацию. После лечения состояние Нины выровнялось, но прежней она уже не стала. Она даже стала

как-то мягче. Нашла контакт с сыновьями, у них теперь отношения стали лучше, чем до развода. Она даже нашла в себе силы сходить в новую семью Геннадия, но уже не для того, чтобы упрекать его и настаивать на возвращении, а чтобы поближе узнать его новую жену, предложила им денег, так как её сыновья много времени проводят у них, питаются за их счет, но Геннадий с женой отказались.

После ухода мужа к другой женщине у брошенных жен нередко развивается депрессия. Бывают и драматические случаи, которые приводят к попытке самоубийства.

КАЖДЫЙ ТЯНЕТ ОДЕЯЛО НА СЕБЯ

Увы, лишь разводы не выходят из моды.
В. Георгиев

Во время развода в поведении и мужа, и жены, может проявиться все самое плохое. Может быть, эти черты никогда бы не проявились, если бы не развод. Но в ситуации развода каждый "тянет одеяло на свою сторону", особенно когда касается раздела квартиры и имущества. Тут могут быть совершенно неожиданные поступки у внешне благополучных, уважаемых и интеллигентных людей.

Вика вышла замуж в 18 лет, её муж был старше её на 10 лет. Через год родила сына. Она никогда не работала, у неё даже нет специальности - вышла замуж сразу после школы. Но муж хорошо зарабатывал, у него была квартира, и они ни в чем не нуждались.

Мужа она не любила, но семейная жизнь её устраивала. Ее родители жили в соседнем доме - после рождения внука они поменяли свою квартиру, чтобы жить поближе и помогать Вике по уходу за ребенком. Муж часто бывал в командировках или задерживался на работе, а Вика оставляла ребенка с матерью и могла развлекаться. У неё было много любовников, материально она была обеспечена, хорошо одета, у них была машина, но муж водить не любил, машиной пользовалась Вика. В целом она была довольна своей жизнью.

У неё был длительный роман, но её любовник был женат и разводиться не собирался, хотя Вика была не прочь выйти за него замуж. Они встречались три года, а затем его жена узнала об их связи и сама подала на развод. Вика решила не терять времени и тоже объявила мужу о разводе. В последние годы у них с мужем уже не было никаких отношений, и тот не возражал.

Все перипетии своего развода и раздела имущества Вика обсуждала со всеми друзьями, подругами и любовником. По её словам, она не ожидала, что муж будет таким мелочным. Он хотел поделить квартиру, книги и обстановку, но оставлял Вике машину. Она возмущалась, какой её муж жадный и меркантильный: "А ведь прикидывался интеллигентным человеком!".

"Дележ имущества" длился почти два года. Когда приятельница Вики пришла к ней после развода, то обнаружила, что и книги, и обстановка остались на своих местах. Вика сохранила и квартиру, и машину. В общем, "при своем интересе". Тем не менее, благодаря её постоянным жалобам на мужа, у всех друзей сложилось мнение, что Вика - широкая душа, а её бывший муж - мелочный и жадный. Лишь приятельница как-то ехидно обронила: "Умеют же некоторые устраиваться - ни единого дня не работала, а муж вкалывал, все думают, что он у неё все отнял, а она осталась при всех своих интересах, хоть и изображала из себя нищенку-лахудру".

Любовник на ней так и не женился. Со временем Вика нашла "богатого старичка" и вышла за него замуж. Она переехала к нему, а свою квартиру сдает и ждет-не дождется, когда останется богатой вдовой.

Все свадьбы похожи друг на друга, но все разводы интересны по-своему.
Уилл Роджерс

Во время развода каждый супруг считает, что он прав. Чаще всего мужу приходится уходить из дома. Вложив немало труда в создании материальных благ, он вполне справедливо полагает, что ему тоже надо где-то жить, на чем-то спать, с чего-то есть. Жена же считает, что поскольку она остается с ребенком, ей нужна и квартира, и обстановка, и средства на содержание ребенка. И она, безусловно, тоже права. Рушить привычное семейное гнездо на глазах у ребенка, - это значит, создать почву, на которой у ребенка сформируется невроз.

Как-то я услышала слова одной старушки, которая от скуки все свое свободное время проводила в зале суда на бракоразводных процессах, и с жадным любопытством человека, не имеющего своей личной жизни и поэтому подпитывающегося чужой трагедией, говорила: "Это так интересно, когда разводятся! Но самое интересное, когда муж и жена начинают делить ложки!" Наверное, под "ложками" она подразумевала имущество разводящихся супругов. И здесь действительно бывают и комические, и трагические, и просто некрасивые ситуации.

Брак - испытание чувств, развод - разума.
В. Георгиев

Алена с Сергеем прожили в браке 9 лет, у них двое детей. Первые годы жили неплохо, потом стали часто ссориться. Сергей по характеру раздражительный, вспыльчивый, если зол, то может даже ударить жену. Она бурно реагирует на это, несколько раз они расходились, но обычно Алена первой шла на примирение - дети плакали и сучали без отца, он их любил и никогда не повышал на них голоса.

Иногда оба "погуливали" на стороне, но им удавалось скрывать свои интрижки. Но однажды Сергей совершенно случайно увидел Алену в машине её приятеля. Именно с этим приятелем у Алены не было никаких отношений, они были просто друзьями, но Сергей не поверил. Начались сцены ревности, Сергей стал следить за женой. Неожиданно приходил к ней на работу, чтобы проверить, на месте ли Алена. Или говорил, что едет в командировку, но мог неожиданно нагрянуть домой. В то время у неё не было любовника, и Сергею "поймать" её не удавалось. Тем не менее, он не успокоился и продолжал за ней следить. Если ей звонили домой, он неожиданно выхватывал телефонную трубку, чтобы проверить, с кем она разговаривает, обшаривал её сумочку и белье. Обнаружив, что жена купила красивое нижнее белье, закатывал ей сцену: "Для своего хахаля купила!".

Их скандалы отразились на психике детей. Они пугались и плакали, когда родители ссорились, старшая дочь цеплялась за них и, плача, умоляла их помириться. Когда во время очередной ссоры Сергей ударил жену по лицу, а Алена расплакалась, девочка выбежала из своей комнаты и набросилась на отца, пытаясь ударить его своими маленькими кулачками и требуя, чтобы он не обижал маму.

Сергей грозил, что заберет детей и однажды действительно увез их. Алена долго не могла разыскать, где они скрываются, потом все же нашла их на квартире приятеля Сергея. Младшая дочь была простужена, кашляла и лежала с температурой. Возмущенная Алена заявила, что она немедленно подает на развод, так как Сергей "помешался на своей ревности" и из-за этого калечит детей.

Она подала заявление, но Сергей не хотел развода. Во время судебного заседания он обливал жену грязью, рассказывал, какая она плохая мать, якобы бросает детей ради встреч с любовником, перечислял всех её мнимых любовников и "признаки измен". Судья несколько раз откладывала решение, призывая супругов к примирению. Сергей обещал, что не будет больше ревновать и оскорблять жену, но потом опять все повторялось.

В конце концов Алена твердо решила развестись. Но муж повел себя неожиданно. В отсутствие жены он привел домой оценщика и тот оценил все их имущество. Сергей составил "калькуляцию", в которой было перечислено все, включая табуретки, посуду, постельное белье, шторы на окнах, одежду и все прочее, указав первоначальную стоимость всех вещей, и получилась внушительная сумма. Сергей заявил, что оставляет все это имущество жене, но на эту же сумму требует "своей доли". Конкретно это выражалось в том, что либо они разменивают квартиру, либо квартира остается Алене, а она ему выплачивает деньги, чтобы он мог купить однокомнатную квартиру. Кроме того, он забирает машину, так как все остальное "имущество" оставляет Алене.

Увидев его "калькуляцию" с ценой каждой вещи, Алена рассмеялась: "Забирай все это "имущество" себе, раз так высоко его ценишь, а мне оставь квартиру". У них была небольшая двухкомнатная квартира со смежными комнатами. Разменять её можно было только с доплатой, в этом случае у Алены могла быть однокомнатная квартира, а у Сергея комната в коммунальной квартире. Но денег на доплату не было, их квартиру можно было разменять лишь на две комнаты в коммунальной квартире; Алену с двумя детьми такой вариант не устраивал. А машину ей подарил отец, она принадлежала ей по дарственной и разделу не подлежала. Она была согласна, чтобы Сергей забрал машину и "имущество по калькуляции", но оставил ей с детьми квартиру. Но тот не соглашался, его устраивал только его вариант.

Ситуация зашла в тупик, каждый стоял на своем. Они продолжали жить в той же квартире, Алена была в одной комнате с детьми, а муж занимал вторую комнату. Со временем их совместная жизнь стала просто невыносимой. Сергей постоянно донимал жену своими требованиями, спорил и скандалил, дети плакали. Алена даже не могла спрятаться от него - она с детьми занимала проходную комнату, а вторая была слишком маленькой, чтобы поставить там кровати дочерей и софу для Алены.

Сошлись характерами, разошлись неврастениками.
А. Ратнер

Как говорит Алена, Сергей "взял её измором". Она согласилась на все его требования, лишь бы опостылевший супруг ушел. Он настоял на письменном "соглашении", которое заверил нотариально - не верил Алене, боясь, что та передумает и не даст ему всего, что он требовал. Она подписала все документы, но настояла, чтобы экс-супруг в тот же день убирался из квартиры и отдал ей ключи. Сергей собрал свои вещи, отдал ей ключи и ушел.

Заняв деньги у матери и своих друзей, Алена отдала бывшему мужу немалую сумму и переоформила на него машину. Но оказалось, что он и здесь схитрил, сделав себе копии ключей. В её отсутствие он приходил и забирал вещи. Однажды Алена пришла домой раньше обычного и застала экс-супруга. Тот упаковал посуду, постельное белье, часть вещей уже отнес в машину. Алена онемела от такой наглости, а Сергей, как ни в чем ни бывало, заявил, что ему тоже надо на чем-то спать и с чего-то есть. "Забирай все, что считаешь нужным, но сразу, чтобы больше не смел появляться в моей квартире", - с отвращением бросила она и ушла в комнату дочерей. Бывший муж ещё долго собирался, брал то одно, то другое, пока Алена не вышвырнула ему все требуемое на лестничную площадку. Только после этого он ушел.

Чтобы подобное больше не повторилось, она сменила дверь на металлическую и поменяла замки. Но Сергей до сих пор прописан в её квартире, живет у любовницы, а деньги, которые ему дала жена на приобретение квартиры, истратил. Алена живет под угрозой того, что он может когда-нибудь предъявить претензии на жилплощадь, а у неё нет никаких юридических документов, что она полностью с ним расплатилась.

В страну любви приходят вдвоем. Уходят по одному.
А. Муртазаев

Если муж и жена очень плохо жили или плохо расстались, тогда в душе ничего, кроме ненависти и презрения не остается. Негативное отношение к бывшему супругу женщина порой переносит на весь мужской пол и "награждает" мужчин весьма нелестными характеристиками. Не стоит этого делать. Поверьте, не все мужчины - подлецы, эгоисты и приспособленцы.

Мне везло на мужчин. Встречались и мерзавцы, но их я быстро отметала и около меня они не задерживались. Я умею прощать очень многое, но есть три недостатка, которых я никому не прощаю, ни мужчинам, ни женщинам - жадность, подлость и лицемерие. Их я чувствую подсознательно, и такой человек никогда не будет рядом со мной.

Быть может, вы подумаете, что мне "попадались" только хорошие мужчины? Нет, с уверенностью могу сказать - я их сама такими сделала. Главное, чтобы материал был благодатный, тогда из мужчины можно "слепить" все, что угодно. Просто надо знать, что ты хочешь. О том, как это сделать, я уже писала в своих книгах, собираюсь ещё продолжить эту тему. Недавно в газете "Женские дела" привели отрывок из моей книги, озаглавив его "Я тебя слепила из того, что было". Название придумала не я, но мне оно очень понравилось. Действительно, не стоит думать, что можно получить "готового" хорошего мужа. Хороший муж - это результат неустанной "воспитательной" работы.

Брак словно танго: для него нужны двое, и иногда нужно отступить, чтобы продолжить танец.
Маргарет Уайт

Искать идеал бессмысленно. В каждом мужчине можно обнаружить положительные качества, их нужно культивировать, подчеркивая и подхваливая, чтобы у него был стимул для самоусовершенствования. "Тыкать" его в недостатки не стоит - он оскорбится или озлобится и встанет в позу. С мужскими недостатками нужно бороться тактично и незаметно, не задевая его самолюбия. Полностью исправить мужчину вам не удастся, но вы хотя бы приучите его вести себя так, как приемлемо для вас. Моя дочь говорит: "Мама, я выйду замуж только за человека, похожего на папу". Я с ней согласилась и сказала, что если она найдет такого же достойного, порядочного человека, как наш папа, я буду самой счастливой тещей. Но если бы моя

дочь познакомилась с молодым человеком, похожим на моего мужа до нашего брака, - она бы вряд ли захотела выйти за него замуж.

Может быть, он и агнел. Но чтобы это понять, нужно дьявольское терпение.
Д.Е.

Проблемы, неприятности и жизненные невзгоды бывают у каждого человека в течение его жизненного пути. Есть женщины, которые лишились в своей жизни очень многого - и близких людей, и здоровья, и мужа, но они не считают себя несчастными. Они знают, что жизнь - это постоянная борьба и с трудными ситуациями, и с самим собой. Но они не боятся жизни, умеют преодолевать трудности и преодолевают их.

Если бы мне довелось жить сначала, я бы сделала те же ошибки, но быстрее.
Таллула Банкхед

Хотя именно женщина считается хранительницей семейного очага и, казалось бы, именно она должна быть заинтересована в стабильности брака, в реальной жизни это получается совсем не так. По статистике 65% разводов происходит по инициативе женщин, и лишь 35% - по инициативе мужчин, то есть, почти вдвое меньше. Получается явное противоречие. Очевидно, современные женщины уже не так заинтересованы в прочности семейного союза.

Удачных разводов больше, чем удачных браков. Мы плохо знаем тех, на ком женимся, но прекрасно знаем тех, с кем разводимся.
Е. Пантелеев

Эмансипация дала нашим женщинам свободу выбора и независимость, но явно сказалась на росте числа разводов. Одиноких женщин становится все больше.

Конечно, в материальной зависимости жены от мужа нет ничего хорошего. Но переоценку материального фактора в ущерб семейным взаимоотношениям, пренебрежение своими обязанностями жены и матери вряд ли можно оправдать.

Решившись на развод, если семейная жизнь кажется невыносимой, женщина оправдывает свое решение тем, что ребенку так будет спокойнее, чем расти в атмосфере непрекращающейся семейной войны. В чем-то, может быть, и спокойнее, поскольку ребенок не будет видеть, как папа с мамой ругаются, кричат и оскорбляют друг друга. Однако стоит задуматься, почему возникла такая ситуация, почему стали постоянными конфликты?

Развод - это предохранительный клапан супружеского котла.
Адриан Декурсель

Бывают опрометчивые браки, но бывают и опрометчивые разводы. Копятся, копятся обиды и размолвки, мелкие стычки и крупные скандалы размывают прежние отношения, нарастает взаимное отчуждение. А на самом деле супругам нужно было внимательно выслушать друг друга, чуть-чуть уступить, умерить свои амбиции и вместе поискать компромисс.

Не верю, что бывают совершенно безнадежные браки. Если бы супруги умели друг друга слушать и уважать, то семейного краха удалось бы избежать. Ведь когда вы решили пожениться, то у вас не было таких претензий друг к другу, не так ли? Откуда же вдруг взялся "невыносимый характер" супруга? Любовь слепа, но не настолько, чтобы не видеть, кто с вами рядом. Если вы могли мириться с недостатками своего избранника до брака, то почему же стали преувеличивать их потом? А если, по вашему мнению, отрицательных черт характера у него раньше не было, то почему же они появились после свадьбы? А не вы ли сами культивировали негативизм мужа, нападая на него по пустякам, срывая на него раздражение и недовольство своей жизнью?

Женщины настолько привыкли защищаться от мужчин, что не будучи атакованы, сами переходят в атаку.
Тадеуш Гицгер

Если есть дети, никогда не поздно попытаться спасти свой брак. Супружеские пары с большим стажем рассказывали мне, что бывало всякое, не раз они были на грани развода, бывало, что и расходились, а потом

снова сходились. Я знаю пару, которая трижды официально разводилась и вновь регистрировала брак. Они прожили вместе уже почти сорок лет. О своих разводах вспоминают с улыбкой, называют их "ошибками молодости" - кровь в жилах бурлила, страсти кипели: "Ах, ты меня оскорбил! Я подаю на развод!"

Измена одного из супругов - тоже не повод для развода. Что делать?! Изменяют большинство мужей. Не собираюсь оправдывать неверных мужей, но тем не менее, измену можно простить. Знаю множество супружеских пар, где муж далеко не безгрешен, но все в прошлом, и сейчас у них все хорошо. Знаю и супружеские пары, где изменяла жена, муж об этом знает, но оба вычеркнули это из своей памяти: "Не было этого, не хочу об этом вспоминать", - и живут, как ни в чем ни бывало уже не один десяток лет.

В чужую жену черт ложку меда кладет.
Русская пословица

Очень много бывает поспешных разводов. Накричали друг на друга, обзывали, оскорбляли - и не могут этого простить. Жена жалуется матери и подругам на мужа, при этом "заводит" себя ещё больше, забывает все хорошее, выискивает в муже недостатки или преувеличивает имеющиеся: "Ах, он такой-сякой, негодяй, подонок, мерзавец! Характер у него скверный, ужиться с ним невозможно, да и не мужик он вовсе, зачем он мне нужен, мне одной будет спокойней!" И в результате развод.

Женщина думает, что она решила все проблемы, а проблемы ещё только начинаются. Пройдет немало времени, пока она обретет душевное спокойствие. Как бы она ни успокаивала себя, как бы ни "накручивала" свою злость и обиду на бывшего мужа, стремясь уверить всех своих друзей, родных, и в первую очередь, себя, что поступила совершенно правильно, и в конце концов внушает это самой себе, но все же одной первое время ей трудно. Какой бы муж ни был, но он был рядом. Может, и ссорились, но ведь бывало по-разному, не целыми же днями ссорились, бывали и примирения, и спокойные дни. А после развода и вечером после работы одна, и ночью одна. Дети, конечно, отвлекают от одиночества, но полностью заменить присутствие человека, с которым было прожито немало лет, дети не могут.

Не всегда остается в памяти все только самое плохое, бывают и хорошие воспоминания - как первый раз встретились и познакомились, как он ухаживал, как бегали на свидания, как родился ребенок. Остаются фотографии, на которых они молодые, беззаботные и смеющиеся, смотрят друг на друга влюбленными глазами. "Куда все это делось", - спрашивает себя женщина, - почему мы (или он) так изменились, почему ничего не сделали, чтобы удержать свою любовь?!"

Бывает, что женщина сожалеет, что поспешила с разводом, можно было попытаться что-то исправить, прийти к взаимопониманию, но как говорится, "поезд уже ушел".

ПОСЛЕ РАЗВОДА

Все свадьбы похожи друг на друга, но все разводы интересны по-своему.
Уилл Роджерс

Как бы не было тяжело, милые женщины, давайте рассмотрим, что будет дальше, когда вы разведетесь, какие бы причины не привели вас к такому решению. Если у вас нет детей, то вам гораздо проще. Но все же в большинстве семей при достаточном стаже семейной жизни дети есть. Сказанное обращено к тем женщинам, которым сейчас нелегко в их семейной жизни и они подумывают о разводе. Тем женщинам, которые уже развелись, помочь труднее, но эта ситуация тоже не безнадежна.

Сама по себе ситуация развода - достаточно тягостная и является тяжелой травмой для обоих супругов. Но после развода наступает другой период, не менее тягостный для обоих.

Бывший муж чувствует пустоту и одиночество, скучает без детей, которые остались с женой. Некоторые мужчины после развода вначале радуются своей новой "холостяцкой" жизни и свободе, но обычно долго не выдерживают одиночества и находят себе подругу.

Разведенный мужчина - лакомый кусок для многих охотниц выйти замуж. Это не старый холостяк, с которым трудно будет ужиться. У разведенного есть опыт семейной жизни, он привык к присутствию рядом женщины и бытовой устроенности, привык к более или менее регулярным интимным отношениям и при этом он зол на жену, поэтому это легкая добыча для других женщин.

Как показывает статистика, мужчины после развода довольно быстро находят новую подругу, и уже вскоре снова женятся, хотя сразу после бракоразводного процесса они давали себе слово никогда больше не жениться. Но их слова часто расходятся с их действиями.

Очень часто новая жена ничуть не лучше прежней, а бывает, что и хуже. Нередко она похожа на его первую жену, и все последующие жены тоже на неё похожи, и внешне, и по характеру. Так стоило ли разводиться?

Если составить список причин, по которым двое вступают в брак, и список причин, по которым они разводятся, вы будете поражены числом совпадений в обоих списках.
Миньон Маклофлин

Немалую роль в этом играют бытовые проблемы. Какими бы плохими не были отношения с прежней женой, но именно она готовила обед, мыла посуду и стирала рубашки, а не муж. Посмотрев на гору консервных банок на кухне и гору грязного белья в ванной, новоявленный "холостяк" с тоской думает о том, что теперь все придется делать ему самому. Если не было опыта длительной холостяцкой жизни до свадьбы, то для многих мужчин быт становится непреодолимой проблемой. Но не только в этом дело, конечно.

Женатый мужчина привык ощущать рядом присутствие женщины. Даже если они частенько ссорились с женой, но не всегда же они только ссорились. Она была рядом, лежала рядом, и тогда это его, может быть, даже раздражало. А потом присутствия женщины стало не хватать.

Как сократить число разводов? Оставлять детей мужу. Тогда он будет бояться остаться с ними один на один, а жена - их потерять.
NN

Многие мужчины после развода пускаются в бесконечные любовные авантюры, часто меняя любовниц. Некоторым нравится такая "холостяцкая" жизнь и такая желанная прежде свобода, а других начинает тяготить. Менять часто любовниц, привыкать к новой женщине, её характеру и привычкам становится обременительным.

Многие мужчины убеждаются, что по сути все женщины одинаковы. Вначале есть эффект новизны, женщина интересна и как новая сексуальная партнерша, и как личность. Со временем эффект новизны утрачивается, женщина заявляет свои права, становится собственницей, начинает обустроить быт, и по сути дела это те же семейные отношения, только неофициальные. И рано или поздно мужчина решается на новый брак.

Брак - основная причина разводов
Лоренс Питер

Проходит какое-то время пока женщина придет в себя после развода. Как бы она ни успокаивала себя, как бы ни "накручивала" свою злость и обиду на бывшего мужа, стремясь уверить всех своих друзей, родных, и в первую очередь, себя, что поступила совершенно правильно, и в конце концов внушает это самой себе, но все же одной первое время ей трудно.

Какой бы муж не был, но он был рядом. Может, и ссорились, но ведь бывало по-разному, не целыми же днями ссорились, бывали и примирения, и спокойные дни. А после развода и вечером после работы одна, и ночью одна. Дети, конечно, отвлекают от одиночества, но полностью заменить присутствие человека, с которым было прожито немало лет, дети не могут.

Не всегда остается в памяти все только самое плохое, бывают и хорошие воспоминания - как первый раз встретились и познакомились, как он ухаживал, как бегали на свидания, как родился ребенок. Остаются фотографии, на которых они молодые, беззаботные и смеющиеся, смотрят друг на друга влюбленными глазами. "Куда все это делось, - спрашивает себя женщина, - почему мы (или он) так изменились, почему ничего не сделали, чтобы удержать свою любовь?!"

Бывает, что женщина даже сожалеет, что поспешила с разводом, можно было попытаться что-то исправить, прийти к взаимопониманию.

Беседуют две подруги:
- Вчера в гостях я встретила своего бывшего мужа.

- Опять поссорились?

- Да что ты! Прекрасно провели время! Даже не подозревала, что он такой приятный собеседник!
Анекдот

Большинство жен интересуется, как теперь живет бывший муж, есть ли у него женщина. Многие говорят своим подругам, что муж не хотел развода, он по-прежнему любит, это она сама его бросила. Если муж тоже одинок, то это как бы подтверждает её слова. Многие женщины, даже не мстительные, хотели бы, чтобы муж тоже был одинок и тоже страдал. В такой ситуации есть шанс, что все ещё вернется, они помирятся и снова будут вместе, поняв свои ошибки и постаравшись начать жить заново.

Если женщина узнает, что бывший муж не стал долго горевать и быстро обзавелся подругой, - а именно так чаще всего и бывает, - то это большой удар, болезненный для её самолюбия. Внешне она старается не подавать виду и никому не показывать, как больно её это задело, но лишь её подушка является её наперсницей и свидетельницей слез и обиды. Уязвленная женщина может "встать в позу" и никогда не будет искать примирения с бывшим мужем. На людях она делает вид, что ей все равно, бывший муж ей совершенно безразличен, но чаще всего кривит душой и выдает желаемое за действительное. К человеку, с которым прожито много лет, невозможно относиться равнодушно. Можно на него сердиться, можно его ненавидеть, но можно даже любить, внушая себе, что он безразличен. Редко кто из женщин относится совершенно безразлично к бывшему мужу.

На дне каждого сердца есть осадок.
Козьма Прутков

Некоторые женщины после развода никогда повторно не выходят замуж, но не из-за собственного нежелания, а в связи с какими-либо обстоятельствами, не найдя человека, который отвечал бы её представлению о спутнике жизни, или не желая навязывать своему ребенку отчима и всецело отдавая себя его воспитанию. Но даже если женщина заявляет, что ей лучше жить без мужа, подсознательно каждая ищет постоянных, устойчивых отношений с мужчиной.

Есть женщины, которые не могут оставаться одинокими и ищут спутника, даже если не на всю жизнь, то хотя бы способного временно избавить её от одиночества. Женщине труднее повторно выйти замуж. Разведенных женщин сейчас много, но много и свежих юных девушек, не обремененных детьми и не замученных бытовыми проблемами.

Где разведенная женщина может познакомиться с мужчиной? На работе один и тот же коллектив, и не всегда там есть подходящая кандидатура. Или немолодые, или женатые, или неинтересны как мужчины. Она уже не так молода, чтобы посещать дискотеки, где молодая девушка может познакомиться с юношей.

Прежние друзья, к которым они ходили вместе с мужем, перестают приглашать в гости. Замужние женщины не любят приглашать одиноких женщин, которые могут представлять для них потенциальную угрозу как соперницы.

Брачные объявления тоже многих не привлекают, так как психологически многие женщины не могут решиться на встречу с совершенно незнакомым человеком, о котором известны только самые общие сведения.

Некоторые разведенные женщины принимают приглашения на вечеринки в надежде найти в компании спутника жизни. И далеко не всегда такими спутниками бывают трезвенники. Бывает, что после развода женщина начинает выпивать, иногда в компаниях, иногда с любовником, а иногда и одна.

Распространенность и дозволенность приема спиртного касается и взаимоотношений между мужчиной и женщиной. При опросах подавляющее большинство женщин отвечает, что не может представить себе сексуальных отношений с новым партнером без совместной выпивки. Этот стереотип совместного употребления спиртного может закрепиться, и в будущем, когда они уже достаточно хорошо знают друг друга, их встречи неизменно сопровождаются приемом алкоголя. И многие женщины начинают выпивать в компании со своим сожителем.

Чем ближе к тридцати годам, тем меньше у женщины шансов выйти замуж. По данным социологов, у тридцатилетней женщины шансов выйти замуж в десять раз меньше, чем у 25-летней. В такой ситуации выбор у разведенной женщины с ребенком невелик.

Чем больше времени она остается одинокой, тем больше риск, что она повторно выйдет замуж за первую же более-менее подходящую кандидатуру. И нередко второй муж ничем не лучше первого, а то и хуже.

Все собирается от мужа уйти: уж троих родила, и все уходит.
Корейская пословица

Есть такая притча. Женщине не нравилось, что её муж курил. Она с ним развелась и вскоре вышла замуж за другого, который не только курил, но и пил. Ей это тоже не нравилось, и она развелась и вышла замуж за третьего, который пил, курил и изменял ей. Она и с ним развелась и вышла замуж в четвертый раз. Ее последний муж пил, курил, изменял и бил её. Она успокоилась, и прожила с ним до старости.

Наталия первый раз вышла замуж в 20 лет по любви. Муж был старше на 5 лет. Первые годы жили хорошо, потом стали ссориться. Наталия и сама не знает, почему возникали эти ссоры - казалось бы, начиналось с пустяка, но слово за слово, они оба распались, кричали друг на друга, не выбирая выражений, потом подолгу дулись и не разговаривали. Несколько раз она уходила от мужа, потом они помирились, и Наташа возвращалась.

Она считала, что муж эгоист, но сама не меньшая эгоистка - любит веселую жизнь, компании. А супруг не любитель шумных компаний. Он совершенно не пил, и в пьющей компании ему было скучно. Наталия выпивала, но немного, больше для веселья и настроения. Но в состоянии опьянения она порой становилась неуправляемой, требовательной, скандальной. По пустякам придиралась к мужу или начинала рыдать.

Вначале оба не хотели ребенка - у них не было своего жилья, они снимали квартиру и им приходилось часто переезжать. Мать постоянно говорила Наташе, что уже пора стать матерью, хватит гулять и веселиться, пора и "остепениться". В 25 лет Наталия родила сына. Но жить с маленьким ребенком по чужим квартирам им было трудно, и когда сыну исполнилось полтора года, его забрала к себе её мать, которая живет в Подмосковье. Муж возражал против этого, но она его не послушала.

Наташе хотелось прежней веселой жизни, но многие друзья уже обзавелись детьми, и компании собирались не так часто, как ей хотелось. Она познакомилась с девушкой, которая проходила у них студенческую практику, и стала бывать вместе с нею в студенческих компаниях. Муж сердился, говорил, что Наталия "прожигает жизнь", избавившись от ребенка. Она отмахивалась от его упреков, они постоянно ссорились и в конце концов развелись.

Подруга закончила институт и уехала по распределению в другой город. Наташа осталась и без мужа, и без компании. Она работала заведующей библиотекой крупного учреждения, на работе коллектив был чисто женский. Посетители библиотеки были, в основном, женатыми солидными людьми, они говорили ей комплименты, ухаживали за ней. У неё было несколько любовников, но все они были женаты. Замуж выйти ей не удалось. Она жила у своей приятельницы, которая развелась с мужем, но та вскоре повторно вышла замуж, и Наталье пришлось переехать. Жила то у одного любовника, то у другого, то у приятельницы. Сын оставался у матери.

В 32-летнем возрасте Наташа "отбила" поклонника одной из своих приятельниц. Тот был музыкантом, много пил, но богемная жизнь ей нравилась. Наталья бывала на всех его концертах, любила "тусоваться" в артистической среде. Через полгода её любовника положили в больницу с алкогольным циррозом печени. Наталия навещала его каждый день, готовила ему диетическую еду и преданно ухаживала за ним. Когда его выписали, он был очень слаб и нуждался в уходе. Она стала преданной сиделкой. После работы бежала на рынок, чтобы купить для него самые свежие продукты и готовила ему то, что он мог есть, - у него была строгая диета. Пить ему нельзя было категорически. Через некоторое время она переехала к нему и ухаживала за ним почти два года, пока он не встал на ноги.

Кирилл, её сожитель, очень капризный и эгоистичный, человек настроения. То он весел и полон идей, то впадает в "хандру". Не раз он гнал Наташу, называл её "клушей" и "квочкой", кричал, что она надоела ему своей заботой и опекой, он свободный человек и не привык зависеть от женщины. Раньше он не был женат, жил с матерью, и был очень избалованным и любовью матери, и вниманием женщин.

Наташа совершенно переменялась. Обвиняя первого мужа в эгоизме и считая именно это причиной их развода, она безропотно терпела эгоизм и капризы своего сожителя. Первое время, пока Кирилл болел, у них даже не было сексуальных отношений. Но он не спешил на ней жениться. Поженились они только через 5 лет. Наташа стала домохозяйкой. Вся её жизнь - в обслуживании мужа. Сын по-прежнему у её матери,

Наташа даже и не заикается, чтобы забрать его к себе. А Кирилл детей иметь не хочет. Он часто уезжает на гастроли, и только тогда Наталья имеет возможность навестить мать и сына.

Она догадывается, что муж ей изменяет во время гастролей, но молчит и мирится с этим. Сексуальные контакты у них очень редки, Наташа полагает, что у него, помимо случайных интрижек, есть и постоянная любовница.

Муж не дорожит их отношениями, пренебрежительно относится к жене по принципу "поди, подай, пошла вон", и если Наташа пытается его упрекать или протестовать, заявляет, что если её что-то не устраивает, то она может убираться, он её не удерживает. Но идти ей некуда, у неё нет квартиры и средств к существованию. Ее место заведующей библиотекой уже занято, к тому же, Наташа понимает, что на свою зарплату не сможет оплачивать аренду квартиру. Поэтому она молчит и часто плачет от обиды - она так преданно ухаживала за Кириллом во время болезни, а теперь он с нею не считается. Но изменить что-то не в силах.

Однажды она встретилась с бывшим мужем. Тот давно женился, у него растёт дочь, о прошлом не жалеет. Когда Наташа спросила, не хочет ли он, чтобы они снова были вместе, тот сказал: "Нет". Больше они не виделись.

Мы раздумывали, что делать: поехать на Багамские острова или развестись. Но в конце концов решили, что Багамы - удовольствие только на две недели, а хороший развод остаётся на всю жизнь.
Вуди Аллен

Наталья почти повторила сказанное в притче. Она считала первого мужа эгоистом, ущемляющим её интересы, хотя ничего эгоистичного в его требованиях не было, а второй раз вышла замуж за настоящего эгоиста, для которого она всего лишь сиделка и домработница, которая его обслуживает, и который совершенно не считается с ней как с личностью. Она и сама это поняла, но слишком поздно.

Если разведенная женщина выходит замуж за мужчину, который ранее не был женат, то у неё будет немало проблем. Возможно, он так долго не женился потому, что у него есть какие-либо сексуальные нарушения. Или за ним числится множество любовных романов, и ни один из них не закончился браком, так как этот мужчина не склонен к постоянству и верности. Тогда женщине придется страдать от его измен.

Всегда хотел развода. Мечтаю о разводе. Всю жизнь этого хотел. Еще не женился, а уже хотел развода... У меня никогда не было уверенности, что я хочу жениться. Но я всегда знал, что хочу развода.
Дж. Хеллер

Чаще всего повторно женщина выходит замуж за разведенного мужчину, имеющего детей от первого брака, а это создает дополнительные проблемы. Вторым мужем может стать и пьющий мужчина.

Но кроме сложностей с новым мужем есть ещё и такая важная проблема, как взаимоотношения её ребенка с отчимом. Уставшая от одиночества женщина, цепляющаяся за последнюю надежду выйти замуж, старается не думать о том, как будет страдать её ребенок. В первую очередь она решает собственные проблемы. А себя успокаивает, что ребенок без мужчины в доме совсем "отбил от рук", и появление в семье отчима пойдет ему на пользу.

Однако ребенку не нужен "новый папа", а по сути - посторонний мужчина, ему нужен его собственный отец. И тогда женщина будет меж двух огней, разрываясь между ребенком и новым мужем. В подавляющем большинстве случаев отношения с отчимом у детей не складываются. Вот и получается, что менять мужа на ещё более худшего - это значит, приобрести новые проблемы, не менее, а иногда и более драматичные, чем в первом браке. А стоило ли разводиться? У прежнего мужа есть как минимум два преимущества - во-первых, он отец её ребенка, а во-вторых, женщина его уже знает - и его недостатки, и его положительные качества.

Если не прошло слишком много времени после развода, если вы ещё не нашли другого и бывший муж ещё не женат, если отношения с мужем были не столь уж плохи, если вы оба вели себя как эгоисты, - то, может быть, стоит попробовать все исправить и попытаться начать все сначала, учитывая все трудности жизни одинокой женщины и стараясь не повторять прежних ошибок?

Расторжение брака длилось дольше брачного союза.
В. Георгиев

Здесь многое зависит от вас. Иногда первыми идут на примирение мужчины. Но все же, если вы чувствуете свое одиночество и сожалеете о разводе, именно вы должны сделать первый шаг, не лелея свое самолюбие и не преувеличивая свои обиды.

Не забывайте, что особых надежд, что повторный брак с другим человеком будет удачнее первого, у вас нет. Как говорится, "шило на мыло менять - только время терять", а остаться на всю жизнь одинокой вы вряд ли хотите, даже если именно сейчас не намерены снова выходить замуж.

А кроме того, время работает не на вас. Годы уходят, чем дальше, тем сложнее выйти замуж. Мужчина может жениться в любом возрасте, а женщине, когда она теряет молодость и красоту, найти мужа труднее. Женщины тоже выходят замуж в любом возрасте, но нередко они соглашаются на брак с любым человеком, так как у них нет выбора. Пока вы будете обижаться на бывшего мужа и раздумывать, он может найти себе подругу и снова жениться.

Если в душе остались светлые воспоминания и сожаления, значит, у вас хватит сил и терпения, чтобы вновь попытаться построить взаимоотношения с мужем, уже на новом витке отношений, имея возможность сравнивать, как было одиноко врозь, а этот опыт поможет избежать повторения прошлых ошибок.

Можно попытаться переступить через свои амбиции и обиды и самой проявить инициативу. Для начала можно хотя бы пригласить бывшего мужа и поговорить с ним при ребенке, если он уже достиг подросткового возраста, или вдвоем, если ребенок ещё маленький.

Возможно, мужу тоже одиноко, он скучает о ребенке и о вашей порушенной жизни, может быть, в глубине души он тоже сожалеет, но даже себе не хочет в этом признаваться. Если вы сами сделаете первый шаг к сближению, то вы избавите его от ущемленного самолюбия. Мужчины более самолюбивы и амбициозны, а женщине все же нужно быть более терпимой и уметь прощать.

После развода две матери в двух домах восклицают: "Я же тебе говорила!"
NN

Если вы ещё полны обиды и не готовы к примирению, то хотя бы проанализируйте всю свою прошлую жизнь. Расчертите пополам лист бумаги, на одной стороне листа запишите все хорошее, что было в вашей жизни, а на другой - все плохое, а потом посмотрите, что получилось. Уже прошло какое-то время, может быть, некоторые ваши обиды утратили прежнюю остроту. Постарайтесь быть беспристрастной и сами проанализируйте свои результаты. Конечно, колонка, где "все плохое", будет длиннее, чем "все хорошее", - это естественно, раз вы не ужились вместе. Но если вам удалось преодолеть свои обиды и все же вспомнить и кое-что хорошее, что было с бывшим мужем, то, значит, надежда ещё есть, значит, вы самокритичны и способны прощать.

Иногда для того, чтобы понять свою неправоту, супругам действительно нужно расстаться на время, чтобы все трезво обдумать. Может быть, после разлуки с мужем вы многое пересмотрели в вашей прежней семейной жизни, и теперь сможете стать более терпеливой.

Если вы уже начинаете это осознавать, то возьмите ещё один чистый лист бумаги и постарайтесь честно и самокритично записать, в чем вы сами виноваты. В одной колонке запишите все свои недостатки и ошибки, а в другой - свои положительные качества. А теперь проанализируйте, что у вас получилось. Если перечень ваших "достоинств" гораздо длиннее, чем список ваших недостатков, то, значит, вы были неискренни и покривили душой. Или же вы неспособны к самоанализу и самокритике, и вашему мужу было трудно с вами. Может быть, в разводе виноваты именно вы, а не ваш муж, хотя вы во всем вините его. Если вы даже сейчас, наедине с собой, не способны реально оценивать себя и свои недостатки, то, скорее всего, вы точно так же вели себя и с бывшим мужем, и он никогда не мог вас переубедить и "достучаться" до вас. Именно он от вас устал и уже не хотел бороться, чтобы сохранить ваш брак. И точно так же вам трудно будет с любым другим мужчиной, поскольку ваш характер - ваша беда.

Если же вы сумели честно взглянуть на себя как бы со стороны, глазами вашего бывшего мужа, и понять, что вы тоже далеко не идеальны, то это поможет вам попытаться наладить ваши отношения и впредь не повторять прежних ошибок.

Глубоко сочувствую женщинам, если их семейная жизнь не удалась, поскольку и жизнь с мужем тяжела, и развод сам по себе - тоже моральная травма. Но наши женщины умеют быть терпеливыми и умеют прощать,

они ещё не настолько эмансипированы, чтобы ставить свою свободу и свои интересы превыше всего остального.

Она заплакала - и судья утер её слезы моей чековой книжкой.
Томми Манвилл, миллионер, разволившийся 13 раз

МУЖ-ПЬЯНИЦА

Алкоголики - это люди, которые не сами распоряжаются своим желанием выпить, а желание выпить распоряжается ими.
Владимир Леви

Больше всего от пьянства страдает не сам пьющий, а его жена и его дети. Сколько раз мне приходилось слышать: "Доктор! Спасите мужа. Сделайте все, что можете, он совсем пропадает!"

Я всегда глубоко сочувствовала матерям и женам больных алкоголизмом и понимала их горе. Это трагедия, которую осознаете вы, но не осознает сам пьющий.

Пьянство и алкоголизм - это беда многих семей. Во всех странах есть алкоголики, но, пожалуй, именно в нашей стране эта проблема стоит так остро.

"Вся Россия - пьющий Гамлет."
Фазиль Искандер

Пьяницы и алкоголики есть во всех без исключения социальных слоях. Пьют и люди из малокультурной среды с низким социальным статусом, пьют и работники творческих профессии, и интеллигенция, и представители высших социально-экономических слоев.

Я много лет работала и в стационаре, и в коммерческих медицинских учреждениях, но помимо этого, у меня была возможность наблюдать очень многих больных алкоголизмом в их повседневной жизни и видеть, как постепенно формируется алкоголизм, с чего он начинается и как вначале проявляется. Эти люди не были моими пациентами, но я их знаю десятки лет и видела все этапы развития заболевания. Еще 10-15 лет назад они были молодыми, перспективными, талантливыми. Казалось, что их ждет большое будущее, а сейчас многих уже нет на свете, некоторые пьют до сих пор, другие спились и выпали из своего привычного круга общения.

Все они начинали с бытового пьянства. В студенческие годы мало кто не пьет. Были бурные вечеринки до утра, когда пили все подряд, пока спиртное не кончится, а утром шли на занятия как ни в чем ни бывало. Никто тогда не предполагал, что ему суждено стать алкоголиком, все были полны оптимизма и энергии. Но одни из них стали кандидатами и докторами наук, а другим уже давно пора лечиться.

Я извлек из выпивки больше, чем выпивка из меня.
Уинстон Черчилль

Ошибается тот, кто думает, что именно он, в отличие от других, никогда не станет алкоголиком, поскольку знает меру и в любой момент может бросить пить. Любой опытный нарколог подтвердит, что это заблуждение свойственно подавляющему большинству людей, у которых уже давно сформировался алкоголизм.

Если бы каждый пьющий человек мог по своей воле в любой момент прекратить употребление спиртного, - то не было бы проблемы алкоголизма. Этот этап проходят абсолютно все больные алкоголизмом - думая, что смогут остановиться ("но не сейчас, а потом, когда сам захочу") и продолжая злоупотребление алкоголем, - человек делает ещё один шаг на пути алкоголизма.

За всю мою практику у меня было не так много больных, которые сами признали, что они больны алкоголизмом. Причем, чем больше стаж болезни, тем меньше шансов, что больной это признает.

В первую очередь алкоголизм - это горе и проблемы у родных и близких пьющего, а не у самого пьющего. Проблемы многих больных алкоголизмом, в основном, сводятся к тому, как бы раздобыть денег на выпивку,

как опохмелиться. У материально обеспеченного человека проблемы иного плана - как бы о его пьянстве не узнали на его престижной работе.

А слезы, отчаяние и безысходность - удел несчастных жен, чьи мужья пьют и не понимают, что так дальше продолжаться не может, что с каждым днем они отнимают не только у себя, но в первую очередь, у своих детей и родных надежду.

В нашем городе довольно много древних развплин. Их можно встретить в пивных.
NN

И без того сейчас многим людям трудно жить, и так многие семьи еле-еле концы с концами сводят, а когда муж пропивает последние деньги, - то у многих женщин просто опускаются руки. Ситуация кажется безвыходной, они не знают, что им делать, чтобы помочь своим детям и своему пьющему мужу.

Даже у тех жен, чьи пьющие мужья хорошо зарабатывают, и затраты на спиртное не сказываются на семейном бюджете, - тоже проблем немало. Хотя материальных проблем у них пока нет, но женщина понимает, что если муж пьет, то их семейное благополучие непрочное, что супруг из-за своего пьянства может потерять свою престижную и хорошо оплачиваемую работу.

Труд - проклятие пьющего класса.
Оскар Уайльд

Очень многие люди, занимающиеся успешной предпринимательской деятельностью, успокоились на достигнутом, считая, что они вложили немало труда, и теперь фирма будет приносить постоянную прибыль. Теперь можно позволить себе расслабиться и пожить в свое удовольствие. На моих глазах немало примеров, как некогда процветающие коммерческие фирмы постепенно, но неуклонно разорялись, а от пьющего руководителя ушли все его сотрудники, видя, что будущего у фирмы нет.

Даже если в настоящий момент материальное положение вашей семьи вас не тревожит, и ваш муж пока много зарабатывает, это не означает, что так будет и дальше.

Одним из важных проявлений алкоголизма является то, что неизбежно изменяется личность пьющего человека. Сам он не замечает, что стал пассивным, бездеятельным, утратил прежнюю энергичность и предприимчивость, работа ему уже не интересна, ему не хочется искать новых путей, чтобы дело процветало, он считает, что и так зарабатывает достаточно. Если ему хочется выпить, он может пренебречь интересами дела. При этом найдет для самого себя убедительные оправдания. Дескать, дело может подождать, можно отложить его завтра.

Пьянство позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь.
Д. Е.

На моих глазах немало людей, которые когда-то организовали собственное дело, постепенно и неуклонно катятся по наклонной плоскости. И хотя они пока не бедствуют, но очень изменились. Сейчас они совсем не такие, какими были ещё несколько лет назад. Уже с утра у них иные заботы. Они стараются побыстрее избавиться от всех дел, чтобы можно было выпить. А когда они выпьют, то работать тем более не хочется.

Есть коммерсанты, которые пьют в течение всего дня и при этом работают, но таких немного.

У подавляющего большинства результативность их деятельности невысока, даже если им самим кажется, что все нормально. Выпивка и все, что с нею связано, отнимает слишком много времени, и это всегда идет в ущерб делу.

Пьющий успокаивает себя, что дело приносит гораздо меньшую прибыль не по его вине, а потому, что сейчас стало труднее заработать, чем несколько лет назад. А у их коллег из других фирм все по-другому, хотя у них те же трудности. Но они продолжают делать дело, а не сидят за рюмкой коньяка, рассуждая, что зарабатывать стало труднее.

Одно из неизбежных последствий алкоголизма - нарушения в волевой сфере. И чем больше человек пьет, тем больше это влияет на его волю и активность. Больные алкоголизмом становятся активными и энергичными

только когда выпьют или когда предстоит выпивка, а в трезвом состоянии им ничего не хочется делать. Однако пить с утра до ночи, чтобы постоянно поддерживать себя в активном состоянии, невозможно. Любой пьющий знает, что "если хорошо сегодня, то будет плохо завтра", и чем больше выпито накануне, тем тяжелее утром. Это заколдованный круг, в который так легко войти, но из которого так трудно выбраться!

Вино делает человека прозрачным.
Болеслав Прус

Женам деловых людей, которые пока ещё успешно работают и хорошо зарабатывают, следует знать, что есть доброкачественный вариант заболевания, который существенно отличается от общепринятого представления об алкоголизме. Он свойственен именно деловым, предприимчивым и честолюбивым людям с сильным характером. Таких людей никто не считает алкоголиками. Но такой вариант, хоть и доброкачественный - это тоже алкоголизм. Проявляется иначе, чем типичный вариант заболевания, при нем нет семейных скандалов, нарушений поведения, деградации личности, социального и профессионального снижения, но его последствия для здоровья самого пьющего значительны.

Больной доброкачественным алкоголизмом может даже "расти" в социальном плане и достичь немалых высот. Среди тех, кто управляет нашей страной, больных доброкачественным алкоголизмом немало. У таких людей нет многих проявлений типичного алкоголизма, но их слабое место - сердечно-сосудистая система. И вот организм "дает сбой". Мы с вами все были свидетелями, как это произошло с человеком, в которого все мы верили, и от которого в немалой степени зависела наша с вами судьба.

Это алкоголизм, и этим все сказано.

ПЬЯНИЦА ИЛИ УЖЕ АЛКОГОЛИК?

"Вы уже выдели инопланетян?" "Нет, я столько не выпью."
Д.Е.

Пожалуй, нет другой такой области, в которой все считали бы себя "специалистами". Казалось бы, пьянство и алкоголизм - это такая "избитая" тема, столько уже о ней писали, столько было передач по телевизору, что ещё о ней можно написать!

Но давайте проанализируем, что знает большинство людей об алкоголизме.

Многие люди, полагая, что они знают "все об алкоголизме", считают, что алкоголик - это человек с сизым носом и трясущимися руками, околачивающийся возле винных магазинов или в "злачных" местах в надежде на выпивку, регулярно опохмеляющийся, пропивающий вещи и валяющийся на улице в неприглядном виде. Да, такие больные алкоголизмом, безусловно, есть, но в этих случаях речь идет уже о последней, 3-ей стадии заболевания. А до этого алкоголизм должен пройти ещё две стадии. Причем, больных, которых никто из окружающих не считает алкоголиками, гораздо больше, чем тех, алкоголизм которых уже для всех очевиден.

Не знают о клинических проявлениях алкоголизма и сами пьющие люди. Они обычно говорят: "Я и так про алкоголизм все знаю!" На самом деле их знания ограничиваются тем, сколько надо выпить, чтобы утром "не трясло", как надо правильно опохмеляться, что "неправильное опохмеление ведет к запою", как отличить качественную водку от подделки, ну и тому подобными "практическими" знаниями. Возможно, пьющему человеку такого объема "знаний" вполне достаточно, но только все это не имеет никакого отношения к клиническим проявлениям алкоголизма.

При опросах населения и социологических исследованиях выясняется, что люди судят об алкоголизме лишь по критериям социально-нравственного снижения и деградации личности, - то есть, по его последствиям, а об основных его клинических проявлениях ничего не знают.

Оказывается, самый крепкий напиток - это вода. Охлажденная до минусовой температуры.
В. Семенов

Когда я беседовала с пациентами и их родственниками, выяснялось, что даже они ничего не знают о симптомах алкоголизма. Они тоже, в основном, оценивали его по наличию или отсутствию социальных последствий - приносит ли муж зарплату домой, пропивает ли вещи, прогуливает ли работу и тому подобное.

Запой, утреннее опохмеление, "белая горячка", цирроз печени, - вот и все, что многие знают об алкоголизме. Но все перечисленное - это проявления поздних стадий заболевания. А о самых первых, начальных проявлениях алкоголизма люди не знают.

Пожалуй, только в нашей стране к пьянству общественное мнение столь снисходительно, хотя на словах оно и осуждается. Причем, пьянство может публично и очень рьяно клеймить человек, которому не мешала бы помощь нарколога.

Пьяниц много и в среде с низким социально-экономическим уровнем, и среди интеллигенции, и в творческой среде, и в деловых кругах, и среди крупных политиков и общественных деятелей. В любом пьющем коллективе есть не только пьяницы, но и больные алкоголизмом. Только ни сами они, ни их постоянные собутыльники этого не знают. И отличить алкоголика от пьяницы непрофессионалу не так-то просто.

- Сколько зубов должно быть у тещи?

- Два: один, чтобы открывать зятю пиво, другой - чтобы просто болел...

Анекдот

Больных алкоголизмом в нашей стране гораздо больше, чем многие думают.

Каждый пьющий человек считает, что пьет не только он, но и все вокруг него. В его понимании, они не алкоголики, и он тоже алкоголиком никогда не станет.

Даже тот трясущийся деградировавший алкоголик, который околачивается возле магазина, тоже не всегда был таким. И он тоже когда-то был молодым, полным сил и тоже думал, что все пьют, и он пьет "как все". Мало того, он и сейчас считает, что пьет "как все" и не признает себя алкоголиком, даже если двадцать раз побывал в медвытрезвителе, потерял семью, работу и "не просыхает" ни единого дня.

"Шутки в сторону, впереди лестница", - мрачно сказал пьяница, выходя из пивной.

Д.Е.

Между бытовым пьянством и алкоголизмом есть очень большая разница.

Бытовое пьянство - это не болезнь, а следствие неверных предубеждений или влияния "питейных" традиций, существующих в коллективе. Наркологического лечения оно не требует, и человек может в любой момент по собственной воле прекратить потребление алкоголя или значительно уменьшить его, не испытывая никаких неприятных ощущений от воздержания.

Самое популярное в народе средство, которое не помогает от простуды, - это водка с перцем.

Д.Е.

А алкоголизм - это уже качественно иное состояние. Во-первых, это не "дурная" привычка, а болезнь, требующая лечения. Во-вторых, в отличие от бытового пьянства, в организме больного алкоголизмом происходят такие изменения, что при воздержании от алкоголя организм "бунтует", требуя продолжения приема спиртного. В-третьих, бытовое пьянство не обладает прогрессивностью (то есть, не прогрессирует), и может наблюдаться на протяжении всей жизни человека, а количество потребляемого спиртного может оставаться неизменным или увеличиваться, но до определенных пределов. А алкоголизм - это прогрессирующее заболевание, и если уж возникли даже самые первые его симптомы, то оно будет неуклонно развиваться, и неизбежно возникнут все остальные клинические проявления, деградация личности и все типичные последствия алкогольной болезни. Исход алкоголизма закономерен и неминуем. В-четвертых, в отличие от бытового пьянства, больной типичным алкоголизмом не только не может самостоятельно прекратить потребление спиртного, но и произвольно регулировать его количество.

Новинка отечественной алкогольной продукции для вампиров: водка цвета свежей крови.

Д. Е.

Если бы человеку можно было показать его будущее, возможно, это избавило бы его от многих ошибок и бед...

ЖЕНА АЛКОГОЛИКА

Неумение себя защитить не принимай за готовность собой пожертвовать.
Григорий Ландау

Ни в одной другой стране женщины не относятся так снисходительно к пьянству мужа, как в нашей. И в этом состоит одна из причин, почему у нас так много больных алкоголизмом.

Но, к сожалению, сами жены не понимают, что своим неправильным поведением создают все условия для продолжения пьянства мужа. Они винят во всем только его, но тем не менее, продолжают с ним жить.

Наши женщины очень терпеливы, это хорошее качество, но применительно к пьянству излишняя терпимость и пассивность приводит к драматическим последствиям.

У многих жен алкоголиков в процессе пьянства мужа возникают неврозы или невротическое развитие личности, а также происходит психопатическое развитие.

В первых двух случаях женщины постоянно подавлены, пессимистичны в отношении будущего, не видят выхода их существующего положения вещей, да и не стремятся его искать, пассивно подчиняясь обстоятельствам, и смиряются с ними. Общий фон настроения почти постоянно подавленный, они все время ожидают очередных неприятностей от мужа. Такие женщины терпимо относятся даже к побоям, и к тому, что пьющий супруг бьет детей. Они постоянно озабочены проблемами поисков денег и борьбой с мужем, когда он пытается их отнять или пропить вещи.

Женщина уже не способна адекватно оценивать мужа. Многие жены алкоголиков говорят: "Когда муж трезвый, он хороший, а ругается и дерется только, когда выпьет".

Да что ж хорошего, если в трезвом состоянии муж думает лишь о том, как бы выпить и где найти денег на выпивку, если он кается и клянется, что с завтрашнего дня "завяжет", а потом все опять идет по тому же кругу, и так неоднократно?! Как можно считать "хорошим" человека, которому нельзя верить?! Все больные алкоголизмом становятся лживыми, эгоистичными, бездушными; за выпивку они мать родную продадут, унесут из дома последние деньги, не думая о том, на что жена будет кормить детей. Работают они кое-как, нередко из-за пьянства теряют работу или их понижают в должности. И что "хорошего" может быть в таком муже, даже если в данный момент он трезв, "не ругается и не дерется"?! Его жена живет, как на пороховой бочке. Сегодня муж трезв, а завтра опять напьется. Женщина каждый вечер с тревогой ожидает, каким придет муж - трезвым или опять пьяным и начнет скандалить.

От великого до смешного - один литр.
А. Екс

А при психопатическом развитии личности мать, привыкнув постоянно скандалить с пьяным мужем, переносит эту манеру общения на детей, кричит на них, ругает, может даже ударить.

Валя, одна из моих пациенток, больная алкоголизмом, рассказывала, как мать, ругая её и брата за плохое поведение, орала, что они ей надоели. С детства Вале приходилось слышать от матери: "Глаза бы мои вас всех не видели! Зачем только я вас родила!", а иногда: "Чтоб вы все сдохли вместе с вашим отцом!".

О каком воспитании, уважении и любви к матери может идти речь в подобных случаях!

Жены больных алкоголизмом настолько погружены в свои проблемы, что им не до воспитания детей. Для них главное, чтобы у детей была хоть какая-то одежда и еда.

Мать жалуется на пьющего отца своим детям, но те являются постоянными свидетелями, как отец унижает мать, а она ему все прощает, даже побои. Некоторые жены алкоголиков не только смиряются со своей судьбой, но даже считают, что приносят себя в жертву ради того, "чтобы у детей был отец". К чему приводит такая позиция, вы увидите на примерах, приведенных далее.

Со временем дети начинают её презирать. Не умея влиять на своего пьющего мужа, она не является авторитетом и для своих детей.

Если вы сами цените себя невысоко, мир не предложит вам ни на грош больше.
Соня Хени

Жен с твердой нравственно-этической позицией у алкоголиков, как правило, не бывает. Психически нормальные женщины разводятся с ними гораздо раньше. А те, кто продолжает совместную жизнь с мужем-алкоголиком, чаще всего, сами выпивают или их устраивает такая жизнь, и они ничего не хотят в ней менять, оправдывая свою пассивность: "Все ж у детей родной отец..."

Любому здравомыслящему человеку понятно, что это лишь самооправдание.

Ничему хорошему отец-алкоголик научить своих детей не в состоянии. Алкоголизм отцов - причина многих бед их детей.

Надо знать меру. Ну выпил одну, выпил другую, ну литр, ну два. Но зачем же напиваться?
NN

В том, что из пьяницы муж становится алкоголиком, есть немалая доля вины его жены, хотя она этого не осознает и не признает.

Не имея влияния на мужа и не пользуясь у него уважением, постоянно прощая ему обиды, она лишь способствует усилению его пьянства.

Если она скандалит с ним и противодействует его пьянству, то действует неправильно. Многие алкоголики-мужчины говорят, что жены "сами нарываються" на скандалы и побои. Никим образом не оправдывая таких мужей, но оценивая их жен, я не могу не согласиться, что в этом есть немалая доля истины.

Помните крылатые слова из песни Высоцкого "Зин, ты на грубость нарываешься...?"

Многие жены алкоголиков совершенно не умеют себя вести. У них нет сформированного представления, какими должны быть взаимоотношения в нормальной семье, как жена должна реагировать на поведение мужа и какими методами надо корректировать его поведение. В своих взаимоотношениях они делают две крайности - либо терпят все, что вытворяет муж, бесконечно прощая ему его выходки, либо устраивают скандалы каждый раз, когда он является домой пьяным. И вот итог - возникает скандал с взаимными оскорблениями, а далее последствия непредсказуемы.

Тост за жену? Я не пью за неё - я пью из-за нее.
Роберт Орбен

Если женщина не уважает себя, а после того, как муж оскорбил или ударил её, позволяет ему проделывать это неоднократно, - то она никогда не добьется уважения мужа и собственных детей.

И отношение к жене, и отношение мужа к детям, и нормальный семейный микроклимат - все это во многом зависит от женщины. При условии, если она не вышла замуж за алкоголика. Но тут возникает резонный вопрос: почему она решила связать свою судьбу с пьющим мужчиной и тем более, родить от него ребенка? Надеялась, что семейная жизнь и отцовство его "исправят"? На это надеются многие женщины. Но только их надежды, как правило, не сбываются.

Зачем же девушки, вы пьющих любите?..
Д.Е.

Ни одна нормальная женщина не будет молча терпеть унижения. Вначале она попытается бороться с пьянством мужа адекватными мерами, и многим это удастся. Умная, настойчивая и упорная жена может добиться, чтобы муж на длительное время прекратил употребление спиртного или значительно ограничил его, направляет его активность в полезное русло, добивается, чтобы он хорошо зарабатывал и обеспечивал семью.

Разумная женщина, приложив все усилия для прекращения пьянства мужа, но не добившись этого, сделает правильный вывод: "Он не пьяница, а уже алкоголик". Она будет настаивать, чтобы супруг лечился, а если

тот не хочет лечиться и продолжает пить, жена не станет мириться с его пьянством, и тем более рожать от него ещё и еще. Она предпочтет избавить ребенка от влияния пьющего отца.

Я умею себя контролировать и до завтрака никогда не возьму в рот ничего более крепкого, чем джин.
Уильям Клод Филдс

Для жен алкоголиков существует риск самим заболеть алкоголизмом. Многие женщины, происходящие из среды с низким культурным уровнем, оказывая противодействие мужу на начальных этапах совместной жизни, впоследствии сами начинают пить вместе с ним.

Как показывает практика, большинство женщин, заболевших алкоголизмом, имеют или имели мужей-алкоголиков. Некоторые продолжают жить и пьянствовать с мужем и после того, как сами стали алкоголичками, ведут асоциальный образ жизни, и это неминуемо сказывается на детях. Другие разводятся с мужем-алкоголиком и пьют с сожителями или случайными собутыльниками, и это ещё худший вариант в аспекте их нравственной деградации и негативного влияния на детей.

Я был влюблен в одну блондинку, и она пристрастила меня к спиртному. А я её так ни разу не поблагодарил.
Уильям Клод Филдс

ДЕТИ АЛКОГОЛИКА

Алкоголизм - самоубийство в рассрочку.
NN

Самое печальное, что от пьянства отца страдают ни в чем не повинные дети. Давайте рассмотрим, что ожидает ребенка, если пьет отец.

На детей оказывает отрицательное влияние не только наличие сформированного алкоголизма у отца, но даже потребление алкоголя в рамках бытового пьянства. Дети тех, кто злоупотребляет спиртным, обычно тоже рано начинают выпивать, и многие из них потом становятся алкоголиками.

Когда я беседовала с больными алкоголизмом мужчинами и женщинами, обычно выяснялось, что отец тоже пил. С детства они росли, постоянно наблюдая поведение пьющего отца. Видя пример отца, дети не могут выработать собственную нравственную позицию по отношению к пьянству. Они полагают, что раз взрослые пьют, то это дозволенное явление, даже если в школе или от других людей они слышат слова, осуждающие пьянство.

Некоторые дети жалеют отца, считают его слабыхарактерным, но добрым человеком. У многих больных алкоголизмом бывают "всплески" утрированной сентиментальности. Отец может принести безделушку своему ребенку, расчувствоваться, прослезиться, пожалеть его, пообещать, что заработает и купит хороший подарок и вообще жизнь изменится к лучшему.

Как может выжить человеческий род, если стоимость жизни дошла до десяти долларов за бутылку?
Уильям Клод Филдс

Как рассказывали мне мои пациенты, мать мало уделяла им внимания. Или потому, что сама выпивала, а если нет, то целиком была занята проблемами пьющего мужа и больше была озабочена не воспитанием детей, а тем, как найти денег или утаить их от мужа, чтобы прокормить детей.

Даже если мать и не была пьющей женщиной, но как у любой жены алкоголика, у неё неизбежно возникали личностные отклонения, негативно влияющие на развитие ребенка.

Обделенные лаской обоих родителей, дети трогательно хранили в памяти именно эти редкие минуты внимания отца, а не негативные проявления его пьянства, вытесняя плохое и лелея положительные воспоминания, и жили надеждой на будущее.

Дети алкоголиков рассказывали мне, что они не только не осуждали пьющего отца, но даже принимали его сторону (если тот не проявлял агрессии), потому что мать постоянно угрюмая, подавленная, ссорится с отцом из-за его пьянства, а отец старается "задобрить" ребенка и привлечь его на свою сторону.

Подавляющее большинство детей воспитывается на примере родителей, причем именно их поведения, а не слов, которые им говорят, и стремятся подражать такому поведению.

Жены пьющих мужчин редко бывают абсолютными трезвенницами, при случае они могут выпить тоже, даже с мужем-алкоголиком. И дети с детства наблюдают то скандалы и драки родителей, то их совместные выпивки. Если мать сама выпивает, даже не будучи алкоголичкой, то в этом случае у ребенка не может сложиться нравственная позиция с осуждением пьянства, что бы об этом ни говорили другие люди.

Женщины пьют меньше мужчин, потому что у них в крови есть несколько промилле белены.
В. Шойхер

Авторитет родителей, какими бы они не были, в детстве имеет огромное влияние на ребенка, и он полностью копирует стереотип их поведения. Лишь в подростковом возрасте у ребенка появляются другие авторитеты и кумиры (их сверстники, кто-либо из взрослых или герой популярного кинофильма), и тем не менее, подсознательно подростки по-прежнему подражают поведению родителей. К самой возможности выпивать такие дети относятся терпимо, как к нормальному, дозволенному явлению. Они осуждают только крайние формы нарушения поведения пьющего отца, например, когда тот их бьет или бьет мать или выгоняет их вместе с матерью из дома.

Заложенный в детстве стереотип поведения может сохраниться на всю жизнь. В пьющих семьях редко бывают психически здоровые дети. Как правило, они сами начинают рано выпивать. В развитии алкоголизма играют свою роль и неправильное воспитание, и наследственность, и психическая неполноценность ребенка, рожденного от пьющего отца.

Алкоголик: человек, который пьет четыре раза в год, каждый раз по три месяца
NN

Соне 16 лет. Поступила в психиатрическую больницу в связи с попыткой самоубийства. Она живет с матерью и четвертым по счету отчимом. Мать закончила техникум, работает в универсаме заведующей отделом, выпивает, но не алкоголичка. Отец Сони - алкоголик, в настоящее время сведений о нем у матери нет, разошлись давно.

Как-то раз мать "в сердцах" сказала Соне, что если бы вовремя сделала аборт, то ей не пришлось бы с ней возиться. Сама мать не скрывает, что долго не могла решить, сохранить беременность или прервать её, так как с отцом девочки были конфликтные отношения, он был женат и не хотел разводиться с женой. Но когда все сроки для прерывания беременности прошли, все же решился и оформил брак с матерью девочки, но он оказался недолговечным.

После развода мать отправила Соню в деревню к своим родителям. Мотивирует это тем, что не было квартиры и ребенка не с кем было оставить, и после этого устроилась на работу. Но и после того, как она купила кооперативную квартиру, она не спешила забирать девочку от родителей, поскольку за это время дважды выходила замуж и от третьего брака у неё был ребенок. Забрала дочь только когда той нужно было идти в школу.

Девочка росла без какого-либо контроля со стороны взрослых. Вместе с бабушкой и дедушкой проживали с семьями две её тети, тоже имеющие детей, и не раз в детстве она слышала попреки, что мать "навязала" им её, как "сорока в чужое гнездо", им "лишний рот ни к чему", и в редкие приезды матери она была свидетельницей их ссор и требований забрать ребенка. Материально мать им не помогала, хотя по мнению её сестер, была "богачкой".

С детства Соня ощущала себя одинокой и никому не нужной. При этом сохраняла теплые отношения к матери и жила надеждой, что та скоро приедет за ней и будет любить её, придумывая в своих мечтах, как все это будет. С самого начала проживания с матерью Соня поняла, что ей она тоже мешает и даже жалела, что та её не оставила в деревне, так как любила бабушку, но та была уже очень старой, лежала в постели и права голоса в семье не имела.

В школе Соня училась плохо, учителя ругали её за неподчинение и жаловались матери, за что та частенько наказывала её, попрекала и обзывала. По характеру девочка скрытная, малообщительная, замкнутая, молчаливая.

В 12-летнем возрасте она познакомилась с Сашей и влюбилась в него, как она говорит, "с первого взгляда". Тот был старше её на 5 лет, учился в 9-ом классе той же школы. Соня уже в те годы был высокой, не по годам развитой, с привлекательной внешностью. Отношения их вначале были романтическими, он встречал её около подъезда и вместе они шли в школу, забегал к ней на переменах, и потом провожал после школы. Если у неё раньше заканчивались занятия, она ждала его в школьном дворе, и наоборот. По её словам, это был самый счастливый период её жизни. У неё появился близкий человек, которому она могла доверить все.

Мать не одобряла их отношений, ругала её и предупреждала, что если Соня "в подоле принесет", она выгонит её из дома.

Сексуальная жизнь началась после какой-то вечеринки, и они оба выпили. Соня ничуть не жалела об этом, и оба использовали любую возможность. Его отношение к ней не изменилось, даже наоборот. С этого времени они стали выпивать, иногда вдвоем, иногда в компании его приятелей. Соня пила столько же, сколько и Саша, в основном, вино. Сам он выпивает с 13 лет, раньше пил со сверстниками, теперь чаще с Соней.

Через два месяца она забеременела, но скрывала ото всех, пока мать не заметила, что дочь пополнела. Мать сразу отвела её к гинекологу и тот установил беременность 18 недель. Делать аборт было уже поздно, о браке речи быть не могло, и мать, получив справку о необходимости прерывания беременности по медицинским показаниям, через два месяца положила Соню в роддом, где ей сделали искусственный выкидыш.

Все это время мать ругала и била её, запирали дома и не позволяла видеться с Сашей. В отчаянии девочка совершила первую попытку самоубийства, выпив 10 таблеток тазепамы из аптечки матери. Её доставили в больницу, а после выписки мать снова избила её.

Выкидыш Соня перенесла очень тяжело - и физически, и морально. Ребенок, с её слов, родился живой и "пищал", пока его не унесли. После этого девочка долго болела, была подавленной, все время вспоминала о живом ребенке и думала, что с ним стало.

Потом она поправилась и вернулась в школу, вновь встретила своего друга, который был напуган этой ситуацией, но они продолжали встречаться. В то время её мать разошлась с очередным мужем, вскоре снова вышла замуж, родила ещё одного ребенка. Опять ей было не до дочери, и она махнула на неё рукой, обозвав обидными словами и больше в её жизнь "не лезла".

Ни с одним отчимом отношения у Сони не складывались. Все все выпивали, да и Сониная мать частенько приходила домой навеселе. Девочка старалась не разговаривать с отчимами, а если те обращались к ней, молча смотрела в угол или отвечала "Отстань!". Один из них попытался "приставать" к ней, но она замахнулась на него утюгом, пообещала "разбить ему башку". Тот обозвал её "психованной", но больше не приставал.

Все это время Соня регулярно выпивала с Сашей, и уже могла за вечер выпить от 400.0 до 500.0 вина. Ей стало нравиться и само опьянение, и то, что она пьет вместе с другом. Он уже закончил школу, работал и имел собственные деньги. Школу она регулярно прогуливала, если её друг работал в вечернюю смену и был свободен днем. Встречались они на квартире его родителей, когда те были на работе.

Через год Соня забеременела снова, и снова ситуация повторилась, сроки были упущены. В это время они с матерью почти не разговаривали, каждая жила своей жизнью. Мать постоянно ссорилась с отчимом, если тот являлся домой пьяным, хотя сама нередко выпивала вместе с ним.

Соня мечтала сохранить беременность, выйти замуж за Сашу и жить отдельно от матери. Но мать, узнав о её беременности, явилась к Сашиним родителям и устроила там скандал, обзывая и их, и их сына, что он воспользовался её дочерью, а те, дескать, потакают, грозилась возбудить уголовное дело за соращение несовершеннолетней. И действительно подала заявление. Родители Саши и он сам были напуганы. Соня рассказала в правоохранительных органах, как было на самом деле, и дело в отношении её друга прекратили, когда он пообещал жениться на ней. Но их отношения разладились. Его родители были категорически против брака с несовершеннолетней, да и он сам сказал ей, что пообещал жениться только "чтобы отвязаться" и стал избегать встреч с ней. Тем не менее, Соня хотела сохранить беременность, надеясь, что потом он передумает.

Однако мать с помощью отчима опять отвезла её роддом, и снова беременность прервали, хотя Соня плакала и просила этого не делать. Даже врачи жалели её, но уговаривали, объясняя, что вряд ли в её возрасте родится полноценный ребенок, тем более, что Саша не намерен жениться, а средств на содержание ребенка у неё нет. В конце концов они её уговорили.

После выписки Соня стала пить, с её слов, "по-черному". Саша бросил её и уехал в другой город. Она пила "чтобы забыться", с кем попало, "кто угощал", занималась проституцией, эпизодически принимала и наркотически действующие средства. Как-то один из собутыльников дал ей упаковку седуксена, но она её сразу не выпила, а проснувшись утром в состоянии похмелья, решила, что жизнь её "кончена" и дальше жить не стоит, и выпила всю упаковку. К счастью, мать была дома, вызвала "Скорую помощь" и девочку удалось спасти.

Потом её перевели в психиатрическую больницу. Она была в состоянии депрессии, все время плакала, говорила, что все равно покончит жизнь самоубийством. Лечилась в течение трех с половиной месяцев, постепенно её состояние улучшилось, настроение постепенно выравнивалось.

Мать навещала её редко, говорила, что она с нею уже намучилась, от неё одни неприятности и хлопоты, долго не хотела забирать её из больницы, потом решила снова отправить её к родственникам в деревню. Соню выписали, хотя у всех нас было тяжелое чувство. О дальнейшей судьбе несчастной, одинокой девочки я ничего не знаю.

Сколько было сказано и написано, что у алкоголиков рождаются неполноценные дети! Но наших женщин это не останавливает, и они рожают неполноценных детей от пьющих мужчин.

У большинства детей из пьющих семей выявляются психические заболевания - невротическое развитие, неврозы, психопатии, задержка психического развития и умственная отсталость, органические заболевания центральной нервной системы и многие другие.

Парадоксально, что в интеллигентных непьющих семьях и семьях с хорошим материальным достатком обычно меньше детей, чем суммарно в семьях алкоголиков, многие из которых являются многодетными. Причем, пьющий может быть женат дважды, трижды, и в каждом браке у него есть ребенок, и не один. Это почва для вырастания нового поколения алкоголиков - чем более выражены у ребенка психические отклонения, тем больше шансов за раннее начало злоупотребления алкоголем и формирование алкоголизма, во многих случаях приобретающего злокачественное течение.

Умный пьет до тех пор, пока ему не станет хорошо, а дурак - до тех пор, пока ему не станет плохо.
Константин Мелихан

Мало того, что алкоголик калечит жизнь собственных детей, но опосредованно он влияет и на судьбу других детей - его неполноценный ребенок не сидит дома, а общается со сверстниками и их тоже вовлекает в пьянство.

Мамаево попоище.
Г.Малкин

Во взрослых наркологических отделениях есть пациенты в возрасте 18-22 лет. Эта группа больных с ранним началом злоупотребления алкоголем - в подростковом и даже детском возрасте. А в подростковых отделениях много мальчиков и девочек, у которых налицо все признаки алкоголизма.

Раннее начало злоупотребления - всегда прогностически неблагоприятный признак, и алкоголизм в этих случаях, как правило, имеет ускоренное течение.

Мише 15 лет, единственный ребенок. Родители в разводе, по профессии театральные актеры. Отец - алкоголик, мать выпивает, но не алкоголичка. Оба были в повторных браках, мать замужем в третий раз, отец в очередном разводе.

С детства Миша рос безнадзорным, родители по вечерам были заняты на спектаклях, днем на репетициях, оставляли его то на попечение соседей, то со случайными людьми, иногда оставляли 3-4 - летнего ребенка дома одного или брали с собой в театр, и он засыпал в гримерной или где придется. Бабушки и дедушки

жили в других городах, и иногда его родители отправляли сына то к одним, то к другим, но те тоже работали и долго держать у себя внука не могли.

Миша научился готовить себе простую пищу, ел что придется. Родители жили типичной актерской жизнью, часто уезжали на гастроли, а если не были заняты в спектакле, то дома собирались шумные компании с неперменной выпивкой. Когда мальчику было 7 лет, родители разошлись.

Он рос тихим, незаметным, играл в детские игры или сидел где-то молча. Родителей любил, скучал, когда они были в отъезде, тяжело переживал их развод, потом часто прибежал к отцу в театр и просил его вернуться домой. Но потом навещать его перестал, так как отец сильно пил и выгонял его. Мужей матери ненавидел, и со временем возненавидел и её тоже, вина в том, что она прогнала отца и он из-за неё "спился".

Впервые Миша попробовал спиртное в 10 лет, когда один из гостей матери налил ему бокал шампанского. Выпил не весь бокал, но опьянел, лез в разговоры взрослых, не хотел ложиться спать. Опьянение ему очень понравилось и впоследствии украдкой стал допивать оставшееся после гостей спиртное, но старался пить немного, чтобы мать не заметила. То, что не выпил, прятал, чтобы выпить потом. После школы он бежал домой, потихоньку выпивал из "своих запасов" и шел на улицу. Хвастался перед сверстниками, что он "умеет пить", иногда угощал и их. Мать была занята в театре днем и вечером, приходила поздно, часто навеселе и ничего не замечала.

Учился Миша плохо, занятия его тяготили, с нетерпением ждал окончания уроков, чтобы бежать домой и скорее выпить. Когда не удавалось стащить у матери спиртное, воровал из её сумочки деньги и отдавал старшим приятелям, которые покупали спиртное и они вместе пили. С 12 лет школу регулярно прогуливал, но учителям говорил, что ездил с матерью на гастроли, и они ей не сообщали. Подделывал её подпись в дневнике, когда ему записывали замечания с просьбой к матери прийти в школу, и говорил учителям, что мать в отъезде. Мать ни разу не заглядывала в его дневник, не ходила на родительские собрания в школе и не контролировала, делает ли он школьные уроки. В школе старался вести себя примерно, и учителя, знавшие о профессии его матери, смирились с пропусками занятий и плохой успеваемостью.

Когда денег на спиртное не было, Миша собирал пустые бутылки или просил у прохожих денег "на метро", и так собирал необходимую сумму. Чаще всего пил в компании ребят из своего двора значительно старше себя по возрасту, но если денег было мало, и на всех спиртного не хватало, пил один.

Похмельный синдром с 13 лет, проявлялся вялостью, разбитостью, общим недомоганием, потливостью, жаждой, головной болью, невозможностью сосредоточиться, головокружением, пошатыванием при ходьбе, мрачным настроением, чувством страха, кошмарными сновидениями. После приема спиртного все симптомы исчезали. Дважды в состоянии похмелья у него были судорожные припадки.

С этого времени Миша бросил школу, а учителям сказал, что переезжает в другой район к отцу. Они пытались связаться с матерью, но она в это время была на очередных гастролях, к телефону никто не подходил, и длительное время мать ни о чем не знала.

В компании приятелей, будучи пьяными, они как-то сорвали с прохожего дорожную шапку, продали её торговцу на рынке и на эти деньги пили. Потом они стали проделывать это регулярно и нашли человека, который скупал у них вещи. Они внезапно окружали прохожего, чаще всего женщину, и требовали отдать ценные вещи и деньги. Несколько раз они избивали прохожих-мужчин, которые отказывались отдать им требуемое, а затем обзавелись ножами и угрожали своим жертвам. Поймали их, когда они разбили витрину магазина и пытались похитить деньги из кассы и спиртное. Арестовали не всю группу, а лишь троих человек, в том числе и нашего пациента, остальные разбежались. В милиции он не называл ни своего адреса, ни имени, ни других соучастников, но со временем обо всем рассказали его подельщики, и об этом сообщили матери. В камере предварительного заключения на следующий день после ареста у Миши развился похмельный синдром, он кричал, что сейчас умрет, бился головой о стену, падал на пол. Ночью у него был судорожный припадок, и его привезли в психиатрическую больницу. У него наблюдался выраженный похмельный синдром. После проведенного лечения состояние его нормализовалось, он подробно рассказал обо всем, надеясь, что его признают невменяемым и не осудят.

Мать пришла в больницу через неделю после его поступления, объяснив это тем, что она не знала, где он, и узнала только когда сотрудники правоохранительных органов разыскали её. Сама она его не разыскивала, мотивируя тем, что он с детства "самостоятельный" и мог поехать к отцу.

Она производила странное впечатление - не по возрасту крикливо одетая, с обильной косметикой, она разыгрывала перед врачами спектакль, заламывая руки и патетически восклицая: "О боже! За что ты так караешь меня! В чем я согрешила!", - подносила платочек к глазам, рыдала, требовала сердечных и успокаивающих средств: "О, как я страдаю! Это разобьет мое бедное сердце!" - и так далее, все виде банальных реплик из дешевой мелодрамы. Она ничего не могла рассказать о сыне, называла его "прелестным мальчиком", которого "оклеветали", и говорила только о себе, какая она талантливая актриса на ведущих ролях и как это отразится на её карьере (на самом деле она заурядная актриса, играющая эпизодические роли), наотрез отказывалась верить сведениям о мальчишке, записанном в протоколе милиции и тому, что он алкоголик.

Через две недели Мишу перевели в институт судебной психиатрической экспертизы имени Сербского.

Помимо возраста, негативную роль играют все вышеперечисленные факторы. Некоторым подросткам впервые наливают спиртное их пьющие родители. Другие начинают выпивать в компании сверстников. Не имея дома возможности для спокойных занятий, они проводят время на улице, в компании таких же обездоленных подростков из неблагополучных семей.

Подавляющее большинство детей, которые имеют пьющего отца, имеют низкий образовательный уровень и низкую профессиональную квалификацию. Это связано и с малым материальным достатком родителей, и с психическими заболеваниями у детей алкоголиков, и с нарушениями поведения, и нежеланием самих подростков продолжить образования, и с отсутствием у них способностей даже для того, чтобы закончить среднюю школу, не говоря уже о высшем образовании.

В семье с низкой культурой подчас даже не обсуждается вопрос о возможности продолжения образования, а тем более, поступления ребенка в институт. Некоторые матери с нетерпением ждут, когда дети смогут самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, настаивают на переходе из школы в ПТУ. Да и сами подростки, плохо успевая в школе, не возражают, поскольку в училище у них большая степень свободы, и никто не будет требовать от них выдающихся успехов. Получив малоквалифицированную специальность, они рано начинают работать, и имея собственные деньги, уже могут распоряжаться ими по своему усмотрению. Многие именно поэтому бросают школу или переходят в училище, где есть возможность получать стипендию.

А что творится в наших ПТУ - это знают все. И пьянство, и наркотики, и сексуальная распущенность. Там подростки одного социального уровня, большинство из неблагополучных семей, с психическими отклонениями и заболеваниями. Там свои "законы", и свои группировки. Все это сказывается на поведении любого подростка, в том числе и на поведении девочек. Даже если они до этого не выпивали и были "тихонями", здесь они перенимают все негативные проявления поведения своих сверстников и сверстниц.

Пример пьющего отца отрицательно влияет не только на сына, но и на дочь. Дочери алкоголиков тоже начинают рано выпивать, все свое свободное время проводят в пьющих компаниях, рано начинают половую жизнь, беременеют и рано выходят замуж. Поскольку они общаются, в основном, с пьющими ребятами, то их мужем тоже становится пьющий человек. Она и сама продолжает выпивать вместе с мужем, а потом оба могут стать алкоголиками.

ЖЕНЩИНЫ, ПОДУМАЙТЕ О СВОИХ ДЕТЯХ!

Вся беда в том, что когда он не пьян, он трезв.
Уильям Йитс

Работая в подростковом отделении психиатрической больницы, я видела немало искалеченных детских судеб. Искалеченных собственными родителями.

13-летнюю Таня перевели в подростковое отделение психиатрической больницы из травматологического отделения из-за упорных высказываний о намерении покончить с собой. Дважды она покушалась на самоубийство. Ни в той больнице, ни в нашей она не назвала ни свой адрес, ни фамилию.

Поступила она к нам в состоянии глубокой депрессии, на костылях - у неё был сложный перелом бедра, требовалась повторная операция, но из-за её психического состояния хирурги не решились на операцию. Травматологи боялись оставлять её в обычной больнице - Таня уже дважды покушалась на самоубийство. В первый раз, едва начав передвигаться на костылях, она пыталась повеситься в туалете, а второй раз выпила горсть неизвестных лекарств, взяв их с поста дежурной медсестры, когда та вышла в палату.

Типовые психиатрические отделения не предназначены для лечения больных с тяжелыми травмами (недостаточно обслуживающего персонала, большое количество больных в палате, в штате есть консультант-хирург, но не травматолог и т.д.). За Таней ухаживали другие девочки, так как ей было трудно передвигаться. Они приносили ей из столовой еду, развлекали её. Сами девочки, в прошлом многие из них бродяжки и проститутки, с удовольствием ухаживали и заботились о ней. Таня вызывала сочувствие и сопереживание у всех, её все жалели и любили.

В процессе лечения явления депрессии исчезли. Девочка рассказала, что её изнасиловал пьяный отец, она убежала из дома и пыталась покончить с собой, бросившись в метро под поезд. Ее спасли, но она получила множественные травмы. Ее отвезли в травматологическое отделение, сделали несколько операций. Придя в себя, Таня сказала врачам травматологического отделения, что живет в другом городе, назвала вымышленный адрес. Мне она объяснила это так: "Я никогда не вернусь домой и не хочу видеть ни отца, ни мать".

Когда девочка сообщила данные о себе, я разыскала мать и вызвала её.

Мне трудно передать впечатление от разговора с этой женщиной. Рано постаревшая, уставшая от жизни и мужа-алкоголика, ко всему безразличная. Но душевнобольной она не была. Но и полностью душевноздоровой и здравомыслящей её тоже нельзя было назвать. Она не только не осуждала мужа за то, что он искалечил ребенка морально и физически, но даже как-то вяло оправдывала его: "Он же был пьяный, когда он выпьет, ничего не соображает, ну что с него взять". Танина мать не хотела возбуждать уголовное дело: "Это ж давно было. Что ж я из-за неё (то есть, Тани) его в тюрьму засажу и детей без отца оставлю" (в семье ещё двое детей, 5 и 8 лет). Она даже не разыскивала Таню после побега: "Танька уже большая (а девочке всего 13 лет!), сама о себе может позаботиться, а у меня двое младших на руках".

Таня категорически не хотела возвращаться домой, любое напоминание об отце вызывало слезы, просила оставить её в отделении санитаркой или кем угодно, без зарплаты, только чтобы кормили. Но ей требовалась операция, иначе она навсегда осталась бы на костылях.

Я пригласила в отделение представителей правоохранительных органов и настояла на возбуждение уголовного дела. К счастью, отец сразу признался в факте изнасилования. Только после его ареста мы уговорили девочку о переводе в травматологическую больницу для повторной операции. Потом она не раз приходила к нам в отделение.

Врачи подросткового отделения, хотя это и не входит в их обязанности, стараются принять участие в дальнейшей судьбе детей и помочь им после выписки. Помогли трудоустроиться и Тане, так как возвращаться в школу она не хотела.

К бутылке водки нужно приложить купон с надписью: "Если вам повезет, получите хорошее место на кладбище".

Д.Е.

Немало жен алкоголиков уверены, что продолжая жить с пьющим мужем "ради детей", чтобы "не лишать их отца", тем самым совершают акт самопожертвования. Их невозможно убедить, что недопустимо калечить детей примером отца-алкоголика. Хотя врачи все равно пытаются переубедить женщину, которая убеждена, что "несет свой крест", да ещё этим гордится. Дескать, благодаря её "жертве", у детей "есть отец". Жены больных алкоголизмом подчас с мазохистским наслаждением рассказывают, как муж бьет её и детей, выгоняет из дома, отбирает все деньги и ей не на что кормить детей.

Пару десятков лет назад я не могла понять такого поведения жен больных алкоголизмом. Пыталась убедить, объяснить. Бесполезно. "Что я могу поделать?..." - горестно вздыхали женщины. Я их жалела, пыталась помочь, лечила их мужей, надеясь на лучшее.

Есть категория больных, которые не желают лечиться. Они не считают себя алкоголиками, убеждены, что пьют "как все", и могут в любой момент бросить пить по собственному желанию. Увы - не могут. Алкоголизм - болезнь прогрессирующая. Есть такое понятие как "алкогольная зависимость". И есть понятие "алкогольная анозогнозия", - то есть, отрицание очевидных проявлений болезни, непризнание себя больным.

"Алкоголик - человек, которого губит выпивка и отсутствие выпивки."

NN

Теперь я уже психиатр с большим стажем и знаю, почему так ведут себя жены алкоголиков. Это типичная психология "жертвы". Стремление быть униженной, страдать и получать от этого своеобразное удовольствие называется мазохизмом. Позиция "жертвы" - это и есть мазохизм.

А ещё есть понятие "созависимость". Болен не только сам алкоголик, больная вся его семья, включая жену и детей.

Женщине с психологией "жертвы" хочется, чтобы все её жалели. Она рассказывает всем, как издевается над ней пьющий муж, ей все сочувствуют, советуют уйти от него, развестись. А она не уходит. Потому что ей нужны эти страдания. Это мазохизм. Ну, допустим, у жены больного алкоголизма психология "жертвы", ей нравится страдать и вызывать сочувствие, но зачем же она заставляет страдать своих детей?!

Быть может вы, моя читательница, если ваш муж пьет, возразите: "А куда мне деваться с детьми?". Верно, жилищные и материальные проблемы есть у многих. А тем более, в малообеспеченных семьях, где муж все пропивает. Быть может, у вас однокомнатная квартира, где вас трое-четверо, или комната в коммунальной квартире. И нет денег, чтобы разъехаться.

Но нет безвыходных ситуаций, уверяю вас!

В наше трудное время у многих нет возможности разменять небольшую квартиру или комнату.

Но кто хочет - тот всегда своего добьется!

Вы - мать, все права на вашей стороне. Подавайте на развод и по суду делите вашу жилплощадь. Интересы детей суд обязан защитить. Пусть даже у вас потом будет небольшая комната в коммунальной квартире, но это лучше, чем терпеть унижения от мужа-алкоголика (если вы не мазохистка).

Наши женщины могут все.

Найдите другую, более оплачиваемую работу, снимите квартиру и живите в ней с детьми. Это не означает, что вы оставите жилплощадь своему мужу. Нет, то, что положено вам и вашим детям по закону, вы должны получить. Если это будет комната в коммунальной квартире, её можно сдать, и это поможет вам оплачивать аренду квартиры, которую вы будете снимать. А если сейчас у вас двухкомнатная квартира, то вы можете разменять её на однокомнатную и комнату. Ваш муж-алкоголик и комнаты-то не заслуживает, потому что он все пропивал. Так что ему сойдет любая, небольшая, в самом непрестижном районе. А у вас с детьми будет отдельная квартира. Но зато вы и ваши дети будете избавлены от ежевечерних страхов - придет ли отец пьяным и устроит ли опять дебош.

Другое дело - когда нет желания что-то изменить. И вот женщина плывет по течению, надеясь неизвестно на что. А страдают её дети.

Быть может, вы станете возражать: "Мне его жалко, мы столько лет прожили вместе..." - и тому подобное. А он вас жалеет? Жалеет ваших детей? А своих детей вам не жалко? Или интересы мужа алкоголика на первом месте, а интересы детей - на последнем?

- Имейте в виду: алкоголь медленно разрушает организм.
 - А я и не тороплюсь.
- Эмиль Кроткий

И опять вы можете со мной не согласиться, что пассивная позиция - это зависимость и проявление психологии "жертвы".

Хорошо, тогда объясните, почему женщина, уже зная о пьянстве мужа и уже имея от него ребенка, рождает еще. На что она надеется? На то, что появление в семье ещё одного ребенка положительным образом повлияет на пьющего мужа? Но разве можно быть такой безответственной - делать ребенка заложником?!

У многих алкоголиков в семье несколько детей. Мне жаль всех этих несчастных детей, чьи судьбы исковерканы пьющим отцом и пассивной, безвольной матерью, якобы желающей им "только добра", но не предпринимающей никаких шагов, чтобы защитить своих детей.

Если муж ни разу не лечился и хочет лечиться, то ещё не все потеряно. Но если он лечился неоднократно, но пьет по-прежнему, то в первую очередь, подумайте о своих детях. Путь, который их ожидает, здесь обозначен. Не надейтесь, что именно ваших детей минует чаша сия. Этот жизненный путь детей алкоголиков психиатры видят на десятках тысяч своих пациентов. Дети и подростки не в состоянии себя защитить, а тем более в таком сложном возрасте, когда даже в нормальной семье подростку нелегко справиться с новыми требованиями, которые предъявляет к нему жизнь.

Пожалуйста подумайте об этом, уважаемые читательницы, если у вас в семье аналогичные проблемы. Если вы не справляетесь со своим мужем и он пьет, а лечиться не хочет, то подумайте не о нем или о себе, а о своих детях. Не забывайте, что вы сами выбрали эту судьбу и навязали её своим детям.

У вас есть все права, и все будут на вашей стороне.

Дети не только не осудят вас, если вы для них хорошая мать, но будут уважать вас. Вы избавите их от многих бед и необходимости протестовать против такой жизни всеми своими ещё маленькими силёнками. Не надейтесь, что кто-то вам поможет, если вы сами не поможете своим детям. Ведь вы произвели их на свет от алкоголика. Они не должны страдать из-за ваших ошибок.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ МУЖ ПЬЕТ

Влечение к выпивке, в отличие от влечения к женщине, со временем переходит в хроническое состояние.
Хораций Сафрин

Если вы женщина непьющая и разумная, то мириться с пьянством мужа нельзя ни в коем случае. Его и ваши цели диаметрально противоположны. Он считает, что выпивка - его личное дело, он не видит себя со стороны, не видит, как он изменился, огрубел, стал равнодушным и черствым, ваши слезы и мольбы его совершенно не трогают. Он может клясться и обещать, что бросит пить, и вы ему верите и надеетесь, что он наконец-то образумится. Но вот он опять приходит домой пьяный, и все снова повторяется. Он снова обещает, и вы опять надеетесь. И так тянется годами.

Наверное, не всегда бывают только "черные" дни. Бывает, что вам кажется, что все ещё наладится, есть надежда, что ваш муж способен сам остановиться. Но не верьте его отговоркам, что его уговорили выпить друзья или что он выпил в последний раз, а уже с завтрашнего дня сам "завяжет". У каждого алкоголика есть множество типичных отговорок, которыми он оправдывают свои выпивки, и все они дают неоднократные обещания бросить пить.

Не стоит верить его обещаниям и надеяться, что он сам бросит пить. Он никогда сам не бросит. Чем больше времени вы будете тянуть и верить его обещаниям, тем хуже будет для него и для вас.

Все беда от водки, в лучшем случае - от коньяка.
Владимир Дубинский

Как психиатр, я не могу не видеть, как много вокруг людей, больных алкоголизмом, но ни они сами, ни их близкие даже и не предполагают, что болезнь уже давно сформировалась.

Алкоголизм начинается гораздо раньше, чем думает подавляющее большинство людей. От момента его возникновения до появления выраженных последствий проходит не один год. Но самое главное состоит в том, что если болезнь уже сформировалась, она обязательно будет прогрессировать по своим закономерностям, и наличие её самого важного симптома - тяги к алкоголю, - не дает возможности больному алкоголизмом самостоятельно прекратить употребление спиртного. Но сам больной многие годы может не осознавать, что тяга к спиртному у него уже есть, и продолжает пребывать в уверенности, что способен бросить пить, как только он сам этого захочет.

Поэтому к наркологам больные почти всегда обращаются уже на поздних стадиях заболевания, когда появились тяжелые последствия алкоголизма. Долгие годы жены и родители безуспешно пытались уговорить

больного бросить пить, тот обещал, а родные ждали и надеялись, что тот бросит сам, в чем неоднократно клялся. Но время упущено, и многие нарушения уже стали необратимыми.

Обращаясь к женам выпивающих мужчин, хочу подчеркнуть, что нельзя пассивно ждать и надеяться, что все обойдется само собой. Не надейтесь, что ваш муж сам прекратит пить или будет пить меньше, чем сейчас. Если вы уже не раз просили его об этом, а он обещал, но не выполнил своего обещания, то дальше ждать не имеет смысла. Чем дальше - тем больше он будет пить, и рано или поздно вы поймете, что он пропадает. И даже если он когда-нибудь согласится лечиться, то шансы на успех будут гораздо меньше, чем сейчас. Нельзя пассивно ждать, видя, как спивается ваш любимый человек. В тех случаях, когда родные больного ничего не предпринимают, ограничиваясь уговорами и надеясь, что он сам одумается и проявит волю, то это чаще всего приводит к трагическому исходу. А в тех случаях, когда жена твердо настаивает на необходимости лечения, оно может быть успешным.

Когда болезнь уже запущена, лечить её сложнее, так как в организме происходят необратимые изменения. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов на успех. Это относится не только к алкоголизму, но и к любому другому заболеванию. Поэтому надо постараться выявить болезнь, когда она ещё только-только начинается. А ещё лучше - не ждать, когда алкоголизм сформируется, а зная, с чего он начинается, вовремя спохватиться, когда все ещё поправимо.

Вы видите близкого вам пьющего человека каждый день и имеете возможность годами наблюдать за ним. Проанализируйте последние несколько лет - каким он был раньше и какой он сейчас, изменился ли он, как часто он выпивает. Понаблюдайте, как он ведет себя перед выпивкой и когда выпьет. Если он пьет не дома, а с друзьями, то вряд ли он вам честно скажет, какое количество спиртного он действительно выпивает. Но если он говорит, что выпил всего пару кружек пива или пару рюмок, а язык у него заплетается, - это уже плохой знак. Лживость, если она раньше была человеку несвойственна - один из признаков алкогольного изменения личности.

Обратите внимание, как он реагирует на разговоры о его пьянстве. Если сердится, злится, или обещает бросить пить, а завтра или через пару дней все снова повторяется, - то пора посоветоваться с наркологом.

Если у вашего мужа есть хотя бы один из следующих признаков:

- способность выпивать значительно большее количество спиртных напитков, чем несколько лет назад
- регулярное употребление спиртного (не менее одного-двух раз в неделю)
- тяга к алкоголю
- случаи тяжелого опьянения
- исчезновение ранее имевшейся рвотной реакции при приеме больших доз спиртного
- изменение его поведения в опьянении (вместо прежнего веселья - раздражительность, агрессивность, драчливость)
- провалы в памяти на какой-то период опьянения
- эпизоды многодневного пьянства
- приятное, комфортное самочувствие у него только в состоянии опьянения, а в трезвом состоянии ему "чего-то не хватает", все неинтересно и раздражает
- проблемы (даже однократно) в семье или на работе, прямо или косвенно связанные с употреблением спиртного

то вам пора настаивать, чтобы муж обратился к наркологу. Нарколог не может прийти в каждую семью, чтобы проконсультировать каждого пьющего человека и определить, алкоголик ли он или пока пьяница. Врач может помочь больному только когда сам пациент или его родные обращаются к нему за помощью.

Лишь очень незначительное число по собственной инициативе обращается за наркологическим лечением. А подавляющее большинство больных алкоголизмом соглашаются пойти на прием к наркологу только под чьим-то давлением - чаще всего это его родные, а в далеко зашедших случаях - милиция или начальство на работе. Но нельзя доводить дело до того, чтобы у вашего мужа появились неприятности на работе или с милицией. Он может вам объяснить их разными причинами, но если он пьет, то причина этих неприятностей - только одна, чем бы он их ни мотивировал. Это уже социальные последствия алкоголизма, которые обычно бывают на поздних стадиях болезни. Если у вашего мужа появились такие проблемы, то надо бить тревогу.

Не стоит ждать чуда. Чудес при алкоголизме не бывает. Есть больные, которые самостоятельно бросают пить, но таких единицы.

Ваша основная задача - убедить мужа хотя бы проконсультироваться с наркологом. А уже нарколог сможет квалифицированного объяснить ему, болен ли он алкоголизмом и следует ли ему лечиться. Наркологи умеют убеждать своих пациентов. В каждой беседе врача-нарколога уже заложено психотерапевтическое воздействие на больного. В моей практике не было случаев, когда мне не удавалось убедить пациента или чтобы после первого посещения он "сбежал" и больше на прием не являлся. Доверьтесь врачу и верьте, что успех будет.

Но если вы будете выжидать и надеяться, что все само собой обойдется, что ваш муж "погуляет и переберется", вот тогда часть вины за то, что алкоголизм уже перешел в другую стадию, может быть и на ваших плечах.

Он из тех слабовольных натур, которые не поддаются никакому влиянию.
Оскар Уайльд

От вашей настойчивости и твердой позиции очень многое зависит, в первую очередь, судьба близкого вам человека, но и ваша собственная судьба и судьба ваших детей тоже.

Еще раз повторю: чем раньше начато лечение любого заболевания, тем больше шансов на успех. А когда возникает алкогольная деградация личности, тогда ни один высококласный нарколог не сможет вам гарантировать, что лечение будет успешным. И не верьте рекламе, которая обещает вылечить любого в кратчайшие сроки.

Я лечила тысячи больных алкоголизмом и знаю, как это долго и трудно. С пациентом нужно работать постоянно, нужно вложить в него всю душу, нужно, чтобы он поверил своему врачу, поверил, что все получится. Очень многое зависит от личности врача. Психиатр должен внушать доверие.

Раньше я работала в коммерческом медицинском центре. Я психиатр широкого профиля, работала в разных учреждениях, лечила весь спектр психических заболеваний и знаю, что я профессионал высокого класса. Ко мне в нашем центре всегда была очередь, пациенты записывались заранее, ждали месяцами и хотели лечиться только у меня. Сейчас нашего центра уже давно нет, я не веду клинический прием, пишу книги.

Ко мне часто обращаются с предложениями работать в том или ином коммерческом медицинском учреждении. Но я отказываюсь, потому что считаю это профанацией, а не лечением. Я так не работаю. Если уж я берусь лечить, то сделаю все, чтобы лечение было успешным. Очень влиятельные люди, которым я помогла как врач, предлагали мне помощь в создании собственного центра медицинской помощи. Мне предлагали выделить соответствующее помещение, обеспечить финансовую поддержку. Но я врач, а не администратор. Решать какие-то административные проблемы - не мое призвание.

Сейчас я делаю, что могу, чтобы помочь многим людям, которые читают мои книги. Это на данном этапе. А в будущем, возможно, соглашусь работать в каком-либо медицинском центре, если организационную работу возьмет на себя кто-то другой.

ЕЩЕ РАЗ О СМЕШНОМ И ГРУСТНОМ

- В своем кругу даже круглый дурак на месте.
- На дурной голове и шапка горит.
- Интеллектом его лоб не обезображен.
- Только гений способен признать собственную бездарность.
- Общая сумма разума на планете - величина постоянная, тогда как численность населения неуклонно растет.
- Все люди невежды, только в разных областях.
- Если человек говорит, что никогда не чувствовал себя таким молодым, - значит, надвигается старость.
- Если мужчина не слышит стрекотания кузнечиков, - значит, у него начинается климакс.
- Если мужчина чувствует себя полным идиотом, - значит, он влюблен.
- Если что-то в принципе невозможно сделать неправильно, то олигофрен все равно сделает это неправильно.

- Умный учится на чужих ошибках, не очень умный - на своих, а дебил - вообще ничему не учится.
- Молчание умного врага лучше, чем похвала дурака.
- Причина зла в тебе самом.
- Для каждой груди есть своя змея.
- Доказывая слишком много, ты не доказываешь ничего.
- Любые предложения женщина понимает иначе, чем мужчина, который их вносит.
- Самые суеверные люди - те, кто ни во что не верит.
- Любовь - это начала конца вашего "Я"
- Есть верное лекарство от любви, но никто его не знает.
- Умственно неполноценный человек винит свою память, но не интеллект.
- Умеющий шутить и смеяться добрым смехом, - психически здоров.
- Судя по тому, каким Бог создал Адама, ему ещё нужно поупражняться.
- У депрессии нет веса, но она бывает тяжелым грузом.
- Тот, кто не помнит своих ошибок, - непременно повторит их.
- Национальные еврейские черты - остроумие и истероидность.
- Не бывает плохих мужей; бывают жены - плохие воспитательницы.
- Камень за пазухой делает вас приземленным.
- Мы плохо запоминаем, но хорошо забываем.
- Все болезни от нервов, в том числе и гонорея.
- Всякое дерьмо интересует лишь того, кто сам говно.
- Социологи говорят о наличии общественного сознания. Если судить о нем с точки зрения психиатрии, наше общество сейчас находится в бессознательном состоянии.
- Признаками нарушенного сознания с точки зрения психиатрии является триада симптомов: отрешенность от окружающего мира, дезориентировка и амнезия. По всем этим признакам руководство нашей страны пребывает в состоянии нарушенного сознания.
- Ничего себе страна: все общество в бессознательном состоянии, а руководство - в состоянии нарушенного сознания!
- Агрессивность нередко сопутствует нарушенному сознанию. Может быть, поэтому кое-кому из генералов и высших госчиновников так хочется немножко повоевать?..
- У дураков не бывает сотрясения мозга: то, чего нет, - сотрясти невозможно.
- Наличие таланта зачастую сочетается с отсутствием характера. Однако обратной зависимости нет.
- Человеку свойственна запоздалая реакция: все мы умные "потом".
- В поисках истины мы зачастую отдаляемся от реальности.
- Нет более эгоистичных существ, чем дети и старики.
- Пустоголовый легковосприимчив.
- Узкие рамки интеллекта почему-то не являются неудобством для его обладателя.
- Сам дуб дубом, а шишка.
- Жесткую позицию обычно занимает тот, кто не умеет убеждать логически, и чьи доводы слабы.
- Типично русская черта: ходить нехоженными тропами, когда рядом есть асфальтированное шоссе.
- Врут все, но это не имеет значения, потому что никто не слушает.
- Грязь липнет к грязи, плохое - к плохому.
- Тому, кто вдруг стал верующим на склоне лет, - есть, что замаливать.
- Только гений может спокойно относиться к тому, что его не ценят и не понимают современники.
- Тот, кто хочет избавиться от прошлого, - сжигает мосты за собой; тот, кто не хочет будущего, - сжигает мосты, едва приблизившись к ним.

СТРОИМ ГАРМОНИЧНЫЙ БРАК

- Еще раз о том, как сделать брак счастливым (от автора)
- "Семейная лодка разбилась ..."
- Что нам стоит брак построить!
- Брак - это продолжение любви иными средствами
- Что отдашь, то и получишь
- Нужно ли перевоспитывать мужа?
- Нужно ли перевоспитывать жену?

- Эмоции или рассудок?
- "Женская логика" или непонятливость мужчин?..
- Женщина прощает лишь тогда, когда виновата
- Скажи мне, кто твой супруг, и я скажу, кто ты
- Каждый имеет право на недостатки
- Посмотрите на себя со стороны
- А может быть, проблема именно в вас?
- Не критикуй и не критикуем будешь!
- Семейные приметы
- "Оставь меня в покое!"
- "Почему она так много болтает?!.."
- "Почему он такой скрытный?!.."
- "Поговори со мною, милый..."
- Семейные заповеди
- Когда дети сильно мешают...
- "Воскресный папа" или любящий отец?
- Не лишайте самостоятельности себя и свою половину
- Ты - мне, я - тебе
- Близко, но на расстоянии
- Как приучить мужа быть внимательным к вам
- Как избежать ссор
- Как погасить пожар ссоры
- "Ее невозможно переубедить!"
- Если ссоры в любви неизбежны...
- Принципы "грамотной" ссоры
- Несколько способов отучить мужа ехидничать
- Увлечения - это святое
- Решение денежных разногласий
- Не взваливайте на себя мужские обязанности
- Стимуляция мужа ... чтобы больше зарабатывал
- Почему муж отлынивает от домашних дел
- Дела домашние дела - тебе половину, и мне половину
- Чья очередь мыть посуду?
- Муж - птица гордая...
- Можно ли планировать обязанности
- Напутствия и пожелания
- 13 заповедей умной жены
- 13 заповедей умного мужа
- И напоследок...
- Читайте литературу

ЕЩЕ РАЗ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ БРАК СЧАСТЛИВЫМ

"СЕМЕЙНАЯ ЛОДКА РАЗБИЛАСЬ"

Счастье приходит и уходит, а мечта о нем остается.
В. Георгиев

Двое людей женятся для того, чтобы идти по жизни рука об руку, быть рядом и в горе, и в радости, быть друг для друга психологической опорой, тем самым тылом, с которым и "сам черт не страшен". Решив связать свою судьбу с человеком противоположного пола, каждый надеется, что будет счастлив, что семейная жизнь, помимо определенных обязанностей, обладает многими положительными сторонами. Как минимум, человек хочет обрести родственную душу, близкого человека, который его понимает и принимает. А по максимуму, - быть счастливым.

И вот оказывается, что ожидания не оправдались. Реальная семейная жизнь кардинально расходится с теми надеждами, который человек на неё возлагал. Оказывается, что семейная жизнь - вовсе не оазис, а штормовое море, плавать в котором в одиночку небезопасно для душевного равновесия. Друга и близкого человека в лице своей половины человек не обрел, зато приобрел кучу проблем. Ладно бы, если бы эти проблемы были лишь материальными; в конце концов, при желании они решаемы, несмотря на сложные реалии современной жизни. Но вся беда в том, что человек в семье не обретает психологического комфорта.

Жизнь хороша, как скумбрия в томате.
В. Князев

Обнаружив, что его ожидания не оправдались, человек приходит в негодование - как же так, его обманули! Почему супруг(а) не создал(а) ему счастливой жизни, где же та оптимистичная концовка, которой обычно заканчиваются сказки: "Они поженились и зажили счастливо"?

И тогда он(а) начинает искать причину. Как правило, никто не ищет причины в себе самом, хотя это самое простое объяснение. Если человек не умеет прыгать в высоту, он же не винит планку, которая висит слишком высоко? Он знает, что не умеет высоко прыгать, и даже не пытается перепрыгнуть тех, кто это умеет. Если человек не умеет водить автомобиль, он не винит сам автомобиль и его устройство, которого он не знает, или правила дорожного движения, с которыми он не знаком, или дорожные знаки, которых он не знает.

Чтобы что-то получилось, надо обладать знаниями или умением. Почему люди полагают, что семейная жизнь - это такое простое дело, которое постигается само собой? Отнюдь. Если бы все было так просто, то не было бы специалистов по проблемам брака, не было бы такого количества книг на эту тему. Для кого их пишут? Для тех, кто не обладает необходимыми знаниями.

Не зная ни особенностей психики противоположного пола, ни закономерностей взаимоотношений, молодожен подобен человеку, не умеющему плавать, которого сбросили с лодки, надеясь, что он выплывет сам. Кто-то и в самом деле начинает барахтаться и выплывает (правда, на воде без сноровки он долго не продержится, и если ему не помочь, может и утонуть), а другие камнем идут на дно, потому что не знают, что им делать.

И вот, разочаровавшись в браке и своей половине, человек начинает искать причину - почему брак не удался. При этом он не говорит себе: "Все произошло потому, что я чего-то не знал, не умел" (равно как и человек, который тонет, не винит себя за то, что своевременно не научился плавать, а винит того, кто сбросил его с лодки). Он начинает искать виноватых. Далеко искать не нужно - вот он, тот, кто во всем виноват - сидит (или лежит) напротив. "Это он(а) виноват(а), потому что вел(а) себя неправильно! Если бы он(а) был(а) другим (другой), то у нас все было бы хорошо".

Желаемый мужчина витает в облаках, реальный - топает рядом.
В. Георгиев

Все, козел отпущения найден. Теперь нужно объяснить своей половине, насколько он(а) неправ(а), пусть немедленно исправляется, и тогда мир восстановится, в семье воцарится покой, в дом придет счастье, и они заживут как два голубка.

Но не бывает так, что один супруг счастлив, а другой нет, один всем доволен, а второй всем недоволен. Супруги ведь не молчат, они разговаривают друг с другом, и порой недовольство выплескивается словесно. Если один чем-то недоволен, то это сказывается и на втором супруге. Услышав обвинения в свой адрес, тот не остается в долгу.

И начинается... "Мне не нравится в тебе то-то и то-то!" - "А мне в тебе тоже многое не нравится! Думаешь, ты само совершенство?". "Почему ты так поступаешь?!" - "А ты?". "Тебе нужно исправить свои недостатки!" - "У тебя недостатков ничуть не меньше!" и т. д. и т. п. Пошло-поехало, ссоры, выяснение отношений, а семейный воз катится под уклон, ком взаимных обид разрастается и вот наконец накрывает обоих супругов с головой. Все, приехали. "Он(а) просто невыносим(а)! Ужасный характер! Разве с таким человеком можно ужиться?!" А второй супруг придерживается точно такого же мнения - у его половины ужасный, несносный характер, он вечно всем недоволен, без конца придирается без всякого повода, лучше бы на себя посмотрел, - в общем, семейная жизнь невыносима.

Друзья тебя любят каким ты есть; жена тебя любит и хочет сделать из тебя другого человека.
Гилберт Честертон

Порой недовольные супруги (если кто-то подсказал им обратиться к профессионалу) препираются даже в присутствии консультанта. Иногда таких непримиримых супругов приходится принимать порознь, иначе это не беседа, а перепалка. Я обращаюсь к одному из супругов, но тут же встречается второй, чтобы вставить свое слово и высказать свое мнение. Тот не остается в долгу, и вот они опять выясняют отношения, в который раз перечисляя то, что каждый из них уже слышал друг от друга.

Брак - пожизненная кара за любовь.
Рената Шуман-Фикус

В психиатрии есть такое понятие "семейная психотерапия". Психотерапия в широком понимании - это лечение словом. В данном случае - лечение семьи. Не лекарствами, конечно, а словом. Семейная психотерапия применяется во многих случаях, в частности, когда есть какие-то психические нарушения у детей (а в неблагополучных семьях это достаточно частое явление). Бывает, что родители приводят ребенка к психиатру, а тот понимает, что невроз или расстройства поведения ребенка возникли по вине его родителей. Да и вообще очень многие психические отклонения у детей из области пограничных расстройств (то есть, не являющиеся душевными заболеваниями в узком смысле) - во многом "заслуга" родителей, следствие конфликтной семейной ситуации или неправильного воспитания.

Вот уж кому не следовало бы иметь детей, так это родителям.
Сэмюэл Батлер

В этих случаях "лечение" приходится начинать с родителей, учить их создавать нормальный семейный микроклимат, чтобы они ещё больше не калечили психику своих детей, а помогли им справиться с психическими нарушениями. Да и во многих других случаях врачи-психиатры используют семейную психотерапию, цель которой - создать для больного человека оптимальный, щадящий микроклимат, который в комплексе с другими лечебными мероприятиями поможет ему поправиться.

Семейные разногласия - почва для возникновения неврозов, депрессии, попыток самоубийства и других психических расстройств, которые обычно приводят пациентов к психиатру. Любое семейное неблагополучие - это психотравмирующая ситуация, разрешить которую человек порой сам не в состоянии. И тогда он обращается к профессионалу.

Психиатр - пациенту:
- Вы слишком напряжены. Вам нужно расслабиться. Я в таких случаях беру свою жену, иду в ресторан...
- Спасибо, доктор, за совет. Я так и сделаю. Где живет ваша жена?
Анекдот

Основа лечения пограничных психических заболеваний (то есть, стоящих на границе нормы и патологии - к ним относятся неврозы, депрессия и прочие) - это, в первую очередь, устранение психотравмирующей ситуации.

Никакие лекарства не помогут, если сохраняется конфликтная ситуация. Можно, конечно, пойти по пути, как в известном анекдоте, когда пациент после курса лечения транквилизаторами и антидепрессантами, с оптимизмом отвечает психиатру: "Я по-прежнему писаюсь, но к утру просыхаю!", - но это не выход.

В психиатрии принято так называемое патогенетическое лечение - то есть, выяснение причины расстройства и воздействие на эту причину, а не на отдельные симптомы. Психиатры не лечат головную боль аспирином-УПСА или эффералганом, они выясняют, почему у человека болит голова и лечат то, что лежит в её основе, а вместе с этим устраняется и головная боль.

Поэтому когда у человека невроз, подавленное настроение или какие-то иные нарушения вследствие психотравмирующей ситуации, в первую очередь психиатр выясняет, почему сложилась такая ситуация, и помогает пациенту разрешить её, показывая, каким образом это сделать. И нередко вместе с этим проходят и психические расстройства, которые привели его к врачу.

Пациент - психиатру:
- Доктор, мы с женой все время ссоримся. Что делать?
- Ходите больше пешком - не менее 5 километров в день. Это хорошо укрепляет нервы. Займитесь ходьбой и позвоните мне через две недели.
Через две недели в приемной врача раздаётся звонок.

- Доктор, я звоню, как и договорились. Огромное спасибо, ваш совет мне очень помог!
 - Что, теперь не ссоритесь с женой?
 - Нет, я ведь уже в 60 километрах от дома!
- Анекдот

Так что для того, чтобы у вас не было никаких проблем с психикой (а любое семейное неблагополучие обязательно сказывается на психике человека, вызывает подавленность, слезливость, депрессию, рассеянность внимания, нарушение работоспособности, чувство безысходности и даже нежелание жить), мы, как говорится, будем танцевать от печки. Вы узнаете, из каких "кирпичиков" строятся нормальные семейные взаимоотношения, что является причиной конфликтов и как их устранить, как относиться к своей половине и нужно ли её (его) "перевоспитывать", как преодолевать разногласия и избегать ссор.

И так же, как у многих пациентов, когда устранение причины вызвало выздоровление психики, так и устранение разногласий поможет оздоровить ваш брак. Даже если у вас нет серьезных разногласий, это поможет вам избегать их в будущем. Лишних знаний не бывает. Тем более, в отношении семейной жизни. А основной принцип медицины - профилактика. Лучше предупредить развитие болезни (в данном случае, семейных конфликтов), чем потом долго лечиться.

ЧТО НАМ СТОИТ БРАК ПОСТРОИТЬ!

Откуда такой грохот? Каждый кует свое счастье.
В. Колечицкий

Построение гармоничного брака - это длительный и в определенной мере трудоемкий процесс, требующий вашего упорства и настойчивости. А ещё вам нужно понять, что даже достигнув определенного результата, вы не должны останавливаться на достигнутом и думать, что теперь все пойдет само собой. Если вы расслабитесь, - все опять вернется. Так что придется держать себя в тонусе.

Быть может, кто-то из читателей, прочтя эти строки, разочарованно скажет: "Да ну... Еще и здесь трудиться!.. Где это видано, чтобы брак требовал труда?!" В том-то и дело, что требует. Это постоянная, кропотливая, внешне незаметная работа.

Гармоничный брак - это не нечто свыше, не само собой сложившиеся отношения. Слово "гармоничный" вы можете заменить на "счастливый", "удачный", "благополучный", - суть от этого не изменится. Понятие о счастье, удаче, благополучии у всех людей разное, а гармония - она и есть гармония. Как в музыке есть гармония, а есть какофония, так и в браке есть гармония, а есть дисгармония.

Если бы гармоничный брак складывался сам по себе, то не было бы несчастливых супругов, не было бы разводов. Ведь большинство людей женятся по любви. Однако этого оказалось недостаточно, чтобы создать нормальную семью. Следовательно, супругам чего-то не хватало.

Свадьба была золотой, но низкой пробы.
Г. Малкин

Даже для того, чтобы костер горел, нужно постоянно подкладывать в него дрова. А в семейный очаг тоже нужно постоянно подкидывать свои "дрова". Для того, чтобы построить дом, нужны кирпичи, цемент, песок и многое другое; так и для построения гармоничного брака нужны свои кирпичики и цементирующий материал.

Счастливый (удачный, благополучный) брак может сложиться и сам по себе, если супруги интуитивно нашли верный путь, сумев сохранить любовь. Пусть теперь любовь уже не тот душевный трепет, который был в самом начале их отношений, пусть она уже в ином качестве, но она есть.

В этой книге было много разных определений любви, и серьезных, и шуточных. Существует почти две сотни определений этого великого чувства и нет ни одного исчерпывающего, потому что каждый человек вкладывает в это понятие свои представления.

Любовь можно заслуженно трижды назвать вором: она не спит, смела и раздевает людей догола.
Диофан

Любовь - это не ощущение, что без этого человека ты будешь несчастлив(а); любовь - это ощущение, что с этим человеком ты счастлив(а).

Пусть это уже двести первое определение любви, и наверное, будет ещё немало определений.

Взаимная любовь - это сочетание уверенности, что этот человек тебе нужен, и уверенности, что ты ему нужен.

Так вот, в гармоничном браке оба супруга знают, что нуждаются друг в друге, и больше ни один человек не сможет дать им такой же полноты чувств и уверенности.

А понятие "гармоничный" подразумевает, что его можно создать, даже если до этого он был неблагополучным. Как для того, чтобы построить новое здание на месте старого, нужно разрушить его до фундамента, так и для построения гармоничного брака из неблагополучного нужно сломать прежний стереотип отношений и создать новый.

БРАК - ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛЮБВИ ИНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Самоирония - это когда очень хочется, но никак не получается.
В. Георгиев

Прежде, чем начать строительство брака (пока ещё теоретически), сделаем паузу. Даже к такому серьезному делу, как брак, не стоит относиться чересчур серьезно.

Чувство юмора помогает жить и смотреть на жизнь и спутника жизни без пессимизма. В конце концов, вашу половину вам никто не навязывал - сами выбрали, не так ли? А то, что потом разочаровались... Что ж, все мы "умные потом". Далеко не каждый человек может похвастаться тем, что ему сильно повезло в браке. Как раз наоборот. Но горевать по этому поводу не стоит. Лучше мы займемся смехопсихотерапией и посмотрим на брак с иронией.

- Жена - это женщина, которая утешает вас в несчастьях, которых у вас никогда бы не было, останься вы холостяком.
- Обзаведитесь лысиной, и вам не грозит оказаться подкаблучником - каблук соскальзывает.
- Кто находится в более здоровом уме: женатый или холостяк? Конечно, женатый, ведь он не думает о женитьбе.
- Неудачный брак, но очень крепкий.
- Капля никотина убивает лошадь; обручальное кольцо убивает любовь.
- Есть только один способ сделать брак счастливым, и мы все хотели бы его узнать...
- Как воспитывать детей, знают только бездетные; как воспитывать жену, знают лишь холостяки.
- Когда вы спорите с женой, ваши доводы слышит не жена, а соседка.
- Супруги бы никогда не ссорились, если бы виноват был только один из них.
- Умный человек признает свою ошибку, когда он не прав. Женатый - когда прав.
- Гармоничная семья: жена говорит весь день, а муж храпит всю ночь.
- Лишь холостяк не догадывается, что он дурак.
- С позиции мужа, жена должна выглядеть хорошо, но не слишком хорошо.
- Супруги настолько разные, что им даже нравятся разные люди.
- Женатый - мужчина, которому удалось найти жену. Холостяк - мужчина, которому удалось не найти жену.
- Ему повезло - он не встретил свою половину.
- Новая диета для жен: 100 слов в день.
- Разумная жена по достоинству ценит мужа, глупая - восхищается.
- Она вышла за него замуж не потому, что у него было 2 миллиона. Она бы вышла за него, даже будь у него всего миллион.
- Они женились по любви - он был состоятельным человеком, а она богатой невестой. Правда, любили они ... деньги.
- "Извини, я кофе пересолила".
- Единственный разумный повод жениться - жениться на деньгах.
- Женщина, которая постоянно перебивает мужчину, либо замужем, либо никогда не будет замужем.

- Мужчины, женатые на блондинках, предпочитают брюнеток.
- Удачно подобранная пара: муж делает то, что хочет жена, и жена делает то, что хочет.
- Брак - система, когда искренний человек становится неискренним.
- Удачный брак - когда жена цитирует мужа. Неудачный брак - когда муж цитирует жену.
- Многие женатые мужчины даже не подозревают, что такое любовь замужней женщины.
- Причиной развода он назвал брак.
- Чтобы понять, почему жена так счастлива, он нанял частного детектива.
- Брак - это вдвое меньше прав и втрое больше обязанностей.
- Одни мужчины с перспективой, другие собираются жениться.
- Причина многих семейных раздоров в том, что жена слишком много говорит, а муж слишком мало слушает.
- Если жена не будет так часто расспрашивать, муж не будет так часто врать.
- За неудачный первый брак мужа расплачивается его вторая жена.
- "Из всех моих родственников больше всего мне нравлюсь я сам".
- Если вы укажете друг другу на недостатки, вы не станете от этого лучше, но брак станет хуже.
- Чем сильнее огонь ссоры, тем слабее огонь домашнего очага.
- Наиболее трудные годы брака - после свадьбы.
- Если жена оказалась не права, значит спор ещё не закончен.
- Можно угодить кому угодно, но не жене и теще.
- Если жена - дура, значит, муж свел её с ума.
- Когда супруги разводятся, у них спрашивают, в чем причина. А когда женятся - нет.
- Самая лучшая жена - чужая.
- Второй медовый месяц - это первый месяц после развода.
- Ухаживания за собственной женой сродни охоте за жареной дичью.
- На брачном ложе она хочет одного, а он другую.
- Странные мужчины: ухаживая, они ведут себя так, будто им все позволено; женившись - будто им ничего не позволено.
- Жена ушла от мужа к маме, а та ушла к своей маме.
- Брак - это цена, которую платишь за то, что у тебя есть гормоны.

ЧТО ОТДАШЬ, ТО И ПОЛУЧИШЬ

Ничто так не обезличивает, как боязнь показать свое лицо.
Е. Пантелеев

Мы, психиатры, говорим: Характер - это судьба. Это означает, что от самого человека, от его поступков, в основе которых лежат его личностные особенности, - зависит его судьба, а вовсе не от воли Всевышнего, не от стечения внешних обстоятельств и не от других людей.

Взаимоотношения с другими людьми зависят прежде всего от характера самого человека: один со всеми ладит, а другой со всеми конфликтует. Причем, окружение этих двух людей с противоположными чертами характера может быть одним и тем же, но с лояльным человеком и окружающие в ответ лояльны, а с конфликтным занимают оборонительную позицию и отвечают тем же.

Чудесная женщина - та, что не требует чудес от мужчины.
NN

И ещё одна простая истина, которую обоим супругам желательно усвоить:

Что отдашь, то и получишь.

В русском фольклоре немало аналогов: Что посеешь, то и пожнешь. Как аукнется, так и откликнется. За что боролсь, на то и напоролсь. Посеешь ветер - пожнешь бурю.

А третий закон Ньютона гласит: Действие вызывает равное противодействие.

Если жена начала воспитывать мужа, значит, она готовит его для новой жены.
Н. Векшин

В целом все это означает: как вы будете вести себя с другими людьми, точно так же они будут вести себя и с вами.

Применительно к супружеским взаимоотношениям:

Как вы будете относиться к своему мужу (жене), так же он(а) будет относиться к вам.

Мне иногда говорят мои пациенты: "Но я люблю мужа (жену), никогда не перечу, стараюсь сгладить острые углы, а он(а) ведет себя как эгоист(ка). Чем больше я уступаю, тем больше он(а) садится мне на шею".

А при ближайшем рассмотрении оказывается два варианта.

При первом варианте супруг(а), говоря о своей невероятной покладистости и жертвах, на которые якобы приходится идти ради поддержания мира в семье, - "жертвой" вовсе не является. О том, когда ей(ему) уступает супруг(а), он(а) и не помнит, не фиксируя на этом своего внимания и принимая как должное, а вот случаи, когда приходится уступать, врезаются в память, потому что он(а) считает, что приходится себя гнуть и ломать.

При беседе со вторым супругом оказывается, что все в точности наоборот: это ему (ей) приходится мириться с трудным характером своей половины и уступать (или не уступать и указывать на недостатки), супруга (супруг) же проявляет эгоизм и тянет одеяло на свою сторону.

Такие ситуации типичны для многих супружеских пар. Как говорится, "В чужом глазу и соринку увидишь, а в своем и бревна не видишь".

Брак словно танго: для него нужны двое, и иногда нужно отступить, чтобы продолжить танец.
Маргарет Уайт

При другом варианте действительно имеет место подчиненное положение одного из супругов и доминирование другого. Иногда это является следствием мазохистских черт характера (что означает неосознаваемое стремление быть униженным, подчиненным, испытывать моральные страдания и получать от этого своеобразное удовлетворение). Такие женщины (мужчины) подсознательно ищут спутника жизни, который мог бы доминировать, унижать и в психологическом смысле "вытирать ноги". Причем, другой спутник жизни им и не нужен.

Муж принес домой щенка и пытается научить его стоять на задних лапах. Жена не выдержала:
- Прекрати мучить собаку! Все равно ты ничего не добьешься!
- Добьюсь. С тобой же добился!
Анекдот

У меня было немало пациентов, которые, расставшись с прежним супругом, который унижал и вел себя недостойно, снова связывали свою судьбу с человеком, обладающим теми же чертами характера, а то и похуже. И снова жаловались на судьбу: "Почему мне попадают одни лишь негодяи и эгоисты?!" Да не попадают, это он(а) сам(а) таких выбирает! Не сознательно, конечно, - до тех пор, пока не осознает своего тропизма (тяготения) именно к таким людям, или пока об этом не скажет психиатр. Но даже осознав это, такие люди порой не могут построить нормальные отношения с человеком, не обладающим доминирующими чертами характера.

А некоторые люди (и мужчины, и женщины) подсознательно нуждаются в "мучителе", хотя потом сами всем жалуются, какие они несчастные, какой ужасный супруг и как им в жизни не везет. К примеру, мои пациентки, после неудачного брака с мужем-алкоголиком или моральным садистом, находили непьющего, доброго человека, но такой брак их не устраивал. Сами они этого не понимали, но находили в спутнике жизни массу недостатков.

Так что ещё раз повторю, уважаемые читатели: характер - это судьба. Не случай руководит нами, а мы сами строим свою судьбу в зависимости от наших личностных особенностей.

Женитьба так же пагубна, как и алкоголь, но обходится гораздо дороже.
Д.Е.

НУЖНО ЛИ ПЕРЕВОСПИТЫВАТЬ МУЖА?

Любящая жена сделает для мужа все, за одним исключением: она никогда не перестанет критиковать его и воспитывать.

Джон Пристли

Одно из ошибочных представлений о семейных взаимоотношениях - стремление "переделывать" спутника жизни на свой лад, стараясь строить отношения "под себя".

Мужчины и женщины совершенно разные существа - и биологически, и психологически, и эмоционально. У них разные интересы, разные цели и жизненные ценности, различен их эмоциональный мир.

Женщины никогда до конца не поймут мужскую психологию, а мужчины - женскую. Оценивать, кто сильнее (психологически) и умнее, бессмысленно, так как нет критериев оценки. Это все равно, что оценивать два разных вида животных, например, тигра и обезьяну. Особенности каждого вида целесообразны с точки зрения законов природы. Тигр физически сильнее обезьяны, но она его перехитрит. Так кто ж из них умнее?

Мужчина может сколько угодно думать, что он умнее женщины, но женщина при желании всегда его переиграет. Поэтому можно считать, что женщины как целое гораздо умнее мужчин, поскольку они умеют ими манипулировать. А мужчины пусть остаются при своем мнении, что они гораздо умнее и сильнее любой самой сильной по характеру и умной женщины.

Женщины лишают свободы лишь тех, кто не знает, что с ней делать.

Хелена Жмиевская

Взаимоотношения мужчины и женщины порой похожи на перетягивание каната, это постоянная борьба за лидерство. Женщины с низкой самооценкой отдают лидерство без боя. Уверенная в себе женщина ведет свою игру так, что мужчина этого даже не замечает, но она всегда остается в выигрыше. Умная шея всегда вертит головой, не так ли?

Невеста - жениху:

- После свадьбы мы узнаем так много приятного...

- И не только.

Анекдот

Женщины, которые полагают, что мужчину можно "переделать", - наивны. Нужно просто делать вид, что вы играете по его правилам, но играть по своим.

Вставить по пустякам "в третью позицию" и заявлять тоном капризной примадонны: "Я так хочу и так и будет!", - глупо. Это не прибавит вам уважения. Но показать, что в принципиальных вопросах вы будете держаться твердой линии поведения и не уступите ни шага, - нужно обязательно. А во всех остальных мелочах уступайте, соглашайтесь, говорите, что он самый умный, самый замечательный, самый мудрый, как только он догадался найти именно такой выход из ситуации, вы бы ни за что не догадались, - ну и тому подобное. Хвалите, ободряйте, поощряйте за каждый поступок, благодарите, цените вашего мужчину, но не забывайте делать все, чтобы он ценил вас.

И самая невероятная хвала, сказанная как комплимент, принимается с благодарностью.

В. Георгиев

Глубокое заблуждение, что мужчины якобы хотят, чтобы женщина в рот смотрела и беспрекословно слушалась. Таким мужчинам нужно завести себе собаку, а не жену. А все нормальные мужчины хотели бы уважать свою жену.

Не нужно быть послушной воле мужчины, нужно лишь делать вид, что вы его слушаетесь, а поступать так, как считаете нужным.

Умная женщина говорит: "Да, дорогой, ты, конечно, прав, дорогой", - а делает по-своему. Когда я учу женщин поддакивать мужчинам, хвалить их и делать вид, что она целиком с ним согласна, - я учу их

великому женскому искусству манипулирования мужчиной, а не подчинению воле мужчины. Это диктуется житейской мудростью и всегда приносит свои плоды.

Жена хитра - мелкие хлебцы печет, да я по два ем - за один считаю.
Армянская пословица

Понимать и принимать супруга со всеми его положительными качествами и недостатками, - главное условие построения гармоничного брака.

Сказанное, кстати, относится не только к женщинам, но и к мужчинам.

Причины семейных разногласий и упреков чаще всего связаны с отсутствием взаимопонимания и психологического контакта, игнорированием интересов друг друга и преувеличением недостатков супруга.

Упреками и ссорами мало чего можно добиться. Частые ссоры по пустякам - одна из причин охлаждения мужа к супруге. Именно они дают повод мужчине считать жену мелочной, придирчивой и конфликтной, даже если её претензии вполне обоснованы.

Если все девушки такие хорошие, откуда берутся злые жены?
NN

Уверяю вас, от мужчины можно добиться гораздо большего лаской, хорошим отношением и даже умелой лестью. А "обласканный супруг", которому вы говорите много хороших, приятных ему слов и даже комплиментов (да, да, именно комплиментов, мужчины их любят ничуть не меньше, чем женщины), потом и к вашей просьбе отнесется вполне разумно.

Жена - мужу за обедом:
- Перестань привередничать! В понедельник ты ел манную кашу с удовольствием, во вторник и среду тоже, в четверг не отказывался, а сегодня вдруг закапризничал.
Анекдот

Относитесь к своему мужу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам.

Будучи сами к нему излишне требовательны, почему вы считаете, что муж должен относиться снисходительно к вам? Вы считаете себя идеальной? Если да, то эта книга не для вас. Вам поможет личное общение с психиатром. Если нет, - то почему вы считаете, что муж должен быть идеальным?

Если она держит мужа в черном теле, значит, ей нравятся негры.
Б. Крутиер

Все сказанное не означает, что вы должны молчать, если в супруге вам что-то активно не нравится. Однако стремление что-то изменить, не должно иметь эгоистического подтекста: "Стань таким, чтобы мне было удобно жить с тобой!". Во всем должен быть разумный смысл, а все действия должны быть на пользу вам обоим, вашим взаимоотношениям и вашей семье в целом.

В отношениях с мужчиной не нужно проявлять диктата и безоговорочных требований: "Сделай так и никаких разговоров!". Нет, на мужа нужно воздействовать тактично, постепенно, но планомерно и целенаправленно. Иногда нужно проявить твердость, а иногда и уступчивость (даже если она показная, и вы все равно от своего не отступитесь). Главная цель - чтобы вам обоим и вашим детям было от этого хорошо. Повторяю: обоим! Если вы будете руководствоваться эгоистическими соображениями или требовать, чтобы муж стал таким, как ваш сосед (отец, брат, общий знакомый, друг), - ничего не получится.

Мы любим свою собаку и не хотим, чтобы она менялась к лучшему; а в людях, которых мы любим, нам многое хочется изменить.
Надин де Ротшильд

Мужчину нужно убеждать, а не действовать императивно. Логические убеждения сильный пол понимает лучше всего. Наиболее эффективно незаметное внушение определенной цели. В этом случае самолюбие мужа

не задето, он уверен, что жена его уважает и считается с ним. Умные жены умеют так внушить мужу подсказать решение проблемы, что тот об этом даже не догадывается, будучи уверен, что все решил сам.

Женщина должна оставаться загадкой, но её загадочность - не в закрытости, а в неповторимости.
Е. Пантелеев

Никогда не опускайте планку низко: "Ты хуже других, у тебя ничего не получается, ты никчемный человек и неудачник". Наоборот, планку нужно повышать: "У тебя есть способности в том-то и то-то, осталось всего лишь их реализовать, и ты сможешь это сделать". И тогда ваш муж будет стремиться к этой планке.

Даже если вы считаете, что у него нет честолюбия, - не беда. Во-первых, честолюбие можно развить, если умело воздействовать на супруга: "У тебя есть и способности, и возможности для того, чтобы достичь успеха", - а во-вторых, вполне возможно, честолюбие в нем уже заложено изначально, просто ещё не раскрылось, потому что он и не пытался себя реализовать.

Любовники приходят и уходят, а место для мужа под каблуком остается.
NN

Умеренное честолюбие (а не голый карьеризм) - очень положительное качество, оно присуще каждому нормальному мужчине. Ваша задача - лишь "простимулировать" его и помочь раскрыться.

Вселяйте в мужа уверенность в любом начинании, убеждайте, что он непременно этого добьется, ведь он лучше многих, да что там мелочиться, - лучше всех! Потому что он ваш муж, ваш спутник жизни, ваш любимый человек, и вы выбрали его именно потому, что он лучше всех! Именно так вы думали, когда были влюблены в него, не так ли? Вот и продолжайте говорить в том же духе. Повторяйте, что гордитесь им (пусть даже пока нечем особенно гордиться), а дальше будете гордиться ещё больше, а дети тоже будут его уважать, восхищаться, гордиться им и подражать отцу.

Любой нормальный мужчина хочет, чтобы им восхищались, ценили его заслуги. И любой нормальный отец хочет, чтобы дети его уважали и пошли по его стопам. Вот и дайте супругу стимул, чтобы он стал человеком, которым будут гордиться и жена, и дети.

Уважение окружающих тоже имеет немаловажное значение для самооценки мужчины, но больше всего он хочет, чтобы его уважали в семье. Потому что все, что мы делаем, в конечном итоге - ради нашей семьи, ради наших детей и их будущего. Даже отъявленные карьеристы, которые рвутся к успеху, отменяя на своем пути все и вся, - нуждаются в поддержке своей семьи.

Хороший муж оставляет желать лучшего.
Г. Малкин

Только в таком, положительном ключе можно "перевоспитывать" мужа. И тогда вы достигнете успеха. Причем, оба - и вы, и ваш супруг. Это основной принцип ваших взаимоотношений, а детали мы рассмотрим дальше.

Не забывайте, что даже самого замечательного мужа можно испортить, если его постоянно тюкать и напоминать о его недостатках. Он с вами ни за что не согласится, но будет спорить и ссориться. Толку от такого "воспитания" - ни на грош, как раз наоборот.

И обратный эффект - даже самого никудышного мужа, убежденного неудачника, можно по-умному простимулировать так, что он многого добьется.

Итак, принцип всех ваших дальнейших действий:

Даже из плохого мужа можно вылепить хорошего.

Муж - это хорошо отредактированный мужчина.
Константин Мелихан

Муж-лентяй, нытик, неудачник, "трутень" - это "недоработка" жены. Значит, она плохая "воспитательница".

Повторю свою любимую фразу:

Не бывает плохих мужей, бывают жены - плохие "воспитательницы"!

Жена:

- Сходи в магазин!

Муж:

- Такой дождь, что собаку не выгонишь на улицу!

- Ну так иди без собаки!

Анекдот

НУЖНО ЛИ ПЕРЕВОСПИТЫВАТЬ ЖЕНУ?

Он любил жену почти так же сильно, как себя самого.

Д.Е.

Совет принимать свою половину со всеми её достоинствами и недостатками относится и к мужчинам. В конце концов, вы же сами приняли решение жениться на ней, выбрав её из многих! Значит, в ней были какие-то привлекательные черты, которые вам нравились. Так куда ж они подевались?

Если ваша супруга стала психически неуравновешенной, скандальной, всем недовольной, - в этом ваша немалая "заслуга". Не потому она так ведет себя, что была такой изначально (за исключением случаев, когда черты неуравновешенности проявлялись ещё до вашей свадьбы), а потому что вы её "довели" до этого. Очень часто такое поведение женщины - лишь оборона, защитная позиция, когда муж предъявляет к ней какие-то претензии.

Вполне возможно, ваша супруга во многом была неправа, не понимая самого главного: взрослого человека "переделать" невозможно. Она этого не знала и пыталась "переделать" вас "под себя", что-то требовала, упрекала, критиковала вас, на чем-то настаивала. А вы? Как вели себя в таких ситуациях вы? Пытались ли втолковать ей успокаивающим тоном: "Дорогая, давай поговорим спокойно. Я такой, какой есть. И ты такая, какая есть, за это я тебя и люблю. Наверное, ты тоже полюбила меня за то, что я именно таков. Так давай не будем стараться переделать друг друга, признаем, что у нас обоих есть и достоинства, и недостатки". Был такой разговор? Если сейчас у вас проблемы в семейной жизни, - то вряд ли.

Счастливыми могут считаться те браки, в которых виновен бывает один муж.

Д.И. Фонвизин

Переубеждать женщину нужно уметь. То, как вы привыкли дискутировать с мужчинами, тут не подходит. С мужчинами нужно действовать с позиции логики, а применительно к женщине - обращаться к её здравому смыслу и эмоциональности. Например, если вы не можете достичь компромисса, скажите: "Милая, ты ведь не хочешь, чтобы мы с тобой постоянно спорили и ссорились? Я тоже этого не хочу. Чтобы сохранить мир и наши отношения, у нас есть всего два пути: либо каждый останется при своем мнении и при этом будет уважать мнение друг друга, либо мы оба должны пойти на уступки и тогда мы достигнем согласия".

Супружество - это когда сначала говорит мужчина, а женщина слушает, потом говорит женщина, а мужчина слушает, и, наконец, мужчина и женщина говорят вместе, а соседи слушают.

NN

В общении со слабым полом нужно взывать к чувствам женщины, а не к её логике. Слова: "Я тебя люблю и хочу, чтобы у нас с тобой все было хорошо", - способны переубедить женщину гораздо быстрее, чем самые "железные" логические аргументы.

Это вовсе не означает, что именно вы должны идти на постоянные уступки. Вы просто должны предложить жене компромисс, адресуясь к её эмоциональности. Проще сказать: "Я не хочу, чтобы ты понапрасну нервничала. Потом ты будешь переживать, у тебя появятся лишние морщины. А мне нравится, когда ты улыбаешься, тебе так идет улыбка! Я сразу вспоминаю тебя такой, какой ты была, когда мы познакомились. У тебя и сейчас появляются очаровательные ямочки на щеках и ты сразу становишься восемнадцатилетней", - чем долго и нудно доказывать, что супруга неправа. Ну и пусть неправа! А разве вы всегда и во всем правы?

Только глупец абсолютно уверен в своей правоте и непогрешимости, а мудрый человек всегда в этом сомневается.

Но если у вас не поворачивается язык сказать своей жене такие слова, то вам либо надо снова этому учиться (ведь вы же говорили ласковые слова раньше, не так ли?), либо есть немалый шанс, что ваши отношения станут ещё хуже.

- Алло, милиция? Я тут с женой крепко не поладил - не знаю, как быть...
 - Нам и без вас забот хватает. Помириться - и все дела.
 - Да не о том речь! Я думаю: тело прятать или с повинной идти?
- Анекдот

Комплиментами и нежными словами от женщины можно добиться гораздо больше, чем логическим убеждением. А уж спорами и ссорами от неё вообще ничего невозможно добиться.

Ни одна женщина не может жить без мужского внимания, не столько в сексуальном плане, но скорее, в психологическом. Женщине нужна любовь, чувства (или хотя бы слова о любви), нежность и внимание.

Так ли уж трудно хотя бы иногда подыгрывать жене и повторять, как вы её любите, как она для вас по-прежнему привлекательна и дорога?!

Хотя комплимент - существительное мужского рода, существенную долю комплиментов следует адресовать женщинам.
Э. Севрус

Но если вы не хотите играть по тем правилам, которые нужны женщинам, то не удивляйтесь, что в один прекрасный день узнаете неприятную новость - что ваша супруга с удовольствием слушает, как кто-то другой говорит ей комплименты.

Разные приоритеты, иная психология и эмоциональность, взаимное непонимание могут стать причиной того, что супруги все больше отдаляются друг от друга, каждый живет своей жизнью (не исключено, что и утешается в объятиях другого человека противоположного пола).

Муж весь в своей работе или своих увлечениях, в том числе, выпивкой и пустопорожними разговорами в компании приятелей. Но сами мужчины такие мужские посиделки расценивают как очень важные и значимые - они заняты "настоящим мужским делом".

Мужчина - это существо, способное три часа кряду ждать поклевки и неспособное подождать пятнадцать минут, пока жена оденется.
Роберт Орбен

Мужчины считают женщин болтушками и сплетницами, и если жена проводит время со своими приятельницами, значит, они треплются о ерунде и перемывают косточки своим подругам и приятельницам.

А мужчины, когда сидят за бутылкой и важно говорят о футболе, скачках, марках автомобилей, своих женах и любовницах, - заняты очень-очень важным делом, а проблемы, которые они обсуждают, - тоже очень-очень важные. Мужская компания - это святое, а то, о чем они болтают, в отличие от болтовни женщин, называется не сплетнями, а "мужским разговором".

В результате муж живет своими интересами, а жене ничего не остается, как к этому приспособливаться.

Многие мужчины полагают, что "штампа в паспорте", дома, кухни, детей и десяти минут примитивного секса в ночь с субботы на воскресенье женщине должно быть вполне достаточно для счастья. Однако недостаточно.

Равнодушие мужа, отсутствие внимания, душевного тепла и близких, эмоциональных отношений - одна из причин охлаждения жен и их разочарования в спутнике жизни.

От плохой жены можно избавиться одним способом - стать хуже её.
В. Георгиев

Уважаемые мужчины, не стоит судить женщин со своих, мужских, позиций. Если бы представительницы прекрасного пола в своем мышлении, эмоциональности и поведении были такими же, как сильный пол, разве привлекали бы они мужчин?!

Не бей слабого, а тем более сильного.
В. Дубинский

Вы только представьте себе, что женщины станут обладательницами "мужского" характера: будут рациональными, скрытными, неэмоциональными, конкретными, стеничными (то есть, невероятно упорными в достижении поставленной цели) и полностью лишены чисто женских черт мышления и реагирования на внешние стимулы. Ужас, правда?

Можно ли считать таких представительниц прекрасного пола женственными?! Ведь женщина привлекательна для мужчины именно своей эмоциональностью, непредсказуемостью, изменчивостью и загадочностью, а самое главное, своей мягкостью, нежностью, очарованием и женственностью. А также слабостью и незащищенностью.

У человека много положительных качеств, но как назло тех, которые ценятся у другого, не хватает.
В. Георгиев

Если представить себе, что все женщины будут так же прямолинейно мыслить, как мужчины, и лишатся своей эмоциональности, то, боюсь, человечество будет обречено на вымирание. Кому из мужчин понравится такая "мужиковатая" дама, кто захочет, чтобы она стала женой и матерью его детей?!

Женщин с "мужским" характером сейчас немало, и большинство из них одиноки. Они или вообще не хотят замуж, либо были замужем неоднократно, но ни с одним нормальным мужчиной ужиться не могут, потому что постоянно борются с ним за лидерство, либо живут с мужем-подкаблучником, слабым и феминизированным (то есть, имеющим "женские" черты характера). Таких дам называют "мужиком в юбке", а психиатры в таких случаях говорят о трансформации полоролевого поведения.

В магазине электротоваров мужчина спрашивает у продавца:
- Я ишу подарок для жены. Что вы можете мне предложить?
- У нас есть электрические чайники, электрические утюги, электрические самовары.
- Это все не то... А нет ли у вас электрического стула?
Анекдот

А вы хотели бы, чтобы ваша подруга жизни стала "мужиком в юбке"?

Думаю, что это вопрос из категории риторических.

Нет, любой нормальный мужчина не хочет жить с "мужиком в юбке". И вместе с тем вольно или невольно навязывает подруге жизни несвойственные ей черты.

Невозможно совместить несовместимое, уважаемые мужчины. Женщина не может быть одновременно и эмоциональной, мягкой, доброй, и вместе с тем, обладать чисто мужской логикой, сдержанностью и прочими "мужскими" чертами, к которым вы привыкли в своем мужском коллективе. Или - или.

Так что "перевоспитывать" жену, руководствуясь собственными представлениями, не стоит. Другое дело, если вы будете влиять на неё по тем же принципам, которые я рекомендую женщинам, то есть: не критиковать, не указывать на недостатки и ошибки, хвалить и оказывать моральную поддержку в любых ситуациях, воздействовать мягко и тактично, ни в коем случае не сравнивая её с другими женщинами (указывая на их достоинства - "Стань такой же"), и принимать спутницу жизни как целое, со всеми присущими ей достоинствами и недостатками.

Со временем любовь все реже предстает в своих праздничных нарядах - восторженности и страсти. Но ей к лицу и повседневные платья - доброта и чуткость. Главное - не красоваться друг перед другом в исподнем - эгоизме и прямолинейности.
Е. Пантелеев

И побольше комплиментов! Если вы хотите мира в семье, возьмите на вооружение девиз Дон Жуана: "Любимой - сто комплиментов в день!" Помножьте это на количество прожитых в браке дней, и вы поймете, сколько комплиментов недодали вашей подруге жизни.

А между прочим, есть счастливые женщины, которым мужа каждый день говорят комплименты. Пусть не сто комплиментов ежедневно, но вполне достаточно, чтобы ощущать себя любимой, желанной и привлекательной. И что самое примечательное: их мужа - тоже счастливые люди.

Женщину нельзя обезоружить комплиментом, мужчину можно всегда.
Оскар Уайльд

Принцип: что отдашь, то и получишь, - универсален для человеческих взаимоотношений.

Те супруги, которые отдают своей половине много любви, - как правило получают в ответ любовь.

Чем больше внимания вы будете оказывать жене, тем более мягкой и женственной она будет. И наоборот, чем больше вы будете её критиковать и "тыкать носом", тем более колючей, нервной и непримиримой она станет, - между прочим, благодаря вам. А если она расцветет, похорошеет и станет ещё более привлекательной и женственной, - то тоже благодаря вам.

Настоящая женщина это та, рядом с которой настоящий мужчина.

Пожалуйста, не забывайте об этом, уважаемые читатели.

ЭМОЦИИ ИЛИ РАССУДОК?

Проанализируйте себя и свою половину с помощью нижеприведенного теста. Может быть, ваши разногласия кроются в несходстве ваших характеров - вы эмоциональны, а ваш партнер излишне рационален (или наоборот)? Сначала ответьте на вопросы применительно к вам, а потом предложите ответить на эти вопросы вашему партнеру или сами ответьте за него (за нее).

1. Открыты ли вы для общения?
 - Люблю знакомиться с новыми людьми, легко завожу друзей, с новым другом могу быть откровенным.
 - Я человек контактный, но не раскрою душу перед каждым встречным.
 - Я человек открытый, приветливый и даже сердечный, но лишь для очень близких людей; должно пройти какое-то время, чтобы человек завоевал мое доверие.
2. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?
 - Разумеется, верю.
 - Не верю. Вначале нужно узнать человека получше.
 - Любовь с первого взгляда случается, но лишь в юном возрасте. Это чувство недолговечно.
3. Допустим, вам пришлось на время расстаться с вашим партнером не по своей воле. Первая мысль, которая придет вам в голову, это:
 - Ну почему мне так не везет!
 - С глаз долой - из сердца вон. Свято место пусто не бывает. Я найду, как провести это время с наибольшей пользой.
 - Разлука для любви - как ветер для огня: маленькую загасит, а большую лишь раздует.
4. Что вы будете делать, если расстанетесь с вашим партнером?
 - Поеду отдыхать. Новые впечатления сгладят остроту разрыва.
 - Вычеркну его (ее) из своей жизни.
 - Лучшее лекарство от неудачной любви - новая любовь.
5. У вас намечился свободный вечер. Как вы его проведете?
 - Устрою ужин при свечах для нас двоих.
 - У меня нет времени на пустое времяпрепровождение. Лучше прочту умную книгу по моей специальности - знания лишними не бывают.
 - Соберу друзей и проведу приятный вечер в хорошей компании.
6. На обочине дороги лежит человек. Ваши действия:
 - Остановлюсь и постараюсь оказать помощь.
 - Проеду мимо - это наверняка пьяный.

- Выясню в чем дело, и если человеку плохо, вызову "Скорую" с ближайшего телефона или отвезу его в больницу.
- 7. Друг (подруга) пригласил вас на день рождения, а у вас в кошельке пусто. Что вы сделаете?
 - Займу денег и куплю хороший подарок; день рождения - это святое.
 - Ограничусь поздравительной открыткой. Друг (подруга) поймет мои стесненные обстоятельства.
 - Подарю книгу из своей домашней библиотеки (или интересную вещь), которая ему (ей) приглянулась.
- 8. Как вы ведете себя, когда у вас неприятности?
 - Расстраиваюсь, переживаю.
 - Постараюсь найти оптимальный выход из этой ситуации.
 - Поделюсь с близкими друзьями, и мне станет легче.
- 9. Вы зашли в кафе и вдруг ловите на себе заинтересованный взгляд молодого человека (девушки). Ваши действия?
 - Такой шанс нельзя упускать. Подойду к его (ее) столику и познакомлюсь.
 - Не люблю случайных знакомств, поэтому сделаю вид, что не замечаю его (ее) взгляда.
 - Все зависит от того, нравится ли мне этот человек. Если не нравится, - пройду мимо, а если нравится, - отвечу на его (ее) взгляд приветливой улыбкой, а там - как пойдет.
- 10. Что вы сделаете, когда ваши родители состарятся и не смогут сами себя обслуживать?
 - Буду преданно ухаживать за ними.
 - Устрою их в хороший дом для престарелых.
 - Найду хорошую сиделку, которая обеспечит им надлежащий уход, оплачу её услуги, необходимые лекарства и все прочее, чтобы родители ни в чем не нуждались.
- 11. Вы случайно зашли в дорогой магазин и увидели костюм, который вам очень понравился, но цена!..
 - Куплю, даже если он мне не явно по карману.
 - Обойдусь. Нужно жить по средствам.
 - Займу у друзей, а потом сэкономлю на чем-либо и верну долги. Живем один раз! Иногда нужно себя побаловать.
- 12. Малоознакомый человек делится с вами своими проблемами. Вы:
 - Искренне посочувствую.
 - Скорее всего, буду испытывать раздражение - к чему мне его проблемы?!
 - Постараюсь помочь, если это в моих силах, а если нет, - то хотя бы выслушаю. Раз человек решился на откровенность, значит, доверяет мне.
- 13. В компании кто-то высказывает точку зрения, с которой вы не согласны. Ваши действия:
 - Вмешаюсь и выскажу свое мнение по этому вопросу.
 - Промолчу - зачем понапрасну препираться?! Вряд ли мне удастся его переубедить.
 - Поделюсь своим мнением, если это будет в рамках корректной дискуссии.
- 14. Любите ли вы фильмы и романы "про любовь"?
 - Люблю.
 - Терпеть не могу эти сопли-слезы.
 - Знаю, что многим они нравятся, но я не из числа поклонников этого жанра.
- 15. На улице молодая женщина с грудным ребенком на руках просит у вас милостыню. Что вы сделаете?
 - Дам ей денег, сколько смогу, - может быть, ей не на что кормить ребенка.
 - Отчитаю её. Такая молодая - могла бы найти работу, а не кланчить деньги на улице.
 - Я знаю, что все эти нищие за день зарабатывают больше, чем я за месяц, поэтому ничего ей не дам, чтобы не поощрять нищенство.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Теперь суммируйте, сколько у вас получилось ответов "а", "б" и "в". Каждый ответ "а" оценивается в 1 балл, "б" - в 2 балла, "в" - в 3 балла. Подсчитайте результаты.

Если вы набрали до 21 балла:

Вы эмоциональный человек. Еще не утратили романтические иллюзии, порой выдаете желаемое за действительное, приукрашиваете жизнь и верите людям. Вы добры, отзывчивы и открыты душой, уверены, что все люди к вам хорошо относятся, доверяете им. В этом ваше природное обаяние. К людям вы доброжелательны, и ждете от них того же, но не всегда получаете адекватное отношение. Немало людей, которые мыслят иначе, и вашу душевную щедрость и открытость считают просто глупостью. Не будьте столь наивны! Люди вовсе не всегда так добры, как вам кажется. По крайней мере, некоторые могут повести себя непорядочно по отношению к вам и использовать вашу доверчивость и откровенность вам же во вред. Порой вы замечаете, что к вам относятся не столь лояльно, как вам бы хотелось, но бывает, что уже поздно.

Ваш(а) партнер(ша), если он(а) человек рассудочный, вполне возможно, считает, что вы чересчур наивны для своего возраста, излишне эмоциональны, многое берете в голову, что вас совершенно не касается. Не исключено, что это его порой раздражает. Не приходилось ли вам слышать сердитое: "Пора бы уже повзрослеть!?" Если да, то вам нужно попытаться более реально смотреть на людей и трезво оценивать их достоинства, недостатки и мотивы их поступков. Это не означает, что отныне нужно проявлять недоверчивость ко всем без исключения, но все же людей нужно дифференцировать - с одними можно откровенничать, с другими - нет, потому что они не заслуживают доверия. Прежде чем поверить, лучше хорошо проверить. Не спешите распахивать свою душу и кошелек перед каждым, иначе в вашей жизни будет немало разочарований.

Если вы набрали от 22 до 30 баллов:

Вы человек рациональный. Рассудок у вас преобладает над эмоциями. Прежде, чем что-то сделать, вы все тщательно взвешиваете и редко даете выход своим эмоциям. Хорошо быть реалистом, но не забывайте, что "человек в футляре", наглухо застегнутый на все пуговицы и закрытый, - мало привлекателен для окружающих, в особенности для женщин.

Быть может, ваша половина не раз упрекала вас за сухость и даже черствость? Хотя вы с этим не согласны, но все же стоит прислушаться к мнению близкого человека. Недостаточная эмоциональность отталкивает других людей. Если ваш(а) партнер(ша) более эмоциональна, то ему (ей) с вами нелегко. Быть может, он(а) не может пробиться сквозь броню вашей рассудочности, порой не может "достучаться" до вас и получить от вас эмоциональный отклик, поэтому с горечью думает: "Мы совсем разные... Мы не подходим друг другу..."

Постарайтесь, пока не поздно, спасти ваши отношения. Конечно, вы не сможете демонстрировать эмоции, которых не испытываете, но постарайтесь доверять не только фактам, но и своим ощущениям, сделайте что-либо, что подсказывает вам сердце. Откажитесь от критиканского отношения к людям и, в первую очередь, к своей половине. Людей без недостатков не бывает. Будьте терпимее к чужим недостаткам, ведь и вы далеко не идеальны, цените чужие достоинства и не забывайте благодарить свою половину за проявленную заботу, знаки внимания, за любую мелочь, и вы увидите, как мало нужно человеку для счастья! Почаще хвалите её (его) и покажите, что вы высоко её (его) цените и дорожите вашими отношениями. Чем сердечней вы будете, тем больше получите в ответ. Чем естественней будете проявлять свои чувства, - тем больше чувства отдаст вам ваша половина. И тогда ваша жизнь станет гораздо счастливее, удастся преодолеть многие разногласия, которые вам сейчас мешают, и избежать размолвок в будущем.

Если вы набрали более 31 балла:

Вы - человек, который живет в согласии со своими чувствами и разумом. И с тем, и с другим у вас полный порядок, ровно столько, сколько нужно, чтобы считаться гармоничной, уравновешенной личностью. У вас ясный ум и при этом достаточно романтических чувств, чтобы противоположный пол не считал вас "ходячим арифмометром". В подходящих ситуациях вы эмоциональны, в других - включаете мозги, что позволяет избежать многих ошибок. Вас трудно обмануть, потому что вы объективно оцениваете людей. Вы не идеализируете окружающих, но и не хаете их, относитесь к ним реалистично, так, как они заслуживают. Будучи человеком во всех отношениях положительным, стараетесь видеть в людях хорошее, а к их недостаткам относитесь снисходительно. Вы принимаете их такими, какие они есть, не требуете от них невозможного. Ваш ум позволяет вам находить таких же умных и порядочных людей, которым можно доверять. Сердце и разум никогда не вступают у вас в противоречие.

"ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА" ИЛИ НЕПОНЯТЛИВОСТЬ МУЖЧИН?..

Брак - это мирное сосуществование двух нервных систем.
Эмиль Кроткий

Мужчины часто упрекают слабый пол в "женской логике" (этот псевдотермин, кстати, придуман мужчинами), - дескать, женщины непоследовательны, все доказательства у них перевернуты с ног на голову и вообще не поймешь, чем она руководствуется, делая какие-то выводы.

На пресловутую "женскую логику" обычно ссылаются в тех случаях, когда мужчина не может и не хочет понять женщину, когда у него нет аргументов, чтобы доказать свою правоту, и нечего сказать, чтобы убедить её, или просто лень с ней разговаривать.

Какой ужас - у женщины, ко всему прочему, есть ещё и внутренний голос!..
Д.Е.

Я вам объясню, чем женщина руководствуется и в чем состоит так называемая "женская логика".

Есть способ реагирования, который психиатры называют архаическим, то есть, больше на уровне древних отделов мозга, отвечающих за эмоциональные реакции. Мужчинам свойственно логическое мышление, а женщинам - так называемая кататимность мышления.

Кататимность - это влияние эмоциональных факторов (психиатры называют их аффектами) и амбивалентных (то есть, противоречивых) тенденций (чувств, желаний, опасений) на мыслительную деятельность человека. В упрощенном понимании это означает мышление сквозь призму эмоций, то есть, ход мыслей и выводы окрашены эмоциями. При этом ассоциативные процессы, идущие в соответствии с аффективно заряженными комплексами (то есть, эмоциями), усиливаются в своих проявлениях, а противоречащие им тормозятся. Понимаю, что сказанное довольно сложно для неподготовленного читателя, но без теоретической базы никак не обойтись, если вы хотите понять женщин.

Ум - это именно то, что мужчина ищет в женщине, когда изучил уже все остальное.
Янина Ипохорская

Чтобы стало понятнее, поясню: мышление женщин находится под влиянием эмоций, порой противоречивых; от того, какие именно эмоции в данный момент испытывает женщина (положительные или отрицательные) зависит и ход её мыслей.

Если у женщины прекрасное, веселое настроение, то и мышление "правильное" (с позиции мужчины) и выводы соответствующие. Но если её настроение "на нуле", если она сердита, зла, раздражена, - то это сказывается и на её мышлении, а с точки зрения мужчины, она думает "сикось-накось", то есть, не мыслит, а несет полный абсурд - "со зла" или просто из духа противоречия. Однако это не так. В том, что сильный пол считает "абсурдом", - как вы видите, есть свои закономерности.

Жена, изучив гороскоп мужа, вдруг вскрикивает:
- Ну надо же, до чего здорово! Если бы ты родился на два дня позже, ты был бы умным, нежным и ласковым.
Анекдот

Женщины эмоционально богаче мужчин - разве не за это мужчины ценят их и любят?! Почему же сильный пол считает, что слабый пол должен руководствоваться лишь рассудком, и призывают к здравому смыслу подруги жизни?! Здравый смысл присущ любой психически здоровой женщине, просто у слабого и сильного пола разные представления о том, что такое этот самый "здравый смысл".

Тут нечему удивляться и нечем возмущаться. Достаточно лишь признать, что мужчины и женщины - разные и в своей эмоциональности, и в особенностях мышления, и в своем поведении. Мужчины - такие, а женщины - другие, вот и все. И разница у них не между ногами, как думают некоторые (хотя и там есть разница), а во всем.

Вовочка спрашивает учителя:
- Какая разница между мужчиной и женщиной?
- А какой размер обуви носит твоя мама?
- 37-й.
- А папа?
- 43-й.
- Так вот, разница между ногами.
Анекдот.

У мужчин нет никаких оснований гордиться тем, что у них иной стереотип мышления. У них логический и прямолинейный, а у женщин - кататимный (эмоциональный), именно этим оба пола и привлекательны друг для друга: противоположности, как известно, притягиваются, а одинаковые полюса отталкиваются друг от друга.

Абсурдно надеяться, что женщины будут мыслить и вести себя так же, как мужчины. Это только феминистки думают, что слабый пол можно уравнивать с сильным по всем параметрам. Все нормальные женщины хотят

оставаться такими, какие есть. То, что представительницы прекрасного пола порой мыслят через призму эмоций, - вовсе не недостаток, а характерная черта женской психики. Женщины другие, но это не означает, что они хуже из-за того, что мыслят по-другому, и эмоции оказывают влияние на их поступки и мышление.

Если вы это уясните, уважаемые мужчины, то вам многое станет понятно в необычном, на ваш взгляд, реагировании представительниц прекрасного пола. И очень надеюсь, что это поможет вам более терпимо, более снисходительно, с пониманием относиться к тому, что раньше вы считали недостатками своей половины.

Недостаточную глубину мысли женщина восполняет иными глубинами.
Юзеф Мацеевский

Так что пресловутая "женская логика" - следствие эмоциональности, и нормальный муж должен это ценить и понимать. Не только жена должна приспосабливаться к мужу, но и он должен к ней приспосабливаться, учитывать её эмоциональность и её требования к межличностным взаимоотношениям, понимать её слабости и относиться к ним снисходительно, если уж он хочет, чтобы рядом была истинная женщина.

ЖЕНЩИНА ПРОЩАЕТ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ВИНОВАТА

Ну, а теперь потешим мужское тщеславие и поговорим о женской логике в ироническом ключе. Ведь сильный пол так любит кивать на пресловутую "женскую логику", когда у него нет аргументов, чтобы переубедить женщину.

- Женщина всегда права.
- Если бы не женская логика, женщины никогда бы не смогли ужиться с мужчинами и их логикой.
- "Я никогда не обманываю на вопрос о своем возрасте, - просто говорю, что я на десять лет младше мужа, и вру про его возраст".
- Любовь хорошо, а подарки лучше.
- Женская логика позволяет воспринимать мужскую, но мужская логика не способна понять женскую.
- Лучше мужчины может быть только другой мужчина.
- Логика бывает мужской и женской. Мужская подразделяется на диалектическую, математическую и формальную. Женская логика ни на что не подразделяется.
- Продешевила: отдала сердце за полцены.
- У истинной женщины семь пятниц на неделе, но все во вторник.
- Последнее слова всегда остается за женщиной, даже если это слово "Да!"
- Женская логика: ей подарили миллион алых роз, а она говорит, что хотела желтых тюльпанов.
- "Ты мне так сильно рад или это торчит трубка в твоём кармане?"
- "Вообще-то благодарить не за что, но все равно спасибо".
- Единственным существом мужского пола, с доводами которого женщина согласилась, был Змей-искуситель.
- Холостяк - это полчеловека.
- Надела сексуальное белье и весь вечер просидела, как Сара с мытой шеей.
- Не плюй в колодец: вылетит - не поймаешь!
- Женщина покупает платье на размер больше, чтобы создать у самой себя иллюзию, будто она худеет.
- Очень хочется чем-нибудь швырнуть в неуязвимого.
- Интересно, что же женщины находили в мужчинах, когда ещё не были изобретены деньги?
- "Если бы не мой муж, - мы были бы идеальной парой!"
- Царь Соломон был самым мудрым человеком, потому что у него было много жен и со всеми он советовался.
- Этому я не дам даже понюхать!
- Нашла чем хвастаться - девственностью!..
- "Назло подружке сегодня буду выглядеть на миллион!"
- "Мой муж эгоист! Он думает о себе больше, чем обо мне!"
- Богатство идет каждой женщине.
- Она одевалась, чтобы досадить женщинам, а раздевалась, чтобы понравиться мужчинам.
- "Пусть он меня обманул, но зато - как я ему верила!"
- Скромность украшает... другую женщину.
- Вчерашний гардероб мешает жить завтрашним днем.

- Обидно, что бабье лето - осенью.
- Сексапильность мужчины прямо пропорциональна размерам его банковского счета.
- Все женщины красивы. Ну а уж если некрасивы, то мужики просто зажрались!
- Женщина без косметики, что блюдо без приправ.
- Партнеры меняются, но любовь вечна.
- Порядочная женщина не меняет любовников, она меняет мужей.
- Одна ночь с любимым лучше, чем всю жизнь с нелюбимым.
- Женщины умнее мужчин: женщина может быть другом, но мужчина не может быть подругой.
- Женщина верит, что комплименты - правда, а на правду обижается.
- Женщины говорят, что хотят сильного мужчину, но находят слабого.
- Мужик с возу - бабе легче.
- Почему проституция считается древнейшей профессией? Ведь Ева дала Адаму бесплатно.
- Какая польза от импотента? От него не залетишь.
- Ничто так не старит женщину, как двадцатилетняя дочь.
- Мои принципы - хочу провозглашаю, хочу - нарушаю.
- Самое большое разочарование - пойти на вечеринку и весь вечер танцевать с собственным мужем
- Хоть день, но счастья!..

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ СУПРУГ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

Мужчина:

- Почему Бог создал женщин такими красивыми и такими глупыми?

Женщина:

- Красивыми - чтобы нас могли любить мужчины, а глупыми - чтобы мы могли любить мужчин.

Анекдот

Большинство мужчин свысока относятся к женщинам, считая, что им не дано понять их важных проблем и увлечений. "Бамам бесполезно что-то говорить, они наших дел все равно не поймут", - таков лейтмотив отношения многих мужчин к женщинам, даже если вслух они этого не говорят. Но мне приходилось слышать подобное от очень-очень многих мужчин, и интеллигентных и высоко эрудированных, и тех, кому вовсе нечем гордиться, и о которых хочется сказать: "Чья бы корова мычала...".

В беседе со мной интеллигентные мужчины вежливо оправдывались: "К присутствующим сказанное, конечно, не относится", - но я-то видела выражение превосходства на их лицах, дескать, ты ещё не самых худший экземпляр представительниц слабого пола, с тобой ещё можно общаться, но все равно ты женщина, где тебе понять наши проблемы и разобраться в высоких материях!

Умная женщина та, при которой можно быть сколь угодно глупым.

Поль Валери

Я не считаю себя глупее мужчин, а мой муж говорит, что в интеллектуальном отношении я на порядок выше (он по профессии физик, поэтому использует привычную ему терминологию) большинства известных ему мужчин, и тем не менее, огонек превосходства я вижу даже в глазах собственного мужа, с которым у меня очень хорошие, доверительные отношения, и он ценит меня не только как жену, но и как собеседницу, мнение которой уважает. Пусть я умная женщина, но все же женщина, а он мужчина! Разумеется, я не прю напролом, даже в споре, хотя у меня логический склад ума. Я-то знаю, что "объеду" любого мужчину, если мне это надо, а в остальные моменты демонстрирую "женскую логику" и женские слабости, и не бывало такого, чтобы от любого мужчины я не добилась того, чего хочу.

Ну и пусть мужчины считают себя умнее, зато женщины хитрее.

Женщине всегда хватает ума, чтобы казаться простушкой.

Жорж Куртелин

Глубокое заблуждение мужчин, что женщину вообще невозможно переубедить. Как раз наоборот. Переубедить женщину гораздо проще, чем мужчину, поскольку сильный пол априори убежден в своей правоте и интеллектуальном превосходстве. Любой мужчина всегда считает себя умнее самой умной женщины. Мужчины важно заявляют и уверены, что решают глобальные проблемы и важные дела, а у

женщин, по их мнению, так, мелкие делишки, в основном, коммунально-бытовые проблемы и прочие мелочи жизни. "Все бабы дуры", - в этом свято убеждены многие представители сильного пола.

Если мы - от обезьяны, то женщины - от птички или рыбки.
Г. Малкин

Быть может, вы со мной не согласитесь. И будете неправы. Я общалась с тысячами мужчин и от многих слышала подобные заявления. Даже если мой собеседник не говорил этого вслух, - это звучало в подтексте его высказываний, в интонациях, в оценках, в отношении к подруге жизни, в выражении лица, во взгляде. Когда я пыталась что-то втолковать, переубедить, уговорить пойти на компромисс, нередко приходилось слышать: "Да что вы?! Это бесполезно! Дура-баба и все! Разве женщине что-то можно втолковать?! Если уж ей что-то втемяшится в голову, - то её не переубедишь". "Почему же? - возражала я. - Меня, например, переубедить можно, если привести логические аргументы". "Ну, вы не в счет... - собеседник виновато отводит глаза. - Я не вас имел ввиду". "Так значит, все же не все бабы - дуры?" - продолжаю "давить" я. "Ну, может быть, не все, но большинство..." "И с каким же количеством представительниц женского пола вам приходилось общаться?", - спрашиваю я. Тут собеседник, если он способен к анализу и критическому осмыслению, - приходит в некоторое замешательство. И в самом деле, даже если он знаком с сотней женщин, то это не дает ему оснований столь пристрастно и высокомерно судить о женщинах вообще. Посмотрите, насколько успешны современные женщины. И что - все они - дуры?

Кстати, подобные заявления не свидетельствуют о мужском уме. О шовинизме - да. Об ограниченности - да. Но никак не об уме. Умный человек даже явного дурака никогда не назовет "дураком" и не станет с ним препираться. Как говорится, "не уподобляйся".

Женщины имеют незаконное преимущество перед мужчинами: там, где бессилён ум, они могут пустить в ход глупость.
Юл Бриннер

Одна из ошибок сильного пола (и слабого, кстати, тоже), - делать глобальные обобщения на основе своего личного негативного опыта. То, что человеку не повезло даже с десятком людей противоположного пола, отнюдь не означает, что все они обладают одними и теми же недостатками. Не исключено, что он(а) сам(а) выбирает партнеров с определенными недостатками, чтобы на их фоне самоутвердиться или помучиться (если обладает мазохистскими чертами).

Характер человека лучше всего раскрывается, когда он описывает характер другого человека.
Жан Поль

Неудачный личный опыт в большей степени характеризует не партнеров, а самого человека.

Значит, он(а) не сумел(а) найти контакт с этими партнерами, а не партнеры сами по себе такие уж плохие.

Высказывания человека о ком-то подчас в большей степени характеризуют не того, о ком он говорит, а самого высказывающегося - его доброжелательность или недоброжелательность, претенциозность или лояльность, эгоизм или альтруизм.

- Дорогой, сегодня юбилей нашей свадьбы, а ты ничего не сказал по этому поводу.
- Я только поэтому и не сказал.
- Ну так скажи...
- Ты сегодня, как всегда, плохо выглядишь.
Анекдот

Так что супруг(а), который говорит плохо о своей половине, чаще всего и сам не образец добродетели. Как говорится, "посмотри на себя" и "неча на зеркало пенять...".

Если перифразировать известную поговорку, то получится:

Скажи мне, кто твоя жена (муж), и я скажу, кто ты.

Уверяю вас, в этом есть своя сермяжная правда. Недаром ведь говорят: "Муж и жена - одна сатана".

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА НЕДОСТАТКИ

- Моя жена самая-самая в мире!
 - В каком смысле?
 - Нет ни одного анекдота про жен, который бы к ней не подошел.
- Анекдот

Согласитесь, в характере любого человека есть и положительные, и отрицательные стороны. Не бывает людей, состоящий из одних лишь достоинств, - надеюсь, вы не станете этого оспаривать? Следовательно, нужно признать, что недостатки есть у каждого человека (в том числе, и у вас).

Повторю свою любимую фразу, которую обычно говорю всем своим пациентам:

Если не можешь изменить ситуацию, то измени свое отношение к ней.

А применительно к рассматриваемой теме: не нужно пытаться изменить свою половину (сказанное относится к обоим супругам), а нужно просто-напросто изменить свое отношение к её (его) характеру, в том числе, и её (его) недостаткам и признать, что каждый человек имеет право на недостатки.

Идиотки не такие уж идиотки, какими кажутся; идиоты - совсем другое дело.
Марсель Ашар

Уверяю вас, вам будет гораздо легче найти взаимопонимание с женой (мужем), а в целом - гораздо легче жить, - если вы возьмете на вооружение эти простые истины. Это может быть как прозрение, а может быть и постепенное осознание.

"Раньше мы с женой постоянно бодались характерами, - рассказывал мне 38-летний Олег. - Ссорились из-за таких пустяков, о которых сейчас даже вспомнить стыдно. Если вы спросите, из-за чего мы цапались, - то я даже не смогу назвать причину. То я не в духе, то Зоя не в настроении, вот и цеплялись друг к другу из-за всякой ерунды. И она такая, что не смолчит в ответ, да и я всегда считал, что за мужчиной должно быть последнее слово, старался всегда брать верх. На самом-то деле никакого верха я не одерживал, просто лаялись, как две брехливые собаки.

Раза три мы расходились, потому что совсем разучились нормально разговаривать друг с другом, а все время скандалить надоедало. Но когда мы жили врозь, мне её не хватало. Иногда я иронизировал над собой, что уже так привык собачиться, что спокойно жить мне неинтересно. Но дело было, конечно, не в этом. Меня тянуло к Зое, я скучал по детям. Пробовал отвлечься с другими женщинами, но все было не то. В постели все нормально, а меня к любовнице не тянет, все время вспоминал Зою. Но держал характер, думал, что мужчина не должен делать первый шаг, это женщина должна уступать. А Зоя тоже скучала, но тоже ждала. Один раз мы случайно встретились у знакомых и не сговариваясь, тут же ушли вместе. Другой раз я сам подговорил её подружку, чтобы она пригласила Зою и меня. Так и мирились. Некоторое время мы держались, а потом опять начиналось все сначала - слово за слово и снова разругались вдрызг.

А потом Зоя тяжело заболела, но почему-то долго не хотела идти к врачу, а ей срочно нужно было делать операцию. Когда её увозила "Скорая", и она лежала на носилках бледная и беспомощная, я чуть с ума не сошел. Представил себе, что её потеряю, и понял, как был несправедлив, даже жесток к ней. Зачем я трепал нервы женщине, которую люблю?! А дети? Как они будут без матери? Всю ночь я просидел в приемном покое больницы, надоел всем медсестрам, а они отвечали: "Состояние тяжелое". С тех пор у меня и появилась эта седая прядь. День, когда хирург сказал, что Зоя выкарабкается, её состояние стабилизировалось, - был самым счастливым в моей жизни. Жена лежала в больнице три месяца, и я радовался, что могу за ней ухаживать. Она сама как-то сказала: "Ты стал совсем другим..." Я и в самом деле стал другим, будто прозрел. Я был готов терпеть её характер, резкость, подколки, упреки и дал себе слово, что никогда больше не буду её злить и огорчать.

Но самое удивительное, что и Зоя стала другой. Дело не только в том, что она побывала на краю жизни и смерти. Дело в том, что она почувствовала мое отношение.

И тогда я понял, что во многом сам был виноват - когда нужно было промолчать, зачем-то показывал свой гонор. Женщины-то не привыкли сдерживаться, а нам, мужчинам, надо вспомнить о том, что мы мужчины. Женщин надо любить, а не спорить с ними. И тогда все наладится".

Замечательные слова сказал Олег. Думаю, что любой разумный мужчина многое поймет, если здраво осмыслит все сказанное моим пациентом и посмотрит на себя и свои взаимоотношения с женой уже с новых позиций. Еще раз повторю сказанное Олегом:

Женщин надо любить, а не спорить с ними.

И конечно же, не пытаться женщин переделать. Потому что тогда это будут уже не женщины. Любая представительница прекрасного пола в споре с мужчиной отстаивает свое право оставаться сама собой. Точно так же и муж противится стремлению жены "переделать его под себя", потому что хочет оставаться самим собой.

Никто из супругов не хочет измениться сам, но хочет, чтобы изменился муж (жена), чтобы ему было удобнее жить.

В стремлении "перевоспитать" есть немалая доля эгоизма. Если вы подумаете об этом, проанализируете свои претензии, то поймете, что стремление "переделать" свою половину диктовалось вашим желанием иметь комфорт, спокойную жизнь, определенные удобства.

Любимый: идеальный мужчина, за которого выходят замуж, чтобы сделать из него совершенно другого человека.

Жанна Голоногова

В любом требовании есть эгоистический интерес: "Сделай так, как я хочу!". Но почему один из супругов имеет "право хотеть", не учитывая желания другого? А может быть, ваш(а) муж (жена) не хочет того, чего хотите вы? Может быть, у него (нее) свои пожелания, иные представления о взаимоотношениях? А также о семейном счастье?

Задумайтесь: часто ли вы прислушивались к мнению и пожеланиям своей половины? Часто ли вы шли навстречу его (ее) пожеланиям? Способны ли вы на компромисс или считаете, что уступать должна только ваша половина?

Иные умники берут себе жен поглупее, и всегда оказываются в дураках.

Сэмюэл Джонсон

Беспристрастные ответы на эти вопросы помогут вам многое понять и в себе, и в муже (жене).

Совет быть более сдержанными адресован и мужчинам, и женщинам. Несдержанность, вспыльчивость, раздражительность, конфликтность бывают при некоторых вариантах аномалии личности, при астеническом неврозе и других заболеваниях. В этом случае нужна помощь профессионала. А все остальные люди несдержанны потому, что не умеют (или не хотят) себя контролировать. В определенной мере это неумение себя вести, своеобразная "распущенность" поведения и эмоциональных реакций.

Жена только тогда и предстает перед мужем в полный рост, когда он опускается перед ней на колени.

В. Жемчужников

Например, некоторые люди с какого-то времени перестают следить за своей внешностью и фигурой, махнув рукой: "А, и так сойдет! Мне замуж не выходить, я уже замужем (женат)". Точно так же и в поведении: дескать, мы уже женаты, ни к чему за собой следить, и так сойдет! Однако есть люди, которые до преклонных лет следят за своей внешностью и фигурой. Равно как и есть люди, которые всегда следят за своими словами и поступками.

Сломать прежний стереотип, научиться нормальному поведению вовсе не трудно. Нужно всего лишь захотеть этого, изменить прежние взгляды и установки, и тогда включится вся последующая цепочка.

Как говорит одна моя приятельница: "Пока жареный петух в зад не клюнет, люди не чешутся". Так что не доводите ситуацию до того, когда она уже станет непоправимой.

Все в руках человека, в том числе, и его собственная судьба.

Я вовсе не говорю, что женщины не глупы, ведь они сотворены по образу и подобию мужчины.
Джордж Элиот

И только от вас зависит, будете ли вы счастливы, или нет. Никто - ни волшебник, ни колдуны и колдуньи, - не сможет сделать вас счастливым человеком, если вы сами не приложите к этому усилия.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Я полагаю, что взрослая женщина - существо физиологически полигамное, но эмоционально моногамное, тогда как взрослый мужчина - существо эмоционально полигамное, но физиологически моногамное.
Алан Брайен

Если у вас что-то не ладится с мужем, постарайтесь оценить себя критически: всегда ли вы правы, всегда ли вы были хорошей женой и подругой жизни для вашего мужа? А может быть, стоит уступить, простить, умерить свое самолюбие?

Если вы ошиблись в выборе мужа, то это только ваша вина, и ничья больше. Может быть, ваша мама не советовала вам выходить замуж так рано или именно за него, но вы поступили по-своему. Если у вас хватило силы характера, чтобы настоять на своем, то нечего винить судьбу в том, что вам "достался плохой муж". Он ведь не всегда был таким. Наверное, в нем было немало положительных качеств, которые и оказали решающее значение для вашего решения связать с ним свою судьбу. Так куда же подевалось все то хорошее, что вам раньше в нем нравилось? Скорее всего, вы что-то упустили в ваших взаимоотношениях, что изменило вашего мужа не в лучшую сторону.

А может быть, ваш супруг и не такой уж "плохой", а просто вам хочется, чтобы он был таким, каким вы видите идеал мужа или каков спутник жизни вашей подруги? А сами вы похожи на эту подругу и точно так же относитесь к супругу, как и она?

Мужчина может сказать, что дважды два не четыре, а пять или три с половиною, а женщина скажет, что дважды два - стеариновая свечка.
И.С. Тургенев

Может быть, вы сами за это время изменились, и все то положительное, что привлекало в вас вашего спутника жизни и привело его к решению связать свою судьбу с вашей, - тоже утратилось, и он вами тоже недоволен, как и вы им? Подумайте об этом спокойно и здраво, без обид и амбиций.

Посмотрите как ведут себя супружеские пары, которые счастливы в браке - так же как вы со своим мужем или все же иначе? Возможно, стоит у них поучиться правильному поведению в своей семье?

- Рад, что вы с женой помирились.
- С чего ты взял?
- Сам видел, как вы дружно пилили дрова во дворе.
- Мы делили мебель.
Анекдот

Воспитывать ребенка - это труд, не так ли? Ежедневный и планомерный, на протяжении всего времени, пока он не станет самостоятельным (хотя вам ваш ребенок будет казаться несамостоятельным до седых волос, и вы всегда будете пытаться вмешиваться в его жизнь). Точно так же и "воспитание" своей половины - тоже труд, и тоже ежедневный и планомерный.

Родители воспитывают ребенка не словами, а больше личным примером. Если они говорят ему: "Никогда не обманывай, будь честным, правдивым, хорошо относись к людям, не ссорься с ровесниками, не дерись, уважай девочек", - а сами при этом лгут друг другу (порой впутывая в это и своего ребенка: "Не говори об этом маме (папе)!"), ссорятся, скандалят, бесчестно поступают по отношению к кому-то, - то ребенок воспринимает отнюдь не слова родителей, а стереотип их отношений и поведения. Я всегда говорю своим пациентам: "У хороших родителей хорошие дети". И это в самом деле так.

Кстати, эта простая истина для многих бывает прозрением.

Однажды я разговаривала с женщиной, которая жаловалась на своих детей: сын, по её мнению, совсем отбилсь от рук, не слушается её, все делает наперекор, будто назло, а дочь стала скрытной, ничего ей не рассказывает, все свободное время проводит со своим бой-френдом.

Моя собеседница достойна уважения во всех отношениях - она спокойная, разумная женщина, многого добилась в жизни, руководит большим коллективом, хорошо зарабатывает, у неё хорошие отношения с мужем. Он её уважает и ценит, она его тоже. Беспокоили её только дети.

Услышав от меня, что у хороших родителей хорошие дети, в первый момент моя собеседница уставилась на меня с изумлением, а потом выражение лица изменилось: "А ведь и в самом деле... Просто я к ним цепляюсь. Видимо, хочу, чтобы они соответствовали моим представлениям, какими они должны быть. А ведь по сути к ним не за что цепляться... Оба хорошо учатся, сын уже выбрал себе профессию, он самостоятельный, правда, мне казалось, что чересчур независимый. А ведь я навязывала ему свое мнение... А у него уже есть свое. Я в его годы тоже стремилась к независимости. А дочка - такая же, какой я была в её возрасте. Тоже ссорилась с родителями, когда они запрещали мне гулять с мальчиками".

В мире больше глупости, чем глупцов - за счет не поладивших умных.
В. Борисов

Эта женщина изменила свое видение и отношение к детям. Она осознала, что они такие же, какими она сама была в их возрасте, и характером пошли в нее. Моя собеседница многого достигла благодаря своему независимому характеру, почему же дети не смогут повторить её путь?! Вовсе они не строптивные и непослушные, - они просто-напросто хотят быть самостоятельными.

Она перестала к ним придирается и "наставлять на путь истинный", и в итоге мир восстановился: и сын, и дочь стали более открытыми, увидев в ней не строгую маму, а собеседницу, с которой можно поговорить на равных, откровенно и доверительно. А всего-то нужно было: изменить взгляд на проблему, взглянуть на себя со стороны, вспомнить, какой была сама в их возрасте и признать, что была неправа.

Если вам не отвечают взаимностью - отвечайте взаимностью.
А Брейтер

Отсюда и обратная связь: плохие дети означает, что у них плохие родители. Если вас что-то не устраивает в вашем ребенке, - посмотрите на себя со стороны: всегда ли вы были для него примером, достойным подражания? Или же вы говорили ему одно, а сами делали другое?

Мораль ясна, уважаемые читатели? Принцип: "Ругает кошку, чтоб невестка слышала", - применителен и ко взрослым людям.

Не знаю, в самом ли деле у женщин не меньше рассудка, чем у мужчин, но зато знаю наверное, что у них куда меньше нерассудительности.
Иоганн Зейме.

Взгляните на себя со стороны и ответьте на следующие вопросы:

- Часто ли вы обсуждаете с мужем не материальные, хозяйственные дела или проблемы с детьми, а какие-либо отвлеченные темы, которые интересны вам обоим?
- Знаете ли вы, чем увлекается ваш муж?
- Относите ли вы с пониманием к его хобби, даже если это футбол, хоккей, рыбалка или его автомобиль?
- Часто ли вы говорите на темы, которые интересны вашему мужу?
- Умеете ли вы поддерживать беседу, и интересно ли с вами другим людям?
- Знаете ли вы о современных проблемах общества, кроме материальных?
- Интересная ли вы собеседница?
- Имеете ли вы собственное мнение на проблемы, не связанные с вашей работой, общими знакомыми, родственниками и домашними делами?
- Уверены ли вы, что мужу не скучно с вами и не о чем с вами разговаривать, кроме "коммунально-бытовых" проблем?
- Читаете ли вы серьезные книги (детективы и любовные романы не в счет)?

- Смотрите ли вы по телевизору новости, серьезные передачи и хорошие фильмы (ток-шоу, любовные драмы и телесериалы не в счет)?
- Можете ли вы сказать, что у вас широкий кругозор, и вы интересуетесь глобальными проблемами?
- Бывает ли, что вы частенько звоните своей приятельнице, чтобы похвастаться новым приобретением или вздохнуть обсудить чисто женские проблемы?

Пациентка - психиатру:

- Доктор, у моего мужа что-то с головой. Иногда я часами ему что-то рассказываю, а потом оказывается, что он не слышал ни слова.

- Вот это талант!!!

Анекдот

Попробуйте ответить на эти вопросы беспристрастно, и если у вас получилось гораздо больше ответов "нет", чем "да", может быть, вам тогда станет понятно, почему муж в последнее время перестал разговаривать с вами, кроме обсуждения насущных житейских вопросов. А может быть, ему скучно с вами, и он не считается с вашим мнением, так как считает вас ограниченной?

"Коммунально-бытовые" темы мало интересуют мужчин, но они вынуждены говорить о них, когда жена постоянно жалуется на свои трудности. Но мужу это не доставляет никакого удовольствия.

Женщины лучше разбираются в пустяках, а мужчины - в ерунде.

Е. Пантелеев

Взглянуть на себя объективно не вредно и мужьям. "Мне с женой не интересно, не о чем поговорить", - кривятся некоторые. А жене с ним интересно? Что он может ей рассказать, помимо обычного трепа в мужской компании, который сильный пол почему-то именует "мужским разговором"?

- О чем говорят мужчины с женщинами?

- Да все о работе да о работе...

- А о чем говорят мужчины на работе?

- Да все о бабах да и бабах...

Анекдот

"Жена меня уже не волнует в сексуальном плане", - мотивируют свои измены некоторые мужья. - Она старая и толстая". А сам он за эти годы помолодел и похорошел? Если у мужчины лысина и солидное брюшко, а сам он давно не молод, то привлекательную молодую хищницу, возможно, взволнует его кошелек (если он достаточно набит), но вряд ли он сам.

Наверное, у него внутри очень много хорошего - оно ещё ни разу не проклюнулось наружу.

Д.Е.

Допустим, мужчину больше интересует внешность женщины, и он желал бы, чтобы спутница жизни соответствовала его требованиям. Однако и у женщин есть свои требования, в первую очередь, к личностным качествам, - чтобы муж был настоящим мужчиной, решительным и сильным, чтобы он стал ей настоящей опорой, решал многие важные проблемы. Но если муж не соответствует этим требованиям, то есть ли у него моральное право требовать от женщины, чтобы она соответствовала его представлениям о привлекательности?..

Пусть даже не герой вашего романа, но хоть бы был Мужчиной...

Д.Е.

А МОЖЕТ БЫТЬ, ПРОБЛЕМА ИМЕННО В ВАС?

Если мне удалось убедить вас взглянуть на себя со стороны, то давайте закрепим эффект психологическим тестом, чтобы вы окончательно решили - легкий ли вы человек для семейной жизни, хорошо ли с вами вашей половине. Быть может, вы полагали, что вы приятны во всех отношениях и начисто лишены недостатков, с вами легко поладить, а ваша половина считает, что вы несносны, невыносимы и поладить с вами невозможно?

Ответив на вопросы теста и проанализировав свое поведение в кругу семьи, вы сможете узнать, как на самом деле обстоят дела.

1. Вы считаете себя:
 - хорошим человеком с покладистым характером и множеством положительных качеств, а то, что муж (жена) постоянно ворчит и критикует вас, - так это всего лишь придирки, ему (ей) никогда не угодишь;
 - идеальным партнером для супружества;
 - обычным человеком; может быть, и есть кой-какие недостатки - а у кого их нет?
2. Ваша половина считает вас:
 - редкостным занудой (или препротивнейшим человеком);
 - в целом положительным человеком;
 - отличным мужем (замечательной женой).
3. Вы считаете свою половину:
 - совершенно несносной (несносным);
 - серединка-наполювинку - иногда он(а) ведет себя приемлемо для вас, а иногда вы с трудом сдерживаетесь от зуда в руке и нестерпимого желания огреть его (ее) чем-нибудь тяжелым;
 - вполне годным партнером для брака.
4. Вам нужно на работу. Трезвонит этот проклятый будильник, но вставать категорически не хочется. Вы:
 - отключаете звонок, даете себе слово, что полежите "еще 5 минуточек" и стараетесь сдержать свое слово (правда, не всегда получается);
 - тут же встаете, потому что утром каждая минута на счету, а вы не любите делать что-то впопыхах и опаздывать;
 - переворачиваетесь на другой бок, накрываетесь с головой одеялом, чтобы не слышать назойливого тиканья будильника, и валяетесь в постели "до последнего", успокаивая себя: "Не буду завтракать, потом перекушу в нашей столовой", или "Обойдучь без макияжа - накрасшусь на работе".
5. Встав, вы появляетесь на кухне, где ваша половина уже завтракает:
 - в халате, с заспанным лицом, включенными волосами и нечищенными зубами - кого стесняться, свои же люди!
 - в умытом виде, но ещё не одетым для выхода (или без прически, макияжа);
 - готовым к трудовым свершениям, при полном параде, блистая приветливой улыбкой;
6. Как вы приветствуете свою половину?
 - "Доброе утро, дорогой (дорогая)!" (или называете по имени, домашним ласковым прозвищем), спрашиваете, как настроение, какие планы на сегодня
 - "Привет!" (на большее у вас утром просто нет времени).
 - Бурчите что-то себе под нос, потому что не выспались, и вообще - жизнь скверная штука!
7. Утром вы обычно:
 - следуете строгому распорядку;
 - ещё не окончательно проснулись;
 - недовольны всем и всеми и смотрите на новый день без оптимизма.
8. Муж (жена) звонит вам на работу и предлагает вместе пообедать. Вы:
 - встречаете это предложение без оптимизма, потому что у вас полно дел;
 - с удовольствием соглашаетесь, чтобы немного отключиться от своих дел, передохнуть, да и просто вкусно поесть, и стараетесь, чтобы совместный обед был приятен вам и вашей половине.
 - отказываетесь, потому что у вас нет никакого желания куда-то тащиться (можно поесть и в вашей столовой), и вообще - настроение на нуле, неприятности следуют одна за другой, а люди будто сговорились трепать вам нервы.
9. Допустим, вы смотрите свой любимый телесериал (или важный футбольный матч) и вдруг неожиданно нагрянули друзья (или родственники) вашей половины. Вы:
 - тут же выключите телевизор, усадите гостей за стол, угостите чем-то, заведете светскую беседу о том, и чем;
 - приглушите звук и досмотрите, предоставив вашей половине обхаживать гостей - ведь это её (его) друзья (или родственники);
 - предложите им посмотреть вместе с вами, а уже потом будете исполнить долг гостеприимства.
10. Как вы относитесь к семейным и личным датам?
 - Помните все дни рождения своих близких, друзей, близких родственников жены, всегда вовремя поздравляете их; даже если нет возможности подарить дорогой подарок, но позвонить или заехать лично вы не забудете, ну а важные даты жизни вашей половины - это святое!

- Считаете, что это условности, но раз так принято... В общем, вы следуете этим традициям и отмечаете важные семейные и личные события, хотя с удовольствием провели бы это время иначе.
 - 8 марта и день рождения - это, с вашей точки зрения, даты, которые положено отметить, а об остальных датах вы не помните, да и про день рождения своей половины, если честно, частенько забываете, и если бы он(а) заблаговременно не напомнил(а), то мог бы случиться конфуз.
11. Выговариваете ли вы своей половине (указываете на ошибки, просчеты, недостатки) в присутствии детей?
- Никогда.
 - Иногда бывает, когда накопится.
 - Систематически. А что в этом такого? Дети уже все понимают (или наоборот - они ещё маленькие и ничего не поймут).
12. Ваши отзывы о других людях:
- критические;
 - с юмором
 - вы не любите обсуждать других людей.
13. Считаете ли вы, что у вас есть чувство юмора?
- Да, я человек остроумный.
 - Не всегда удается сразу отпарировать чью-то остроту, порой меня задевает чужие шутки.
 - Считаю, что и без него можно прожить.
14. Что вас больше всего раздражает в вашей половине?
- Он(а) вечно опаздывает.
 - Не умеет зарабатывать (применительно к мужу). Не умеет рационально распоряжаться деньгами и вечно тратит деньги на всякую ерунду (применительно к жене).
 - Безалаберность, рассеянность, да и вообще - он(а) никчемный, беспечный человек.
15. Как вы думаете, нормально ли, что семейный человек время от времени хочет побыть в одиночестве?
- Это совершенно нормально
 - Этостораживающий признак - видимо, он(а) устал(а) от семейной жизни или у него (нее) своя жизнь, свои думы, которые он(а) от меня скрывает
 - Это зависит от характера человека - одним нравится постоянно находиться в обществе других людей, другие предпочитают собственное общество, хотя бы периодически.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Оцените каждый свой ответ, пользуясь таблицей, а потом суммируйте полученные баллы.

а	б	в
1.	0	0 6
2.	0	5 6
3.	0	1 6
4.	3	6 0
5.	0	3 6
6.	6	2 0
7.	4	1 0
8.	2	6 0
9.	6	0 1
10.	6	2 0
11.	6	2 0
12.	0	2 6
13.	6	2 0
14.	4	0 0
15.	6	0 4

Если вы набрали менее 20 баллов:

Пожалуй, ваше мнение, что вы - легкий партнер для брака, сильно преувеличено. Ваша половина совершенно права, считая, что вы невыносимы, и обвиняя вас в эгоизме. Как это ни печально, но факт - больше всего вы любите себя и не очень-то считаетесь с другими людьми. Но вы не критичны к себе, думаете о себе гораздо лучше, чем вы есть на самом деле, но зато излишне критичны и требовательны к другим людям. И между прочим, совершенно необоснованно! Ваши претензии к окружающим и вашей половине не

имеют под собой оснований. Все дело - в вашем характере. Вы не умеете (и не хотите) организовать свою жизнь и сделать свое поведение более приемлемым для совместного существования в рамках семьи. Возможно, все кроется в вашем детстве, в недостатках воспитания. Быть может, мама растила вас одна и обожала вас, все позволяла и постоянно нахваливала. Повзрослев, вы требуете того же от своей половины, однако жена (муж) придерживается иного мнения и считает, что вас вовсе не за что хвалить и ни к чему потакать вашему эгоизму. Что ж, каждый человек получает то отношение, которого заслуживает.

Если вы набрали от 21 до 50 баллов:

В общем-то с вами можно ужиться, но порой вы становитесь просто несносны. Ваша половина иногда недоумевает, что с вами, вас будто подменили, до брака вы вели себя совсем по-другому, и полагает, что одев обручальное кольцо, вы "распустились" и показали себя во всей красе.

Но ситуация не безнадежна. У вас есть способность к самоанализу и самокритике. Развивайте её. Для начала попробуйте взглянуть на себя глазами вашей половины. Так ли уж необоснованы её (его) замечания и упреки? А может быть, стоит призадуматься и поискать причину в себе? Это в любом случае пойдет вам на пользу - человек самокритичный менее уязвим, потому что объективно оценивает себя.

Если вы набрали свыше 51 балла:

Вы вполне подходящий спутник жизни. Характер у вас уравновешенный, себя стараетесь оценивать реалистично, видите не только свои положительные качества, но и недостатки. К недостаткам других людей относитесь снисходительно и готовы принимать их такими, какие они есть, не стремитесь "переделать" свою половину "под себя". С вами легко и весело. Вы тоже не ангел с крылышками, а кто ангел? И все же вашей половине с вами повезло.

Но не забывайте и о спутнике (спутнице) жизни. Жостоинства в человеке нужно не только ценить, но и воспитывать их, постоянно поощряя, поддерживая и одобряя. И тогда ваш брак будет союзом двух равноправных партнеров. И вы оба от этого только выиграете.

НЕ КРИТИКУЙТЕ И НЕ КРИТИКУЕМЫ БУДЕТЕ

Отдрессированные друг другом супруги живут как единое целое.
Б. Андреев

Я не встречала ни одного психически здорового человека, которому бы нравилось, когда его критикуют (среди психически больных, кстати, таких я тоже не встречала). Даже замечания никто не любит, начиная от детей и подростков, взрослых людей и конч

отсюда правильные выводы.

Однако я все же обосную, почему критиковать не стоит, потому что мне не раз приходилось слышать от супругов: "А что же её (его) по головке, что ли гладить, когда он(а) так себя ведет? Как же иначе я могу указать на её (его) недостатки?!"

Если жена пилит мужа, значит, хочет сделать из него прекрасную половину.
А. Кнышев

На этот вопрос я уже ответила раньше, но повторю ещё раз, поскольку это основной базис построение нормальных отношений, и в той или иной форме я постоянно буду напоминать о нем своим читателям: на недостатки указывать не надо. И пытаться заставить свою половину "исправить" свои недостатки тоже не надо. Нужно принимать её (его) со всеми недостатками и положительными качествами, понимая, что недостатки есть у каждого, а идеальных людей не существует.

А тем, кто все же непременно желает бороться с недостатками своей половины, советую оборотиться на себя и посмотреть в свое зеркало: а так ли уж хорош(а) он(а) сам(а)? И если уж вам хочется обязательно искоренять человеческие недостатки, то может быть, лучше начать с себя? Вопрос, кстати, не риторический. Это больше совет, нежели вопрос.

От его несносного характера даже у аспирина может заболеть голова.
Д.Е.

Жизнь показывает, что когда человек приобретает способность посмотреть на себя со стороны, глазами других людей или хотя бы своей половины, то он может увидеть, что корень зла в нем самом. И если он постарается преодолеть в себе то, что мешает ему построить нормальные отношения с человеком противоположного пола, то нередко оказывается, что проблема разрешилась, и нет никакой необходимости искоренять недостатки своей половины. Это опыт жизни и опыт моей работы, поверьте мне. Называется это критическим отношением к себе. Психиатры в таких случаях говорят, что у пациента есть (или появилась) критика, хотя на самом деле подразумевается самокритика, так как имеется ввиду именно отношение к себе, а не к другим людям.

Самоирония - это когда очень хочется, но никак не можетя.
В. Георгиев

Итак, для любителей критиковать наипервейшая задача - выработка критического отношения к себе. И вполне возможно, после этого проблема взаимоотношений решится. Почему? Да потому что критиканство вызывает ответное противодействие человека, которому адресована критика. А это почва для конфликта. А раз не будет критиканства, - то не будет и почвы для конфликтов.

Муж с женой ругаются:
- Я отдала тебе лучшие годы моей жизни!
- Значит, остались только плохие?
Анекдот

Человек, которого вы критикуете, вряд ли ответит вам улыбкой. Он либо не согласится с вашим мнением, потому что каждый думает о себе гораздо лучше, чем о нем думают другие, и будет возражать, доказывать, что это не так, вы ошибаетесь или пристрастны, недоброжелательно настроены, либо обидится, сочтя ваши замечания несправедливыми, либо озлобится, либо отпарит по принципу: "Сам дурак" или "На себя-то посмотри!" Вы видите, что во всех случаях критика не приносит желаемых плодов.

Сравнительно редко бывает так, что критикуемый учтет высказанные замечания и постарается "исправиться". И даже в этом случае обида или хотя бы неприятный осадок в душе останется. А самолюбивый человек усмотрит в критике желание его задеть, унижить, показать свое превосходство над ним. Это, сами понимаете, не способствует гармоничным отношениям.

Если мужчина сделает глупость, люди говорят: "До чего же он глуп!" Но если глупость сделает женщина, обязательно скажут: "До чего же глупы эти женщины!"
NN

Понятие "конструктивная критика" применимо лишь в служебном коллективе, например, по отношению к руководству, к подчиненным или коллегам. Но в семье это понятие абсолютно неприменимо - любая критика здесь не конструктивна, а деструктивна.

Особенно неприемлема критика по отношению к женщинам, потому что у них кататимное мышление. Отрицательные эмоции (обида, уязвленное самолюбие, злость) оказывают влияние на мышление женщины, и она не в состоянии воспринять самые "железные" доводы мужчины.

Будем считать, что с мужчинами мы договорились: женщин критиковать не нужно, потому что это бесполезно и вызовет лишь ссору, но не желание исправить свои недостатки. У мужчин все же логическое мышление, и я надеюсь, что своими доводами я их убедила.

Если Бог создал человека по своему образу и подобию, то ему ещё много надо работать над собой.
Б. Замятин

А теперь более подробно поговорим на эту же тему с женщинами. Ничуть не защищаю мужчин (я как вы видите, всегда занимаю нейтральную позицию, и мои советы и сильному, и слабому полу аналогичны), и согласна с мнением многих женщин, что в целом современные мужчины далеки не только от совершенства, но и даже от того, чтобы именоваться настоящими мужчинами. Не все, конечно, остались ещё вполне приличные представители мужского пола, но здесь мы говорим не о них, а о тех, кто вызывает упреки

слабого пола. Кстати, вполне справедливые претензии, и в этом отношении я с женщинами согласна. И тем не менее, всем своим пациенткам и читательницам я настоятельно советую: не нужно критиковать мужа! Уверю вас, это бесполезно.

Жена сердито выговаривает мужу:

- Ты очень плохо выколачиваешь ковры! Нужно бить посильнее.

- Если бить сильнее, поднимется ужасная пыль!

Анекдот

"Но если он лентяй! - возражают женщины. - Ничего не хочет делать - и заработать не умеет, и дома мне не помогает. Я кручусь, как могу, чтобы прокормить детей, а он палец о палец не ударит. Приходит домой и ест, будто имеет на это право - я должна и заработать, и ужин ему сготовить. А он что? Так и будет лежать на диване и смотреть телевизор?" Довольно типичная ситуация, дальше мы её подробно рассмотрим и вы узнаете, что вам делать, чтобы её изменить. Здесь мы пока рассматриваем другой аспект.

Указывая мужу (жене) на недостатки, вы не приблизите его (ее) к идеалу, а как раз наоборот, скорее всего, вызовете протестную реакцию и негативное отношение к себе.

Каждый человек думает о себе лучше, чем это есть на самом деле и хочет именно так выглядеть в глазах окружающих.

Лучше быть без ума от женщины, чем от рождения.

Д.Е.

Представьте, что муж постоянно говорит жене, что она неумная (толстая, некрасивая, не возбуждает его в постели), - понравится ей это? Ведь сама женщина о себе так не думаете даже если она далеко не красавица, и у неё не фигура Клаудии Шиффер. Но если супруг скажет ей об этом, она почувствует себя оскорбленной. И будет права, потому что оскорблять других людей не позволено никому, даже если человек сам считает себя почти совершенством (что, кстати, весьма и весьма сомнительно).

Для того, чтобы превратить лягушку в царевну, с неё надо спустить шкуру.

Б. Замятин

Однако и женщины порой не выбирают выражений и называют супруга "никчемным", "безвольным", "жалким тюфяком", "размазней", "тряпкой" и прочими нелицеприятными выражениями.

Для мужчины подобные упреки, задевающие его самолюбие и мужские качества, ничуть не менее значимы, чем для женщины упреки в её непривлекательности.

Если твой муж дурак, думаешь, ты умнее?

Д.Е.

У мужчин и женщин разные приоритеты и разные болезненные точки, которые могут их оскорбить. И это нужно обязательно учитывать в семейных взаимоотношениях. Стимулировать мужа, чтобы он работал во благо семьи и хорошо зарабатывал, чтобы жена и дети ни в чем не нуждались, - нужно обязательно, но только не оскорблениями и упреками.

В жизни нередко получается парадокс - жены чаще всего первыми оскорбляют своих мужей, и именно жены потом больше всего проявляют недовольство. Причем, упреки многих женщин по отношению к спутнику жизни необоснованные, по принципу: "Стань таким, как я хочу" или "Раз ты мужчина, то должен обеспечить меня всем, что мне нужно". А "нужно" такой даме порой бывает очень много, потому что теперь у нас есть богатые и бедные, и она тоже хочет быть богатой, её не устраивает даже статус среднего класса. Мужья таких женщин обижаются: "Что бы я ни делал, она всегда недовольна. Сколько бы ни заработал - ей всегда мало, она кивает на свою подружку, у которой муж зарабатывает больше и дарит ей шубы и бриллианты. Так и вышла бы замуж за мужа подружки!"

Бывает и так, что женщина предъявляет завышенные претензии к своему мужу, требуя, чтобы он был "настоящим мужчиной", хотя сама далека от совершенства - и не умна, и некрасива, и не сексуальна, и не женственна, и характер у неё - далеко "не подарок".

Если мужчина под каблуком, это ещё не значит, что женщина на высоте.
Т. Клейман

Женщинам с завышенными претензиями, которым всего и всегда "мало" можно посоветовать: прежде, чем осуждать супруга, может быть, стоит реально и критически оценить себя и решить, а заслуживает ли она, чтобы рядом с ней был достойный спутник жизни?

Каждая женщина заслуживает своего мужчину. И наоборот.

Для того, чтобы найти интересного человека, надо самому быть интересным для других.
И. Шарапов

СЕМЕЙНЫЕ ПРИМЕТЫ

Давайте, уважаемые читатели, сделаем ещё одну паузу, чтобы сгладить впечатление иронией и самоиронией, и займемся смехопсихотерапией.

- Если жена смеется над шуткой мужа, - значит хороша жена, а не шутка.
- Если муж подарил вам цветы без всякой причины, - поищите причину.
- Если женщине приходится экономить, - значит, она замужем не за тем человеком.
- Если муж идет впереди жены, значит, он на неё сердится.
- Если вы пришли домой гораздо позже обычного, а супруг ни о чем не беспокоился, - значит, он вас разлюбил.
- Если женщина постоянно перебивает мужчину, значит, она замужем или никогда не будет замужем.
- Если вы хотите рассказать жене все, что знаете, - вы знаете слишком мало.
- Если муж слишком ласков с вами, подозревайте самое худшее.
- Если супруги и не помышляют об измене, - это счастливый брак.
Если об изменах второй супруг не подозревает, - это благополучный брак.
Если измены прощаются, - это удачный брак.
Если измены не прощаются, - это неблагополучный брак.
Если утешают лишь собственный измены, - это формальный брак.
Если не утешают даже измены, - это неудачный брак.
- Если муж лысый, значит, он побывал под каблуком у жены.
- Если муж указывает на недостатки жены в не дома, значит, дома он не имеет права голоса.
- Если муж говорит, что уверен в жене, значит, он заблуждается.
Если жена говорит, что уверена в муже, значит, она себя переоценивает.
- Если вы не способны сказать "нет", это закончится либо тюрьмой, либо постелью, либо свадьбой.
- Если вы дома говорите и делаете все, что вам хочется, значит, вашей жене на вас наплевать.
- Если вы понимаете каждое слово, которого не сказала жена, можете считать свой брак удачным.
- Если муж уйдет на пенсию, у вас будет вдвое больше мужа и вдвое меньше денег.
- Если жена ценит мужа по достоинству, - она умна.
Если жена восхищается мужем, - она глупа.
- Если вы не можете жить друг с другом, вам повезло больше, чем если бы вы не могли жить друг без друга.
- Если вы с женой - одно целое, значит, от каждого осталось всего по половине.
- Если муж женат на блондинке, он предпочитает брюнеток.
- Если жена - сокровище, а муж - сокровищница, это идеальный брак.
- Если муж не бегаёт за юбками, значит, он уже слишком стар.
- Если вы вдруг стали находить разумным то, что говорит жена, - вам пора к психиатру.
- Если ты считаешь себя счастливым, значит, ты не знаешь всей правды.
- Если вы не торопитесь домой, значит, дома вашему появлению не обрадуются.
- Если жена постоянно ищет в муже недостатки, то его достоинства найдет другая.
- Если жена бурчит, - значит, все как всегда, но если она вдруг ласкова, - значит, в чем-то виновата или чего-то хочет.
- Если муж дает вам все, что вы просите, значит, вы просите мало.
- Если вы перестали покупать презервативы и ходите в аптеку лишь за слабительным, значит, надвигается старость.

"ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ!"

Умирает муж. Жена плачет:

- Дорогой, ты умираешь и оставляешь меня одну! Я этого не переживу и последую за тобой.
- Боже мой, и на том свете отдохнуть не удастся!

Анекдот

Некоторые женщины полагают, что супруги должны как можно больше времени проводить вместе. Позиция мужей чаще всего иная: каждый мужчина должен иметь собственную жизнь, только тогда он чувствует себя самостоятельной личностью. С этим трудно не согласиться, так как мужчина интересен женщине именно тем, что он - личность.

Психике мужчины свойственно чередование периодов активности и расслабленности (пассивности). С психологической и физиологических позиций это вполне закономерно - после того, как мужчина потратил много сил на достижение какой-либо цели, он должен восстановить свои силы.

Женщине же, имеющей перманентную нагрузку и более постоянный ритм, это непонятно, и она расценивает периоды его пассивности как элементарную лень: "Опять он улегся перед телевизором или уткнулся в газету!".

Дело здесь не только в том, что мужчине нужно набраться сил, даже если он ничего особенного не делает, а перекладывает на работе бумажки с места на место (что вполне успешно делают и многие женщины, не требуя после работы периодов "ничегонеделания"), - а в том, что так уж устроены мужской организм и психика.

Конфликты возникают, когда жена не знает этой особенности мужчин. Большинство мужей, вернувшись с работы, хотят некоторое время побыть в одиночестве. Если жена пытается вовлечь супруга в разговор, то рискует услышать: "Оставь меня в покое! Я устал!".

Чужое время чаще всего воруют те, кто не знает, куда девать свое собственное.

А. Лигов

Мужчины как целое менее общительны, чем женщины, и меньше склонны к разговорам. Но на работе они вынуждены общаться, подчас с большим количеством людей. От общения мужчина устаёт. Даже если его работа заключается не в перетаскивании тяжестей, а в работе с документацией, - он устаёт не физически, а психологически. Мужчине нужно некоторое время побыть наедине с собой и сбросить с себя груз общения - ведь ему приходится разговаривать не только с приятными его сердцу людьми, а с теми, с кем нужно иметь дело.

Некуда деваться - уходи в себя.

NN

Женщине непонятно, почему муж после работы стремится к уединению, потому что у неё иная психология. Общение для любой нормальной женщины - необходимый атрибут её жизни. Не любят общаться и предпочитают одиночество только женщины с определенными личностными отклонениями.

Слабый пол легко входит в контакт с кем угодно, болтает ни о чем и не видит в том ничего особенного. К примеру, когда я гуляю с собакой, я непременно познакомлюсь с новым "собачником" (всех старых я давно знаю и тоже не премину перекинуться парой слов), я знаю всех соседей и хотя не люблю пустопорожней болтовни, и у меня нет на это времени, но от пары фраз от меня не убудет. А мой муж терпеть не может общаться с людьми, которые ему неинтересны. Глядя в окно, как я болтаю с кем-то, раньше он удивлялся: "Зачем ты тратишь время на такую ерунду? О чем можно говорить с этой клушей? У неё же мозги куриные, какие у вас могут быть общие интересы?" Да никаких общих интересов, разговор и в самом деле о ерунде, но мы, женщины, не можем отказать себе в удовольствии поболтать, иначе ведь совсем отучишься разговаривать.

Люди, которым нечем заполнить свое время, весьма успешно заполняют чужое.

Ц. Меламед

Мужчины другие. Есть, конечно, и трепачи, которые болтают ничуть не меньше женщин, а то и больше, но это бывает при определенной личностной аномалии. А нормальный мужчина предпочитает общаться с теми, с кем у него есть общие интересы, кто ему симпатичен. Вынужденное общение, в частности, на работе, его крайне утомляет.

Так что, милые женщины, учтите это. Устает не только те, кто кладет асфальт и таскает кирпичи, устает и люди интеллектуального труда. Поэтому дайте возможность мужу психологически отдохнуть после работы.

- Представляю, какие у тебя были страшные предчувствия, когда я на два дня ушла из дома.
 - Было лишь одно страшное предчувствие: что ты вернешься.
- Анекдот

Каждый член семьи должен иметь возможность побыть одному. Это естественная потребность каждого живого существа - стремление уединиться, иметь свою "норку".

Это свойственно даже животным и доказано в экспериментальных условиях - у тех животных, жизнь которых проходила в стеклянных клетках на виду у других особей, было гораздо больше неврозов, чем у тех, которые в клетках имели нишу, где они могли спрятаться.

У современного человека стрессов гораздо больше, чем у животных, и общения тоже слишком много. Поэтому, чтобы дать отдых нервной системе, человек должен периодически быть один.

Пока привыкнешь к женской психике, сам психом станешь.
В. Георгиев

Умные жены считают, что дома у мужа должно быть свое собственное постоянное место, "психологическая норка", где его никто не будет беспокоить. В идеальном варианте это может быть отдельная комната, но если жилищные условия этого не позволяют, то хотя бы его любимое удобное кресло или диван. И нет ничего плохого в том, что муж будет иногда сидеть в кресле или лежать на диване, отдыхая. Ни в коем случае не надо его тормозить и налетать на него с упреками, что он "опять разлегся, он лентяй и бездельник, а некому сходить за картошкой" или что-нибудь в этом роде.

Ничто так не разделяет людей, как вкус и не объединяет как аппетит.
Б. Крутиер

Не надоедайте мужу своим присутствием. Если лично вы не любите одиночества, - это ещё не означает, что ваш муж такой же, как и вы, любитель шумного общества. Он может быть вполне компанейским, но периодически ему, как и любому нормальному человеку, нужно побыть одному. Может быть, поразмыслить о вещах, важных для него, может быть, предаться мечтам или воспоминаниям или просто отдохнуть от людей, от общения.

На свете лишь одно лучше хорошей жены - никакой жены.
Ирландская пословица

Еще лучше - когда у каждого из вас есть свое укромное место, где вы можете побыть наедине с собой. Если кто-то из вас ушел в свою комнату, закрыв дверь, пусть никто его не беспокоит, когда он отдыхает.

Не бойтесь, что члены вашей семьи не смогут примириться с таким распорядком. Смогут, если вы заранее договоритесь, что каждый из вас имеет право на отдых в течение определенного времени, допустим час-два. Спать в это время не нужно, даже если вы очень устали и вам хочется подремать, - иначе вы собьете свои "биологические часы", не уснете вечером, а потом может сформироваться стойкая бессонница.

Каждый понимает отдых по-разному. Кто-то листает журналы, кто-то читает газеты или книгу, кто-то смотрит телевизор. И мужу (жене), и вашим детям строго-настрого запретите ломиться в дверь, когда вы отдыхаете. Нет таких дел, которые нельзя отложить на час-другой. Как решить эту проблему с маленькими детьми, которых трудно приучить к такому распорядку дня родителей, вы узнаете дальше. А если дети не мешают вам отдыхать, если вы за день соскучились по ним, то можете провести время своего отдыха с детьми.

Если вы живете в стесненных жилищных условиях, то найти свою "психологическую норку" проблемно. Но при желании можно решить и эту проблему. Например, муж имеет право отдохнуть после работы час-другой, а вы в это время занимаетесь детьми, а потом вы уходите на часок из дома погулять или поболтать к соседке, а муж занимается детьми. Но если вы не нуждаетесь в том, чтобы побыть в одиночестве, то можно не уходить из дома. Просто договоритесь с домашними, что час-другой в вашем полном распоряжении, и в это время вы занимаетесь тем, чем хотите, и никто вам в этом не мешает.

Самые скучные те, кто не умеет молчать.
Г. Матюшов

Женщины могут возразить: "Да у меня вечером ни минуты свободного времени - то стирка, то стряпня, то уборка, то дети. О каких двух часах отдыха может идти речь?!" И в этом они неправы. Такие женщины просто не умеют планировать свое время. Дальше вы узнаете, как рационально распределить свое время, как упорядочить режим детей, чтобы они весь вечер не путались у вас под ногами, как приучить мужа помогать вам в домашних обязанностях.

Если вы приходите с работы даже в 7 вечера (некоторые женщины приходят раньше), то до 11 у вас целых четыре часа. Если рационально спланировать вечер, то вы все успеете - и отдохнуть, и пообщаться с детьми, и поболтать с мужем, и приготовить ужин. Разумеется, при условии, что вы не патологическая чистюля, которая денно и ночью трет кухонную плиту, раковины и прочее.

Не замыкайтесь в себе - перегорите.
С. Белоусов

Я знаю таких женщин, потому что они приходят ко мне, страдая от одиночества после того, как муж ушел к другой, которая не столь одержима манией чистоты, зато уделяет ему больше внимания.

Все мужчины хотят, чтобы в доме было чисто и уютно, но ещё больше они хотят, чтобы с женой было психологически комфортно. Совместное проживание в идеально чистой квартире, когда жена то стирает, то чистит-блистит, а муж предоставлен самому себе, - это не гармоничный, а формальный брак.

Одиночество скрашивается попытками сделать его окончательным.
Г. Малкин

Однако право супруга на отдых и одиночество вовсе не означает, что он может весь вечер валяться на диване. Многие мужчины избалованы и эгоистичны. Причем, таковым он может быть только в кругу семьи. А на работе, в кругу друзей он может считаться широкой душой, своим в доску парнем, который последний червонец отдаст приятелю, и чуть ли не альтруистом, а с женой ведет себя как последний эгоист.

Этих жалеть и щадить их покой не стоит. Дальше читательницы узнают, как "перевоспитать" мужа-лентяя.

"ПОЧЕМУ ОНА ТАК МНОГО БОЛТАЕТ?!"

От любимой женщины мужчина сначала слепнет, потом глохнет.
Константин Мелихан

Сильный пол убежден, что женщины чересчур болтливы. В общем-то немалая доля правды в этом есть. Но как же общаться, если не разговаривать?! Мужчины могут быть молчаливы даже с близким другом, порой понимая друг друга без слов. Женщины же ассоциируют общение с беседой. Таковы уж различия психологии мужчин и женщин. И оба пола должны это учитывать.

В идеале желательно бы женщинам умерить свою речевую активность, а мужчинам - быть более снисходительными к этой слабости слабого пола, но... В жизни не всегда так бывает, и на этой почве порой возникает взаимное раздражение.

Чем внимательнее слушаешь женщину, тем меньше её понимаешь.
Л.Слепнер

"Когда моя жена начинает говорить, её не остановишь, - жаловался мне 37-летний Евгений. - Во всем остальном она милейшая женщина, умница, я её очень уважаю. Но если бы она поменьше болтала!.. Главное - говорит-то о разных пустяках. Многие темы выеденного яйца не стоят, а она может говорить о них часами. Ладно бы она говорила монологами, - я уже научился отключаться и почти не слышать её. Киваю, хмыкаю, поддакиваю, и она даже не замечает, что я думаю о чем-то другом. Но вся беда в том, что жена очень часто требует моего участия в разговоре, спрашивает моего мнения. А я даже и не слышал, о чем она мне говорила. Порой удается увильнуть, сказав, что она лучше меня во всем разберется. Но иногда жена втягивает меня в эти пустопорожные дискуссии.

Если бы она поменьше говорила, я бы, наверное, уважал и любил её ещё больше. Иногда, если жена опять начинает разговоры, ловлю себя на мысли, что мне хочется крикнуть: "Да заткнись ты!", - и с трудом сдерживаюсь. Придумываю какой-то предлог и ухожу в свою комнату. Но если жена не высказалась до конца, то удрать от неё не удается. Она идет за мной и говорит-говорит-говорит..."

Когда у женщины нет достойного собеседника, ей приходится говорить монологами.
Д.Е.

Дело в том, что Ольга, супруга Евгения, биохимик. На работе имеет дело, в основном, с колбами, пробирками и лабораторными крысами. Поговорить ей не с кем. С кем же ей ещё пообщаться, как не с любимым мужем?! А у Евгения, наоборот, работа связана с общением - он руководитель отдела маркетинга, но у него нет отдельного кабинета, и они сидят втроем в одной комнате. Вокруг все время люди - то к одному, то к другому сотруднику постоянно кто-то приходит. И хотя он "начальник", порой берется сам съездить в другую организацию, чтобы хотя бы в дороге отдохнуть от постоянного гула голосов. За рулем ему удается немного расслабиться, хотя московские дороги перегружены, но уличный шум его не так раздражает, как разговоры. В конце концов у него развилась неврастения (или астенический невроз, иногда его ещё называют синдромом хронической усталости), и он обратился ко мне.

Одиночество - это испытание самим собой.
В. Кротов

Мой муж тоже считает меня невероятно болтливой, хотя по сравнению с некоторыми женщинами я просто молчунья. А уж когда мы с дочерью обсуждаем что-то!.. Муж лишь качает головой и ретируется в свою комнату. "Дочка вся в тебя", - порой подкалывает меня муж. "А ты хочешь, чтобы она была вся в тебя?" - не остаюсь я в долгу. Нет, он не патологический молчун, а интересный собеседник, но порой я вижу, как он устаёт от общения. Ему интересно говорить о том, что ему интересно, и тогда он тоже может говорить часами. А уж если неинтересно... Но ведь мы, женщины, тоже не любим слушать о том, что нас совершенно не интересует.

Если бы мужчинам было что сказать, - женщины были бы менее болтливы.
Д.Е.

У сильного и слабого пола разные представления о том, что представляет интерес, а что нет. У нас с мужем, к счастью, нет разногласий, потому что много общих интересов. Но надо признать, что они в большей степени в одностороннем порядке - я старалась заинтересоваться всем, что интересно моему мужу. Кстати, ничего от этого не потеряла, наоборот, только приобрела. Я свободно говорю с ним (и не только с ним) о политике, футболе-хоккее, боксе и легкой атлетике, рок-музыке и философии и о прочих "высоких материях". Да и с любым другим мужчиной всегда найду тему для разговора, которая будет ему интересна. Зато и муж терпеливо выслушивает, если мне хочется с ним поделиться своим мнением или животрепещущими проблемами, и столь же терпеливо относится к своей обязанности восхищаться, когда я верчусь перед ним в обновке или новой шляпке. Но от моей болтовни он все же устаёт. Правда, ему повезло в том, что на это у меня просто-напросто нет времени.

Всякая чертовщина в женщине - от Бога.
Т. Клейман

Принцип: "Ты уступишь мне, а я уступлю тебе", - очень помогает в семейной жизни.

Если мужчины научатся снисходительно относиться к женским слабостям, понимать женскую психологию и не будут тянуть одеяло на себя, - уверяю вас, семейных скандалов сразу поубавится.

"ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ СКРЫТНЫЙ?!.."

С годами у супругов появляются друг от друга не только тайны, но и тайники.
Б. Крутиер

Жены нередко обвиняют мужей в нежелании обсуждать свои дела и расценивают это как скрытность. Однако это типичная черта, свойственная мужчинам.

Здесь уже не раз говорилось о различии психологии сильного и слабого пола. Мужчины привыкли вести себя иначе. И в целом мужчины более скрытны, чем женщины.

Множество людей могут говорить хорошие вещи, но очень немногие умеют слушать, так как это требует силы ума.
Рабиндранат Тагор

С детства мальчиков и девочек воспитывают по-разному. Мальчиков учат быть сдержанными, не показывать своих чувств. "Будь мужчиной!" - строго говорит отец сыну, если тот прибежал домой в слезах, когда его обидели сверстники. "Настоящий мужчина никому не должен показывать слабости!" - так учат мальчиков. Такой же стереотип поведения в подростковых компаниях. Если один из подростков "разнюнится", будет всем жаловаться и ныть, его все будут презирать и считать "слабаком". Откровенность не поощряется. Парни даже близким друзьям никогда не распахивают душу, - к этому они привыкли с детских лет, и этот стереотип сохраняют в течение всей жизни. Свои чувства и переживания они предпочитают носить в душе. Каждый нормальный мужчина хочет, чтобы его считали сильным, настоящим мужчиной. А если он будет демонстрировать свои сомнения, колебания, нерешительность, - тогда он уже не будет считаться сильной натурой. По крайней мере, в собственных глазах.

Искусство общаться с людьми покоится по сути дела на ловком умении (предполагающем долгую подготовку) воспринимать и принимать еду, к кухне которой не питаешь никакого доверия.
Ф. Ницше

Девочек воспитывают по-другому. В любом возрасте, и в девичестве, и в зрелости женщина может демонстрировать свои чувства, быть открытой и откровенной. Мать учит её все рассказывать ей, интересуется, с кем дочь дружит, как проводит время, какие у неё отношения с ровесницами и мальчиками (если это хорошая мать, конечно). Женщина привыкла не таить свои чувства и переживания. Если она чем-то огорчена, расстроена, если у неё неприятности, она поверяет свои переживания близкому человеку. Эмоциональная неустойчивость - типичная черта женской психики. Мужчины, которые разбираются в женской психологии, не осуждают за это своих подруг, - зачем же осуждать то, что присуще слабому полу?!

Если жена ангел, значит, пришла по твою душу.
Г. Малкин

Если бы мужчины и женщины были одинаковы по своим психологическим проявлениям, они бы быстро наскучили друг другу.

Противоположности притягиваются, не так ли? Но такие отношения складывается лишь в тех супружеских парах, где оба супруга понимают различия психологии друг друга и относятся к ним адекватно.

Разногласия возникают лишь в тех семьях, где мужчины оценивают женщин со своей колокольни, а жены мужей - со своей.

Часто в общении с людьми нам необходимо из благожелательности симулировать, будто нам неясны мотивы их действий.
Ф. Ницше

"О чем ты сейчас думаешь", - частый вопрос, который неопытная жена задает своему мужу. И вы надеетесь, что супруг немедленно "вывернет душу наизнанку" и все расскажет после ваших настойчивых расспросов, если он сам этого не хочет?

Может быть, у него неприятности на работе, но он не хочет вас огорчать. Возможно, его незаслуженно обидели или он сделал что-то такое, о чем ему не хочется вам говорить, потому что он не хочет потерять ваше уважение. А может быть, супруг просто мечтает или фантазирует. Вполне возможно, что и на эротические темы, и ничего плохого в этом нет - сексуальные фантазии свойственны всем мужчинам (и многим женщинам, кстати, тоже).

Быть может, муж не делится своими проблемами, полагая, что советы жены не принесут пользы, а внесут ещё большую путаницу в его сомнения, и хочет сам все тщательно обдумать и самостоятельно прийти к оптимальному решению.

А может быть, ваш муж просто отдыхает и ни о чем не думает - и это наиболее вероятное объяснение его нежеланию разговаривать. Почему человек должен постоянно о чем-то думать? Мозг тоже должен отдыхать. Поэтому ответ: "Ни о чем", - вполне правомерен. Ваш супруг просто расслабился и отключился от внешних раздражителей, и не надо его беспокоить и обвинять в скрытности. Вы только вызовете его раздражение своими настойчивыми расспросами.

Если женщина не верит - значит, мыслит.
В. Голобородько

Нет ничего плохого в том, что в данный момент супруг не расположен к откровенности или не хочет разговаривать.

Нежелание делиться своими переживаниями можно расценивать как чисто мужскую черту. И это качество в мужчинах вы должны уважать.

Представьте себе, что он будет верить вам все свои сомнения, колебания, раздумья перед принятием важного решения. Хорошо, если у вас с мужем доверительные отношения, а вы женщина разумная, выслушаете его с пониманием и дадите умный совет.

Однако есть женщины, которые не способны оценить доверие мужчины.

- Ну уж мне-то вы верите? Нет?!.. И правильно делаете.
Анекдот

"Я не верю женщинам, - говорил мне 38-летний Игорь. - У меня их было немало, но теперь я ни одну из них не пускаю к себе в душу. Стоит ей узнать о тебе что-то такое, что тебя не красит, она непременно потом этим воспользуется и в какой-то момент очень больно ранит. Уже не раз я обжигался на своей откровенности. Иногда кажется - вот она, родная душа, все понимает, сопереживает, мы с ней одно целое. В такие моменты размякну душой, расскажу о себе откровенно. И ни разу не было так, чтобы потом я не пожалел об этом.

С женщиной нельзя быть откровенным - она все перетопчет и испоганит в твоей душе, все перевернет себе на пользу, вывернет все факты шиворот-навыворот, чтобы потом тебя уколоть, если ей хочется чего-то добиться или просто у неё нет других аргументов."

Игорь, разочарованный мужчина, одно время вообще не хотел иметь каких-либо серьезных отношений с женщинами. Почти десять лет, с тех пор, как стал хорошо зарабатывать, он пользовался услугами женщин, которым в той или иной форме платил. Отношения с содержанкой его больше устраивали - она не претендовала на его свободу. А если начинала предъявлять на него права, он тут же с нею расставался.

А потом Игорь встретил женщину, с которой можно было не только спать, но и разговаривать, и влюбился. И понял, что не все женщины такие, какими он их себе представлял. Игорь осознал, что и женщиной можно быть откровенной. Причем, его подруга гораздо более скрытна, чем он. Игорь ей все рассказал о себе, она же - лишь малую толику. Поначалу его это обижало, потом он её понял. Она тоже когда-то обожглась и с тех пор таким образом защищалась. Игорь надеется, что со временем она станет ему полностью доверять. Но у них и сейчас хорошие отношения, и он не лезет ей в душу.

Пока не наступишь на змею, не поймешь - ядовита она или нет.
В. Георгиев

Многие мужчины не любят откровенничать с женщинами, потому что считают, что те могут расценить откровенность как слабость. А сильному полу не хочется показать своей слабости или неуверенности. Мужчина хочет выглядеть в глазах женщины сильным, решительным и уверенным.

Полемика не должна быть враждой, если она не происходит из личной вражды.
NN

"ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МИЛЫЙ..."

Мужчина или женщина, любящий и любимый, принятый единственным человеком, может действовать и успешнее раскрываться в общении в людми. Он может быть собой, не обороняясь. Его меньше беспокоит защита собственного "я"
Рей Шорт

Периоды вечерней активности у мужчин и женщин не совпадают. Мужчина, после того, как некоторое время побыл в одиночестве, отдохнул, набрался сил, обычно не прочь поболтать с женой. Женщин же "разбирает" сразу же, как только они переступают порог своей квартиры.

Как уже говорилось, общение для слабого пола вовсе не представляет трудностей. Как правило, нормальная женщина от него не устает. Поэтому, переполненная впечатлениями после работы, она желает сразу же выложить благоверному все свежие новости. Если муж в это время не желает её выслушать и хочет побыть один, - она обижается.

Когда мужчина не способен поддержать диалог, он обвиняет женщину в болтливости.
Д.Е.

На этой почве у очень многих супружеских пар возникают конфликты. "Он меня совсем не слушает! - возмущаются жены. - Ему неинтересно, что со мной произошло, и вообще ему нет дела до меня и моих проблем!".

Это не так, милые дамы. Просто у вашего мужа нет желания (и сил, кстати, тоже) общаться именно в этот момент. Позже, когда он отдохнет, он уже сможет вас выслушать.

Но тут возникает ещё одно несовпадение "разговорной активности" супругов.

Жена, когда муж ушел в другую комнату и углубился в газету или уткнулся в телевизор (а это для мужчин тоже отдых, как и для вас просмотр любимых фильмов, телепередач или женских журналов, - учтите это, милые женщины), обижается и уходит на кухню или в детскую. Пока жена занимается детьми или готовит ужин, она уже "перегорела". Ей хотелось поделиться своими животрепещущими новостями сразу же, с пылу, с жару, пока эмоции кипят, а потом она отвлекается на домашние дела и забывает про свои новости.

Муж же, отдохнув, готов поговорить и может благодушно спросить: "Ну, о чем ты хотела мне рассказать?" А ей это уже не интересно или она обижена на него за отказ её выслушать. "Ни о чем", - сердито буркнет она, не прекращая заниматься своими делами.

И вот, пожалуйста, конфликт, взаимная обида, упреки жены в невнимании и нежелании мужа её выслушать. Причем, конфликт-то на пустом месте.

Если у него нет дел до моих дел, то какое мне дело до его дел?!..
Д.Е.

Что же делать, чтобы из-за такой ерунды не трепать друг другу нервы? Просто-напросто нужно договориться, что после работы в течение определенного времени (допустим, час-полтора) вы друг друга не беспокоите. Пусть каждый занимается своими делами. В идеале каждый должен в это время отдохнуть. Но если есть дети, то женщина не может себе этого позволить. В этом случае она может побыть с детьми, расспросить их о том, как прошел день, поиграть, почитать, что-то рассказать и выслушать. А потом, когда жена займется приготовлением ужина (мужу отнюдь не возбраняется оказать ей в этом посильную помощь), вы можете поговорить со своей половиной о делах и проблемах. Готовить еду и разговаривать для женщины дело привычное.

Но уж если вы договорились, то это время, отведенное для общения, нужно проводить вместе. Мужу ни в коем случае нельзя утыкаться в газету или телевизор - это можно сделать либо до, либо после, даже если по телевизору идет матч века. Как говорится, умерла - так умерла: раз уж договорились, соблюдайте правила игры. Либо спросите жену, не возражает ли она, если вы посмотрите матч, а потом поговорите. Думаю, что если ваша жена женщина разумная и заинтересована, чтобы в семье был мир, то не станет возражать. Все-таки футбол-хоккей бывает не каждый день, так что можно найти компромисс.

А женщинам настоятельно советую относиться с пониманием к увлечениям мужа игровыми видами спорта - любой мужчина в глубине души ещё мальчишка, он не забыл, как сам в детстве гонял мяч или шайбу, к тому же, "болеть" - это вообще свойственно мужской натуре. Соревновательность - одно из качеств, присущих мужчинам. Так что поймите это, милые женщины, смиритесь и не устраивайте истерик каждый раз, когда слышите по телевизору трансляцию очередного матча.

Взаимопонимание - не столько общее мнение, сколько общие ценности.

А. Круглов

Знайте, что уступать в мелочах, чтобы выиграть в главном, - это одна из заповедей умной жены (загляните в конец книги, там эти заповеди перечислены). А главное - это сохранить хорошие отношения с супругом и не фиксироваться на мелочах.

Если вы не будете постоянно общаться друг с другом или будете делать это урывками, то рано или поздно вы отдалитесь друг от друга. Каждый будет жить своей автономной жизнью, полагая, что мужу (жене) неинтересны её (его) проблемы. Это - пусть к взаимному отчуждению, охлаждению и формальным отношениям.

Семейная жизнь хороша ещё и тем, что она дается не один раз.

Б. Крутиер

СЕМЕЙНЫЕ ЗАПОВЕДИ

Закончив раздел о взаимных претензиях мужей и жен, сделаем очередную передышку, чтобы вы могли с новыми силами и в хорошем настроении воспринять информацию.

- Каждый муж имеет право на тайное мнение.
- Чтобы не ссориться с женой, достаточно всего лишь слова, и это слово - "да".
- Муж может гордиться своей памятью, если помнит день рождения жены и не помнит, сколько ей лет.
- Дом - это лучшее место, когда у вас нет денег и когда они у вас есть.
- Почему бы мужчине не любить свою жену? Любит же он чужих.
- Взяв с собой жену в отпуск, вы потратите вдвое больше денег, не получив при этом удовольствия.
- Не женись ради денег - придется отработать каждую копейку в поте лица.
- Чтобы избежать столкновений, нужно идти навстречу друг другу.
- Глупость ссорит, ум мирит.
- Самый лучший упрек - невысказанный.
- Жизнь нужно прожить так, чтобы не было мучительно больно, когда ваше чадо говорит: "Папа, дай денег!"
- Чтобы ваш брак был счастливым, нужно спать в разных комнатах, ужинать в разное время, отдыхать врозь, - в общем, поменьше видеться.
- Когда рядом нет жены, мужчина всегда прав.
- Любовь подобна луне - если не возрастает, то убывает.
- Золотую жену можно продать дороже.
- В постели и в политике нужно поменьше говорить и побольше действовать.
- В спорах истину не рожают, а хоронят.
- Если ты застенчив, - ври беззастенчиво.
- Лучше быть повелителем своего великодушия, чем рабом собственных недостатков.
- Быть импотентом простительнее, чем быть лентяем.

КОГДА ДЕТИ СИЛЬНО МЕШАЮТ...

Муж - жене:

- Наш сын снова вытащил деньги из моего бумажника.
- Почему ты винишь его, может быть, их взяла я?
- Исключено - там ещё кое-что осталось.

Анекдот

Вашему ежевечернему общению с супругом и вашему отдыху могут помешать дети. Придется договориться и с ними. Определите время для общения с детьми - когда вы разговариваете с ними вдвоем с супругом или по очереди, к тому же, вы имеете возможность поговорить с ними за ужином. Но дети должны знать, что на полчаса-час маму и папу нужно оставить одних и не лезть к ним с пустяками.

Конечно, маленьким детям трудно выполнить это требования, у них пустяков не бывает; даже если отвалилось колесо у игрушечной машины или на куклу не налезает платье, - для малыша это серьезная проблема. Но с ними проще в том смысле, что они рано ложатся спать. Дошкольники и младшие школьники должны в 9 вечера уже быть в постели. Строго по часам, несмотря на бурное возражение вашего чада. Этого требует психика и физиология малыша.

Большинство из нас становится родителями, ещё не перестав быть детьми.
Миньон Маклофлин

В этом возрасте обычно не проявляются привычки "совы" - ложиться поздно и вставать поздно. "Совами" детей делают родители, позволяя ребенку засиживаться с ними до 11-12 часов вечера. Это очень вредно для их психики. Вы потом сами в этом убедитесь. "А раньше 11 он(а) не засыпает", - говорят некоторые родители. Нет, это просто вы не сумели приучить ребенка к нормальному режиму, который необходим в этом возрасте.

Дошкольник должен спать ночью 11-12 часов, младший школьник - не менее 10 часов. Больше - можно, меньше - нельзя. Если ребенок ложится вместе с вами в 11-12 часов ночи, а утром вы будите его в 7-8 часов, чтобы отвести в детский сад или школу, то каждый день он не добывает несколько часов сна. Нервная система не отдыхает, усталость от недостатка сна накапливается, возникает истощение нервной системы. Ребенок становится плаксивым, капризным, нервным, непослушным, непоседливым, не может сосредоточиться на уроках или когда вы дома учите его читать и писать, все время вертится и отвлекается; некоторые дети жалуются на головную боль или слабость (может быть тошнота, плохой аппетит и многие другие симптомы, подверженность простудным и иным заболеваниям), плохо учится в школе, теряет интерес к занятиям. Развивается невроз, который трудно лечить.

Родитель: должность, требующая бесконечного терпения, чтобы её исполнять, и не требующая никакого терпения, чтобы её получить.
Леонард Левинсон.

Так что примите все сказанное к сведению и не перегружайте нервную систему ребенка бодрствованием. Заодно и освободите побольше времени для себя и мужа.

Некоторые супружеские пары, имеющие маленьких детей, жалуются, что из-за занятости с ребенком они не имеют возможности побыть наедине и не могут иметь столько интимных отношений, сколько им хотелось бы, так как после всех домашних хлопот они так поздно ложатся спать и так устают, что им уже не до разговоров и не до секса.

Эта ситуация тоже не безнадежна. Попросите своих родителей присмотреть за детьми несколько раз в неделю, на крайний случай - хотя бы 1-2 раза. Даже если ваши родители работают, они могут это сделать вечером или в выходные дни. Вряд ли любящая бабушка (дедушка) откажется 2-3 часа погулять с любимыми внуками. А вам этого времени вполне хватит на общение или на "интим-час" с супругом. А в следующий раз попросите любящего дедушку. Или вашу тетю, или любого из ваших родственников.

Приятно встретиться с дальними родственниками - как можно дальше от своего дома.
NN

Другое дело, если у вас плохие отношения с родными, и вы не можете обратиться к ним с такой просьбой, - тогда это уже ваша вина. Если вы психически здоровый человек, и ваши родители не алкоголики, то конфликты с родителями никак нельзя расценивать как норму.

Звонок в дверь. Глава семьи открывает. На пороге - теща. Муж, без воодушевления:

- Здравствуйте, мама. Надолго к нам?
 - Да пока не надоем.
 - Что ж так, неужели даже чаю не попьете?
- Анекдот

Даже если были какие-то разногласия в прошлом, то рождение внуков - сильный стимул восстановить мир в семье. Став родителями, вы уже способны понять, как бывает больно, когда дети вас не понимают, ссорятся, причиняют вам огорчения, а тем более, отвергают и избегают общения. А поняв это, сделайте сами первый шаг навстречу, если до этого вы были в ссоре с родителями. Тот, кто первым идет на примирение - отнюдь не бесхарактерный человек, лишенный принципов, а как раз наоборот, - душевно щедрый, благородный, способный понять чужие слабости и все простить.

Всего несчастнее семьи, состоящие из одних только бедных родственников.
Веслав Брудзиньский

Вряд ли вы и ваш(а) супруг(а) круглые сироты, и у обоих нет родственников и ни одного близкого человека. Теоретически должно быть две бабушки и два дедушки, и даже если ваши родители в разводе, они не перестали быть вашими родителями. Если вы давно не видели отца, который рано ушел из семьи, то рождение внука - хороший повод для примирения. Но даже если у вас с супругом только по одному родителю, то хотя бы один из них может вам помочь. Не бойтесь привлекать их к уходу за вашими детьми. Всем известно, что чем больше человек принимает участие в воспитание детей, тем больше он к ним привязывается. Это всем пойдет на пользу.

Родители - это кость, на которой дети точат свои зубы.
Питер Устинов

Не будьте эгоистами, считая, что ваши дети принадлежат только вам, и только вы знаете, как их правильно воспитывать. Ваши родители наверняка мечтали о внуках, не лишайте их этой радости, вам ведь тоже предстоит когда-нибудь стать бабушкой (дедушкой). Представьте себе, что когда-нибудь ваши дети тоже будут препятствовать общению с внуками, - это же моральная травма! Поэтому дайте вашим родителям возможность общаться с вашими детьми, они будут только рады.

Бабушке один только дедушка не внук.
Русская пословица

Не стоит думать, что вы поступаете эгоистично, отправив бабушку (дедушку) гулять с внуками ради такого "пустяка", как "секс-час" или общение с мужем. Во-первых, это не пустяк, а мощный стимул для поддержания хорошего семейного микроклимата, а во-вторых, вы доставите этим удовольствие своим родителям.

Некоторые молодые женщины жалуются, что их родители или родители мужа не хотят им помогать по уходу за детьми - они сами ещё молоды и заняты на работе. Однако выясняется, что дело не в молодости родителей, а в натянутых отношениях. В ваших интересах и в ваших силах эти конфликты преодолеть.

Мы слишком сильно любим своих детей и слишком мало - своих родителей.
Альфред Конар

22-летняя Марина рассказывала, что родители её мужа были категорически против их брака, твердили сыну, что она ему "не пара", и даже не пришли на свадьбу. Ее родители живут в другом городе, и она не могла обратиться к ним за помощью.

Марина поступила мудро. Когда родился сын, она сама пригласила свекровь взглянуть на внука, и та не смогла отказаться - ведь это - ребенок её любимого сына. А взяв внука на руки, свекровь была так счастлива, что не понадобилось никаких слов для примирения со снохой.

С тех пор свекровь по собственной инициативе ежедневно приезжала, чтобы погулять с коляской, и Марина имела возможность отдохнуть. И муж не остался не обласканным. Все были довольны. Свекор тоже с удовольствием возился с внуком. У них прекрасные отношения. Когда мальчик подрос, свекровь никогда не отказывалась взять его к себе на вечер или на несколько дней. А муж любит и ценит свою умную жену ещё

больше из-за того, что она не стала проявлять обид и амбиций, восстановила мир в его семье, и мать его уже не "пилит", что он женился, не послушавшись советов родителей.

Родители - настолько простые устройства, что им могут управлять даже дети.
NN

Таких случаев много. Когда инициативу проявляют молодые супруги, родители всегда это оценят, так как потребность держать на руках маленькое существо, которое является частичкой твоего ребенка, а следовательно и тебя, - присуща любой нормальной женщине любого возраста. Да и бабушки любят своих внучат не меньше бабушек. Они более дисциплинированы, выполняют все рекомендации молодой мамы и не так активно вмешиваются в воспитание внуков, как некоторые бабушки, не ворчат на невестку и не указывают на её ошибки.

Первую половину жизни нам отравляют родители, вторую - дети.
Кларенс Дарроу

Если вы отказывались от участия родителей в воспитании ваших детей из-за того, что по вашему мнению, они что-то делают не так или дают советы, которые, на ваш взгляд, неприемлемы, не стоит сразу принимать это "в штыки". Во-первых, если вы хорошо проанализируете советы, в них может оказаться немало пользы, а во-вторых, никто не заставляет вас их выполнять. Внимательно выслушайте, не перечьте, а сделайте так, как считаете нужным. В следующий раз, если вам опять об этом напомнят, отнеситесь к этому спокойно, не спорьте, но если вы не согласны, можете этих советов не выполнять. Умный человек и без ваших возражений поймет, что вы не хотите поступать, как вам советуют, и больше не будет вам докучать.

Ошибочный выбор - это один из вариантов, который можно заменить другим.
В. Георгиев

Если родители живут в другом городе, больны или по каким-то причинам не могут вам помочь с детьми, то эту проблему можно решить с помощью других молодых мам. Когда вы гуляете с ребенком, вы можете познакомиться с женщиной, у которой есть ребенок аналогичного возраста. Если вы подружитесь и решите, что ей можно доверить ребенка, можете договариваться с ней заранее о совместных прогулках, а потом иногда оставлять ребенка на попечение своей приятельницы на время прогулки. А в следующий раз вы погуляете с её ребенком, когда ей захочется побыть наедине с мужем. Таких приятельниц может быть несколько, и никакого труда покачать несколько колясок женщине не составляет. Все маленькие дети на улице прекрасно спят, поэтому хлопот у вас не будет. Так поступают многие молодые мамы.

Этой проблеме уделено здесь столько внимания, так как это является очень частой жалобой молодых пар. Некоторые просто в отчаянии, так как их добрачные романтические отношения и бурные ночи сменяются бессонными ночами и многими другими неизбежными заботами, связанными с уходом за маленьким ребенком. Они сами очень тяготятся тем, что общение с супругом и интимные отношения становятся все реже, но не знают, как изменить ситуацию.

Родители: то, что дети изнашивают быстрее, чем ботинки.
NN

Наличие маленьких детей не исключает интимности общения. Безусловно, когда ребенок болен или плачет, то родителям не до посторонних разговоров и тем более, не до секса. Но ведь не всегда ребенок болеет и плачет, немало и спокойных минут. Если вы вместе с супругом поиграете с вашим ребенком, это создаст атмосферу интимности и умиротворенности, подготовит хорошую почву для предстоящей ночи. А уложив ребенка спать, вы уже сможете больше внимания уделить друг другу. Заниматься ли сексом, поговорить или просто полежать рядом, наслаждаясь обществом друг друга, - дело ваше. Что бы вы ни делали вместе, это сблизит вас.

Когда ребенок днем спит, отдыхайте сами, не надо хлопотать по хозяйству. Вы сможете переделать все дела, когда он проснется. Ведь вы же не носите его постоянно на руках. Он лежит в кроватке или играет в манеже. А вы в это время можете быть рядом с ним, разговаривать с ним и одновременно гладить или хлопотать на кухне.

Совет молодым мамам - уже с самых первых дней привлекайте мужа к занятию с ребенком. Не надо заставлять мужа стирать детское белье или готовить ребенку кашу, у вас это лучше получится. Но поиграть с

ребенком, разговаривать с ним, даже если малыш ещё не начал говорить, поносить его на руках, показывая разные предметы и говоря, как они называются, - не откажется ни один любящий отец. А вы в это время можете отдохнуть или заняться своими домашними делами.

Опыт многих семей показывает, что чем раньше мужчина уделяет внимание своему ребенку, чем больше он его физически касается, держит возле своего сердца, целует и ласкает, просто возится с ним на ковре или кровати, смеясь и получая от этого удовольствие и доставляя радость ребенку, - тем крепче его отцовские чувства.

Некоторые молодые папы куда лучше обращаются со своими детьми, чем мамы. Порой женщина недоумевает, почему у неё ребенок все время плачет и капризничает, а оставшись с отцом, - спокоен и улыбается.

Не ревнуйте мужа, если он хорошо ладит с ребенком, это и в ваших интересах. Не кидайтесь к супругу, отнимая ребенка, если вам показалось, что он держит его не так, как следует. Это ведь и его ребенок тоже, и он не причинит ему никакого вреда. Первый раз муж может взять грудного ребенка неловко, но быстро научится. И вы сами убедитесь, как ловко он научился управляться с ребенком.

Один молодой папа сам купал ребенка с грудного возраста, потому что это у него гораздо лучше получалось. Вначале они это делали вместе с женой, но ей было тяжело удерживать малыша, когда тот плескался в ванночке, и она однажды нечаянно выпустила его из рук - он был крупным и очень подвижным ребенком. Сын плюхнулся в воду, перевернул ванночку и упал на пол.

Рассерженный папа, в обязанности которого до этого входило подготовить детскую ванну, принести воды, а затем все это унести (они купали ребенка в комнате), сказал: "Дай, лучше я сам", и он очень ловко обхватил сынишку сзади за спинку, а большим пальцем и мизинцем - за подмышки (у мужчин все же рука больше), так что малыш мог вертеться сколько угодно, но папа мог его удержать. С тех пор он всегда купал его сам, а когда тот подрос - уже в большой ванне.

Даже те мужчины, которые раньше были эгоистами или не хотели детей, - преобразуются, когда у них есть возможность самим возиться с ребенком (а не быть сторонним наблюдателем, когда все на себя берет жена). Это творческий процесс, и ребенок подобен пластилину в руках родителей, из которого "лепится" новый человек, и отец будет не меньше вашего гордиться своим ребенком, которого он держал на руках с самого рождения.

Чем больше ваш муж будет привязан к ребенку, тем больше он будет любить и вас. А кроме того, его участие в уходе за ребенком даст вам возможность выполнить всю домашнюю работу, когда ребенок бодрствует, но зато вы сможете отдыхать и любить своего мужа, уложив малыша спать.

Если бы только родители могли себе представить, как они надоедают своим детям!
Бернард Шоу

Если муж много работает, приходит усталый, то не надо перегружать его домашними обязанностями. Но когда вы его накормите, поболтаете о всех делах, и он отдохнет, то он не откажется от возни с ребенком. А вы в это время отдохнете и подготовитесь к ночи, чтобы вознаградить мужа и себя за трудный день. А взаимно удовлетворенные и довольные друг другом вы будете спать лучше, чем обычно, и утром проснетесь бодрой.

Ни в коем случае не надо жаловаться, как вы устали и как замучились с ребенком. Лет пятнадцать назад мой муж рассказал о своем коллеге, которому жена каждый час звонила на работу и жаловалась, что ребенок не ест. "Не ест?!!!" - восклицал этот бедный супруг, не зная, чем помочь, а за ним эти слова стали повторять все его коллеги, применительно к любому случаю, когда жена навязывает мужу какую-то ерунду, которую тот решить не в состоянии.

И уж тем более не стоит под предлогом занятости отказывать мужу в близости. Он тоже устает, работая, чтобы содержать вас и ребенка, и считает свою работу не менее важной, чем ваши труды по дому. И он тоже нуждается в отдыхе и в хорошем тоне.

Если ребенок у вас один, и он здоров, то эти жалобы необоснованны. Молодая не работающая женщина вполне способна за целый день справиться со всеми делами и не чувствовать себя как "выжатый лимон". Ничего особенно трудного в уходе за ребенком нет. Миллионы женщин справляются с этими обязанностями,

не жалуясь. Ваша мать растила вас без "памперсов", "либеро", детского питания и прочих достижений цивилизации, ей приходилось стирать пеленки и варить каши, но она ведь с этим справилась, верно? Справляются и женщины, у которых не один ребенок.

Посмотрите на многодетных матерей - у них хватает сил не только на уход за ними, но и на секс с мужем, так как вряд ли они зачали своих детей без полового сношения. И они не выглядят замученными, а вполне довольны своей жизнью, и даже имея нескольких детей не исключают возможности, что появится ещё один или даже несколько.

Дети - цветы жизни. Дарите их любимым девушкам.
Д.Е.

Так что, милые молодые мамы, правильно организовать свой режим домашней работы и отдыха, чтобы при этом выкроить время для того, чтобы доказать своему мужу, что вы его по-прежнему любите, и получить те же доказательства от него, - вполне реально. Надо только захотеть и постараться, а не отчаиваться и считать свою жизнь беспросветной.

К тому же, самый трудный период - первый год жизни ребенка. А дальше он будет доставлять вам обоим все больше радости и новых открытий. Но пусть ваш муж имеет возможность постоянно заниматься ребенком, пусть ощущает себя творцом и воспитателем.

Многие молодые папы жалуются, что с рождением ребенка жена полностью переключила на него свою любовь и перестала интересоваться мужем. Никогда не делайте этого, милые женщины. Ребенок - частица вашего мужа, не забывайте, что супруг тоже имеет к нему самое прямое отношение. Не позволяйте себе вести себя так, чтобы муж почувствовал себя одиноким и "заброшенным".

Дети - цветы жизни... на могиле нашей молодости.
Д.Е.

Эта ошибка женщин чаще всего приводит к очень нежелательным последствиям. Будет нарастать взаимное охлаждение, недовольство, и скорее всего муж будет искать утешения в другом месте - может быть, у другой женщины, а может быть, за рюмкой с приятелями. Вы хотите этого? Хотите потерять мужа, лишиться ребенка отца или жить в одной квартире, как чужие люди? А если нет, то немедленно пересмотрите свои взгляды, пока не поздно.

ВОСКРЕСНЫЙ ПАПА ИЛИ ЛЮБЯЩИЙ ОТЕЦ?

Как вы считаете - является ли ваш супруг хорошим отцом? А что думает по этому поводу сам глава семейства? Для того, чтобы выяснить достоин ли ваш супруг носить гордое звание "отец" (не только потому, что принимал участие в зачатии ваших детей), ответьте на нижеприведенные вопросы, а потом попросите ответить на них вашего мужа. Не удивляйтесь, что некоторые вопросы диаметрально противоположны по смыслу. Выберите те, которые согласуются с вашей точкой зрения на воспитательный процесс.

Согласны ли вы, что:

1. Все матери слишком потакают детям и балуют их.
2. Муж должен заниматься с детьми, когда они подрастут, когда с ними можно полноценно общаться, когда они уже понимают, что от них требуется, а с маленькими должна заниматься мать.
3. Слово отца для детей - закон.
4. С самого раннего возраста мальчика и девочку нужно воспитывать по-разному.
5. Девочки и женщины имеют право открыто демонстрировать свои эмоции, а мальчики и мужчины нет.
6. Отец - всегда положительный пример для своих детей.
7. Отца ребенок должен уважать больше, чем мать; мать с ним сюсюкает, но воспитывает отец.
8. Для сына важнее всего отец, а с дочерью пусть занимается мать.
9. Самое важное - чтобы дети слушались родителей.
10. Чем строже с детьми, тем больше они уважают родителей.
11. Для женщины ребенок важнее мужа. Как только в семье появляется ребенок, жена целиком концентрируется на нем, отдает ему всю свою любовь и нежность, а мужу уделяет меньше внимания.
12. Детей должна воспитывать мать.

13. Женщина лучше воспитывает детей - многое она чувствует интуитивно, с ребенком у неё особая связь с самого рождения.
14. Со всеми проблемами ребенок за помощью должен обращаться к матери.
15. Что бы женщина ни говорила мужу, она все равно не воспринимает его как настоящего воспитателя.
16. Муж должен вмешиваться в воспитательный процесс только по просьбе жены.
17. Как только отец по собственной инициативе начинает принимать участие в воспитании детей, жена вмешивается, потому что лучше него знает, как обращаться с ребенком.
18. Если родители развелись, ребенок должен остаться с матерью.
19. Если муж любит жену, то он любит и детей. Разлюбил жену, а тем более, развелся с нею, - меньше уделяет внимания детям, видится от случая к случаю, а то и вовсе забывает о них. Главное - чтобы регулярно выплачивал алименты.
20. Женщина способна воспитать детей и без мужа. Лучше растить ребенка одной, чем при плохом муже.
21. Хороший муж - это, в первую очередь, хороший отец.
22. По всем проблемам воспитания отец столь же компетентен, как и мать.
23. Молодой папа при желании даже с младенцем может справиться не хуже матери.
24. Маленький ребенок с матерью частенько капризничает, а оставшись вдвоем с отцом, обычно спокоен.
25. Дети частенько предпочитают проводить время с отцом, а не с матерью.
26. Отец должен проводить с семьей все свободное время, и выходные, и отпуск. Это на пользу не только детям, но и ему самому.
27. Воспитывать детей нужно не словами, а собственным примером.
28. Если ребенок пошел по "кривой дорожке", то это не его вина, а вина его родителей.
29. Детей нужно любить и почаще хвалить, а не "воспитывать" нотациями, поучениями и тем более, наказаниями.
30. Чем сильнее любишь ребенка, тем более гармоничной личностью он вырастет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Если вы (и ваш муж) согласны с тем или иным утверждением, то за каждый положительный ответ запишите 2 балла, если не вполне согласны, считаете это мнение спорным, - то 1 балл, а если не согласны, - то 0 баллов. Теперь суммируйте полученные баллы по группам: на ответы с 1 по 10, с 11 по 20 и с 21 по 30. Отметьте, в какой группе больше всего получилось баллов. Если вы и ваш супруг ответили на вопросы по-разному (а скорее всего, так и будет), сравните свои и его ответы и обсудите полученные результаты. Быть может, ваши семейные разногласия кроются в различии взглядов на то, как нужно воспитывать детей? У вас есть своя точка зрения, а у мужа своя.

Из-за различия ваших ответов сумма баллов в той или иной группе вопросов будет различаться. Типаж "отца" соответствует максимальной сумме баллов, набранных вашим супругом - ведь именно он тестируется по своим отцовским качествам.

Если у мужа больше всего баллов в первой группе (вопросы с 1 по 10):

Супруг считает себя главой семьи и истиной в последней инстанции, в том числе, и в вопросах воспитания детей. Он сторонник "ежовых рукавиц". С детьми он строг, порой даже суров, требует от них дисциплины и неукоснительного выполнения всех его распоряжений. Пока дети маленькие, он устранивается от участия в воспитательном процессе, ему с ними просто-напросто неинтересно. Он считает, что у него другие задачи (например, обеспечить семью хлебом насущным, или осуществлять общее руководство, или ему просто не до них). Но когда дети подрастают, не забывает напомнить, кто в доме главный. Детям постарше он уделяет все же больше внимания, чем маленьким. Предпочитает больше заниматься с сыном, чем с дочерью.

Но если выявляются какие-либо недостатки воспитания, отец не берет на себя ответственность за то, что не принимал участия в воспитательном процессе с ранних лет и может упрекнуть жену, что она слишком "разбаловала" ребенка. Своей вины не признает, будучи свято уверен, что воспитывает детей одним своим существованием и является эталоном для подражания.

Дети относятся к нему сдержанно, предпочитают не делиться своими проблемами, интуитивно чувствуя, что отец далек от их нужд и не станет удовлетворять их просьб. С матерью они в более доверительных отношениях, а с отцом эмоциональной близости нет.

Этот типаж совершенно необоснованно считает себя хорошим отцом и хорошим воспитателем. Он, скорее, деспот, а не любящий отец. Быть может, его самого в детстве воспитывали в "ежовых рукавицах", и он испытывал недостаток родительской любви.

Если ваш супруг набрал больше всего баллов во второй группе (вопросы с 11 по 20):

Муж полностью устранился от воспитательного процесса, предоставив все жене и найдя себе оправдание - дескать, женщина лучше воспитает ребенка. Он предоставляет жене полную свободу в вопросах воспитания детей, полагая, что мужчина не может заменить женщину в таком деле.

Когда жена беременна, он может проявить себя заботливым мужем и гордиться тем, что вскоре станет отцом, но как только в доме появляется это крикливое маленькое существо, требующее неустанных забот и постоянного внимания, его отцовский пыл тут же пропадает. По просьбе жены он может, пересилив себя, в чем-то помочь ей, например, сходить за продуктами, за детским питанием, "памперсами", покатав коляску с ребенком, но если супруга все чаще обращается к нему, начинает хитрить. Уговаривает её, что не обязательно вывозить младенца на улицу, можно поставить коляску на лоджию, там тоже свежий воздух. Или с головой уходит в работу, чтобы поменьше бывать дома. Или ссылается на усталость, необходимость выспаться - ведь ему завтра на работу, а жена может "поспать" (хотя ей приходится несколько раз за ночь вставать к ребенку, а утром младенец непременно проснется в 6 утра, когда она только-только забылась сном). Если позволяют жилищные условия, со временем муж под предлогом "хронического недосыпа" переберется в другую комнату, предоставив жене самой возиться с ребенком. Если она активно привлекает его к участию в уходе за младенцем, супруг может возмутиться - как же так! Ведь он работает, чтобы прокормить жену с ребенком, а у него даже дома нет возможности отдохнуть! Со временем он приобретает уверенность, что забота о ребенке - обязанность жены, а его тезис о том, что у неё это лучше получается, - всего лишь отговорки.

Но и когда ребенок подрастет, папа не горит желанием целиком отдаться воспитательному процессу. Самооправдание все то же - он занят на работе, у него нет времени, а с ребенком лучше управляется мать. Будучи в благодушном настроении, он может уделить ребенку какое-то время, повозиться с ним, поиграть, почитать, но обычно надолго его не хватает. Тут же находится какое "важное" дело - или он должен с кем-то встретиться (даже если это пустопорожний треп с приятелем "за рюмкой чая"), или ему нужно обдумать деловые планы на завтра (включенный телевизор, где транслируется футбольный, хоккейный или боксерский матч его размышлениям почему-то не мешает, а вот детская возня - отвлекает от серьезных дум), или уткнется в газету, журнал - ведь он же современный человек, ему нужно быть в курсе того, что происходит в стране (даже если он предпочитает читать лишь "желтую прессу").

Даже если у него есть свободное время, он не горит желанием отдать его детям. Формально расспросив, как дела, какие отметки в школе, он прошествует на кухню или в свою комнату, если уже сыт.

На словах он - любящий отец, друзьям-приятелям или в компании может рассказывать о детях, хвалиться их достижениями, но он очень далек от их проблем. Нет ничего удивительного, что со временем дети начинают относиться к нему отчужденно, а порой и с пренебрежением или даже презрением. Сам он не понимает, в чем дело, и если видит, что дети относятся к нему без большой любви, может возмутиться, упрекнуть жену, что она их "плохо воспитала", дети "не уважают отца".

Этот типаж - типичный "воскресный папа". Хоть он живет в семье, а не навещает детей по воскресеньям, но психология та же - "исполнил отцовский долг, и свободен".

Если ваш муж набрал больше всего баллов в третьей группе (вопросы с 21 по 30):

Оптимальный типаж отца. Для него забота о детях и общение с ними - вещи само собой разумеющиеся. С самого рождения ребенка он по собственной инициативе занимается с ним. Он сам получает удовольствие от возни с ребенком. Но не любит делать что-то по указке жены. Если она попросит, чтобы он постирал детское белье или сварил кашу, муж, скорее всего, не откажется, но воодушевления не испытывает. Ему больше нравится творческий процесс - например, носить ребенка на руках (или сидеть рядом с его кроваткой) и разговаривать с ним, показывать различные предметы и говорить, как они называются, играть с ним, общаться в любой форме, позже - читать ему книжки, рассказывать сказки, даже спеть (если умеет) или поставить кассету с концертом любимого ансамбля, чтобы с малых лет воспитывать у ребенка хороший музыкальный вкус, вместе посмотреть мультики.

Единственное препятствие для постоянного общения с ребенком - его занятость. У него не так много свободного времени, но каждую свободную минуту он отдает ребенку. Выпивон с друзьями его не прельщает. Он предпочтет провести свободный вечер в кругу семьи.

Жена может полностью положиться на мужа, даже оставить его с ребенком надолго (например, она должна поехать к заболевшей матери или ей нужно лечь в больницу). В первый раз её душа неспокойна, но вернувшись, она с удивлением обнаружит, что в её отсутствие муж все сделал не хуже её. Ребенок весел и здоров.

Некоторые неразумные матери даже с некоторой ревностью говорят, что с мужем ребенок более спокоен, чем с ней, и охотнее остается с отцом, чем с ней. Не стоит ревновать, милые женщины! Ведь отец - такой же родитель, как и вы. Воспитание для него - творческий процесс, он гордится тем, что "лепит" нового человечка, и вкладывает в это дело всю душу. Такое отношение нужно поощрять, а не вырывать ребенка из рук мужа, а потом втихаря спрашивать его, кого он больше любит - папу или маму. Ребенок любит обоих, если оба родителя отдадут ему свою любовь.

Этот типаж - любящий отец. Если у вас такой муж, то вам повезло. Даже если у него есть какие-либо недостатки, - уже за то, что он - настоящий отец, можно многое ему простить.

Такой отец совершенно справедливо считает, что детей нужно любить и почаще хвалить, а не ругать, не наказывать, не читать нотации. Верно и утверждение, что родители воспитывают детей не словами, а собственным примером, собственными поступками. Если у родителей слова не расходятся с делом, то ребенок вырастет полноценным человеком. А "плохой" ребенок означает, что у него "плохие" родители. Дети не рождаются "испорченными", избалованными, эгоистичными, - таким их воспитывают мама с папой. А школа и сверстники тут совершенно ни при чем. До подросткового возраста родители для ребенка - непререкаемый авторитет и пример для подражания. То, что заложено в ребенке с детства, останется на всю жизнь. И соответственно - то, что ему не дано в детстве, потом уже не восполнить никогда. Учтите это!

НЕ ЛИШАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СЕБЯ И СВОЮ ПОЛОВИНУ

Для одних счастье, когда их понимают. Для других несчастье, когда их поняли!
Т. Бер

Некоторые женщины полагают, что муж должен помогать им решать все их проблемы. Когда это касается семейных дел, то, безусловно, совет мужа вам необходим. Если вы исключите его из обсуждения и будете все решать самостоятельно, то во-первых, вы его этим обидите и даже оскорбите, как-будто он неспособен дать вам правильный совет и поэтому не имеет права голоса, а во-вторых, где гарантия, что вы сами решите эту проблему правильно? Потом ведь придется нести ответственность за свои ошибки.

Не стоит привлекать мужа к решению всех мелких задач, который вы способны решить самостоятельно, а тем более, если вы сами лучше их решите.

Женщины гораздо более изобретательны и способны виртуозно выкрутиться из любой ситуации, которая может поставить в тупик мужчину. У женщины больше фантазии и более раскованное и образное мышление, поэтому она может найти оригинальный выход, который никогда не придет в голову мужчине, поскольку мышление у него более конкретное.

Надо избегать двух видов людей: тех, в которых ты не нуждаешься, и тех, кто в тебе не нуждается.
В. Георгиев

Сказанное опосредованно относится и к сильному полу: не проявляйте свою волю, просто потому, что вы мужчина и глава семьи, никогда не используйте диктаторских методов, позвольте женщине самостоятельно решать многие вопросы, но прислушивайтесь к её пожеланиям.

Иногда женщина не ищет совета мужчины, а просто хочет, чтобы её выслушали.

Жена может и не послушаться вашего совета и поступить по-своему, и тогда вы обижаетесь - зачем же она к вам обращалась, если не прислушалась к вашим советам и приняла иное решение?! Объясню, почему жены так поступают.

- Возможно, она таким образом старалась привлечь ваше внимание и заставить выслушать себя, сделав вид, что нуждается в его совете или одобрении. Это означает, что вы уделяете ей недостаточно внимания, вот она и вынуждена как-то обратить ваш взор на себя.
- Ваша супруга, вполне возможно, и сама колебалась, не зная, как ей поступить, а во время беседы с вами или после этого разговора ей пришла в голову новая идея. Или же ваши аргументы её не убедили, но явились толчком для принятия иного решения.
- Быть может, ваша половина уже решила, как ей поступить, но не хотела ставить вас перед фактом, надеясь, что вы посоветуете ей именно то решение, к которому она пришла сама.
- Может быть и так, что жена, даже выслушав ваш совет по трудному для неё вопросу, не предпринимает никаких действий, надеясь, что все само собой обойдется. Что ж, это довольно типично для менталитета наших сограждан, не только женщин, но и мужчин. Известное русское "авось" - принцип, которого придерживаются многие.

Мысли людей совпадают, если не задумываться.
Г. Малкин

Далеко не все решения супругам нужно принимать вместе. Какие-то общесемейные проблемы: куда поехать отдыхать, когда обзаводиться ребенком или в какую школу его отдать, начать ли ремонт в квартире, сделать ли важную покупку, да и многие другие, - конечно, нужно решать вместе, обязательно учитывая пожелания обеих сторон.

Если вы не пришли к согласию, к примеру, вы хотите ехать в Швейцарские Альпы, а ваша половина считает, что дача вполне подходящее место для отдыха, - то проще всего договориться, что в этом году вы сделаете так, как хочет один из вас (к примеру, бросив жребий, чтобы было по-честному), а в следующем - так, как хочет другой. Но решив это, непременно придерживайтесь намеченного плана, иначе, если в этом году будет исполнено ваше пожелание, а в следующем вы заартачитесь и опять начнете убеждать мужа (жену) сделать по-вашему, - то это не по правилам. В подобном случае в следующий раз вы не дождетесь, что он(а) выполнит свое обещание. И трудно его (ее) за это винить - вы же не выполнили своего обещания, не так ли?

Очень легко составлять планы, но ещё легче их не выполнять.
В. Георгиев

Проблему - когда обзаводиться ребенком, - тоже нужно решать вместе. Самый большой грех мужа, по мнению женщины, если он устраняется, сказав: "Решай сама". Это создает в её душе неуверенность - а хотите ли вы ребенка? В этом вопросе нельзя проявлять пассивную позицию. Но и чересчур настойчивую тоже: "Я хочу ребенка, и все! Бросай свою учебу (работу), в конце концов, ты прежде всего женщина, а каждая нормальная женщина хочет стать матерью!" Вопросы ребром, а тем более, такие удары ниже пояса с упреками и апелляцией к чисто женскому предназначению, - может быть, и вынудят жену уступить, но в её душе останется чувство обиды, что вы ведете себя эгоистично. Да, именно женщина, а не мужчина, способна рожать, но ей принадлежит право решать, когда именно стать матерью. Ее интересы тоже должны быть учтены. Например, если она вначале хочет получить образование, обзавестись специальностью и уж потом - ребенком.

Еще больший грех с позиции женщины, когда муж не хочет ребенка. Так же, как мужчина обижается, если жена отказывает ему в интимной близости, - он думает, что она не хочет ЕГО, а на самом деле она просто не хочет секса в этот момент (хотя при семейном разладе нередко бывает и так, что женщина не хочет секса именно с мужем), - так же и женщина обижается, когда муж не хочет ребенка, и думает, что тот не хочет именно от НЕЕ. Какие бы убедительные доводы ни приводил муж, все они на поверку отдают эгоизмом и желанием оградить собственный покой. В конце концов, рожать и ухаживать за ребенком придется именно женщине. В идеале муж должен ей помогать в уходе за ребенком, но все же львиная доля забот выпадает на плечи жены.

Ребенок рождает родителей.
Станислав Ежи Лец

Если у вас есть аргументированные доводы против того, чтобы именно сейчас обзаводиться ребенком (например, нет квартиры, вы оба мало зарабатываете, нужно получить образование и прочие), то жена к ним прислушается. Но четко поставьте сроки - как только вы достигнете намеченной цели, тогда и заведете ребенка.

Некоторые женщины, не способные иметь детей, говорят, что не хотят обзаводиться ребенком, или откладывают материнство на неопределенный срок. Это защитная позиция - они просто не хотят признаваться мужу в бесплодии. Некоторые при этом втайне от мужа лечатся, другие надеются на извечное "авось" - вдруг все же получится забеременеть?!..

Но если кто-то из супругов категорически не желает вообще иметь детей, потому что не любит их, от них в доме лишь писк, шум и хлопоты, - тогда совет лишь один: обратиться к психиатру.

Все, кто его знал, никак не могли понять, что же делает его таким несносным, и что самое удивительное, - у него это отлично получается!

Д. Е.

Есть проблемы, которые каждый из супругов предпочитает решать самостоятельно. Наверняка вы не советуется с мужем, какое платье купить, если оно вам самой так нравится, что не нуждается в обсуждении, или какие туфли и блузка подойдут к бежевому костюму, каким кремом пользоваться на ночь, или какой макияж вам сделать, идя в гости, какие украшения надеть, - да и мало ли у женщин проблем, которые она решает сама, не обсуждая это с мужем.

Мужчина тоже предпочитает принимать решения сам, даже в важных вопросах. И подавляющему большинству женщин нравятся решительные мужчины.

Совет женам: позвольте мужу оставаться самим собой, быть решительным и пользоваться вашим уважением. Вы же не хотите, чтобы ваш супруг стал "нытиком" и постоянно жаловался вам на свои трудности, прося вашего совета, не так ли? А если он в ваших советах не нуждается, но при этом он хороший муж и разумный человек - дайте ему возможность быть мужчиной, поступать как мужчина, и не требуйте, чтобы он поступал так, как ведут себя женщины.

Не лезь человеку в глаза, если он хочет видеть твой затылок.

В. Георгиев

ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ

Одна женщина - другой:

- Дочь так удачно вышла замуж. Представляете, утром муж встает раньше неё и приносит ей кофе в постель!

- А мой сын так неудачно женился, - сетует её собеседница. - Его лентяйка-жена валяется в постели, а он тащит ей кофе в постель!!!

Анекдот

Стремление управлять (доминировать, лидировать, главенствовать, командовать) отражено даже в старинных русских приметах - кто из молодых первым ступит на порог, тот и будет главным в семье. Следовательно, даже во времена домостроя у жены был шанс стать "главной".

Однако вовсе не это является залогом психологически комфортных внутрисемейных отношений. Как раз наоборот. Брак, где лидером является жена, означает смену половых ролей: женщина тут выполняет мужскую роль, а муж - женскую.

Нет, женщина всегда должна оставаться женщиной и не брать на себя чисто мужские функции.

Жена может добиться от мужа того, чего ей нужно, и без того, чтобы считаться "главой семьи". Это не означает, что нужно действовать ультимативно: "Ты сделаешь так, как я сказала, и точка!" Умные женщины действуют как раз с точностью до наоборот: не повышают тона, не устраивают скандалов, не ворчат и не предъявляют непомерных требований.

Самая глупая женщина сладит с умным мужчиной, но с дураком сладит лишь самая умная.

Редьярд Киплинг

Основной принцип - относитесь к мужу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам. Вы хотите, чтобы он с вами был ласков и заботлив? Будьте сами ласковы и заботливы. Вы хотели бы, чтобы он советовался с вами по ключевым вопросам? Советуйтесь с ним. Вы хотите, чтобы он побольше уделял вам внимания? Уделяйте больше внимания мужу. Вам хочется, чтобы он больше говорил вам комплиментов и других хороших слов, почаще хвалил? Хвалите его, говорите комплименты и ласковые слова. Вы хотели бы, чтобы он ценил ваши усилия на поприще домашнего хозяйства и вообще ценил то, что вы делаете для семьи, детей, для него? Говорите ему, как вы цените, что он делает для вас, детей и семьи в целом. Понятен принцип? Ты - мне, я - тебе. И тогда вы и в самом деле получите такого мужа, какого хотите.

Сова - мудрая птица, но яйца каждое утро сносит все-таки курица.
Мечислав Шарган

Есть супружеские пары, где муж и жена воркуют: "Дорогая..." "Милый...", улыбаются друг другу и решают все вопросы полюбовно, а есть семьи, где утро начинается с недовольной гримасы и ворчливой реплики жены (или мужа) и ответной гримасы-реплики супруга. И так всю жизнь. Человек, обращающийся к другому грубо, - получает такой же грубый ответ, а тот, кто обращается с ласковой улыбкой, - получает в ответ улыбку. Вот это и есть искусство манипулировать мужем. Вы хотели, чтобы муж вам улыбался и говорил: "Моя милая, самая хорошая...", - и вы получили желаемое.

Однако сие не означает, что вы должны с утра и до вечера сюсюкать, иначе эта сусальность вашему мужу так осточертеет, что он сбежит туда, где его для разнообразия обложат матом. Все должно быть в меру. Сочетание кнута с пряником. Кнут в данном случае означает не то, чем пользуется большинство женщин - то есть, семейная сцена, ссора, скандал, - а дискуссия с логически обоснованными аргументами.

Мало того, искусство манипулировать мужем означает и "запрещенные" (с позиции мужчин), чисто женские приемы - немного актерства, чуть-чуть притворства, маленькие обманы и преувеличения и прочие женские хитрости.

Не мыслю, а все-таки существую!
Янина Ипохорская

И ещё один принцип - принцип разумного эгоизма. Это означает, что вы должны любить себя так, чтобы муж любил вас так же. Это также означает, что вы должны переложить на плечи вашего мужчины как можно больше разнообразных обязанностей, с тем, чтобы освободить свое время для себя самой, ваших детей да и мужа, наконец! И тогда вы не будете "загнанной лошадью", вечно раздраженной и замученной жизнью и бытом, будете чаще улыбаться и меньше ворчать на мужа.

А ведь ваша улыбка - это хороший базис для теплого микроклимата вашей семьи. Равно как и ваша усталость и раздражение - первопричина семейных разладов. Можете со мной не согласиться, но все же прошу поверить мне на слово, что в подавляющем большинстве случаев провоцируют скандалы именно женщины.

Итак, начнем ликбез, как стать образцовой женой. Я не оговорила. Искусство манипулировать мужем включает и это: вы "растите" хорошего мужа и одновременно "растете" вместе с ним.

Моя подруга Инна замечательно устроилась в жизни и живет без проблем. Ее шеф любил поручать своим сотрудникам дополнительные дела, которые не входили в круг их обязанностей и которое можно было расценить как личную просьбу. Например, ему нужно было написать научную статью, но не хотелось сидеть в библиотеке, - не по рангу!, - и он просил кого-то из сотрудников съездить в библиотеку и посмотреть литературу по этой теме. Но легко сказать: "посмотреть"! Для того, чтобы освоить литературу по какой-либо теме, нужно "перелопатить" кучу научных журналов, сборников статей и толстенных монографий, в том числе и на всевозможных иностранных языках, включая японский, китайский и прочие. Знать все языки невозможно, поэтому нужно потратиться на переводчиков. На самом деле такая "просьба" шефа отнюдь не безобидна и отнимает кучу времени, причем, не в рабочее время, а после работы. Или ему срочно нужна какая-то книга, научная или художественная. Ну просто в лепешку расшибись, но вынь да положь шефу на стол! А где её взять? Ему могла понадобиться книга, изданная полвека или несколько десятков лет назад, в букинистических её не найдешь, в библиотеке, даже если она есть, на руки не дадут, тем более, что он был большим любителем брать книги "без отдачи" - возьмет "почитать", а потом её никто уже не увидит. Да и много у него было разных просьб - есть такая категория начальников, которые считают своих сотрудников чуть ли не прислугой.

Поэтому Инна совершенно резонно расценивала подобные "просьбы" шефа как лишнюю "головную боль", которая ей совершенно ни к чему, это мешало её работе над диссертацией. Когда он обращался к ней с очередной просьбой, Инна согласно кивала головой, но даже пальцем не шевелила, чтобы её выполнить. Проходило время, нужно было перед шефом отчитываться и тогда Инна пускала ход типично женское актерство: "Ой, Иван Петрович! - огорченно говорила она, наивно хлопая глазами. - Я такая растяпа, совсем забыла, закрутилась, вы уж простите меня!"

Шеф тихо багровел - все сроки прошли, статью пора сдавать, а по литературному обзору еще, как говорится, "конь не валялся". Он давал Инне новый срок - с тем же успехом. То она забыла, то плохо себя чувствовала, то неожиданно приехали родственники, и у неё не было ни минуты свободного времени, и так далее. Упрекнуть её он не мог - это не входит в круг её обязанностей, а свою работу Инна выполняла безукоризненно.

Со временем шеф вообще перестал обращаться к ней с подобными просьбами и "просил" других сотрудников, которые с готовностью кидались выполнять очередное поручение, чтобы добиться его благосклонности. Однако, как показала жизнь, на благосклонность шефа за выполнение его "просьб" они рассчитывали зря - вакантную должность старшего научного сотрудника получила Инна, а не те, кто угождал перед шефом, и "денежные" заказы тоже перепали, в основном моей подруге, потому что она настоящий профессионал, а не приспособленец. Так что жизнь все расставила по своим местам, да и шеф Инны - умный человек и большой ученый, он знает, кто из подчиненных чего стоит. А Инна с помощью этой маленькой хитрости избавилась от "большой головной боли".

Точно так же она поступала и в отношении мужчин. Если ей чего-то не хотелось делать, она не спорила, на словах соглашалась, но ничего не делала. А потом - милая, растерянная улыбка и: "Прости милый, я совсем забыла! Ах, как мне жаль, не сердись пожалуйста!". Ну как он может не простить! Может быть, и чертыхнется про себя, но виду не покажет. А она выиграла, заставив мужчину играть по своим правилам. Инна не ходила в гости, если эти люди были ей неприятны. Своему кавалеру этого она, конечно, не говорила, принимала приглашение, договаривалась, что придет точно в 7 вечера, но преспокойно занималась своими делами.

Потом Инна вышла замуж и постепенно и незаметно приучила мужа покупать все продукты, так как "забывала" их купить, хотя в доме шаром покати. Чтобы не сидеть голодным из-за того, что жена очередной раз "забудет" купить съестное, муж стал все покупать сам. Точно таким же способом она приучила его готовить себе ужин, а потом - отводить в детский сад и забирать ребенка.

Она не любила мыть свою машину, возиться с нею, проходить техосмотр, поэтому иногда специально что-то в ней немножко ломала, если в ближайшие дни могла без неё обойтись, и бросала её где попало, а муж потом за ней ехал, отгонял на техцентр, чинил, заодно мыл, а потом по собственной инициативе взял на себя всю работу не только о своей, но и о её машине. И к домашней уборке Инна так же его приобщила - как-то встретила мужа и компанию его друзей (об их приходе она заранее знала) в квартире, в которой все намеренно было перевернуто вверх дном, с пылесосом в одной руке и грязной тряпкой в другой: "Ах, прости, дорогой, я забыла, что мы пригласили твоих друзей, вот только что вспомнила, не успела сделать уборку!" В следующий раз муж заранее сам взялся за пылесос. Ну и так далее.

Вы скажете, что она неряха, растяпа и неумеха? Ничего подобного. Собранная, дисциплинированная, целеустремленная и очень умная женщина. Просто немного актриса, как и положено женщине. И в доме у неё полный порядок. И муж её просто обожает. Что самое поразительное, он даже ни о чем не догадывается. Он уверен, что его Инуся очень рассеянная, но это, по его мнению, простительно - она талантливый ученый, творческая личность, и он гордится ею. Правда, как он считает, жена немного взбалмошная, но это качество в умеренных количествах женщину только красит и придает ей пикантность.

Муж считает её почти своим ребенком (хотя они ровесники), опекает, холит и лелеет. А с него, между прочим, корона не свалилась и от него не убыло, что он иногда облачается в фартук и помогает ей по хозяйству, хотя сам он "большой начальник".

Какова бы ни была причина, которой мужчины обязаны женским невежеством, они должны радоваться тому, что у женщин, взявших такую власть над ними, нет хотя бы преимуществ в образованности.
Жан Лабрюйер

Никогда не старайтесь решать за мужчину его проблемы и не взваливайте на собственные плечи его обязанности. Как раз наоборот, постарайтесь переложить на его плечи как можно больше своих, даже если

вы сами способны решить свои проблемы. Изображайте из себя слабую, беспомощную и даже "неумеху" - вы якобы такая рассеянная, неловкая, все роняете, разбиваете и ломаете, ничего у вас не получается, - и ищите помощи у мужчины.

Женщина не думает ни о чем или думает о чем-то другом.
А. Дюма-сын

Я знаю одну очень благополучную супружескую пару. Игорь - красавец мужчина, любимец женщин, а его жену Наташу все называют "белесой молью". Вся хитрость в том, что Наташа придумала себе несуществующую сердечную болезнь, из-за которой ей якобы "все нельзя" - поднимать тяжести, испытывать физические нагрузки, волноваться и прочее-прочее. В общем, хрупкая, как стебелек. Ее внешность вполне соответствует этому образу - она очень белокожая и бледная, чем-то напоминает барышень прошлого века, которые страдали малокровием и хлопались в обморок по каждому пустику.

А Игорь - косая сажень в плечах, никогда ничем не болел, относится к ней с трогательной нежностью и очень озабочен её здоровьем: "Наташе этого нельзя", "Я не могу её огорчить", "Она этого не переживет".

"Да твою Наталью и лопатой не убьешь", - как-то мрачно сказала её приятельница, которая знала, что кардиограммы Наташи и выписки из истории болезни - полнейшая "липа". Когда-то они были нужны Наташи для того, чтобы её освободили от сельхозработ, и мать "по благу" получила все эти справки. Но Игорь не поверил подруге жены, списав на женское злословие.

Ну что ж, если обоих это устраивает, то почему бы и нет?!

Мужчины обожают опекать женщин. Любой мужчина хочет показать, что он и сильнее, и умнее, и все сделает лучше, чем женщина. Дайте ему возможность доказать это. Пусть он с самого начала берет на себя определенные обязанности. И чем больше их будет, тем лучше, потому что тогда мужчина чувствует свою ответственность - он незаменим, он кормилец, добытчик, ваша надежда и опора.

Даже люди, выдающие себя за усерднейших почитателей прекрасного пола, не предполагают в женщинах ума, равного нашему, и, приравнивая к слабости их понятия, издают ученые книжки для дам, как будто для детей.
А.С. Пушкин

Все мужчины тщеславны и любят, когда их хвалят за их успехи и ценят их достоинства. Не только слабые, неуверенные в себе мужчины любят хорошие слова, которые позволяют им повысить собственную самооценку, но и сильные мужчины тоже равнодушны к похвале. Ласковое слово, как известно, и кошке приятно. Так что не забывайте говорить своему мужу, что он самый умный, самый замечательный и что вы его очень любите.

Женщины умнее мужчин: они знают меньше, а понимают больше.
Дж. Стивенс

Говоря мужу ласковые слова, приучайте и его тоже, чтобы он вам почаще говорил комплименты, поскольку в этом есть эффект самовнушения - чем чаще он произносит, какая вы красивая и привлекательная, тем больше в них сам верит.

Не забывайте как бы вскользь упомянуть, что коллега на работе или случайный попутчик в транспорте сказал вам сегодня комплимент. А даже если не сказал - не беда, сочините комплимент сами, исходя из ваших достоинств. Скажите мужу, что коллега отметил, что именно сегодня вы необыкновенно хорошо выглядели, и с улыбкой поясните: "Ты мне так поднял настроение своим комплиментом, что я действительно чувствую себя помолодевшей", - этим вы как бы приобщите мужа к тому, что и он внес свой вклад в вашу привлекательность, и поощрите для того, чтобы он почаще упражнялся в науке ласковых слов и комплиментов.

Женщина должна быть настолько умна, чтобы нравиться глупым мужчинам, и настолько вульгарна, чтобы нравиться умным.
Жанна Моро

Можете упомянуть, что ваша коллега от зависти расхаяла вашу новую прическу или костюм, хотя все мужчины говорят, что это вам идет. "Но ты же знаешь женщин, какие они завистницы", - завершите разговор небрежно. Этим самым вы как бы отстраняетесь от всей женской половины - все завистницы, а вы выше этого мелкого чувства.

Чтобы уметь "управлять" мужчинами, нужно знать их слабости. Сильные качества в муже нужно любовно культивировать, чтобы он старался стать ещё лучше. А слабыми нужно уметь пользоваться.

Интуиция дана женщине для того, чтобы угадывать у мужчины намерения, о которых он не догадывается.
Жан Делакур

Моя приятельница Ирина замужем в четвертый раз. Что самое удивительное - все её браки были удачными. Мужья пылинки с неё сдували, каждый из них уверен, что Ирочка - самая умная, самая обаятельная, самая замечательная женщина. А она уже не молода и не была красивой даже в молодости. Ее вряд ли можно считать интеллектуалкой, хотя по-женски она умна и что самое важное, - прекрасно разбирается в слабостях сильного пола и умеет ими манипулировать.

Мужья Ирины - во всех отношениях вполне достойные представители сильного пола. "Где ты находишь таких классных мужиков?" - спрашивают её подруги. "Там же, где и вы, - отвечает она. - Беру то, что есть, и леплю то, что мне надо". Что верно, то верно. Лепит из своих мужей Ирина и в самом деле то, что ей надо.

Ира говорит: "Я замужем в четвертый раз, но не в последний!" Возможно, она прожила бы в счастливом браке с первым мужем до конца дней своих (тот муж до сих пор её любит и не прочь сойтись снова), но беда Ирины - влюбчивость. Она влюблялась в одночасье и расставалась с предыдущим мужем, чтобы выйти замуж за любимого.

Она и сейчас замужем, и опять счастлива в браке. С бывшими мужьями Ирина до сих пор в прекрасных отношениях, при том, что характер у неё далеко "не сахар".

Кое-кто считает её легкомысленной, ветреной, капризной. Это не совсем так, но то, что в характере Иры присутствует определенная доля здорового эгоизма, - несомненно. Этой эгоистической жилки вполне достаточно для того, чтобы заставить мужчину делать то, что ей хочется. А поскольку Ирина Сергеевна - дама здравомыслящая, то её требования - лишь на пользу их семейным отношениям.

Она сама относится к мужчинам с уважением и заставляет их уважать себя. Мужья убеждены, что она необыкновенно разумная женщина: Ира умеет добиваться своего без типичных женских сцен и истерик. Чаще всего "тихой сапой", постепенно и планомерно. Бывает ласковой кошечкой, но бывает и тигрицей. При этом она не диктатор и не лидер в семье, она - равноправный партнер своего мужчины.

Ирина в совершенстве владеет искусством правильно воздействовать на мужа. Она знает, когда нужно попросить, когда убедить, а иногда и заплакать, а когда проявить твердость и ни за что не уступать, отстаивать свои требования, пока не добьешься своего.

Мужчины как дети: любят, чтобы их водили за руку, но считали большими.
Татьяна Скобелева

Почему у неё такие преуспевающие мужья? Во-первых, потому что как бы Ирина ни влюблялась, она никогда не теряет головы. Она не выйдет замуж за никчемного лентяя, пустоголового фанфарона, посредственность. Сама будучи женщиной умной и цельной личностью, она имеет дело только с такими же мужчинами. Во-вторых, потому что с самого начала семейной жизни она "подогревает" честолюбие и тщеславие мужа, направляя его активность в социально-позитивное русло. Тактика примерно такова: "Ты у меня такой талантливый и умный, ты многого достигнешь, если сможешь правильно использовать свои способности, а я буду гордиться тобой".

Я знаю всех её четырех мужей. И надо признать, она и в самом деле "лепит" то, что надо. Муж "до" и "после" - это два разных человека.

Петух, может быть, хорошо кукарекает, но яйца все-таки несет курица.
Маргарет Тэтчер

Принцип построения партнерских отношений: ты мне - я тебе. Вы уступите в чем-то или наоборот, проявите инициативу и в чем-то пойдете навстречу своей половине, но в ответ отвоюете что-то для себя.

В любви женщины профессионалы, а мужчины любители.
Франсуа Трюффо

Могу вас заверить, что такая тактика гораздо более эффективна, если вы хотите чего-либо добиться, чем прямые требования: "Сделай так-то и так-то". Если вы сделаете что-то приятное для мужа, он ответит тем же. И даже не надо слов. Кстати, словами все можно только испортить - это уже будет просто-напросто примитивный торг.

Мужчины не такие толстокожие, как некоторые женщины считают. И напрасно женщины говорят: "Да моего мужа ничем не проймешь, а если я буду делать ему приятное, то он и вовсе сядет на шею." Не сядет. Конечно, если вы не та женщина, которая любит подставлять свою шею, чтобы на неё кто-то сел.

Итальянская пословица гласит: "Чего хочет женщина, того хочет Бог". Если уж женщине удалось даже Всевышнего привлечь на свою сторону, то уж мужчину она и подавно может заставить делать то, что ей хочется. Чуть-чуть актерства, женской хитрости, терпения и фантазии, и вы преуспеете. Даже отпетого эгоиста можно "перевоспитать", - говорю вам это со всей ответственностью.

У мужчины украли жену, но тот не обратился в милицию. Через два дня в его квартире раздался телефонный звонок:
- Если через два часа не принесешь выкуп, то мы вернем твою жену!
Анекдот

БЛИЗКО, НО НА РАССТОЯНИИ

Миром правит любовь.
Аксиома, авторство которой не имеет значения

Итак, мы с вами договорились, что "переделывать" супруга кардинально не будем. Некоторые нежелательные черты можно слегка подкорректировать, но действовать тактично и деликатно. Главная цель - не "исправить" его (ее) недостатки, а убедить вести себя приемлемо для вас, что в конечном итоге приемлемо для вас обоих, потому что ваше хорошее настроение - это залог спокойствия в семье. А как "вылечить" "возмутителя" спокойствия, вы узнаете дальше.

Главный принцип построения гармоничных отношений - не требовать от спутника жизни, чтобы он стал таким, как вы. Как бы вы хорошо к себе ни относились, ваша половина при всем желании (а уж при отсутствии такового и подавно) не сможет мыслить, как вы, поступать, как вы, вести себя как вы.

Кто понимания требует, вряд ли хочет, чтобы его понимали правильно.
А. Круглов

Кажется, - это же так просто! "Что вы говорите прописные истины!" - могут возмутиться мои читатели. - Понятное дело, все люди разные". И в самом деле, каждый человек эти прописные истины знает. И то, что двух одинаковых людей (а уж тем более, противоположного пола) не бывает, - тоже все знают. И тем не менее... Если бы все, что люди знают теоретически, они применяли на практике, - то избежали бы многих ошибок. Почему человек обжигается, хотя знает, что утюг горячий? Потому что неосторожен. Знать и сделать - далеко не одно и то же.

Если бы все люди руководствовались принципом: все люди разные, то мне как психиатру (а возможно и вам в семейных баталиях) не приходилось бы слышать такие заявления: "А почему он(а) не может быть таким (такой) же, как я?", - с разными вариациями: "Вести себя, как я", "Быть таким же откровенным, ведь я же с ним полностью откровенна!", "Быть таким же сдержанным, я же могу сдерживаться!", "Столько же работать, как я, я-то вкалываю на трех работах" - и прочее.

Конечно, никто не говорит: "Пусть он(а) станет похож(а) на меня во всем!". Все хотят, чтобы подобие, похожесть касались черт характера и поведения. И это говорят люди, которые прекрасно знают аксиому: все люди разные! Парадокс, не так ли? Однако в человеческой психике вообще много противоречивого.

Как вы думаете, что лежит в основе таких заявлений? Думаю, что вы и сами уже догадались: уверенность, что сам человек, требующий свою половину вести себя, как он сам, - априори прав и достоин подражания.

Хвалиться - значит без всякой учтивости говорить другим: я лучше вас.
Пьер Буаст

"Делай, как я", - говорит старшина новобранцам, потому что он для них образец для подражания, он их учит, муштрует, чтобы они научились тому же, что умеет он. Но ему-то, как говорится, по штату положено - это его работа. А новобранцам положено подчиняться старшине - во-первых, тот старше по званию, во-вторых, у него опыт, в-третьих, таково распределение ролей в армии: старшина требует, рядовые подчиняются. А в семье нет старшин, офицеров и рядовых. Есть люди, равные по своему статусу и по своим правам.

В психологических взаимоотношениях судить другого со своей колокольни и требовать стать таким же, как он сам, - по меньшей мере, самонадеянно. В однополом коллективе ещё куда ни шло - подростки подражают друг другу или какому-то кумиру, киногерою, да и то подчас это больше похоже на карикатуру. В более старшем возрасте подражательность уже нетипична и чаще всего свидетельствует о незрелости личности или о комплексе неполноценности. Так, физически слабый парень может подражать в повадках своему более сильному другу, а некрасивая девушка - копировать черты поведения подруги.

Но когда общаются два человека противоположного пола, к тому же, давно вышедшие из подросткового возраста, - требовать единообразия в поведении, эмоциональных реакциях, жизненных установках, - просто бессмысленно. Поверьте мне, это напрасная трата сил, времени и нервов. Последние мне, как психиатру, больше всего жалко - нервные клетки, как известно, не восстанавливаются (правда, появились научные изыскания, что вроде бы, они восстанавливаются, но это пока ещё не бесспорный факт, а те, нервные клетки, которые погибли, все же жалко, - пригодились бы, слишком много ума не бывает...). А трепка нервов это как раз то, что мы, психиатры, называем психотравмирующей ситуацией. Так что не надо самому себе создавать психотравмирующую ситуацию, тем более, в таком бесперспективном деле, как требование "будь как я".

Если женщина проявляет характер, про неё говорят: "Вредная баба". Если характер проявляет мужчина, про него говорят: "Он хороший парень".
Маргарет Тэтчер

Почему супруги не могут достичь взаимопонимания? Некоторые причины мы уже разобрали. Но есть и такая простая причина: они просто не умеют правильно строить свои фразы, вопросы и требования. В основе этого лежит неудовлетворенность их различиями и подспудное, порой неосознаваемое: "Будь, как я!"

Например, супруг говорит жене: "Слушай, ты такая болтливая! Я устал, как собака, и у меня нет ни сил, ни желания выслушивать твою болтовню. Не могла ли бы хоть немного помолчать? Я же не пристаю к тебе, когда ты устала!" Как вы думаете, что он услышит в ответ? Наверняка не смиренное согласие: "Хорошо, дорогой, я понимаю, что ты устал, а я нарушаю твой покой. Иди отдохни. А впредь я попусту болтать не буду".

Чтобы достичь взаимопонимания, муж должен был сказать: "Знаешь, сегодня у меня был трудный день, и я очень устал. Позволь мне некоторое время побыть одному. Я приму душ, расслаблюсь, немного отдохну и тогда готов тебя выслушать". И тогда он получит именно тот ответ жены, который я привела.

Согласие - когда никому не хочется того, на что требуется согласие другого.
А. Круглов

Ведь на самом деле муж хочет немного покоя и одиночества. Или хотя бы тишины, если у него нет возможности уединиться. А вместо этого он выслушивает гневную отповедь жены: "Ах, я болтливая?! А ты-то! Бирюк, да и только! Тебя ничего не интересует, кроме твоей работы! На меня и мои проблемы тебе наплевать!" и так далее. Еще хуже, если муж ответит ей в том же духе, получит ещё одну гневную отповедь, и вот разгорелся конфликт фактически на пустом месте.

Сам себе не дашь щелчка - другие не пожалеют пинка.
В. Георгиев

В основе же конфликта - неудовлетворенность их различиями. Жена любит поболтать, а муж предпочитает одиночество, хотя бы на время. Ему нужно переключиться и отвлечься от своих дел на работе. Жена же хочет, чтобы супруг был более разговорчивым (то есть, стал таким, как она), а он - чтобы жена была более молчаливой и сдержанной, давая возможность ему побыть в тишине, - то есть, стала таким, как он. Возможно ли это? Разумеется, нет. Болтливая женщина по требованию мужа не станет молчаливой (скорее всего, просто обидится и перестанет с ним разговаривать), а молчаливый супруг не станет более разговорчивым, потому что такой уж он с детства. Или просто ему неинтересно разговаривать с женой (он уверен, что та не даст ему вставить и слова и будет говорить сама), а с другими людьми, например, с коллегами или друзьями, он весьма словоохотлив, потому что это содержательный диалог.

Или другой вариант. Жена: "Тебе следовало бы побольше заниматься сыном! Он совсем отбил от рук, потому что не чувствует твердой отцовской руки! Ты дома почти не бываешь, а когда приходишь, все равно не принимаешь участия в нашей жизни". В ответ она может услышать: "Сын такой, потому что ты его вконец избаловала! С детства сюсюкаешь и носишься с ним, а мне не позволяла вмешиваться. Когда я хотел его наказать, ты всегда грудью вставала на его защиту. Вот и получила. Плоды твоего воспитания".

Для того, чтобы муж её правильно понял, жене нужно было сказать: "Дорогой, сын уже вырос. Раньше, когда он был маленьким, им больше занималась я. Но теперь ты можешь поговорить с ним как мужчина с женщиной. У него сейчас трудный возраст, и ему нужна наша поддержка. С дочерью я бы и сама поговорила, а с сыном все же лучше тебе". И проблемы бы не было.

Если люди хотят тебя понять, постарайся понять их.
Б. Крутиер

На самом деле оба недовольны различиями в подходе к воспитанию сына. Если бы они договорились об этом заранее, то смогли бы вместе участвовать в воспитании сына с самого детства. Однако супруг - сторонник жестких мер, а жена - их противница. Вот и конфликт.

Частый упрек жен: "Почему ты никогда со мной не разговариваешь? Тебе неинтересны мои проблемы?" "А о чем с тобой разговаривать?! - может отпаривать муж. - Я наперед знаю все, что ты мне скажешь. Много лет одно и то же. Знаю я твои куриные проблемы. Уже в печенках сидят. Наверняка ты опять с кем-то поцапалась или на работе что-то стряслось, и тебе нужно, чтобы я тебя утешал". На самом деле жена, быть может, хотела просто поговорить с ним, и не обязательно о каких-то проблемах. Но супруг ограничивал общение, и ей приходилось говорить только о том, что её тревожит.

Жене надо было сказать: "Мне хотелось бы поговорить с тобой. Ничего особенного не случилось, но мы давно уже не разговаривали откровенно. Есть некоторые вещи, которые желательно обсудить вместе". И тогда он согласился бы принять участие в разговоре. Она же сформулировала свою просьбу в виде упрека и в ответ получила ехидную отповедь. Разговора в такой тональности не получится, а вот конфликт получится, как пить дать.

Если убрать терминологическую путаницу из умов, мы упрямся в различие самих душ.
А. Круглов

Итак, ещё одна причина "взаимонепонимания" и разногласий - неумение правильно строить фразу. В любой фразе должно быть не предписание, не упрек, не обвинение, а предложение к взаимодействию. И сформулирована она должна быть тактично, чтобы супруг(а) мог(ла) ответить в том же ключе. А в основе такого неправильного обращения - стремление навязать своей половине свой стереотип поведения.

Отсюда вывод: относитесь друг к другу как к индивидуальности. Не вторгайтесь в чужое психологическое пространство со своими мерками, советами, регламентациями. Согласие возможно только на взаимной, договорной основе, с уважением прав супруга и самое главное - уважения его индивидуальности.

Никто не может изменить порядок в мире, но каждый может привести в порядок хотя бы собственные мозги.
В. Георгиев

Сохранение своей индивидуальности вовсе не означает, что каждый человек живет сам по себе. Он всего лишь не покушается на индивидуальность другого. Кстати, супруги, каждый из которых сохранил собственную индивидуальность, - всегда интересны друг другу. А если есть интерес к супругу, - чувства не

угаснут. Именно такие люди наиболее близки, а их брак прочен, а вовсе не те, кто пытается перекроить супруга на свой лад.

Только зрелый человек способен сохранять свою индивидуальность, будучи близким со своей половиной.

Почему неравные по возрасту браки (например, муж значительно старше жены или жена гораздо старше мужа) столь прочны (если это брак по любви, а не по расчету)? А потому что более старший супруг уже зрелая личность. Он(а) сам(а) обладает индивидуальностью и ценит индивидуальность более юного супруга. Но и более молодой супруг ценит индивидуальность более взрослого супруга, который уже состоялся как личность. Гармония!

А когда женятся двое 18-летних (хотя тоже по любви), то оба ещё незрелы, их психика во многом инфантильна. Вот и брак получается незрелый со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Раньше женишься - раньше разведешься.
Д.Е.

КАК ПРИУЧИТЬ МУЖА БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ВАМ

Мужчина приходит с женой к врачу:
- Доктор, вот она... как её там зовут... жалуется, что я ей не уделяю достаточно внимания.
Анекдот

Приучайте мужа делать вам подарки, пусть небольшие, но это знак внимания.

Подарки, как и добрые советы, доставляют радость дающему.
Эдуар Эррио

Как этого добиться, если раньше он был к вам невнимателен?

Здесь принцип все тот же:

что отдашь, то и получишь.

Начните первой. Никогда не забывайте поздравить и подарить мужу какой-то подарок к Новому Году, на рождество, на его профессиональный праздник, ну и, конечно, в "мужской" праздник - 23 февраля. Но и в обычные дни тоже можете побаловать его какой-нибудь мелочью, которая не отразится на вашем семейном бюджете.

Почему так трудно купить подарок, который выглядел бы на столько, сколько он стоил на самом деле?
Янина Ипохорская

Наверняка вы знаете вкусы вашего супруга. Если он любит крутые боевики, купите по дороге видеокассету с очередным "шедевром мордобоя", если любит детективы, - следите за новинками (многие мужчины не покупают сами книги, потому что жены порой ворчат, что он слишком много денег выбрасывает на это "низкопробное чтиво"). У женщин другое предпочтение, они любят лирику, любовные романы (не все, но многие), женские журналы.

Я не согласна с мнением некоторых критиков, якобы сейчас издатели прививают людям "дурной вкус", насаждая низкокачественную литературу (за исключением явно низкопробной). А что - раньше наша советская литература была высокохудожественной? Читать про то, как "куют железо" и прочие производственные дела, - никому не интересно, однако те самые литераторы, которых раньше печатали миллионными тиражами, сейчас недовольны, что их перестали печатать. Потому что на-до-е-ло! Сейчас и классиков издают немало. И каждый человек имеет право выбрать, что купить. Издатели не навязывают свой вкус покупателям, они подстраиваются под покупательский спрос. Если такая литература издается, значит, в ней у людей есть потребность. И я не вижу ничего плохого в том, что люди читают боевики или любовные романы. Это своего рода отдушина, уход от суровой действительности в иной мир, способ переключиться и отвлечься. Невозможно все время думать о высоких материях и смысле жизни, - свихнешься. Человек находит в книгах то, чего лишен в жизни: мужчины отождествляют себя с бесстрашным героем, который в

одиночку бьется с врагами и побеждает их, а женщины, нуждающиеся в любви и возвышенных чувствах, - с героиней романа. Пусть лучше человек читает, чем находит утешение в выпивке или пустопорожном общении с бездельниками.

Книга - лучший подарок, но подарок лучше, чем книга.
Жанна Голоногова

К чему я сделала столь пространное отступление? Именно в контексте сказанного: уважайте вкусы своей половины, даже если вы придерживаетесь иной точки зрения.

Если вы купите мужу-болельщику газету "Спорт-экспресс" или "Футбол-хоккей", а деловому - "Коммерсантъ" или журнал "Деньги", любителю музыки - новую пластинку его любимого ансамбля или компактный диск, - он обязательно это оценит, вы уж поверьте мне, проверено практикой. Он и сам может их купить, но, как говорится, это две большие разницы: купить самому или когда о вкусах мужа позаботилась жена. Уверю вас, скоро вы получите от него ответный знак внимания.

Чем более внимательны вы будете к таким мелочам и к самому мужу, тем внимательнее будет он к вам.

Но если вы систематически оказываете мужу знаки внимания, а он - ноль внимания и воспринимает все как должное, мой вам совет: обратитесь к психиатру. Не исключено, а очень даже вероятно, что у него есть какие-то психические аномалии. Понятное дело, не стоит так "баловать" пьющего мужа или бездельника, который живет за ваш счет. В этих случаях совет тот же - нужна помощь профессионала. А вам нужно хорошенько подумать: нужен ли такой спутник жизни?

А все остальные женщины смогут постепенно приучить мужа быть внимательным. Ведь в подарке важен не сам подарок (вы и сами могли бы это купить), а отношение. К тому же, это развивает чувство ответственности у мужа: он дорожит вашей улыбкой, вашим хорошим отношением и старается сделать так, чтобы вы почаще ему улыбались - то есть, он ответственен за ваше хорошее настроение, а следовательно, и за мир в доме.

Если так случилось, что вы поссорились, а муж пришел домой с букетом цветов или маленьким подарком (пусть даже это книга, женский журнал, флакон шампуня или её любимый крем), - забудьте о стычке. Своим подарком он безмолвно пригласил вас помириться. Оцените это.

Ничто так не разжигает подозрения жены, как неожиданный подарок мужа.
NN

Всегда принимайте подарок с благодарностью, даже если он вам совсем не нужен. Дело ведь не в подарке, - ещё раз повторю, - дело в том, что супруг проявил внимание. Он хотел сделать вам приятное и ждет от вас не столько словесной благодарности, сколько эмоциональной. Если вы на словах бурно поблагодарите, а потом забросите его презент куда подальше и вновь приметесь ворчать, - то вы сведете на нет инициативу мужа. Он ждет от вас улыбки и внимания. И хочет поднять вам настроение.

А на будущее, в неявной форме дайте понять, чего бы вам хотелось (но тут соблюдайте меру - речь, конечно же, не идет о новой шубе, хотя и шубы тоже греют не столько тело, сколько душу; и все же - будьте благоразумны, исходите из материальных возможностей супруга). Это имеет двойную пользу: во-первых, в следующий раз вы получите то, что нужно, а во-вторых, супруг побегаёт по магазинам, чтобы найти именно то, что придется вам по вкусу. Очень полезно, между прочим, и очень укрепляет отношения! Женщина, которая обходится мужчине дорого (в плане усилий, эмоций и денег), - ценится тоже очень дорого. А чем больше муж ценит жену, тем больше её любит.

Идеальный подарок: вещь, которую женщина может обменять в магазине даже месяц спустя.
NN

У нас в семье так повелось с самого начала, что все мало-мальские праздники (а то и просто так) отмечаются подарками. Мы с дочерью заранее готовимся (точно так же, втайне от меня, муж с дочерью готовятся к моим праздникам). Наша 13-летняя дочь Яна с малых лет хорошо рисует, лепит и шьет, поэтому любимому папе (и мне тоже) постоянно дарит что-то сделанное своими руками. Мы с мужем бережно храним её подарки. Моя комната вся увешана её рисунками, на столе стоят фигурки, вылепленные ею, а у мужа собралась уже целая коллекция милых зверушек, которые дочка лепит из глины, застывающего пластилина и раскрашивает.

Подарки получает тот, кому есть чем отдаривать.
Богдан Бжезиньский

В мой день рождения и день рождения дочери, 31 декабря и 8 марта муж встает очень рано, чтобы сбежать на рынок за цветами, когда мы ещё спим. Отправляясь на рынок за мясом, он не забывает и про цветы. С тех пор, как дочери исполнилось 3 года, он всегда покупает два букета - мне и Яне, и она привыкла ощущать себя маленькой женщиной, которой взрослый мужчина (пусть даже и собственный отец!) оказывает знаки внимания. Думаю, что когда дочка подрастет, она приучит своего поклонника быть таким же внимательным.

Мой муж знает, какие я люблю духи (а мои вкусы часто меняются), и у меня дома большая коллекция из его подарков. Он не хуже меня разбирается в ароматах и никогда не купит то, что не в моем вкусе. Если он покупает мне одежду, то она непременно будет мне в стиль. Он по-прежнему любит делать подарки просто так, без всякого повода.

Вчерашний гардероб мешает жить завтрашним днем.
Д.Е.

В принципе, к этому нужно приучать мужчину ещё в период ухаживаний. Настоящий мужчина сам незаметно выяснит, что вам нравится, и постарается вас порадовать. Подобная инициатива - уже проявление его внимания к вашим вкусам и к вашей персоне.

Мужчина смахивает на апрель, когда ухаживает, и на декабрь, когда уже женат.
В. Шекспир

Нормальный мужчина любит баловать подарками женщину, которая ему дорога.

- Во-первых, это подчеркивает распределение ролей: он дает, женщина берет.
- Во-вторых, тем самым он демонстрирует широту души.
- В-третьих, он получает положительные эмоции и в то время, когда выбирает подарок, и когда выслушивает слова благодарности и видит, как рада подруга жизни.
- В-четвертых, это возвращает его в детство - когда-то мама дарила ему подарки, а теперь он сам дарит Женщине.
- В-пятых, это активизирует его отцовские чувства (даже если пока он ещё не отец), а женщина ассоциируется у него с дочерью.

Вот видите, как много плюсов в том, что мужчина одаривает женщину, к которой испытывает симпатию! Причем, чем больше одаривает, тем больше испытывает симпатии, поверьте мне!

На маленьких подарках держится дружба, на больших - любовь.
Янина Ипохорская

Возможно, поначалу подарки будут приурочены к каким-то датам. Но ваша задача приучить мужа делать подарки без всякого повода, просто для того, чтобы вас порадовать. И если вам удастся этого добиться, - можете собой гордиться. Если супруг будет к вам внимателен и будет стараться вас радовать, - то все остальное приложится.

Если мужчина спрашивает, что вам подарить, - значит, он лентяй, или человек без фантазии, или не имеет собственного вкуса, или не уверен в себе, а потому боится, что вам не понравится его подарок. Чаще всего вопрос: "Что тебе подарить?" - свидетельство его лени и безынициативности. А если он ничего не дарит, - значит, жадина.

Подарки ко дню рождения делятся на две категории: те, которые нам не нравятся, и те, которые мы не получили.
NN

Жадный мужчина жаден и на чувства.

Он не способен любить, потому что у него уже есть пламенная страсть - деньги.

Оптимальны супружеские отношения, когда муж чувствует ответственность не только за детей, но и за жену. Он должен заботиться не только о том, чтобы семья ни в чем не нуждалась, но и о том, чтобы все были здоровы и не переутомлялись.

За халатное отношение, несвоевременную диагностику, лечение и оформление медицинских документов больной Ивановой Г.И. объявить выговор...
Анекдот

Если вы простудились, непременно привлекайте супруга к уходу за вами. Между прочим, мужчины - прекрасные сиделки и замечательно ухаживают за больными!

Нет ничего трогательнее больной женщины. Ваш беспомощный вид, - как раз то, что надо, чтобы вызвать сопереживание и жалость. Мужчины болеют гораздо реже женщин, а здоровяки вообще с благоговением относятся к чужим хворям.

Она терпеть не может ходить к врачу. Раздевайся, ложись на кушетку... а потом ещё и плати!..
Д. Самойлов

Чуть-чуть актерства не помешает, - это знает каждая уважающая себя женщина. Можете даже преувеличить свои страдания, говорите жалобным голоском, смотрите на мужа глазами больного ребенка. Не камень же у него вместо сердца! Девять из десяти, что он так проникнется, что почувствует вас почти своим ребенком. А это замечательный союз, когда роли распределяются так: мужчина-отец и женщина-дочь. Самый оправданный со всех точек зрения и потому самый крепкий. А женщина-дочь получает такие преимущества!..

- Доктор, у меня сильное подозрение, что аллергеном является мой муж!
Анекдот

Если муж ставит вам горчичники, заставляет полоскать горло, пичкает микстурами, - безропотно подчиняйтесь. За свои старания он должен быть достойно вознагражден. Всегда приятно, когда забота адекватно воспринимается. Не забывайте благодарить. Можете сказать: "Когда ты рядом, мне сразу легче". Ни в коем случае не капризничайте. Хотя больной женщине это простительно, но не злоупотребляйте!

Тяжело в лечение - легко в раю!
NN

Чем бы вы ни болели (не только простудой), активно привлекайте мужа. Не обсуждай с ним детали (вряд ли он придет в восторг, узнав, сколько у вас в моче обнаружили лейкоцитов), но пусть супруг примет самое деятельное участие: бегаем в аптеку за лекарствами, возит вас на обследование, заботится о том, чтобы вы вовремя приняли лекарства и поели.

- С чего ты взял, что жена тебя разлюбила?
- Она заболела и стала вести себя как последняя эгоистка!
- И в чем же это выразилось?
- Она сказала: "Дорогой, если тебе не трудно, принеси мне, пожалуйста, молока с медом".
Анекдот

Кстати, невредно заодно приобщить его и к домашнему хозяйству, если вы раньше этого не сделали. Момент очень благоприятный - вы больны, не можете сами ходить за продуктами, готовить еду, - ему и карты в руки.

Я знаю очень многих женщин, которым удалось комфортно устроиться, эксплуатируя собственные (или даже мнимые!) болезни.

Периодически она делает на лице маски из грязи. Это улучшает её вид, но потом грязь отпадает...
Д. Самойлов

Быть слабенькой, болезненной, - очень выигрышная роль для женщины, вы уж поверьте мне! Причем, дамы, которым удалось таким образом заставить мужа заботиться о себе, на самом деле ничем особенным не страдали, так, обычные недомогания. Но поданные соответствующим образом они создавали вокруг женщины весьма выигрышное эфемерное облачко, а иногда и драматический ореол.

Тут очень важно чувство меры. Не нужно создавать у мужа мнение, что вы - сплошная хворь, больше обуза, нежели полноценная спутница жизни.

Она все время принимает витамины А, В, С, D, Е, а выглядит как Б...
Д.Е.

Приучите мужа заботиться о вашей контрацепции. Пусть непредвиденная задержка ваших месячных станет его головной болью, а не вашей.

Помните: чем сильнее мужчина как личность, тем больше он ценит женскую слабость. И если умело этим пользоваться, то из него можно веревки вить. Стопроцентно!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ССОР

Взволнованный мужчина вбегает в аптеку:

- Скажите, если бы моя жена съела крысиный яд, она бы умерла?
 - К сожалению, да.
 - Тогда заверните, пожалуйста, килограмм яду, у нас в доме завелись крысы!
- Анекдот

А теперь суммируем все, что вы здесь узнали. Для поддержания мира в семье (но "не любой ценой", а на разумных принципах) примите к сведению следующее:

- Что бы ни случилось, старайтесь не поддаваться отчаянию и отрицательным эмоциям (чуть позже, в главе "Как погасить пожар ссоры" вы узнаете о методе визуализации, который можно использовать в любых кризисных ситуациях).
Говорите себе, что безвыходных ситуаций не бывает, нужно просто поискать оптимальный выход. "Я немного успокоюсь, приведу свои мысли в порядок и потом все спокойно обдумаю и обязательно найду правильное решение", - вот так вы должны говорить себе. И наверняка через некоторое время поймете, что промедление в гневе полезно.
- Не спешите тут же вываливать своей половине, если у вас приключилась какая-то неприятность. Будучи расстроены, вы не сможете держать эмоции в узде. Может быть, понапрасну разволнуете мужа (жену), хотя чуть позже, все обдумав, вы могли бы найти решение и не волновать его по пустякам. С другой стороны, супруг(а) может вас в чем-то упрекнуть, например: "Сам(а) виноват(а)! Я же тебя предупреждал(а), что именно так все и получится!" Получив вместо поддержки упрек, вы можете обидеться, а обида - это основа для конфликта. Вы резко ответите, супруг(а) вам, а дальше все потечет по знакомому сценарию.

- После вскрытия тела вашего мужа в его желудке нашли такое количество стрихнина, которого хватило бы, чтобы отравить троих.

- А он всегда ел за троих.

Анекдот

- В любой трудной ситуации лучше вначале все продумать, решить, что делать, а потом поставить в известность свою половину, сказав: "Случилось то-то и то-то. Я решил(а), что нужно поступить так-то. Как ты думаешь, я прав(а)?" В этом случае вы получите и совет, и поддержку.
Особенно важно это для женщин. Они часто обременяют мужа разными пустяками, с которыми вполне могли бы справиться самостоятельно. Мужчин это обычно раздражает - они считают, что проблема и выведенного яйца не стоит, зачем о ней говорить и придавать ей незаслуженно большое значение?! В следующий раз муж просто отмахнется от вашей попытки поделиться и опять - обида, конфликт.

Бог простит, люди - никогда.

В. Георгиев

Но если вы придете к супругу уже с готовым решением (каким бы оно ни было, пусть даже и неверным), то ему будет проще вам помочь. Мужчина - человек действия, он не любит пустопорожних разговоров. Есть проблема - надо решать, а "жевать печали" - не в характере нормального мужчины. Сильный пол очень не любит абстрактных заявлений, потому что тогда он теряет, не зная, как помочь. А если у вас уже есть путь решения, то и муж может включиться в процесс, осмыслить и подсказать, правильно ли вы решили, или предложит другой вариант. И наверняка это пойдет вам на пользу, если у вас разумный супруг. В любом

случае вы приобщите его к своим проблемам, он будет их участником, а не просто слушателем (мужчинам в конце концов надоедает быть пассивными слушателями жалоб жены). И конфликта вы избежите.

- Если вы чувствуете раздражение, недовольство своей половиной, каким-то своим или его (ее) поступком или своей жизнью, - остановитесь. Не спешите высказать претензии мужу (жене), но и не копите свое недовольство. Сядьте и наедине с собой спокойно обдумайте, в чем причина вашего недовольства.

Человек один ничего не может, даже поскандалить.
А. Петрилин

Причина многих проблем - в самом человеке. Упреки, претензии, ворчание, замечания, постоянное недовольство, - все это проявление неудовлетворенности, которое является проявлением агрессии. Агрессия бывает не только физической, но и словесной (вербальной). Крики, оскорбления, обидные замечания, - это прямая вербальная агрессия, а брюзжание, ворчание, недовольство, подколки, обидные шуточки, - это косвенная словесная агрессия. И дело здесь не в том, что супруг(а) ведет себя "не так", а в комплексах самого человека, проявляющего словесную агрессию, его неуверенности в себе. Проявляя агрессию, он самоутверждается.

Проанализируйте свой характер, свои ожидания и притязания. Не были ли они завышенными? Не требовали ли вы слишком много от мужа (жены) и от жизни вообще? Достаточно ли у вас личностных качеств, чтобы ваша жизнь была успешной? Почему вас постигла неудача? Не стали ли неудачи систематическими? А может быть, дело не в стечении обстоятельств, как вы полагаете, а все же в вас? Если у вас нет личностной аномалии, вы сможете взглянуть на себя критически. И вполне возможно, придете к выводу, что причина - в особенностях вашего характера или в несоответствии ваших ожиданий реальности. Если вы в итоге придете именно к такому выводу, - то уже можно считать, что почва для конфликтов устранена. Осталось лишь устранить то, что вам мешает жить, а именно вашу низкую самооценку и неуверенность в себе. Для этого есть определенные методики, аутотренинг, психотерапия и другие методы. Можете найти их в литературе, в том числе, и в моих книгах, а можете обратиться к профессионалу. Повысить самооценку и приобрести уверенность в себе вполне реально.

Заведомо - человека делают люди, личность - сама себя.
В. Георгиев

- Никогда не пытайтесь сделать своего мужа (жену) частью себя самой (самого). Он(а) - взрослый человек со своими индивидуальными чертами характера, личность, имеющая такие же права, как и вы. Хотя я здесь нередко использую словосочетание "ваша половина", обращаясь к обоим супругам, но это лишь для того, чтобы избежать скобок, которые загромождают текст. На самом же деле "ваша половина" - вовсе не половина, а целое, то есть, цельная личность. Он(а) предназначена не для того, чтобы раствориться в вас, стать частью вашей жизни (так как вы её понимаете), и не для того, чтобы сделать вашу жизнь счастливой. Ваш(а) муж (жена) тоже хочет, чтобы его (ее) жизнь была счастливой и хочет сохранить свою самостоятельность, право поступать так, как считает нужным, а вовсе не под вашим "мудрым руководством".

Женись и стань ручным.
Испанская пословица

- Не требуйте слишком многого от мужа (жены). Ну, а уж если все же требуете, - отдавайте сами ровно столько же. Но даже если вы, по вашему мнению, и так отдаете чересчур много, - не упрекайте за это свою половину. Он(а) вас об этом не просит, это ваша собственная инициатива. Хуже нет - что-то делать ради другого, а потом его же за это попрекать. В таком случае лучше вообще ничего не делать, по крайней мере, у вас не будет морального права на чрезмерные требования. Не требовать слишком много - под силу каждому здравомыслящему, психически здоровому человеку. Соизмеряйте свои притязания с собственными достоинствами. Оцените собственные достоинства - заслуживаете ли вы того, что требуете?

Такт - это способность терпеливо относиться к человеческой глупости и ограниченности, именуемой самолюбием.
И. Левин

Чрезмерные требования и необоснованные притязания не только питательная почва для хронических конфликтов, но и свидетельство личностных отклонений. Если вам не удастся с собой справиться, вам поможет профессионал.

- Не стремитесь "переделать" свою половину (детей, кстати, тоже, иначе и это будет причиной конфликтов и с ними, и с супругом), учитесь принимать всех людей такими, какие они есть. Помните, что психология - это наука, которой владеют лишь профессионалы, лишь они могут помочь скорректировать поведенческие нарушения (если таковые есть в действительности, а не в вашем воображении). Не имея ни соответствующих знаний о закономерностях человеческой психики, ни опыта, руководствуясь лишь собственными представлениями, какой должна быть ваша половина и ваши дети, вы рискуете "наломать дров", создать основу для перманентного конфликта, а в итоге - оттолкнуть от себя своих близких и остаться в изоляции. В этом случае вы не только не достигнете желаемого, но станете психологически одиноки и ещё более несчастны.
- Отныне раз и навсегда запретите себе срывать зло на близких вам людях. Они ничуть не виноваты ни в ваших неприятностях, ни в вашем плохом настроении. Если в вашей семье часты ссоры, то есть немалый шанс, что причина раздоров - в вас. В этом случае вы взваливаете на близких двойное бремя - и свой непростой характер, и свое раздражение, что у вас что-то не получается. Вспышки раздражения, а тем более, без повода или по ничтожному поводу лишь обостряют ситуацию. В итоге пострадают и ваши близкие, и вы сами.
- Никогда не ссорьтесь по пустякам, даже если на ваш взгляд, повод достаточен для "выяснения отношений". Ваши близкие могут придерживаться иного мнения. Не будьте мелочны, придирчивы или ворчливы, чтобы не дать повод назвать вас "занудой".

Мужа вели в тюрьму, а жена давала ему образчик на покупку платья.
Абхазская пословица

Еще раз повторю, чтобы это закрепить в вашем сознании: придирчивость, ворчливость, брюзжание, мелочность - это все проявления скрытой агрессии.

Разберитесь с собой, что явилось причиной вашего агрессивного поведения.

Тот, кто не в ладах с собой, не ладит и с другими.
Д.Е.

И еще. Если вас хотя бы раз, даже мысленно кто-то назовет вас "занудой", потом это прозвище приклеится к вам намертво и на всю жизнь. Любые ваши замечания, даже обоснованные, не встретят должного отклика, - все спишут на ваше "занудство", от вас и ваших слов все будут отмахиваться, как от назойливой мухи из-за того, что вы своей придирчивостью всех раздражаете.

Между супругами шли бои местного значения.
Эмиль Кроткий

Если вы не в состоянии решить ваши проблемы самостоятельно, - не бойтесь обратиться к профессионалу. Подчас это единственный путь понять себя и разобраться со своими проблемами.

- Никогда не навязывайте своего мнения ни мужу (жене), ни детям. Даже если вам кажется, что вы совершенно правы, - это может быть не так. А кроме того, каждый человек имеет право на собственное мнение (в том числе, и подростки). Относитесь с уважением к каждому. Даже если вы считаете 12-15-летнюю дочь (или сына) ещё несмышленым ребенком, - вы неправы, это уже личность, права которой надо уважать. И уж тем более, нужно уважать права мужа (жены).

Жить легко очень трудно.
"Пшекруй"

- Любые недоразумения обсуждайте открыто, в спокойной, доброжелательной манере, выслушайте все мнения и лишь потом выскажите свое. Если ваше мнение не совпадет с мнением близких, - обоснуйте его и попросите их обосновать свое мнение. Вполне возможно, вы поймете, что в их словах есть резон и признаете ошибочность своего мнения. Или же сможете их убедить. Но только убеждать, а не настаивать! Абсурдны утверждения: "Я лучше тебя знаю, потому что я твоя мать!" - по отношению к

подростку. Ну и что - что мать? Матери тоже не всегда правы. А уж заявления: "Я лучше тебя знаю жизнь", - адресованные взрослому человеку, и вовсе смехотворны. Это все равно что сказать: "Я знаю все на свете!" Вы знаете лишь малую толику, какой-то аспект, но не жизнь во всех её проявлениях.

У сильного и слабого пола разные представления о целях в жизни, о жизни вообще и своем месте в ней. Насильственной насаждение собственных представлений человеку противоположного пола просто бессмысленны.

Подобно тому, как не каждый имеет моральное право быть родителем, не все могут быть мужьями или женами.
Е. Пантелеев

- Если возникли разногласия с мужем (женой), постарайтесь поставить себя на его (ее) место и взглянуть на ситуацию его (ее) глазами. Постарайтесь понять, что он(а) чувствует. Быть может, обиду, чувство неудовлетворенности или даже безысходности, что вы его (ее) не понимаете? Постарайтесь взглянуть на себя его (ее) глазами - как бы вы оценили собственные поступки, будь вы на его (ее) месте? Когда вы "влезете в шкуру" своей половины, вам многое станет понятно и о себе, и о нем (о ней).

Всегда легче поставить себя на чье-то место, чем кого-то на свое.
Б. Крутиер

- Оценивайте не только поступки близких людей, но и мотивы, которыми они руководствуются. Постарайтесь понять, что ими движет, когда они что-то делают или говорят. Но не с позиции собственной непогрешимости и правоты, а их неправоты, а максимально беспристрастно. Это поможет вам многое осознать и понять причину ваших разногласий, несовпадений мнений и конфликтов.
- Всегда относитесь с пониманием и уважением к чувствам своих близких, если хотите, чтобы они уважали ваши чувства.

Женщины более эмоциональны, и мужчинам порой непонятны всплески их внешне немотивированных эмоций. Спросите жену, что она сейчас чувствует, если вам что-то неясно, и тогда вы поймете мотивы её поступков и её эмоциональную реакцию, которая раньше казалась вам безмотивной. Женщины очень ценят, когда им сопереживают. Одно из основных требований к спутнику жизни - чтобы он стал опорой. Под этим подчас подразумевается не его способность обеспечить её материально, а участие в её эмоциональной жизни, психологическая поддержка, когда ей трудно, когда она огорчена или в растерянности.

Но и мужчины тоже не бесчувственные чурбаны, как полагают некоторые женщины. Хотя они и менее эмоциональны (по крайней мере, внешне), но все же эмоциональная сфера у них достаточно богата. Правда, они не любят показывать своих чувств, предпочитая переживать их в себе. Это не недостаток, а свойство мужской психики. Мужчина может глубоко переживать, но не хочет об этом рассказывать. Постарайтесь объяснить мужу, что ваши расспросы - это не праздное любопытство, не стремление лезть в душу, а искреннее желание разделить с ним его чувства. И он это оценит.

Такт - это чувство такого времени и места для каждого своего поступка, в котором он будет значить только то, что значит.
А. Круглов

Мужчины не всегда способны понять чувства женщины, но не любят расспрашивать и лезть в душу - так уж они воспитаны с детства. Поэтому, чтобы избежать недоразумений, если вы чем-то огорчены, сами расскажите мужу, что вы в этот момент чувствуете (обиду, грусть, разочарование), и тогда он впредь постарается щадить ваши чувства и доставлять вам поменьше огорчений.

- Постарайтесь по мере возможности управлять своими чувствами, не распускайтесь, не позволяйте чувствам управлять вами. Совет больше адресован женщинам, поскольку обычно они этим грешат. Хотя женщины эмоциональнее мужчин, но под этим подразумевается богатство эмоционального мира, множество оттенков, но не "расхристанность" эмоций. Неумение контролировать свои эмоции свидетельствует либо распушенности, неумения себя вести и сдерживаться, либо следствие аномалии личности.

Жена получается из невесты в результате брака.
А. Брейтер

КАК ПОГАСИТЬ ПОЖАР ССОРЫ

Хорошо подобранная пара та, в которой оба супруга одновременно ощущают потребность в скандале.
Жюль Ренар

Женщинам напомним старинную притчу, как мудрая знахарка вылечила скандальную жену, дав ей обыкновенной воды и велев набирать полный рот, как только ей хочется возразить мужу. И мир в семье восстановился!

Если у вас на языке зудит и очень хочется сказать мужу все, что вы о нем думаете, то самое оптимальное - как в той притче, наберите в рот воды. Можно даже не в переносном, а в буквальном смысле. А уж если невтерпеж, то лучше срывайтесь на своем начальнике. Не хотите? Он этого не потерпит? А почему должен терпеть ваш муж? Или в свидетельстве о браке написано, что он должен безропотно терпеть перепады вашего настроения? "Будем вместе и в горе, и в радости..." - говорят новобрачные во время венчания в церкви. А про скандалы там ничего не говорится.

Нервный тот, кто кричит на своего начальника. Тот, кто кричит на своих подчиненных, - хам.
Лазарь Лагин

Если вы стали раздражительны и постоянно срываетесь на мужа, то для профилактики семейных конфликтов, а также при стрессах, неудачах и прочих неприятностях вам поможет метод визуализации. Его можно использовать и при начинающейся ссоре. Вначале "наберите в рот воды" - то есть, просто промолчите в ответ на какое-то замечание мужа, уйдите в другую комнату и займитесь визуализацией.

Для этого сядьте поудобнее или прилягте, закройте глаза (можно потушить свет или оставить ночник) и представьте себе приятную картину, которая вас обычно радует. Например, зеленую, ровно постриженную лужайку, или клумбу с вашими любимыми цветами, или густую крону дерева, или море, или небо с легкими облаками.

Отрешитесь от всех мыслей и представьте эту картину зримо, чтобы вы мысленно могли рассмотреть каждую травинку, каждый лист или лепесток, каждую волну или облако. Пусть эта картина предстанет перед вашим мысленным взором как реальная (для этого желательно, чтобы вы и в самом деле когда-то имели возможность её наблюдать). Смотрите долго-долго, мысленно погружаясь в нее.

Когда вы совсем успокоитесь и расслабитесь, представьте себе, что ваша тревожащая ситуация уже разрешилась. Например, вы помирились с человеком, с которым недавно поссорились, или проблема, которая вас угнетала, благополучно решилась. Четко представьте себе пути решения конфликта, взвесив свое будущее поведение. Мысленно убеждайте себя, что это и в самом деле уже произошло, и как вы будете себя вести при благополучном финале. Ни в коем случае не анализируйте собственные ошибки и не казните себя, если были неправы. Только положительный исход. Фиксируйтесь на благополучном финале.

Хорошо быть оптимистом, а лучше - богатым.
В. Георгиев

Находитесь в этом состоянии сколько вам захочется. Когда вы откроете глаза, у вас будет ощущение, что ситуация и в самом деле уже разрешилась. Скажите себе с оптимизмом (самовнушение - великая вещь!): "Да это вовсе не проблема, а ерундовая проблемка! Вот и решение найдено, и не о чем беспокоиться".

Если во время визуализации вам удастся хорошо настроиться, у вас сразу улучшится настроение, а человек в хорошем настроении способен горы своротить, не то что решить "ерундовую проблемку".

Если с мужем у вас конфликтная ситуация, то используйте метод визуализации, настройтесь, что вы уже помирились, проговорите про себя все хорошие, примирительные слова, которые вы намерены сказать супругу (только в положительном ключе, а не град упреков, как он был неправ и несправедлив к вам!), а потом пойдите и скажите ему все, что решили сказать во время визуализации.

Супруги должны воздерживаться от ссор, если они любят друг друга не так сильно, чтобы помириться.
Жан Ростан

Рекомендации по визуализации применимы и к мужчинам. Они помогут и при конфликте с женой, и в любой стрессовой ситуации.

Если вы оба вместо того, чтобы ссориться, будете заниматься визуализацией (можно даже одновременно), то это пойдет лишь на пользу вашим отношениям, а кроме того, избавит вашу нервную систему от неблагоприятного воздействия стрессов. Стрессов в нашей жизни и так предостаточно, так зачем же ещё и дома создавать напряженную обстановку и трепать себе нервы?! Ведь ссоры не конструктивны, а деструктивны и для семейных отношений, и для человеческой психики.

Но уж если так случилось, что вы поссорились, советую мужчинам критически отнестись к себе и своему поведению во время ссоры.

Терпимость означает понимание собственного несовершенства.
Э. Севрус

Пусть супруга была несправедлива к вам или даже наорала, но ведь и вы могли бы вести себя поспокойнее, не "заводить" её, а сделать вид, что уступили, или дать ей возможность "выпустить пар", а потом спокойно обо всем поговорить, не так ли? При условии, если тема и в самом деле заслуживает обсуждения. А если нет, то проще промолчать. Можно отделаться шуткой или уйти от разговора. Ни в коем случае не нужно возражать, если вы видите, что жена взвинчена, напряжена, раздражена, сердита. Если вы начнете с ней препираться, то это означает, что вы примете навязанный супругой стереотип "выяснения отношений".

Спорить и кричать друг на друга - это по-женски, но не по-мужски.

Наказывать жену молчанием после ссоры не нужно. Молчать нужно было раньше, когда вы ещё только начали ссориться, точнее, как только вы почувствовали, что жена "заведена". Вот тогда невредно промолчать.

Приучи свой разум к сомнению, а сердце к терпимости!
Г. Лихтенберг

Самый действенный способ потушить начинающуюся ссору, сказать: "Да, дорогая, ты, как всегда, права, дорогая".

Уверяю вас, ссора затухнет, не успев разгореться. Возможно, жена по инерции ещё будет ворчать, что-то доказывать, требовать, чтобы вы согласились. Соглашайтесь, не забывая повторять эту формулу, как заклинание: "Конечно, ты права, дорогая".

Волки и овцы! Будьте взаимно вежливы!
А. Рас

В душе вы, вполне возможно, стопроцентно убеждены, что ваша половина, как всегда, неправа, преувеличивает или слишком многого требует, - но ведь вас с самого детства учили: "Не показывай своих чувств, будь сдержанным, ведь ты же мужчина", - не так ли? Мальчиков именно так воспитывают (в нормальных семьях, конечно), а девочек воспитывают иначе - чтобы они были открытыми, искренними. Им позволительно выплескивать эмоции. А мужчине - нет. Настоящий мужчина должен быть сдержанным в любых ситуациях, а не только на работе.

Каков бы ни был чужой характер,
умный сумеет,
К нему приладившись, подчинить его
собственной воле.
Хитопадеша

Не забывайте, что женщины - это те же дети, - сколько бы им ни было лет. Форма реагирования на внешние раздражители у них во многом инфантильная (то есть, детская, от слова "инфантил" - ребенок). В запале жена может наговорить обидных слов, может встать в непримиримую позицию, порой противоречит просто из чувства противоречия и вам кажется, что она многое делает назло вам.

Вам знакома поговорка: "Назло маме отморожу себе уши"? Это так называемый детский негативизм, то есть стремление делать наперекор. А поскольку детские черты сохраняются в женщине до седых волос (имеются ввиду истинные женщины со всем букетом свойственных слабому полу достоинств и недостатков, а не "мужики в юбке"), то и она порой проявляет инфантильный негативизм: "Ах, ты так, тогда я сделаю наоборот! Пусть тебе будет хуже!". То, что ей самой тоже будет плохо, - в данный момент её не заботит; ребенок, когда говорит, что сделает что-то "назло", тоже ведь не думает о последствиях для себя самого.

Муж и жена поднялись в горы. Отдышавшись, муж говорит:

- Дорогая, взгляни, какая прекрасная долина под нами! А какая живописная река!

Жена, ворчливо:

- Зачем же мы полдня тащились сюда, если внизу такая красота?

Анекдот

Так что основное правило во взаимоотношениях с женщиной - учет её "детскости". Вы же не сердитесь на своего ребенка, когда он ведет себя как ребенок? Вот и на женщину не стоит сердиться.

Такие заявления как: "Ты ведешь себя как неразумный ребенок", - абсолютно недопустимы. Это вы знаете о том, что в вашей половине ещё сохранились некоторые инфантильные черты, но ваша супруга этого не знает, она считает себя взрослой, зрелой, разумной женщиной, а напоминание о детскости расценит как намек на недостаток её ума.

Женщины - это садистки; они истязают нас муками, которые мы им причиняем.

Станислав Ежи Лец

Вам станет гораздо проще строить с ней отношения, если вы поймете особенности женской психики и будете учитывать их в ваших взаимоотношениях.

"ЕЕ НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕУБЕДИТЬ!"

На золотой свадьбе понимаешь весь ужас бессмертия.

А. Муртазаев

Мужчины часто жалуются, что жену невозможно переубедить: "Что бы я ей ни сказал, она тут же возражает, а порой даже не слушает меня, сама себя заводит и в итоге делает совершенно абсурдные выводы, хотя у меня и в мыслях такого не было". Все верно.

Муж - жене:

- Дорогая, ты неправа.

- Что-о? Я - неправа?! Значит, я говорю неправду? Значит, я лгунья? Мама, он назвал меня сволочью!

Анекдот

Приведенный анекдот недалек от правды жизни. Действительно, женщина подчас не воспринимает доводов мужчины и сама "накручивает" себя, а в результате обрушивает на него упреки в непонимании. Все это так.

Однако ещё раз напомним, что у женщин кататимное мышление - её высказывания, поступки, поведение отражают эмоции, которые в данный момент доминируют. Если она обижена, сердита, охвачена гневом, то она и в самом деле не воспримет ничего из того, что говорит ей муж - любое его слово покажется ей обидным, в каждом возражении она видит стремление задеть её, уязвить.

Следовательно, что нужно делать мужу? Никогда не препираться с женой, когда она во власти отрицательных эмоций. Во-первых, это бесполезно, а во-вторых, скорее всего, приведет к крупному скандалу.

Сердитую жену нужно успокоить. Подойдет любой вариант из тех, что я приводила раньше, или придумайте свою собственную формулу, в которой непременно должно звучать, что она права, и ей больше идет улыбаться, чем сердиться.

Жена:

- Дорогой, как мы отметим десятилетие нашей свадьбы?

Муж:

- Минутой молчания.

Неверная тактика: "Поговорим, когда ты остынешь", - и уйти в другую комнату. Если жена ещё не выговорилась, она пойдет за вами и будет продолжать говорить. В конце концов она вас "заведет", вы ответите ей резкостью, и пошло-поехало...

Верная тактика: сказать жене все комплименты, которые придут вам в голову, а потом успокаивающим тоном произнести: "Скажи мне, все, что хотела сказать, что тебя рассердило и какие у тебя ко мне претензии". Пусть она выскажется, а вы изо всех сил постарайтесь сдерживаться. Это в любом случае не вредно.

- Во-первых, вы не поссоритесь (не бывает ссор в одностороннем порядке, обычно ссорятся оба супруга, а если говорит один - то это всего лишь монолог, но не ссора).
- Во-вторых, жена "выпустит пар" и потом, когда она совсем успокоится, с нею можно будет поговорить уже не на повышенных тонах.
- В-третьих, если вы будете сдержанны, то не подольете масла в огонь её эмоций.
- А в-четвертых, если вы выслушаете её внимательно, то в упреках супруги наверняка усмотрите рациональное зерно.

Ведь обычно жены упрекают мужей за дело, а не просто так. Это мужья, занимая оборонительную защитную позицию, говорят, что жена придирается понапрасну, "вечно она всем недовольна, непонятно, чего она хочет". Как раз понятно, и вовсе она не понапрасну придирается. Значит, у неё наболело, накопились претензии к вам и, скорее всего, справедливые.

О характере мужчины лучше всего свидетельствует здоровье его жены.
Сирил Конноли

Дальше вы получите ещё немало подсказок, как строить партнерские отношения с женой - именно партнерские! Принцип: "Я мужчина, а ты женщина и потому должна мне подчиняться", - абсолютно неприемлем.

Вы с женой равны по своим правам, вы партнеры и должны уважать права друг друга. Если вы это себе уясните, уверяю вас, проблем у вас станет значительно меньше. Ведь вы тоже хотите мира в семье, не так ли? Вы хотите приходить в уютный дом, хотите, чтобы супруга выслушала вас, когда у вас есть такое желание, или не беспокоила, когда у вас нет желания разговаривать. Она будет уважать ваши требования, если вы будете уважать её права.

То, что я здесь больше адресуюсь к женщинам, вовсе не означает, что она будет стараться восстановить мир в семье, а вы будете со стороны наблюдать. Еще раз повторю: только партнерские, равноправные отношения.

У наших женщины очень много обязанностей, но очень мало прав (хотя некоторые мужчины считают, что наоборот). Так дайте же вашей супруге раскрыться и стать полноценной личностью. Уверяю вас, вы оба от этого выиграете. А на её ворчание не обращайте внимания - если она разумная женщина, то со временем поймет, что словесная агрессия - следствие её собственных личностных проблем. У меня не было случая, чтобы я не убедила женщину. Их можно убедить, если играть по их правилам. И каждому нормальному мужчине это по силам.

ЕСЛИ ССОРЫ В ЛЮБВИ НЕИЗБЕЖНЫ...

Если ссоры в любви неизбежны,
так возьмем же и с них долю счастья -
после ссоры так полно, так нежно
возвращенье любви и участия.
И.С.Тургенев

О том, как предотвратить ссору, вы уже знаете. И все же порой избежать ссор не удастся. Все люди устают, у всех бывают стрессы, и порой, когда на работе случился конфликт, нервы не выдерживают, и дома человек забывает свои благие намерения сдерживаться и срывается. Что ж, все бывает, относитесь к этому философски. Не провоцируйте сами скандалов, но если уж случилось так, что вы не сдержались и поцапались, то успокойте себя визуализацией и помиритесь.

Если довела мужа до виселицы, сама и снимай его с перекладкины.
В. Георгиев

Основной принцип поведения мужа изложен в предыдущих главах. Здесь я хочу рассказать женщинам, как "грамотно ссориться" - не для того, чтобы выплеснуть раздражение, а чтобы чего-то добиться и тем самым заложить ещё один кирпичик в фундамент вашего брака.

Бессмысленная ссора - это бессмысленное занятие. Из любой ссоры нужно извлечь определенную пользу.

Если у вас есть к супругу серьезные претензии, то в этом случае ему не мешает хорошая "встряска". Однако хорошая "встряска" - это отнюдь не "хороший скандалчик". Как раз наоборот. Разберем, как осуществить "встряску", на конкретном примере.

Допустим, ваш муж несдержан на язык, может вас обидеть или даже оскорбить - не только в пылу ссоры, а когда он не в духе или чем-то недоволен. Есть мужчины, которые вечно ворчат и брюзжат. Все им не нравится: жена плохая хозяйка, готовит невкусно ("Поучилась бы у моей мамы!"), дома беспорядок, денег вечно не хватает, детей она плохо воспитывает и т. д. и т. п. Тем самым проявляется неудовлетворенность мужа, следствие которой - косвенная словесная агрессия в виде мелочных придирок. Причем, жена может быть вовсе ни при чем, потому что агрессия - это результат комплексов самого человека, его неуверенности в себе.

Семейная идиллия: мужчины заводят споры, женщины - ссоры, дружно - разводы.
В. Георгиев

Высказывая свои претензии, такие мужья порой не выбирают выражений, и могут из-за пустяка обозвать жену обидным словом.

В этих случаях постарайтесь терпеть так долго, сколько выдержите, - чем дольше, тем лучше. Мужу-брюзге спокойно отвечайте: "Хорошо, дорогой, в следующий раз я постараюсь, чтобы это не повторилось".

Конечно, вам будет трудно сдерживаться, тем более, если эти упреки незаслуженны, а просто у вашего мужа такой "противный" характер. Но сдерживаться вам поможет мысль, что скоро он получит от вас сполна за все свои мелочные придирки.

Не забывайте про метод визуализации - он вам поможет в любых трудных ситуациях (см. главу "Как погасить пожар ссоры"). В данном случае, визуализация поможет вам сдерживаться; во время ослабление настраивайте себя на то, что вы уже "проучили" супруга, и ваша конфликтная ситуация разрешилась. Даже если во время ворчания супруга вам очень хочется сказать ему все, что вы о нем думаете, мысленно наберите в рот воды, промолчите, кивните и уйдите в другую комнату, где вы можете заняться визуализацией. Расслабившись и сняв с себя психологическое напряжение, встряхнитесь и скажите себе: "Да разве это проблема! Справимся! Ведь женщина может все!"

Если жена перестала разговаривать, значит, стала понимать без слов.
Е. Тарасов

Когда чаша вашего терпения переполнится, вы можете "взорваться" и высказать супругу все, что вы о нем думаете. Но желательно, чтобы повод, который вызвал ваше бурное негодование, был достаточно серьезным. Тогда у него не будет повода обвинять вас в мелочности, а "занудой" будет он, а не вы. "Вскипев" по уважительному поводу, выскажите все свои претензии и обиды, которые у вас накопились за длительный период. Не забывайте ничего, пусть он не думает, что вы безропотно терпели его мелочный характер из-за того, что бы безответная и не умеете за себя постоять.

Дайте мужу четко понять, что терпели и молчали не из-за того, что были согласны с его упреками, а лишь потому, чтобы был мир в семье, что вы умеете быть выдержанной, и ваша спокойная семейная обстановка сохранялась только благодаря вашим усилиям, несмотря на то, что ваш муж отнюдь "не подарок".

Не позволяйте мужу возражать и пререкаться с вами, нападать и снова вас обвинять. Вы так долго молчали и все от него выслушивали именно ради того, чтобы иметь возможность один раз высказать все, что

накопилось. То, что он собирается вам сказать, вы уже слышали от него не раз, поэтому пусть он один раз выслушает и ваши доводы.

Говорите обо всем, что вас в нем раздражало, "разложите по полочкам" весь его характер, все положительные и отрицательные стороны.

Скандал тем громче, чем тише о нем говорят.
Збигнев Холодюк

Дайте понять, что у него нет никаких преимущественных прав постоянно упрекать вас за мелочи, что у вас тоже есть такое право, но вы, в отличие от него, не "мелочная зануда", и надеялись, что со временем он сам все поймет. А раз он сам не в состоянии осознать собственные недостатки, то о них ему придется узнать от вас. Пусть не думает, что он такой идеальный, а вы - никчемная. Даже если бы он был образцовым мужем, то и это не давало ему права постоянно ворчать и придирааться. А поскольку до идеала мужа ему далеко, то пусть вначале научится бороться с собственными недостатками, а уж потом указывает на ваши.

Подготовьтесь к этому разговору, вспомните, все, что вам в муже не нравилось, и выскажите встречные претензии к нему.

Если вы так долго молчали и "копили" свои обиды, то такая бурная тирада подействует на супруга как "холодный душ". Привыкнув, что вы безропотно сносите его придирки и даже обещаете, что учтете его пожелания, он уже расслабился и успокоился, а ворчал по инерции в силу собственного характера, и тут вдруг такой неожиданный удар поддых! К тому же, обоснованный и аргументированный. Будьте уверены, что ничего подобного от вас он не ожидал, а такие неожиданные удары по самолюбию "мелочных зануд" весьма болезненны - ведь обычно они не критичны к себе, почему-то уверены в собственной непогрешимости и своем праве критиковать других.

Знайте, что это свойственно слабым натурам, неуверенным в себе. Даже если внешне, перед вами супруг изображает весьма решительного и уверенного в себе человека - это всего лишь маска, под которой он прячет собственные комплексы. Критикуя других людей, такие слабые мужчины самоутверждаются.

Сначала ей нельзя было возражать, чтобы ребенок не родился нервный, потом - чтобы молоко не иссякло. Ну а потом она к этому привыкла.
Эмиль Кроткий

Высказывая свои аргументы, постарайтесь не кричать, не раздражаться, а выдержать ровный тон. Для этого настройтесь на это разговор заранее. Если вы начнете ругаться, обзывать его и плакать, то ничего не добьетесь. Он отнесется к этому как к "бабской истерике" и останется при мнении, что вы, ко всему прочему, ещё и скандалистка. Будьте эмоциональны, но не срывайтесь на оскорбления. Постарайтесь воздействовать логическими доводами и анализом его характера. Ни в коем случае не задевайте его самолюбие (оно у него и так болезненно развито), иначе это приведет к прямо противоположному эффекту. Не действуйте по принципу "сам дурак". А лучше: "Посмотри на себя со стороны. Взгляни на себя хотя бы моими глазами, я тебя вижу не таким, каким ты сам себя представляешь".

Логические доводы на мужчин действуют лучше всего. Не застревайте на мелочах, перечисляя все мелкие обиды, лучше обобщайте, и в своих обобщениях можете даже немного преувеличить его недостатки.

Если вам удастся удержаться в этих рамках, вашему мужу такой "головомойки" хватит надолго.

Идеальный брак: муж немой, жена глухая, оба работают в разные смены.
В. Георгиев

Но не думайте, что вы сможете изменить его на всю жизнь одной такой "встряской". Пройдет какое-то время, он забудет "психологический шок", который вы ему устроили на фоне длительного периода спокойствия, и может снова начать ворчать и придирааться.

Повторите то же самое через несколько месяцев. Но доводы должны быть уже другими. Например, что он не только мелочен, но и не способен правильно осмыслить свои недостатки, которые вы ему объяснили. И дальше развивайте эту тему - о чем это говорит: либо он так самовлюблен и так сам себе нравится, что по-

прежнему считает, что он - эталон мужчины. Либо он ригиден и упрям, а упрямство - черта, свойственная ограниченным людям, поскольку умный человек способен адекватно воспринять правильную критику в свой адрес и сделать правильные выводы. И так далее.

Не поможет во второй раз - подождите ещё несколько месяцев, накопите аргументы и ещё раз объясните мужу, что вы обо всем этом думаете.

Не надейтесь, что вы полностью исправите его характер, но, по крайней мере, вы приучите его быть более сдержанным, не брюзжать по пустякам и выбирать выражения, когда он с вами разговаривает, если он не хочет ещё одной хорошей "головомойки".

Любая женщина способна постоять за себя, особенно на кухне.
Евгений Тарасов

Опыт многих умных женщин показывает, что такие редкие, но крупные выяснения отношений гораздо эффективнее, чем частые маленькие стычки по пустякам и постоянное напоминание мужу о его недостатках.

Одна умная женщина сказала: "В браке выигрывает тот, кто не боится крупных скандалов и умеет ими манипулировать. Мужчины тщеславны и трусливы, они очень дорожат своим личным покоем и своим самолюбием. Чтобы уберечь себя от излишних волнений и уязвленного самолюбия, они начинают бояться повторения таких скандалов, и мы в конечном счете добиваемся того, чего хотим. Исправить их, конечно, невозможно, но заставить играть по нашим правилам, - вполне реально, если вести себя по-умному".

Брак - это всегда борьба: сначала за объединение, потом за равновесие, потом за независимость.
А. Ботвинников

Постарайтесь взять на вооружение эти советы, уступайте в мелочах или делайте вид, что отступили и согласились, и вы выиграете в главном.

Пусть муж почувствует в вас равного партнера, мнение которого нужно уважать и с которым надо считаться. У вас могут быть свои слабости, - какая же женщина без слабостей! - но отношения должны быть на равных. У него тоже есть слабости и недостатки, с которыми вам приходится мириться. Но пусть и муж считается с вашими слабостями и недостатками. Вы имеете право на собственное мнение и определенные требования, - будьте уверены в себе и настойчивы, если считаете, что вы правы.

Можно многого добиться от мужа и без скандалов, если вести себя разумно.
Может ли муж стать другом дома?
Г. Малкин

В каждом случае женщина должна учитывать все нюансы своих взаимоотношений с мужем и его характер. На одних мужей лучше действует ласка и убеждение, а угрозы и ультиматум могут привести к прямо противоположному эффекту, а не к тому, которого хотела добиться жена. А есть мужья, которые не понимают "по-хорошему", и чем больше жена им уступает, тем более нагло они себя ведут и могут совершенно перестать считаться с её мнением. Таким не повредит и периодическая "головомойка", чтобы они чересчур о себе не возомнили.

Никогда не грозите мужу разводом, если всего лишь решили его припугнуть, а сами не собираетесь разводиться.

Женщина приносит мужчине счастье дважды: когда входит в его жизнь и когда уходит от него.
Д.Е.

Да и вообще, старайтесь всегда сдерживать свои обещания. Сильный пол относится к этому крайне болезненно: для любого мужчины невыполнение обещаний - это большой недостаток. В мужском кругу это не принято (если это настоящие мужчины, а не трепачи). Даже мужчины, способные простить слабому полу многие другие недостатки, терпеть не могут, когда женщина бездумно бросается словами, не собираясь выполнять то, что обещала, или то, чем пригрозила. Такой женщине мужчина никогда не будет доверять, даже если она будет выполнять обещанное "через раз" или в большинстве случаев. Это, кстати, не нравится

не только мужчинам, но и женщинам. Хозяином своего слова должен быть человек любого пола. Никто не хочет связываться с подружкой, на которую невозможно положиться.

Давая обещание, женщина хочет избавиться от назойливости мужчины; не выполнив своего обещания - от самого мужчины.

Д.Е.

Даже если вы чем-то пригрозили мужу, а потом сами спохватились и пожалели о сказанном, - умрите, но сдержите свое слово. Если сорвалось с языка, что вы намерены уйти к маме, - уходите сразу же. Хотя лично я категорически против таких методов "воздействия" на мужа и считаю, что можно договориться и без крайних мер. Но, как говорится, "назвался груздем...". А уж если вы заявили супругу, что намерены подать на развод, - на следующий же день идите и подайте заявление. Если муж вами дорожит, то он уговорит вас забрать заявление, и тогда вы можете согласиться, оговорив условия, на которых вы остаетесь вместе. Ну, а уж если супруг вами не дорожит... Тогда вам остается только посочувствовать. Значит, вы ничего не сделали, чтобы муж хотел сохранить ваш брак. В этом случае у вас всего два варианта: либо в самом деле разводиться, либо попытаться наладить ваши отношения.

Хочу, чтобы вы поняли меня правильно: я вовсе не агитирую вас за развод. Если бы я была сторонницей разводов, то не боролась бы за брак своих пациентов и не писала бы книг о том, как улучшить отношения. О разводе я упомянула лишь для того, чтобы вы поняли, что нельзя бездумно бросаться словами. Иначе вы рискуете потерять то, за что боролись.

При выяснении отношений точки над "i" нередко становятся просто точкой.

Д. Е.

Одна из главных ошибок женщин во время ссоры - стремление непременно ответить на каждую реплику мужа. В итоге получается свара, а не ссора.

Если б язык жены был короче, то жизнь мужа была бы длиннее.

Молдавская пословица

Если супруг владеет приемами "грамотной" ссоры, то может переключить внимание жены на другую тему, она же попадает на эту удочку и реагирует на каждый его выпад ответной тирадой. Так он может увести разговор далеко от основной темы или перевести его в другую плоскость. Поэтому внимательно прочтите главу "Принципы грамотной ссоры", используйте их и не попадайтесь на уловки мужа, а лучше сами используйте всевозможные уловки, чтобы добиться той цели, которую вы преследуете, высказывая свои претензии супругу.

Если ссору затеял ваш муж, а вам совсем не хочется трепать себе нервы, или вы радикально не согласны с его упреками и видите в них лишь словесную агрессию, то самое простое и наиболее эффективное - промолчать в ответ на его выпады и уйти в другую комнату без каких-либо завершающих слов. Молча и с достоинством.

Муж должен быть глухим, а жена слепой - и в доме будет полное согласие.

Английская пословица

На начальных этапах своей супружеской жизни я использовала именно этот метод. У моего мужа язвительный склад ума, человек он остроумный, тут мне с ним не тягаться. Ссориться он не любит, выяснять отношения - тем более, но раньше мог себе позволить какую-то ироничную или язвительную реплику в мой адрес. В общем-то я за словом в карман не лезу и могу так "отбрить", что мало не покажется, использовав все словарное богатство русского языка, включая и ненормативную лексику. Но ссориться я тоже не люблю. Человек я вспыльчивый, но не настолько, чтобы не уметь владеть собой.

Если кто-то задевает мои интересы (к мужу это не относится, он весьма терпимо относится к моим недостаткам, при этом ценит мои достоинства), то ему не поздоровится. Я всегда говорю, что со мной лучше дружить, чем не дружить, я хорошая только с хорошими людьми, а с плохими могу быть такой стервозной, что сама этому человеку не завидую. Могу так "припечатать", что потом эта фраза в моем кругу становится крылатой, намертво приклеившись к виновнику, а подлецу уже никогда не отмыться.

Муж никогда не давал мне повода на него сильно сердиться, но если он позволял себе какие-то язвительные высказывания или просто вспылил (он человек очень сдержанный, но порой я способна вывести из себя даже его; мы совершенно разные по характеру и темпераменту), то я не вступала в перепалку, а молча уходила в другую комнату с оскорбленным видом. Если я была уверена, что моей вины нет, а он не прав, то используя мудрую фразу актрисы Джулии Ламберт: "Если взяла паузу, держи её как можно дольше", - я сохраняла неприступно-оскорбленный вид до тех пор, пока он не придет извиняться.

Случается и такой поворот - жена возвращается к мужу или ... наоборот.
В. Георгиев

Зачем идти первой мириться, если ты ни в чем не виновата?! Тем самым даешь повод повторить то же самое, а в итоге - вытирать об себя ноги. "Мир любой ценой" - неверная тактика в семейной жизни.

И не было случая, чтобы муж не пришел мириться сам. Человек он очень умный и самокритичный, знает, что понапрасну я никогда не дуюсь, а уж если оскорбилась, - значит, за дело. Долго он не сердится, обычно уже минут через 10-15 до него "доходит". В этих случаях, как только он произносил фразу: "Мамуль, прости, я был неправ", - я тут же расцветала улыбкой. И все. Больше ни слова, ни упреков. Раз помирились - значит, помирились. Но все это было давно.

С женой никогда не ссоримся: когда она ругает - я молчу, когда я хвалю - она молчит.
В. Георгиев

Теперь муж совершенно избегает ситуаций, при которых я могла бы встать в позу оскорбленной невинности. Мы вообще никогда не ссоримся. Возможно, потому что муж понимает - мириться первым все равно придется ему. Я в таких вопросах упертое, чем сто хохлов сразу. Если уж взяла паузу - держу её намертво. Так что супруга я "вылечила". Правда, за долгие годы нашего брака характер у меня лучше не стал, как раз наоборот, я ещё более вспыльчива, чем в молодости, но муж понимает, что я очень много работаю, устаю, да и здоровье у меня слабое. Построение наших равноправных отношений (а мы оба считаем наш брак счастливым) - это, в основном, моя заслуга, а вот отсутствие ссор - это целиком заслуга моего мужа. Ссориться со мной - себе дороже, - это мой муж уяснил твердо.

Ссоры супругов и западный ветер затихают с наступлением ночи.
Японская пословица

А вот советы мужьям другие. Ваше молчание, уход в себя (или из дома) после ссоры жена воспримет как наказание, как свидетельство вашего безразличия, равнодушия. Наказание безразличием - это тяжелая психическая травма для женщины.

Если жена обиделась и перестала разговаривать, то муж понимает это правильно: она либо исчерпала все аргументы, либо не хочет продолжать препираться, но и в том, и в другом случае жена надеется, что супруг сам до всего "дойдет" и все поймет. И мужчины обычно понимают. Некоторые понимают это своеобразно, например, что супруга - типичная "скандалистка", или что с ней впредь лучше не связываться. А другие понимают, что и сами не безгрешны.

В любви теряют рассудок, в браке же замечают эту потерю.
М. Сафир

Мужчина с логическим складом ума, с достаточно критическим отношением к себе может осознать, что был несправедлив, несдержан, и испытывает чувство вины. Отказ жены от разговора он воспринимает как её обиду за его непонимание. Если он человек разумный, то первым пойдет на примирение или хотя бы всем своим видом покажет супруге, что не против восстановления мирных отношений. А уж если жена сама решила сделать первый шаг, то тем более, пойдет ей навстречу и не будет опять возвращаться к той же теме, чтобы "доспорить", что-то доказать и непременно настоять на своем.

Супружество с хорошей женщиной - это гавань в буре жизни, а с плохой - это буря в гавани.
Д. Питтсен

Если ваша супруга - любительница поскандалить по поводу и без повода, - воспользуйтесь принципами "грамотной" ссоры. Они адресованы обоим супругам.

ПРИНЦИПЫ "ГРАМОТНОЙ" ССОРЫ

Женился - держись!
 началась "селяви":
 Семейная жизнь -
 Вытрезвитель любви.
 Е. Самоварщиков

Итак, вы узнали о том, как избежать ссор, - то есть, не создавать почвы для конфликта. Если провести аналогию с медициной, то можно сказать, что это - профилактика, то есть действия, направленные на предупреждение нежелательных явлений (болезни или ссор). Однако как в медицине порой профилактика не всегда предотвращает развитие болезни (потому что люди не слушаются советов врачей), так и в семейной жизни профилактика не всегда предотвращает ссору. Это может быть в тех случаях, когда один супруг предпринимает меры для предотвращения конфликта, а второй - нет, и, говоря словами Высоцкого, "на грубость нарывается".

Подставлять левую щеку, когда тебя бьют по правой, - заложено в христианских канонах. С точки зрения психиатрии это в корне неправильно. В принципе нельзя допускать, чтобы тебя даже в первый раз ударили по правой щеке, но уж если это случилось, нужно немедленно дать отпор. Потому что смирение, которому учит христианство, - в семейной жизни именуется механизмом психологической защиты, и обычно этот стереотип поведения неправильный, потому что не только не разрешает конфликт, а создает почву для новых конфликтов.

Вы уже знаете, что неудовлетворенность чем-либо, в основе которой лежит неуверенность в себе, то есть комплекс неполноценности, проявляется в форме явной или скрытой агрессии. Что нужно делать в ответ на агрессию? Адекватно отреагировать. Иначе рискуешь быть завоеванным, подчиненным и полностью лишиться суверенитета.

Брак - и не рай, и не ад; это просто чистилище.
 А. Линкольн

Но, в отличие от военных действий, реагировать нужно не ответной агрессией, иначе это просто будет война, а грамотно. А для этого нужно знать основные принципы "грамотной" ссоры.

Итак, как "грамотно" ссориться.

- Если супруг проявляет словесную агрессию (о физической я не говорю - с таким супругом нужно не ссориться, а разводиться), то не бойтесь самой ссоры. Не прячьте, как страус, голову в песок, и не виляйте хвостом, как маленький песик перед большой собакой. Смело идите вперед и встречайте свою половину с открытым забралом, будучи уверенны, что одержите верх. А вы его одержите, если грамотно используете нижеприведенные подсказки.
- Основной лейтмотив поведения во время ссоры - юмор. Если вам в голову не приходит что-то остроумное, воспользуйтесь приведенными в этой книге моими афоризмами и афоризмами умных людей и вставьте их к месту.
 Если ваша половина "кипит", можете перебить его (ее): "Хочешь, расскажу анекдот?" - и расскажите даже на другую тему или на тему, на которую вы в данный момент ссоритесь. Лучше расскажите такой анекдот, в котором в смешном виде предстает человек вашего пола, а не противоположного, тогда ваша половина не разозлится, а, возможно, сочтет это предложением к мирному урегулированию проблемы. Посмеяться над собой и себе подобными всегда не вредно, заодно это снимет и ваше психическое напряжение.

Юмор - это спасательный круг на волнах жизни.
 В. Рабле

Но если ваши шутки и анекдоты не подействовали, если супруг(а) по-прежнему держит в руках "топор войны", переверните только что сказанную им (ею) фразу так, чтобы получилась шутка, или передразните его (ее), скорчив смешную гримасу. Вполне возможно, вы оба не выдержите и рассмеетесь. А смех - лучшая психологическая разрядка.

- Чтобы не трепать себе понапрасну нервы, можно переключить внимание вашей половины на что-то другое, например, задержать взгляд на стопке газет-журналов, выдернуть один наугад, раскрыть посередине и подсунуть раскипятившейся половине со словами: "Давно хотел(а) тебе показать эту статью. Здесь написано про нас". Супруг(а) машинально возьмет журнал и уткнется взглядом, а вы получите передышку и смените позиции для отражения новой атаки. Некоторое время супруг(а) будет пытаться осмыслить написанное в статье (на это может уйти немало времени, поскольку мысленно он(а) ещё ругается с вами), а потом в недоумении воззрится на вас: "Да эта статья совсем о другом!" "Разве? - как можно натуральнее "удивитесь" вы. - Значит, я перепутал(а). Сейчас поищу именно ту статью, которую имел(а) ввиду". Быть может, супруг(а) будет настолько ошарашен(а) резкой сменой темы, что уже не захочет "доругиваться".

До брака выясняют отношения, после брака - рвут.
В. Георгиев

- Если супруг(а) все ещё не желает поставить последнюю точку в ссоре, возьмите тайм-аут, пока он(а) ещё ошарашен(а) вашей уловкой с журналом (неожиданным включением телевизора, переключением внимания на вашего ребенка или телефонный звонок). Скажите с обезоруживающей улыбкой: "Извини, мне нужно на минутку отлучиться, я сейчас, а потом договорим", - и ускользните в туалет. Если в качестве оправдания тайм-аута вы скажете, что вам нужно приготовить ужин или посмотреть вашу любимую передачу по телевизору, - это вам не поможет. Супруг(а) придет за вами "доругиваться" на кухню или со зверской миной выключит телевизор. А туалет - это святое место, где не принято друг друга беспокоить. Вряд ли ваш(а) супруг(а) станет колотить ногой в дверь с воплем: "Вылезай! Чего ты там засел(а)!", - даже если вы проведете в туалете полчаса (на будущее всегда имейте в туалете несколько любимых журналов, чтобы совместить приятное с полезным).

Брак вынуждает нас выслушивать пространное разглагольствование наших жен... Порадуемся старости, которая освобождает нас от желания их обнимать, ведь за эти объятия мы платим порядком в жизни и покоем души.
Т. Уайльдер

За время передышки и вы успокоитесь, и ваш(а) супруг(а) немного поостынет. Можно даже слегка поспекулировать своим здоровьем: выйдите из туалета со страдальческой миной на лице, держась за живот: "Ой, что-то прихватило... Так болит... Ужас..."

Ругаться с больным человеком, - это уж совсем бесчеловечно. Вполне возможно, ссора затухнет.

Не всю правду муж жене рассказывает, а и рассказывает, так обманывает.
Русская пословица

- Неплохо доиграть сцену до конца. Еще раз напомним принцип актерского мастерства: Если берешь паузу, держи её как можно дольше. Поэтому, сохраняя страдальческую мину, идите в спальню и ложитесь, как можно убедительнее изобразив, что вот-вот отдадите концы. Когда встревоженный супруг(а) заглянет к вам, чтобы спросить, как вы себя чувствуете, скажите "умирающим" голосом: "Плохо... Найди что-нибудь в аптечке". Вы перевернете ситуацию в свою пользу, не только прекратив ссору, но и заставив свою половину ухаживать за вами.
- Можно использовать и другой прием. Если ссора затянулась, не прячьтесь в туалете, а внезапно схватитесь за сердце, издав страдальческий стон (высший пилотаж - резко побледнеть), закройте глаза и молчите.

Неправильная тактика: нервными движениями достать валокардин и накапать себе полчашки.

Правильная тактика: предоставить вашей половине ухаживать за вами.

Пусть супруг(а) встревожится, пусть спрашивает, что с вами. Молчите и дайте ему (ей) возможность развивать тему. Вопросы: "Что сердце прихватило?", "Что у тебя болит?" - очень помогут ему прочувствовать, что он(а) виновник вашего "сердечного приступа", он(а) вас довел(а) своими упреками. Впредь ваша половина поостережется.

Дальше тактика та же - ложитесь в постель с "умирающим" видом, предоставив вашей половине хлопотать возле вас. В наказание ему (ей) придется сделать всю домашнюю работу, которую должны были сделать вы. Тоже неплохо в воспитательных целях.

- Если не помогли ни шутки, ни анекдоты, ни тайм-аут, если вы считаете, что "актерство" и "бегство в болезнь" - не ваше амплуа, а супруг(а) непременно желает "доругаться", придется идти на крайние меры. Не пытайтесь его (ее) успокоить - раз на него (нее) не подействовали даже анекдоты, значит, он(а) желает "выпустить пар".

По законам физики (и психологии тоже), если давление в паровом котле достигает критической точки, нужно открыть вентиль, иначе котел взорвется. Значит, нужно открыть вентиль и выпустить пар.

Разница между женой и змеей в том, что змея укусит один раз - и тебе конец, жена же всю жизнь кусает.
В. Георгиев

В идеале - желательно сохранить на лице не рассерженное, а ироничное выражение. Усмехнуться в ответ на резкий выпад - высший пилотаж искусства владения принципами "грамотной" ссоры. Ссорясь, супруг(а) сердит(а), и ждет от вас такой же сердитости, а вы в ответ иронично ухмыляетесь. Блеск!

Будьте готовы, что это ещё больше выведет из себя вашу половину. Неплохо. Тот, кто не контролирует себя, - уже раскрылся и стал незащищенным. Пусть орет и "выпускает пар". Не реагируйте. Продолжайте ухмыляться, иронически поглядывая на него (нее) и изображая всем своим видом: "Ну давай, давай, покажи себя во всей красе!"

Любил жизнь, но жил с женой.
Г. Малкин

- Когда супруг(а) дойдет до высшей точки кипения, ещё один прием - поднести к его (ее) лицу зеркало и спокойно сказать: "Посмотри на себя. Нравись себе? Хорош(а), правда?" Будьте готовы, что супруг(а) может швырнуть в вас этим зеркалом. Конечно, желательно, чтобы не попал(а), а то ведь может и лицо попортить. Увернитесь и вежливо спросите: "Тарелку подать? Желаете бить посуду на кухне или принести из комнаты вазу?"

После этого, скорее всего, супруг(а), наградив вас гневным взглядом и соответствующей ситуации тирадой, гордо удалится. Бить посуду, когда тебе это предлагают, - неинтересно. И ссориться, когда супруг(а) сохраняет спокойствие и не подкидывает ответных реплик, на которые можно отреагировать, - тоже неинтересно.

"Груза меньше", - сказал капитан, выбрасывая за борт жену.
Английский фольклор

Супруг(а) некоторое время ещё немного покипит, потому что не удалось разрядиться. Но рано или поздно остынет. Если же он(а) все равно будет продолжать злиться, не реагируйте, не поддавайтесь на провокацию, не вступайте в перепалку.

- Если он(а) заявится на кухню или в вашу комнату, чтобы "доругаться", пожмите плечами и скажите что-нибудь вроде: "Жаль, что у нас больше нет ручного зеркала, а то можно было бы повторить" или "Может быть, все же принести вазу и посуду? Все ж лучше бить посуду, чем по фейсу".
- Но если и это не поможет, то, как говорится, тяжелый случай. Вашей половине пора к психиатру - что-то нервишки у него (нее) совсем ни к черту, не мешало бы подлечить. С таким неуравновешенным человеком, да к тому же, без чувства юмора, "грамотно" не поссоришься, пока он(а) не приведет свою психику в порядок.

Если жену не побить, она ещё подумает, что уже стала вдовой.
Армянская пословица

Ради собственной безопасности (в первую очередь, психической), уйдите из дома, но чтобы это не походило на паническое бегство, а с достоинством. Погуляйте, подышите воздухом, сходите в кино, отвлекитесь. Но ни в коем случае не анализируйте ни его (ее) недостойное поведение, ни сказанные в запальчивости слова.

Поберегите свою нервную систему. Подобные размышления не конструктивны. Уходить к маме не стоит - потом канителью возвращаться обратно.

Жена - это как родина: где бы ни шлялся, всегда возвращаешься.
В. Маканин

Можете заглянуть к друзьям, но не рассказывайте им о случившемся. Да и вообще других людей лучше не посвящать в перипетии ваших взаимоотношений - вы в конце концов помиритесь, а они ещё долго будут обсуждать вашу семейную жизнь. Плодить сплетни вовсе ни к чему.

- Отдохнув и набравшись сил, чтобы противостоять новым ударам судьбы, возвращайтесь домой. За это время ваш муж (жена) наверняка уже остыл(а). Нормальный человек не может гневаться несколько часов. А если он(а) все ещё настроен(а) воинственно, то уже завтра с утра, когда он(а) уже точно поостынет (злиться всю ночь - это уж совсем за пределами), берите его (ее) за руку и ведите в ближайшее психиатрическое учреждение. Быть может, уже этого будет достаточно, чтобы его (ее) поведение упорядочилось, и по дороге он(а) скажет, что все понял(а) и больше не будет. В таком случае великодушно простите и если он(а) сдержит свое обещание, то больше об этом не напоминайте.

Жена к тебе вроде цепью на всю жизнь прикована... И оба вы с ней на манер каторжников. И старайся идти с ней стройно в ногу... а не сумеешь - цепь почувешь.
М. Горький

- Если же после вашего возвращения супруг(а) встретит вас с извиняющимся выражением на лице, а тем более, скажет, что сожалеет о своей несдержанности и все остальные положенные слова, - тоже простите и скажите: "Да ладно, чего не бывает в семейной жизни! Выпустил(а) пар, и хорошо. Но в следующий раз лучше скажи, чем я тебя прогневил(а). Сядем, поговорим, и зеркало целым останется".
А осколки зеркала сохраните. Хотя и говорят, что разбитое зеркало приносит несчастье, однако в данном случае оно будет вашим талисманом, а при случае - напоминанием мужу (жене) кое о чем.
- Никогда не ссорьтесь при посторонних. Само собой, нельзя ссориться в общественных местах, в гостях, у родителей, да и везде, где есть люди. Ссора - действие сугубо интимное. Тут зрители не нужны.

Семейная жизнь хороша тем, что её мало кто видит.
Г. Малкин

Не ссорьтесь и при близких людях, и конечно же, при детях. Иначе вы их напугаете и они будут испытывать постоянный страх. Ссоры родителей крайне деструктивно действуют на детскую психику, это основа для многих психических заболеваний.

- Если ссора назрела, то отошлите куда-нибудь своих близких, например, на прогулку, в кино, к соседям или в магазин, придумав благовидный предлог. Ваши родители, став свидетелями вашей ссоры, долго этого не забудут. Вы помиритесь, а они будут переживать, бояться повторения. Муж и жена прощают друг другу гораздо больше, чем тещи и свекрови своим зятям и невесткам. Вы не только расстроите своих родителей, но и создадите напряженность между ними и вашей половиной. А это новая почва для конфликтов, в которых вы окажетесь заложником - каждый будет стараться перетянуть вас на свою сторону и требовать от вас понимания. Это совершенно ни к чему.
- Если накипело у вас, то выскажете все, что хотели. Держитесь строго в рамках темы, на которую ссоритесь.

Когда Ксантипа сперва разругала Сократа, а потом окатила его помоями, он изрек: "Вот у тебя всегда так: сначала гром, а потом дождь".
Сократ

- Не нужно валить все в кучу, припомнив своей половине все прегрешения десятилетней давности; излагайте только свежий материал, который вызвал ваше негодование.

Самое бесперспективное занятие - напоминать о прошлых прегрешениях вашей половины и связывать их с нынешней ситуацией. Лично вы, вполне возможно, усматриваете в этом глубокую логическую связь, будучи искренне убеждены, что все проистекает из присущей вашей половине "вредности характера"; он(а) же так не думает.

Человек человеку - громоотвод, когда нет громов.
В. Георгиев

Для каждого человека прошлое - это прошлое, об ошибках вспоминать не хочется. И тем более не хочется, чтобы тебя тыкали носом в прежние ошибки. Даже если ваш(а) супруга(а) с неизменным постоянством наступает на одни и те же грабли, он(а), скорее всего, объясняет это неблагоприятными обстоятельствами, которые почему-то складываются именно таким образом, а вовсе не своей склонностью совершать одни и те же ошибки и неумением на них учиться. Не так уж много на свете людей, которые учатся на собственных ошибках (и уж тем более - на чужих), так что забудьте о прошлом, думайте лучше о будущем - как построить отношения так, чтобы избежать повторения взаимных ошибок.

К тому же, в пылу ссоры вы можете приплести что-то из прошлого совсем не к месту, и это вызовет лишь ехидную усмешку вашей половины. А все ваши тщательно выстроенные доводы не окажут нужного воздействия, потому что супруг(а) просто-напросто их не воспримет. Может быть и так, что он(а) намертво вцепится в неудачно приведенный вами пример, все перевернет с ног на голову и обратит не в вашу пользу.

Ксантипа, обливающая Сократа помоями, - в этом выразилось настоящее отношение женщины к философии.
В. Крачковский

- Не обобщайте по типу "Все бабы - дуры" или "Все мужики - козлы!", не упоминайте его (ее) друзей и родственников. Шпильку в свой адрес супруг(а) ещё пропустит, поскольку в глубине души сознает, "чья кошка сметану слизала" (но не хочет вам в этом признаваться), но на защиту своих друзей и родных непременно встанет грудью. И уж тем более, не поминайте недобрым словом свекровь (тещу). Мама - это святое, мам задевать нельзя, какими бы они ни были. Для вас - это свекровь (теща) со всем букетом недостатков, отраженных в анекдотах и русском фольклоре, а для вашей половины это любимая мамочка. Так что трогать святыни категорически запрещается.
- Не переходите на личности и не используйте обобщающих характеристик (например, "ты - неряха", "ты лентяй и бездельник", "ты зануда" и уж тем более - "ты - импотент" или "ты - фригидка!").

Знание - сила, убивающая брак.
Г. Малкин.

- Обсуждайте только конкретные обстоятельства или черты характера, которые вас не устраивают, при этом используйте конкретные доводы, выстроив логическую цепочку. Особенно эффективно это в отношении сильного пола: мужчин можно победить только логикой.
- Лучше всего в одной ссоре использовать монотему. Не разбрасывайтесь на многотемье - тогда в голове вашей половины будет полный сумбур, и он(а) не поймет, о чем, собственно, вы ссорились, уяснив для себя лишь одно: он(а) - сгусток отрицательных качеств и вы категорически им (ей) недовольны.

Супружество - это брак по расчету на взаимные неплатежи.
Г. Малкин

- "Грамотная" ссора должна стать руководством к действию, а не взаимными "поливами". Высказав все по теме ссоры, завершите её фразой: "Надеюсь, тебе понятно, что именно меня не устраивает. Как разумный человек (лишний комплимент никогда не помешает), ты, конечно, сделаешь правильные выводы. Ничуть в этом не сомневаюсь, иначе не затевал(а) бы этого разговора". И хватит. Чем скорее вы свернете тему, тем больше у вас останется времени, чтобы почитать детектив или посмотреть телевизор. На другие темы поссоритесь когда-нибудь потом. А может быть, и ссориться не придется. Один раз использовав "грамотную" ссору, вы, вполне возможно, в дальнейшем уже сумеете достичь компромисса.
- Самый высший пилотаж: завершить "грамотную" ссору грамотной фразой: "Ну, потрепали друг другу нервы, и довольно. Пойдем, займемся чем-нибудь поприятнее". Если вы сумеете хотя бы раз произнести такую фразу, то с полным основанием можете считать себя асом "грамотной" ссоры.

Брак - это стремление двух любящих связать свою любовь, чтобы она от них никуда не ушла.
Г. Матюшков

Так что даже из ссоры, если пользоваться принципами грамотно, можно извлечь пользу. По крайней мере, есть немалый шанс, что подобное больше не повторится, и многие проблемы можно будет уладить мирным путем.

Судья:

- Почему вы решили развестись?

Жена:

- Он очень хороший.

- Так это ж замечательно!

- А ругаться мне с кем?

Анекдот

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ОТУЧИТЬ МУЖА ЕХИДНИЧАТЬ

Он ехидный, капризный, упрямый, эгоистичный - и это его хорошие стороны. Об остальных лучше умолчать.
Д.Е.

Есть такие мужья, которые часто ехидничают, довольно обидно "подкалывая" жену по каждому поводу, оттачивая на ней свое "остроумие" или перенося на межличностные семейные отношения тот стереотип поведения, к которому привыкли в компании приятелей, с которыми постоянно шуточно пикируются. Даже если это действительно шутки, многим женам не нравится, когда подшучивают именно над ними (а кому это может нравиться?), тем более, если муж "подкалывает" её постоянно, а ещё хуже - на людях. Это проявление косвенной агрессии, с которой нужно бороться.

- Я требую развода! Сегодня муж меня оскорбил.

- И до сих пор не извинился?

- Как он может извиниться, если он ещё не пришел в сознание?!

Анекдот

Если у вас такой муж, то для начала можно попробовать отучить его от этой привычки, обезоружив его своей беззащитностью - по типу того, как в спортивном поединке один из противников не защищается, а раскрывается - кто же будет нападать на того, кто не дает отпор?!

Если вы будете отвечать ему тем же, - то это как раз та манера поведения, к которой он привык. Скорее всего, вы не сможете быть достойным противником и дать ему отпор в виде ответной остроумной фразы, если у вас нет опыта подобных пикировок.

А кроме того, вы ещё больше закрепите у мужа привычный стереотип поведения, и потом вам будет уже трудно с этим бороться. Не всегда такие шутки бывают безобидными, и могут быть болезненными для самолюбия женщины. Супруги, которые постоянно пикируются, - производят неприятное впечатление на окружающих. Поэтому ваше поведение должно быть прямо противоположным - вы "раскрылись", как боксер на ринге, не ударит же он вас ниже пояса! Но не показывайте, что его "подколы" вас обижают. Муж может увериться, что у вас просто нет чувства юмора.

Можете спокойно сказать ему, что тоже могли бы довольно чувствительно "уколоть" его шуткой, но не станете этого делать, поскольку не считаете такую манеру общения мужчины и женщины приемлемой.

Женщины не любят смешливых мужчин, а мужчины - остроумных женщин.

Хуго Штейнхаус.

Иногда такой "игры в поддавки" бывает достаточно, чтобы муж перестал упражняться в "остроумии" на собственной жене.

Но если не помогает, то принцип тот же, который я привела в главе "Если ссоры в любви неизбежны..." Молчите и запоминайте все его "подколы".

А когда ваше терпение истощится, - выскажите все, что вы по этому поводу думаете:

- что настоящие мужчины выбирают себе равных противников среди мужчин, которые могут дать достойный отпор, а не среди женщин;
- что настоящие мужчины говорят женщинам комплименты, а не язвят по их адресу;
- что настоящие мужчины никогда не позволят себе при посторонних сказать ни единого неприятного слова в адрес своей женщины;
- что это может свидетельствовать о его собственном комплексе неполноценности и стремлении таким образом доказывать свое мнимое превосходство и самоутверждаться;
- что его шутки совершенно не остроумны, хотя он сам этого не осознает;
- что стремление постоянно острить не имеет ничего общего с чувством юмора;
- что у него нет чувства ситуации, и только абсолютно бесчувственный, плохо воспитанный и бестактный человек может так долго не замечать, что его мнимое остроумие другим людям неприятно, - и так далее. Но без оскорблений и ответных выпадов. Просто холодный и трезвый анализ его неприятной для вас привычки острить по любому поводу в ваш адрес.

Обычно таким мужчинам хватает одного раза, чтобы это больше никогда не повторялось. А не поможет - напомните, что вы можете ещё раз повторить все, что уже однажды ему высказали. И тогда уже обязательно поможет, поскольку такая черта деле свойственна людям, не уверенным в себе, что они маскируют таким мнимым превосходством над другими.

- Мне, конечно, все равно, что ты про меня думаешь, но я хочу знать, какого ты обо мне мнения!
Константин Мелихан

В следующий раз муж постарается поберечь свое самолюбие от вашей критики и будет упражняться на ком-нибудь другом.

Но и сами никогда не ехидничайте в его адрес, даже если вам хочется взять реванш. Есть остроумие, а есть ... Додумайте сами. В любом случае такая черта не красит ни мужчин, ни женщин. Остроумный человек обычно не задевает самолюбия других людей, даже если и пошутит, то необидно.

Выбирайте другой аспект для упражнения в острословии, но не близких вам людей. Самолюбивый человек может обидится надолго. Возможно, он не покажет вам своей обиды, чтобы его не сочли человеком без чувства юмора, но станет вас избегать. И вообще - во взаимоотношениях с кем угодно старайтесь не ранить людей, а будьте, как писал Н.В. Гоголь, "дамой, приятной во всех отношениях". Нам приятны люди, которые делают нам приятное, а не насмеваются над нами.

Семь способов влияния на сбившегося с пути: прошение, пробуждение, убеждение, принуждение, торможение, отрешение и ... отвержение.
В. Георгиев

УВЛЕЧЕНИЯ - ЭТО СВЯТОЕ

Единственный способ отделаться от искушения - уступить ему.
Оскар Уайльд

Хорошие отношения в семье подразумевают уважение права каждого из супругов на свободное время, хобби, увлечения и отдых.

Когда женщины жалуются на то, что они так устают от своих семейных обязанностей, я всегда спрашиваю, какой из современных телесериалов им нравится больше всего. И очень часто оказывается, что они не пропускают ни одного. Ко мне обращалась с проблемами семейных взаимоотношений женщина, которая ежедневно смотрела не только все сериалы, но и одну и ту же серию любимого телесериала даже дважды - днем и вечером.

Может ли муж такой женщины, ежедневно наблюдающий, как жена бросает все дела, чтобы с замиранием сердца сидеть перед телевизором (некоторые даже ставят будильник, чтобы не пропустить время начала серии), - поверить, что домашняя работа её так изматывает, что она еле-еле добирается до постели, а на ласки мужа отвечает, что очень устала или у неё болит голова, и не обижаться на неё за постоянное невнимание и уклонение от интимной близости?

Женщина - это кроссворд, где ничего не пересекается.
Г. Малкин

Если вам так нравятся телесериалы и "мыльные оперы", когда слезы льются рекой и герои с жаром обсуждают какие-то пустяковые проблемы, - это ваше личное дело. Но тогда хотя бы будьте критичны к себе, а не только к мужу. Если вам нравится делать то, что вам нравится, то не лишайте мужа права делать то, что нравится ему. Ему непонятно, что хорошего в этих слезливых мелодрамах, но ведь он не запрещает вам их смотреть. Почему же вас раздражает, если он делает то, что ему хочется?

Любовный треугольник: Он, Она и Телевизор.
Виктор Коняхин

Относитесь с уважением к праву каждого на увлечения и на отдых. Каждый понимает отдых по-своему. Одни видят отдых в смене занятий, другие любят читать или смотреть любимые фильмы или передачи, третьи просто полежать в тишине и покое.

Сколько мужа ни корми, он все равно телевизор смотрит.
Анатолий Рас

Далеко не каждому мужу интересно то, что интересно жене. Не вините мужа, если он не приходит в восторг от вашего нового платья или новой прически. Многие мужчины не понимают, как могут женщины часами обсуждать новый фасон одежды или новую покупку. "Тебе ещё не надоело?", - спрашивает муж жену, когда она с жаром обсуждает с подружкой животрепещущие женские проблемы.

Не поймите превратно, что это недостаток. Женщина - не женщина, если её не интересует собственная внешность, привлекательность и средства, с помощью которых она может стать ещё более привлекательной. Но если вы позволяете себе женские слабости и увлечения, то проанализируйте, а как вы сами относитесь к увлечениям мужа, а ведь они могут лежать в совершенно иной плоскости.

Разница между книгой и женщиной та, что первую - прочел и бросил, вторую можно перечитывать долго, пока сама не бросит.
В. Георгиев

Быть может, вы ворчите каждый раз, когда он переключает телевизор с вашей любимой передачи на футбольный матч или собирается с приятелями на стадион, охоту или рыбалку?

Не забывайте одну из важных заповедей для жен:

Потакайте мелким слабостям и увлечением мужа, знайте, что уступая в малом, вы выигрываете в большом.

Все сказанное относится и к мужьям. Не забывайте, что по конституции все люди равны, в том числе, муж и жена. Если вы считаете, что у вас есть право на досуг и увлечения, то точно такие же права есть и у вашей супруги.

В секс-шоупе продавец объясняет:
- Это отдел для садомазохистов. Здесь есть кнуты, плетки, ошейники с шипами, сжимающие браслеты... А это наш эксклюзив: видеокассета с записями последних игр сборной России по футболу.
Анекдот

У мужчин и женщин разные приоритеты и разные интересы. Многим женщинам непонятно - что хорошего сидеть в холод и дождь на стадионе и смотреть, как молодые сильные мужчины, которые могли бы найти себе более достойное занятие, зачем-то бегают по площадке с мячом или шайбой. И что хорошего смотреть то же самое по телевизору. Или сидеть на берегу речки, встав в четыре утра и отмахиваясь от комаров, чтобы в конце концов поймать несколько тощих рыбешек. Или убивать ни в чем не повинных птиц и зверей на охоте.

Рыбалка - это искусство делать почти ничего.
NN

Однако жены обычно вынуждены смириться с увлечениями мужа, зная, что если она слишком туго закрутит гайки, то муж может взбунтоваться.

Но мужья, отвоевывая свое право на хобби, почему-то думают, что единственное хобби, которое должно быть у жены - это стирать, стряпать и драить квартиру.

А у женщин свои предпочтения. Большинство женщин не интересует ни спорт, ни охота-рыбалка, ни баня-сауна. Зато устроить "девичник" у кого-то на кухне и поболтать о своем, о девичьем, посудачить и перемыть косточки всем друзьям, знакомым и прочим, в том числе, и мужьям, - святое дело. А уж шопинг - это святая святых.

Не знаю ни одной нормальной женщины, которая не любила бы делать покупки. Дело порой не в том, чтобы приобрести какую-то вещь, дело в самом процессе. Однако и обновки греют нашу душу, даже когда мы покупаем не теплые вещи, а летние платья.

"Носить одно и то же платье вредно для организма", - сказала одна умная женщина, и полагаю, что с нею согласятся многие представительницы прекрасного пола.

Да здравствует шопинг! День прожит не зря!
Д.Е.

Другое дело, что не у всех есть возможность для этого. И в этом немалая "заслуга" мужа, который трепетно относится к собственным увлечениям и досугу, но не желает обеспечить жену презренным металлом, чтобы она могла реализовать свое увлечение шопингом.

Скупой платит дважды, женатый - всегда.
Г. Малкин

Но если муж позволяет себе дорогостоящие увлечения (в том числе, автомобиль), то даже справедливости ради у жены должно быть право потратить адекватную сумму по своему усмотрению. А во многих семьях бывает так, что супруги, отказывая себе во всем, покупают машину, на которой потом ездит муж, он же берет деньги на бензин и запчасти из семейного бюджета, но не утруждает себя тем, чтобы заехать за женой после работы или в магазин, чтобы купить продукты.

Женщина мечтает о счастье. Мужчина - об автомобиле.
Янина Ипохорская

Я знаю одну семью, у которой именно так обстоят дела. Борис настолько одержим машиной, что даже если ему нужно на другую сторону улицы, он не остановится у ближайшего перехода, а будет долго искать разворот и подъедет к дверям здания.

Его жена Татьяна по наивности думала, что машина поможет ей облегчить бремя домашних обязанностей, а может быть, муж вечерами займется "извозом", чтобы подзаработать и хотя бы окупить затраты на бензин и прочее. Но не тут-то было!

Вечерами Борис приходит поздно, так как возится со своим любимым автомобилем, что-то вечно меняет, покупает дорогостоящие импортные средства, чтобы её отполировать. Естественно, у него "никогда нет времени", чтобы купить продукты, отвезти белье в прачечную или заехать за детьми к теще. Все это, как и раньше, делает жена.

Ремонт своего автомобиля - лучшее оправдание для выпивки.
Д.Е.

Денег на уход за машиной уходит немало - то нужно антикоррозионное покрытие, то шпигованная резина, но какой-то особенный руль, то тонированные стекла, то ещё какие-то прибабасы. Из-за этого семья три года не ездила отдыхать и даже дети все лето проводят в городе - дачи у них нет

Татьяна была не против вместо машины купить хоть скромный домик с садовым участком, но супруг встал на дыбы: хочю машину, и все! Что не сделаешь ради мира в семье?! Потом Таня об этом жалела, но, как говорится, поезд ушел.

Через два года супруг совершил аварию, въехав в троллейбус (причем, по его версии, виноват, конечно же, не он, а водитель троллейбуса - какой же водитель признает, что он не прав!), разворотил всю правую сторону, от переднего до заднего крыла и багажника, стойки и даже дно. Ремонту машина не подлежала. Погоревали они, но Таня решила, что теперь муж хотя бы вечерами будет дома и будет ей помогать. Но на просьбу жены сходить в магазин, Борис с искренним возмущением заявил: "Но я же без машины!" Как рассказывала мне Татьяна, она просто онемела и даже не нашлась, что сказать. все "умные" слова пришли потом: "Я десять лет таскаю все на себе, в том числе, и детей, а он без машины, видите ли, и шагу ступить не может!"

Автомобили учат мужчин, что жены - вовсе не самые капризные существа на свете.
Янина Ипохорская

Мало того, не прошло и пары месяцев, как супруг стал ныть, что нужно копить деньги на новую машину. "Ну уж нет! - заявила Таня. - Я столько лет себе во всем отказывала, а ты купил эту игрушку и сам с нею баловался".

Представьте себе, дело чуть не дошло до развода. Супруг обвинил жену в эгоизме (!!!), жадности и во всех смертных грехах. А она считала, что он наглый эгоист.

Ну и кто же из них, по-вашему прав?

Кстати, уважаемые мужчины, а вам эта ситуация ничего не напоминает?

Некое существо встало на двух своих задних конечностях, а потом опустилось опять на четыре колеса.
Станислав Ежи Лец

Во многих семьях муж имея машину (или другие дорогостоящие игрушки) пользуется ею единолично. Жене, которой пришлось во многом себе отказывать, чтобы скопить нужную сумму, с большим трудом удается его уговорить (или даже упросить), чтобы он отвез её по её делам. Если супруг отвозит семью на дачу или детей в школу, он считает свою миссию выполненной. И это, по-вашему справедливо?

Зато желание жены купить что-то для себя принимается им в штыки: "Но ведь мне нужна новая резина!" Забавно, не правда ли? И при этом многие мужчины упрекают свою половину в эгоизме, пристрастии к "тряпкам" и прочих "грехах".

Хобби - это такая привычка, которая требует больших денег.
Д.Е.

РЕШЕНИЕ ДЕНЕЖНЫХ РАЗНОГЛАСИЙ

Самый большой недостаток в мужчине, с точки зрения женщины, - это бедность.
Д.Е.

Один из частых поводов для разногласий между супругами - решение денежных вопросов. Проблема - кто из супругов имеет право распоряжаться деньгами из семейного бюджета, - остро стоит во многих семьях. Такие разногласия крайне негативно влияют на взаимоотношения супругов, а в целом - на микроклимат в семье. Если разногласия на почве денег перманентны, - то гармоничный брак не построить, даже если вы овладели всеми остальными методами поддержания мира в семье.

Не хлебом единым жив человек. Иногда хочется и бутерброд с маслом.
Д.Е.

Как это ни парадоксально, но именно из-за денег порой вспыхивают самые бурные семейные скандалы, особенно если семейный бюджет невелик. Но не думайте, что эти проблемы только в малообеспеченных

семьях. Проблемы с деньгами есть у всех, только, как говорится в старой поговорке: "У одних щи жидкие, а у других жемчуг мелок".

Если супруги не умеют правильно планировать свой семейный бюджет, то проблемы будут, сколько бы они не зарабатывали. Если жена транжирка, то сколько бы муж ни приносил домой денег, ей всегда будет их не хватать. А особенно если она завистлива и постоянно "пилит" мужа, что у её приятельницы опять новый костюм или новая шуба, а у неё нет такой возможности. Поэтому лучше быть реалисткой и не заглядывать в чужие кошельки, а разумно планировать свой бюджет, исходя из ваших возможностей.

Считать деньги в чужом кармане нехорошо, но интересно.
Л. Крайнов-Рытов

То, что новые русские раскатывают на иномарках и покупают своим женам бриллианты, не означает, что они очень счастливы. В тех семьях, которые считаются богатыми, психологических проблем гораздо больше, и многие жены тягостятся своей "золоченой клеткой". Жены "новых русских" - частые пациентки психиатров, в современных условиях они составляют большую "группу риска" по психическим заболеваниям, у них нередки неврозы, депрессии и самоубийства. У их мужей масса сложных проблем и высокая психическая нагрузка, так что до идеального психологического климата в семье им далеко. Поэтому не стоит им завидовать и считать, что их жизнь - праздник.

Чем лучше формы, тем дороже обходится их содержание.
NN

Конечно, всем хотелось бы иметь побольше денег, но...

Даже в семьях с малым достатком могут быть теплые отношения между супругами, если они не предъявляют друг к другу чрезмерных претензий.

Если вы будете постоянно попрекать мужа, что он мало зарабатывает, от этого ваши отношения не улучшатся, а как раз наоборот. Стоит ли отравлять себе жизнь?..

Если деньги - все, что вам нужно, то это все, что вы получите.
NN

В этой главе и в следующих вы найдете немало подсказок, как решить эту проблему.

По моему глубокому убеждению, планировать семейный бюджет должна жена. Почему? Потому что женщины гораздо более разумны, хотя сильный пол и считает нас транжирками. Однако ни одна психически нормальная женщина не купит себе обновку, если у детей нет самого необходимого. А вот мужчины вполне могут себе позволить потратить на свои хобби немалую сумму, а потом вся семья вынуждена экономить. В предыдущей главе я приводила историю Бориса и Тани, которые копили на машину, отказывая себе во всем, не ездили три года отдыхать и даже детей все лето держали в Москве. А все из-за чего? Из-за того, что мужу втемяшилось в голову непременно обзавестись колесами. И таких случаев множество.

Деньги - это чеканенная свобода.
NN

Я знаю немало супружеских пар, где жена, устав от постоянных упреков мужа, что она не умеет экономить и тратит слишком много денег на хозяйство, говорила: "Ладно, тогда распоряжайся нашим бюджетом сам. А я посмотрю, как у тебя это получится". Думаю, что вы и сами уже поняли, к чему это привело: денег из общего семейного кошелька супругу хватало от силы на 2-3 недели, а то и меньше. Потом он чесал в затылке: "Черт, куда же ушли все деньги?!..", - занимал до зарплаты у друзей или родственников и, вооружившись убеждением, что опыт прошлого месяца его кое-чему научил, дерзал снова. И снова с тем же успехом: денег до конца месяца ему не хватало.

Когда человек говорит, что деньги могут все, знайте: у него их нет и никогда не было.
Эдгар Хау

А жене, между прочим, удавалось свести концы с концами на ту же сумму. Пусть не шиковали, но и не голодали.

Некоторые мужья избирали другой путь: не покупали мяса, масла и прочих дорогостоящих продуктов, а лишь овощи, макароны и другие мучные изделия, отказавшись даже от молочных продуктов - дорого. В качестве "эксперимента" на неделю-другую такой рацион ещё куда ни шло, но питаться так месяцами просто-напросто вредно для здоровья. И для талии, между прочим. Как можно кормить детей одной картошкой и макаронами?!

В общем, "эксперимент" пока ещё ни одному представителю сильного пола не удался. Надеюсь, мужчины, которые читают эти строки, и тоже постоянно упрекают жен, что те не умеют вести хозяйство, - поймут, что изворотливее русской женщины в деле планирования небольшого семейного бюджета, - нет.

Я знаю одну семью, где муж и жена зарабатывают примерно поровну, но сравнительно немного. Гена по жизни не тупой, но тут проявлял просто-таки фантастическую тупость и непонятливость - он на голубом глазу утверждал, что его зарплаты хватит на проживание всей их семьи из четырех человек, да ещё и останется. При этом Гена руководствовался следующим: сколько съест за один раз один человек и умножал это на количество членов семьи. "В нашей столовой я могу поесть на такую-то сумму, - говорил он жене. - Следовательно, и дома можно приготовить так, чтобы обед и ужин обходились в ту же сумму". Но даже если откинуть то, что в столовых все готовят на машинном масле (простите, на маргарине или ещё на каком-то заменителе), а мясо у них из категории "сиська-писька-хвост", а в котлетах больше хлеба, чем котлет, - то все равно ни одна суперизворотливая хозяйка не сможет приготовить обед из трех блюд, уложившись в ту же сумму, которую стоит обед в столовой.

Не знаю, на что женщины тратят столько денег: они ведь не пьют, не играют в карты и не содержат женщин.
Эррол Флинн

Его жена Мила, выведенная из терпения упреками мужа, с калькулятором в руках разложила перед ним все расчеты. Люди ведь не только едят. За квартиру (свет, газ, телефон и прочие бытовые услуги) платить надо, одежду - пусть не шикарные обновки, но хотя бы колготки, белье, сезонную обувь, - тоже приходится покупать. А дети носят одежду и обувь так, что они на них просто горят. К тому же, они имеют обыкновение расти, и осенью уже невозможно впихнуть их в сапоги или кроссовки, которые они носили весной. Да и всего остального детям нужно немерянную прорву - колготки, носки, варежки-перчатки, шапку на зиму и хотя бы что-то вязаное по типу "презерватив" - на весну-осень, шарф, куртку весенне-осеннюю и зимнюю (порой чуть ли не каждый год, если чадо из категории акселератов), не говоря уже о джинсах-брюках, свитерах, рубашках, платьях, блузках, юбках и прочем.

Есть вещи важнее денег, но без денег эти вещи не купишь.
Проспер Мериме

Когда Мила представила мужу весь этот минимум (а половину расходов она просто забыла включить в список), тот самоуверенно заявил: "Ну, одежду детям и себе мы покупаем не каждый день". Понятно, не каждый. Но каждый месяц кому-то из членов семьи, а то и всем сразу нужно что-то из одежды по-крупному, не считая всяких необходимых мелочей.

Потом Мила вспомнила, что не включила в список подарки. Двое детей - это два подарка на день рождения, плюс Новый год - что за Новый год без подарка от Деда Мороза?! Да ещё и сама елка с игрушками. Пусть мелочи, но из таких вот мелочей и складываются большие семейные расходы. (Как говорил один мой приятель, женившийся на втором курсе института: "Женатики разоряются даже на одной лишь зубной пасте. Я раньше и не знал, сколько человек потребляет зубной пасты!".) На день рождения внуков приходят бабушки-дедушки. Не станешь же угощать их картошкой в мундире?! Значит, надо потратиться на стол, напитки. У взрослых тоже бывает день рождения и тоже нужны подарки и какое-никакое угощение для гостей. Хотя Мила и Гена уже давно не приглашают гостей, но, как известно, на день рождения можно приходиться без приглашения. Вот и приходят друзья по старой привычке. Да и родственники непременно придут. А 8 марта, 23 февраля? А откуда у мужа (жены) деньги на подарки? Понятное дело, все из той же зарплаты, а не из заработанных разгрузкой вагонов по выходным. Если Гена планирует сделать жене подарок, значит, недодаст из своей зарплаты. То есть все из "общего котла". Дни рождения бывают и у бабушек-дедушек, и тут уж бутылкой шампанского не обойтись. Без подарка не заявишься. Да и у друзей и прочих родственников случаются семейные торжества - то свадьба, то рождение ребенка, то день рождения. И что - отказываться от приглашения, потому что нет денег на подарки?!

"Но праздники и гости бывают не каждый день", - упирался Гена. Да, не каждый, но если все раскидать, то получается ежемесячно, а то и несколько раз в месяц, если друзей и родственников угораздило так родиться.

Чуть позже Мила ещё вспомнила про книги и игрушки для детей, расходы на школу (что ни день, то один, то другой отпрыск просит: "Мам, дай двадцать рублей, классная велела собрать на ..."), плюс надо дать детям на карманные расходы - весь класс ходит на большой перемене в школьный буфет, а её ребенок будет с завистью смотреть, как одноклассники уплетают пирожные!

Еще Мила вспомнила, что они с мужем тоже что-то едят на работе - Гена каждый день берет из "семейной кассы" на полноценный обед, да и она тоже не воздухом питается. А сигареты? Гена курит, как паровоз, пачки в день ему не хватает. Причем, курит он отнюдь не "Дымок" и не "Приму". А сколько сейчас стоят сигареты и сколько это получается в месяц, - знают только курильщики (и их жены). Да и пивком Гена любит себя побаловать. Он не пьяница, но в выходные две-три бутылки обязательно купит. Бывает, что и воблу или креветки прихватит. А уж если по телевизору предстоит футбольно-хоккейный матч, - то тут уж не выпить просто грех! И хорошие напитки, в частности, выдержанный коньячок или ликер к кофе Гена очень уважает. Да, ещё же кофе! Уж кто кофеоман, так это он! Я не раз говорила ему, что поглощая такими лошадиными дозами кофе, он непременно "посадит мотор" (то есть, сердце), но он только отмахивался: "Без кофе я не человек!" А чай, который любит Мила? Кто сейчас пьет псевдоиндийский чай "Со слонем"? Его лишь пенсионерам раздают якобы бесплатно в счет погашения задолженности по пенсии, да и то одна пенсионерка по телевидению сказала: "Собак и то лучшим пойлом поят". Так что любители чая предпочитают все же чай, а не то, что получается в результате подметания пола в чайном цеху. А что-то к чаю? Допустим, взрослые без сладкого могут обойтись (да и то не желают), а дети? А фрукты? В столовой, где питается Гена, фрукты в обед не включены. А стирка? Стиральный порошок стоит недешево. Постельное белье и полотенца тоже почему-то имеют обыкновение изнашиваться и рваться. А всякие кухонные порошки для чистки раковин, моющие средства. Посуда тоже порой бьется и требует замены, а тефлон со сковородок и кастрюль через полгода-год слезает. А бытовая техника? Да и мыться и чистить зубы человек должен каждый день. Значит, нужно потратиться на зубную пасту, мыло, шампунь. А отпуск? Пусть не каждый год Гена с Милой ездили отдыхать к морю, но даже проживание на даче обходится недешево - одни лишь билеты на электричку стоят немало. Да и ремонт нужен постоянно - то покрасить, то что-то перестроить. Навоз и прочие удобрения тоже бесплатно никто не даст. В общем, расходов не счесть.

Когда Мила все это подсчитала, она схватилась за голову. "Слушай, я вообще не понимаю, как нам удастся свести концы с концами, - сказала она мне. - Получается, что мы тратим гораздо больше, чем зарабатываем!" Похоже, что так. Но это характерное качество наших соотечественников, оставшаяся ещё с советских времен. Какими-то неведомыми путями инженер (врач, ученый, педагог) с обычной зарплатой 140-180 р умудрялся через несколько лет купить машину, многие имели кооперативные квартиры, при этом отнюдь не жили впроголодь, не ходили в обносках, ездили в законный отпуск "на юга". Поразительно, но факт.

Мила выложила перед мужем новые расчеты, уже с дополнениями (причем, наверняка она многое упустила, были и ещё расходы). Вы думаете, она его убедила? Ничуть. Гена по-прежнему твердил, что на его зарплату вполне можно прожить всей семьей. Потом Мила завела гроссбух и стала записывать в него все расходы. Иногда что-то забывала, но все же основные траты там были отражены. И опять не сумела переубедить мужа.

"Слушай, он совсем тупой, что ли? Или прикидывается? - зывала она ко мне в отчаянии. - Может, у тебя есть какой-то хитрый препарат, чтобы вправить ему мозги, а? А то не исключено смертоубийство. Когда он тарашит на меня оловянные глаза и опять повторяет, что мы можем прожить на его зарплату, а всех остальных расходов можно избежать, - мне хочется шваркнуть чугунной сковородкой по его тупой башке!" "Отстань ты от него, - посоветовала я. - Это же его защитная позиция. Все он понимает, просто не хочет в этом признаваться. Гена просто-напросто комплексует, что мало зарабатывает, вот и выстроил для себя такую защиту. Признаться честно: ты капала ему на мозги, что он мало зарабатывает?". "Было дело, - подтвердила моя приятельница. - Твоего супруга, кстати, ставила в пример." "И небось, не раз?" "Тоже было", - согласилась Мила. "Так чего ж ты удивляешься? Ты на него нападаешь, он защищается, тоже выбрав нападение." "Ладно, больше не буду", - согласилась она.

И знаете, вот уже три года, как они не ссорятся из-за денег.

Мораль ясна, уважаемые читатели обоего пола?

Денежную проблему можно урегулировать мирным путем (при условии, что ни один из супругов не завистлив и не заглядывается, что есть у соседей или друзей, и чего нет у него самого). О том, как протестировать

мужа побольше зарабатывать, вы узнаете из следующей главы. Здесь я хочу дать некоторые подсказки женам, которых мужа систематически упрекают за неумение экономить и "правильно" вести домашнее хозяйство.

- Если вы оба работаете, то используйте способ, который применила моя приятельница Мила: скрупулезно подсчитайте все семейные расходы. Составьте список, в котором будет вся "разблюдовка" - сколько вы ежемесячно тратите на еду, сколько на коммунально-бытовые расходы, сколько на одежду, подарки, не запланированные расходы (вдруг придут гости, а у вас дома шаром покати, и придется срочно бежать в магазин), сколько на обеды на работе вам с супругом и детям в школе. Подсказкой вам будет весь перечень, который приведен в истории Милы и Гены. Вполне возможно, у вас ещё больше (или меньше) расходов.

Деньги неудобны лишь тем, что их нельзя использовать больше одного раза.
NN

Предложите мужу вносить из зарплаты поровну сумму на эти ежемесячные расходы. Если супруг зарабатывает больше, - то в процентном соотношении.

- Если муж зарабатывает больше вас, но воспротивится отдавать большую сумму, чем вы, тогда включите сюда и стоимость своих трудов на поприще домашнего хозяйства. А что? Каждый труд должен быть оплачен - это аксиома. Бесплатно домохозяйками работают только русские жены. Фактически вы работаете на двух работах - на основной и дома.

Имейте ввиду, домашний труд оценивается недешево. У моей приятельницы есть экономка, которая делает далеко не всю домашнюю работу, и та ей платит 300 долларов в месяц. Причем, эта такса взята не с потолка - она наняла экономку через агентство, и так там платят всем.

Быть может, ваш супруг сам зарабатывает гораздо меньше 300 долларов в месяц. В таком случае пусть "молчит в тряпочку" и считает, что вы его облагодетельствовали тем, что трудитесь по дому почти бесплатно. Но твердо настаивайте на том, что он должен вносить в "общий котел" на хозяйство большую сумму, чем вы. Вы свою лепту внесли в виде своего домашнего труда, который муж не оплачивает (а не вредно бы!).

Мужчине можно простить и глупость, если она хорошо оплачена.
Т. Клейман

- Если вы домохозяйка, а ваш супруг обеспечивает семью, то тактика та же: покажите мужу список, в котором перечислены все расходы. Эта сумма в полном объеме должна быть у вас ежемесячно, чтобы вам не приходилось каждый раз оправдываться, что вам не хватило, и просить у него еще. Разумеется, эта сумма должна меняться с учетом инфляции и роста цен.
- Если доход вашего супруга приличен, то вы можете потребовать в качестве карманных расходов сумму, которую обычно платят няне. Ваш муж работает на своей работе, а вы работаете домохозяйкой. Тут вы квиты, ваш труд по дому он не оплачивает. Но дети на вас, а воспитывать детей и ухаживать за ними, между прочим, - обязанность обоих родителей. Так что у вас есть полное право потребовать энную сумму в качестве компенсации, что супруг устранился от ухода за детьми.

Не комплексуйте по этому поводу и не забивайте себе голову, что с детьми должна заниматься одна мать. Поймите: не должна! Она может целиком взять на себя эти обязанности, если сама этого хочет, но никаких преимущественных прав самоустраниться у мужа нет.

Быть матерью и домашней хозяйкой - достойный выбор для любой женщины, при условии, что это ЕЕ выбор.
Молли Ярд

Есть семьи, где муж гораздо больше занимается детьми, чем жена (моя семья, к примеру), и мужа вовсе не ропщут. Со временем они так втягиваются, что им и самим нравится, потому что отец - такой же родитель, как и мать.

Так что не тушуйтесь, требуйте положенную вам компенсацию, оговорив, что имеете право потратить её по собственному усмотрению. Ведь если бы вы работали, но не хотели отдавать маленького ребенка в детский сад, то вам пришлось бы пригласить няню и платить ей. Сумма, которую нужно требовать от мужа, должна

быть такой же, как оплата труда няни, а может быть, и больше, с учетом лучшего качества ухода за ребенком, чем это сделает няня.

Деньги нужны даже для того, чтобы без них обходиться.
Оноре де Бальзак

- - Если все ваши доводы мужа не убедили, а вы работающая женщина, а не домохозяйка, то тут можно пойти на ультиматум: вы отказываетесь трудиться дома, а он пусть сам оплачивает услуги экономки или домработницы. Может, найдет какую подешевле 300 долларов. Флаг ему в руки. Не бойтесь, что эти расходы сделают дыру в вашем семейном бюджете - если муж так и так не отдает вам часть своей зарплаты, так пусть тратит их на домработницу, а вы будете лежать, как и он, после работы на диване, любясь свои свежим маникюром.

Или пригрозите, что пойдете в экономки, найдя себе место через агентство, а дома ничего делать не будете, но свой дополнительный заработок будете тратить только на себя, отдавая лишь свою долю из основной зарплаты в "общий котел". Пойти ли в экономки - дело ваше, но пригрозить можно, даже если вы не собираетесь этим заниматься.

Замужество - это взятка, которую дают экономке, чтобы она считала себя хозяйкой дома.
Торнтон Уайлдер

Уверяю вас, надолго мужа не хватит - он быстро сообразит, что все ж лучше отдавать эти деньги законной жене, которая потратит их на благо семьи, чем какой-то незнакомой тете.

- Метод ультиматума: потребовать оплаты своих услуг, - подойдет в любом случае, сколько бы ваш муж ни зарабатывал, даже если его зарплаты хватит на оплату всего лишь одного дня домработницы. Сказать - ещё не означает сделать, не так ли? Пусть ваш супруг знает, что домашний труд стоит денег, и немалых денег. Если он, ко всему прочему, упрекает вас, что вы не только не умеете экономить, но и не поддерживаете должный уют в доме и плохо стряпаете, - ультиматум тем более подойдет.

Для этого объявите "домашнюю забастовку" и полностью устранились от обслуживания мужа. Как это сделать, приведено в главе "Как приобщить мужа к работе по дому", в истории Ирины. Намечу основные вехи. Готовьте только себе и детям. Покупайте продукты только на один раз и чтобы к приходу мужа в доме не было ни крошки съестного. Не покупайте продуктов, которыми можно наскоро перекусить. Пусть муж готовит себе сам. Не умеет? Есть захочет - научится (кстати, это тоже полезно, пригодится на будущее, если сейчас он не помогает вам по дому). Не стирайте его одежды, не меняйте его постельное белье, не убирайте его постель или комнату, не носите в химчистку его вещи. В общем, все, что вы делали раньше, теперь делайте только для себя и детей. Можете даже вообще не убирать ни кухню, ни квартиру - пусть ваш муж убедится, как быстро все зарастает грязью, если регулярно не делать уборку.

- Будьте готовы к тому, что муж будет требовать "прекратить забастовку" и скандалить. Не поддавайтесь на провокации, скажите, что устали от ведения домашнего хозяйства, потому что только лошадь работает бесплатно, за овес и воду. А вы не лошадь, чтобы пахать на двух работах да ещё и выслушивать его попреки, что вы плохая хозяйка.

Быть может, вам понадобится несколько месяцев. Наберитесь терпения, не обращайте внимания на заляпанную плиту и грязный пол, а если их заляпал ваш супруг - заставьте его убрать за собой. Именно заставьте - миндальничать в таких случаях нельзя. Суньте ему в руки тряпку и все необходимые моющие средства и пусть он хотя бы один раз в жизни помоев кухонную плиту или пол. Будет знать, сколько это требует труда, и насколько это противное занятие. Но если супруг откажется и устроит скандал, впредь запретите ему пользоваться плитой и вообще кухней, заявив со всей категоричностью: "Я за тобой убирать грязь больше не намерена".

Очень скоро до него дойдет, не сомневайтесь. Стирать, ходить по магазинам, тащить на себе продукты, стоять у плиты и драить её могут только наши женщины, но не мужчины. Даже холостяки изыскивают пути, как бы свалить все эти обязанности на плечи очередной подружки (или мамы).

- Когда супруг "созреет" для компромисса, обозначьте все свои требования. Сейчас у вас есть все основания потребовать, чтобы он заработал столько, чтобы оплатить труд домработницы или ваш труд по дому. Получите вы эту сумму или не получите, - дело десятое, но все равно требуйте. А вдруг получится?

Деньги должны оборачиваться. Чем быстрее тратишь, тем больше получаешь.
Петр Капица

- Оговорите, какую сумму каждый из вас вносит в семейный бюджет с учетом всех расходов. Быть может, что-то останется и на карманные расходы каждому из вас. Тогда вам не придется скандалить, что муж так много тратит на сигареты, и ссориться с супругом из-за пары колготок или трусов, которые вы себе купили. Я не шучу. Есть семьи, в которых возникают скандалы даже по такому поводу. Честное слово! Как рассказывала одна моя пациентка, её "шибко умный" супруг заявил: "Зачем тебе новое белье? Под одеждой его все равно не видно. Или ты перед кем-то раздеваешься? А мне все равно, какое на тебе белье, ты его все равно на ночь снимаешь. Носи брюки, тогда и колготки покупать не придется". Умник, не правда ли?! Это оказалось последней каплей, переполнившей чашу её терпения. Он был ужасным скупердям, замучил её своими требованиями экономить, советами ездить за продуктами для себя и детей на оптовый рынок, потому что там на рубль дешевле (самое удивительное, что у них не было нужды так жестоко экономить!), и при этом требовал, чтобы она готовила ему отдельно (у него гастрит, болезнь, которой страдает половина населения, если не больше). В итоге она с облегчением развелась, теперь получает алименты на законных основаниях и не отчитывается перед мужем за каждую потраченную копейку.

Судья:

- Почему вы решили развестись с мужем? Вы же прожили с ним двадцать лет!
- Вы считаете, что я мало настрадалась за эти годы?

Анекдот

- Вариант, когда у каждого есть своя оговоренная сумма, которую каждый из вас может тратить по своему усмотрению без попреков вашей половины, - оптимален. Жене ведь так и так приходится покупать себе белье, косметику, кремы, лосьоны, одежду, сумочки-перчатки, тратиться на парикмахерскую, - нормальной женщине не обойтись без многих вещей. У мужа тоже есть определенные расходы.

Когда мужчина говорит, что ему нечего надеть, он имеет в виду, что у него нет чистой рубашки. А когда так говорит женщина, это значит, что она желает обновить свой гардероб.
Д.Е.

Если вы оба раньше брали на свои нужды из "общего котла" или покупали что-то себе в день зарплаты, то потом, вполне возможно, были распри: "Почему ты столько тратишь на эту ерунду!", - или вы мерились, кто из вас больше тратит на себя. А теперь вы вносите на общие семейные расходы определенную часть своего заработка (раньше ведь было то же самое, просто деньги были в общем кошельке, откуда вы брали по мере необходимости), а все остальное - ваши законные карманные. И тогда не будет никаких взаимных упреков. Хотя бюджет тот же самый.

- Можно договориться откладывать из зарплаты определенную сумму на крупные покупки или совместный отдых. Подсчитайте, сколько вы намерены потратить на новое приобретение или поездку, разделите на месяцы в году и если есть такая возможность, кладите равную с вашей половиной долю в копилку. Но с условием, что ни один из вас туда не залезет, если ему в этом месяце не хватило на собственные нужды. Другое дело, если вашего обоюдного вклада не хватило на ведение домашнего хозяйства, - что ж, в этом случае вы имеете право позаимствовать энную сумму из копилки, просто ваша покупка немного отсрочится или в следующие месяцы вы компенсируете заимствованное, немного урезав собственные расходы.

О жизни и деньгах начинают думать, когда они подходят к концу.
Эмиль Кроткий

Советы разграничить общие и личные расходы полезны, сколько бы вы ни зарабатывали. Даже если вам сейчас кажется, что вашей с супругом зарплаты едва-едва хватает на хозяйственные нужды, какие уж тут карманные расходы! - вы ошибаетесь. Вряд ли вы ходите в колготках, которые купили пять лет назад. И

крем, помада и прочие важные мелочи тоже нужны постоянно. Значит, вы на них все же тратите деньги. Пусть ваши карманные расходы будут невелики, зато они ваши, и никто не потребует у вас отчета. Но все же, раз вы потратили деньги, чтобы купить книгу, смею предположить, что вы не доедаете свой последний кусок хлеба. Значит, есть возможность спланировать семейный бюджет более рационально.

Деньги не имеют значения - пока они у вас есть.
Джонни Миллер

Кстати, все сказанное вовсе не исключает, что вы не можете занимать друг у друга из карманных денег, если в этом месяце потратились больше. Но непременно отдавайте свой долг, иначе это нечестно и может быть расценено вашей половиной как способ "выцыганить" у него (нее) дополнительную сумму. Честность и справедливость в любых мелочах - залог нормальных партнерских отношений.

НЕ ВЗВАЛИВАЙТЕ НА СЕБЯ МУЖСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Любовь не только окрыляет, но и окольцовывает
С. Попов.

Женщины порой сами виноваты в том, что позволяют своим мужьям становиться лентяями. Они считают, что сами со всем справятся и этим лишают мужа возможности проявить свои мужские качества.

Не надо демонстрировать мужчине свою силу и самостоятельность. Ни к чему хорошему это не приведет. Чрезмерно независимые и эмансипированные женщины сами в первую очередь страдают от этого.

Даже если вы считаете себя сильной женщиной, этого не надо показывать мужчине. Ваша сила вам пригодится в трудных ситуациях, а их у каждой из наших женщин бывает немало. Поберегите свои силы для ваших детей и всей вашей будущей жизни. А мужу дайте возможность проявить свои возможности и доказать на деле, что он мужчина. Оставьте мужу его мужские обязанности и не старайтесь все делать сами.

Если жена клад - вам причитается 25%.
А. Ботвинников

В чем счастье женщины? В первую очередь, в её детях, а также в том, чтобы быть привлекательной и любимой. Если вы будете щадить мужа и перегружать себя, то вы всего этого лишитесь - и с детьми у вас будут проблемы, и свою привлекательность вы потеряете, да и любовь мужа утратите, если будете работать "от зари до зари". Не надейтесь, что муж оценит ваши труды и будет вам за это благодарен. Скорее всего, он это примет как должное.

Замужняя лягушка Волгу переплывет.
Татарская пословица

Если вы сами себя не пожалеете, то вас никто не пожалеет. А вам нужно сохранить свое здоровье и душевное спокойствие, чтобы ваши дети имели возможность видеть вас как можно чаще, чтобы вы были веселой и жизнерадостной, чтобы дети чувствовали вашу любовь и заботу, в которых они так нуждаются.

Так что ваше здоровье - это залог здоровья ваших детей. Если вы подорвете свое здоровье, никто не сможет заменить вас для ваших детей.

Ваша основная задача - уделять побольше внимания своим детям и вырастить их здоровыми и физически, и психически. Именно в этом состоит и биологическая, и социальная роль женщины, а вовсе не в том, чтобы зарабатывать на жизнь себе и своим детям, если муж к этому не способен.

Бракоразводный процесс. Муж:
- Почему вы отдали моих детей жене?
- Допустим, вы опускаете монету в автомат, и он выдает вам стакан минеральной воды.
- При чем здесь автомат, стакан?
- Так чей же это стакан - ваш или автомата?
Анекдот

Не берите на себя заботу о материальном благосостоянии вашей семьи. Это обязанности мужа, если он нормальный мужчина и хочет, чтобы его считали главой семьи. Пусть муж работает больше вас, пусть забота о том, чтобы много заработать, лежит на нем.

Ваших заработков должно хватать вам на ваши собственные маленькие потребности, чтобы не зависеть в мелочах от супруга. Все остальные материальные блага для всей семьи должен добывать муж.

Если у вас лишние деньги, отдайте жене, но ... безвозвратно.

В. Георгиев

К сожалению, многие наши женщины этого не понимают. Если супруг пассивен и ленив, не хочет зарабатывать, то женщины работают больше мужа, чтобы прокормить своих детей, а подчас и его. Они жалуются на мужа, упрекают его, а потом махнут на него рукой и зарабатывают сами, считая, что муж не умеет заработать. Но даже неспособного можно научить, если очень захотеть. Дальше вы узнаете, как это сделать.

Однако в современных условиях нередко бывает так, что женщина не умеет переубедить мужа и зарабатывает сама, не давая мужу шанса проявить себя.

"А все-таки она вертится!" - говорил он о жене.

Э. Миншаевский

Одна супружеская пара купила автомашину, так как это им нужно было по работе - они создали свою фирму, и в течение дня должны были бывать во многих местах. Оба пошли на автокурсы. У жены дела шли плохо, она была абсолютно неспособна водить машину, хотя была сильной и энергичной женщиной. Но за рулем она думала о своей напряженной работе, была рассеянной и однажды на учебных занятиях совершила аварию. После этого она отказалась от своего намерения самой водить машину.

Муж продолжал учиться. Женщина взяла шофера, так как без машины она не успевала сделать всех дел. Они ездили на работу вместе с мужем, работы у них было много, а времени мало. Конечно, ездить с шофером удобнее, а учиться тяжело. И со временем муж забросил занятия, а жена не настояла, чтобы он получил права и водил машину.

С шофером у них было множество проблем, и позже жена стала упрекать мужа, что он сам так и не научился водить машину.

То же самое у них было и в их работе. Жена - общительная, коммуникабельная, умеет договариваться с людьми, а их коммерческая деятельность была связана со многими людьми, с которыми нужно было решать множество проблем. У неё это получалось лучше, чем у мужа, поэтому она предпочитала договариваться с нужными людьми сама.

Со временем ей пришлось взять на себя все организационные обязанности и денежные расчеты, вместо того, чтобы привлечь к этому мужа и научить его всему, чему пришлось научиться ей самой. Муж - талантливый, трудолюбивый, очень обязательный и ответственный человек, и многие дела смог бы сделать ничуть не хуже, а, возможно, даже и лучше своей жены. Но она привыкла доминировать и полностью подавила его инициативу. Не сознательно конечно, она мужа очень любила и ей казалось, что этим она его избавляет от многих проблем, так как он человек сомневающийся, немного нерешительный, необщительный, ему труднее устанавливать деловые контакты. Она более решительная и настойчивая. Поэтому она не хотела, чтобы у мужа были "комплексы", если он не справится с делом.

Она предпочла все делать сама, так как у неё действительно все получалось лучше, чем у мужа. Оба это понимали. Когда она пыталась его привлечь к организационным делам, он говорил, что не сможет, пусть лучше она договаривается сама, иначе он завалит дело, и она потом будет его "пилить".

Для неё это не составляло труда, и через несколько лет вся руководящая и организационная работа лежала на её плечах, а муж выполнял только её конкретные поручения и техническую работу. Хотя в свое время он бы вполне мог научиться всему не хуже, чем его жена. По крайней мере, он бы мог её заменить в её отсутствие. Она же отстранила его от решения всех проблем, и он даже не был в курсе всех дел, так как многих нюансов не мог сразу уловить и все запомнить.

Но жизнь показала, как эта женщина была неправа. Перегрузки и высокое психическое напряжение не прошли для неё бесследно. Она тяжело заболела, муж все время проводил рядом с больной женой, так как он её тоже очень любил и переживал за нее, ему было не до работы, фирма осталась без присмотра, они потерпели убытки, многое было разворовано, и их фирма разорилась.

И кто же из них больше виноват? Конечно, муж пошел по пути наименьшего сопротивления и наибольшего удобства для себя. Жена прекрасно знала его характер, но не настояла. Чего ж теперь винить мужа, раз она не дала ему шанс проявить себя?

Жена провела две недели у больной матери. Вернувшись, застала мужа лежащим на диване в запущенной квартире, тарелка с ужином покрылась плесенью.

- Почему ты ничего не убрал и даже не съел ужин?

- Ждал, когда ты вернешься.

Анекдот

Если муж не хочет работать и нормально зарабатывать, женщине нужно найти убедительные аргументы, чтобы переубедить его, а не работать за двоих. Если он не умеет, то никогда не поздно научиться. Ведь женщины умеют приспосабливаться к новой жизни и многому обучаются. Почему же они считают, что мужчина этого не сможет? Сможет, если у него не будет другого выхода и жена не будет работать за него.

Многие годы в нашей стране культивировалось мнение, что женщины и мужчины в социальном отношении равны, то есть, имеют равное право на труд. При этом наших соотечественниц в кинокартинах, скульптурах, на картинах и плакатах непременно изображали в процессе труда или с орудиями труда в руках - женщина с серпом, женщина у станка, женщина на "стройках века", женщина - ударница коммунистического труда. Вся эта пропаганда никакого отношения к действительному равноправию не имеет. Скорее, это можно расценить как жестокую эксплуатацию женщин в государственном масштабе в ущерб её физическому и психическому здоровью и её биологической роли.

Я за равноправие, но не за такое, когда женщина вынуждена подменять мужчин, брать на себя мужские обязанности и работать на тяжелых работах. А наше "равноправие" именно в этом и выражается. Ни к чему хорошему такая "эмансипация" не привела, а наоборот, причинила немало вреда женщинам. Попытки уравнивать мужчин и женщин в правах дали "право" женщинам работать на многих тяжелых работах, но никаких реальных прав им не принесли.

Сложилось мнение, что наши женщины более приспособлены к жизни и могут больше, чем мужчины, - "коня на скаку остановит, в горящую избу войдет". Да, это так, но это не от хорошей жизни. В экстремальных ситуациях женщине ничего иного не остается.

Но зачем женщине "коня на скаку останавливать", если это должен делать мужчина? Какая же роль уготована нашим мужчинам, если наши женщины будут все за них делать, включая и то, что должно быть чисто мужскими обязанностями? Не сами ли женщины воспитывают таких лентяев и приспособленцев, не слишком ли они холят и лелеют своих мужей, оберегая их от всех жизненных тягот?

Судья:

- Итак, обвиняемый напал на вас с топором. Чем защищались вы?

- Своей женой.

Анекдот

Иногда сами женщины оберегают свой душевный покой и поэтому идут по пути наименьшего сопротивления. Они пытаются как-то изменить ситуацию, но убеждаются, что муж не горит энтузиазмом, и решают, что спорить и уговаривать его - себе дороже, это все равно бесполезно, и оставляют свои попытки заставить мужа трудиться. А потом сами же от этого страдают.

Рано или поздно женщине приходит в голову мысль: а зачем такой муж, который сидит на шее, его надо не только кормить, но и обслуживать, да к тому же терпеть его характер и исполнять свой "супружеский долг" в постели?! Это основа для размолвок и разводов. А на самом деле в этом немалая вина самой женщины. Именно её излишняя инициатива и стремление брать на себя чисто мужские обязанности приводит к тому, что мужчины становятся лентяями и "трутнями". А чтобы этого не произошло, лучше с самого начала предупредить такой нежелательный ход событий. Не культивировать мужскую лень, не идти у мужа на поводу, а заставить его трудиться.

- Полтора года назад муж вечером ушел за сигаретами, а сегодня вернулся и устроил мне скандал из-за остывшего ужина.

Анекдот

Если муж будет хорошо зарабатывать, и у семьи не будет материальных проблем, то женщина может примириться с тем, что он не помогает ей по хозяйству. У неё будет возможность работать не полный рабочий день или не каждый день, и она справится с хозяйственными делами сама.

Однако ничего с ним страшного не случится, если муж поможет вам в домашней работе. Ведь большинство наших женщин справляются и с напряженной работой, и со своими домашними обязанностями. Почему бы и мужчинам не совмещать то и другое?

Еще раз повторю, что не надо мужа жалеть и оберегать от излишней нагрузки. Если такая двойная нагрузка по силам женщине, то она подавно должна быть по силам мужчине.

Мужчины ценят в женщинах самое вещественное - красоту, а женщины в мужчинах - самое эфемерное - надежность.

Н. Векшин

Чем больше мужчина работает, тем больше это ему на пользу. Во-первых, это придает ему уверенность, что он основной "добытчик" в семье, что немаловажно для его самоуважения и для того, чтобы его уважала и ценила жена, а от этого их отношения только выиграют, во-вторых, у него не останется времени на пьянки и любовниц. А то, что супруг будет уставать - тоже ничего страшного, если он здоров. А вы его ободрите, хвалите и придавайте ему ещё большую уверенность в себе, чтобы ему хотелось ещё больше работать на благо вашей семьи.

Жена:

- Дорогой, у меня на пальто все пуговицы оторвались.

Муж:

- Не волнуйся, завтра я дам тебе денег на покупку.

- Нового пальто?

- Нет, новых пуговиц.

Анекдот

СТИМУЛЯЦИЯ МУЖА... ЧТОБЫ БОЛЬШЕ ЗАРАБАТЫВАЛ

Нельзя иметь все сразу, поэтому начни с малого - с денег.

Януш Васильковский

Помимо рационального планирования семейного бюджета и разделения расходов на общие и карманные, любая жена должна стимулировать мужа в социально-материальном аспекте.

Тактика большинства жен неправильна: они постоянно ворчат, что муж мало зарабатывает. Однако упреками и скандалами трудовых свершений от супруга вы не добьетесь. Либо он будет огрызаться или гневно реагировать на ваши упреки, либо вы разовьете у него комплекс неполноценности и собственной никчемности. И то, и другое плохо, а своей цели вы не достигнете.

Этот вопрос нужно решать кардинально - не как временное средство для решения каких-то текущих материальных проблем, а как основную цель, к которой должен стремиться ваш муж.

Если ты несчастлив, лучше плакать в такси, чем в трамвае.

Марсель Райх-Раницкий

Расскажу, как этого добилась молодая женщина, у которой поначалу не было никакого опыта и некому было ей подсказать, как действовать. Все она постигала интуитивно.

49-летняя Ольга считает свой брак благополучным только потому, что все годы (они женаты 30 лет) незаметно влияла на мужа и в итоге добилась многого. Теперешний статус их семьи - немалая заслуга Ольги. Можно даже сказать, в основном, это её заслуга. Судите сами.

С Константином Оля познакомилась, когда ей было всего 19, ему - 36 лет. Он тогда был начальником среднего масштаба, на вид весьма солидный и представительный мужчина. Тот влюбился "по уши", его солидность мигом улетучилась, и дистанции между ними не стало.

Оля училась в институте, поклонник много работал, встречались нечасто. Первое время девушке льстило, что он приезжает за ней на служебной машине с шофером, потом ей надоело скучать вечерами, и она стала посещать студенческие вечеринки и принимать приглашения других ухажеров. Сообразив, что любимую вот-вот уведет другой, Костя сделал ей предложение. Ее мама была в восторге - жених с положением, с квартирой, солидный, не бедный, не то, что эти сопляки, которые увиваются за её дочерью, у них ветер и в голове, и в кармане.

Неожиданно для всех Ольга проявила строптивость, заявив жениху, что ещё не созрела для брака, ей нужно закончить институт. Как Оля сама потом мне призналась, она ещё "не нагулялась". Точнее, она испытывала двойственные чувства: с одной стороны, как и любой 19-летней девушке, ей хотелось замуж, а с другой - не хотелось ограничивать свою свободу и сидеть вечерами дома в одиночестве, ожидая мужа с очередного совещания.

"Ломалась" Оля почти год. Совершенно бессознательно девушка избрала самую верную тактику, - ведь чем больше женщина сопротивляется браку, тем больше мужчина хочет её "окольцевать". И все же свадьбу сыграли. Любящий муж тут же "наградил" любимую жену младенцем, чтобы уж совсем повязать. Оля злилась - материнство в её планы не входило (хитрый супруг сделал вид, будто не смог сдержаться, и как результат - не запланированная беременность). Ей пришлось взять академический отпуск и сидеть с ребенком. Институт она все же закончила, настояла, что будет работать, хотя муж был против - материальный статус семьи позволял им прожить и без её зарплаты.

Оля и в юности обладала характером, а став зрелой женщиной, и подавно умела настоять на своем. Она не из тех, кто любит повышать голос, но уж если сказала, - то сказала. Все. Точка.

В жизни нередко бывает, что суровый начальник дома становится подкаблучником своей жены. Типичным подкаблучником Константин все же не стал, периодически проявлял упрямство, но все же, по большому счету, в целом Оля упорно вела его по жизни так, как ей хотелось, позволяя дрейфовать лишь в мелочах, чтобы уж совсем не ущемлять его мужское самолюбие.

За время их брака Костя очень изменился. Оля рассказывала, что раньше её друзья называли его "партайгеноссе" - тот занимал номенклатурный пост и был типичным партаппаратчиком. Мышление у него было соответствующее. Общение с Олей, ироничной и остроумной женщиной, постоянно высмеивающей его образ жизни и всю "совковую" систему, поколебало его мировоззрение. А когда жена призналась, что именно его "партийный статус" был препятствием, из-за которого она не хотела за него замуж, и что его окружение ей до сих пор претит, Костя, немного посопровтивлявшись, все же перешел с номенклатурной должности на работу по своей специальности. И все же сработал стереотип "совкового" мышления - втайне от жены он воспользовался старыми партийными связями. В результате опять занял руководящий пост, но уже на предприятии.

Одно время, попав в окружение таких же сытых руководителей, Костя стал попить - несколько откормленных начальников по-приятельски собирались в бане или в чьем-то загородном доме, много ели и много пили, как это было принято в те годы. Сам Костя мотивировал такой образ жизни необходимостью отлаживать связи с нужными людьми - дескать, все вопросы улаживаются только за накрытым столом с бутылкой коньяка. Так он "выбивал" что-либо для своего производства - материальное обеспечение, оборудование, дополнительные ставки и прочее. Оля была вынуждена признать, что муж прав, - такова была система.

Несколько лет она терпела "служебные" пьянки мужа, но в конце концов решила с этим бороться. Как всегда, спокойно и убедительно, Оля поговорила с мужем и твердо заявила, что больше с этим мириться не намерена. Если у него такая должность, которая требует частых выпивок, то пусть найдет себе другую работу, на которой не требуется пьянствовать с начальниками разных рангов.

Когда жена посягнула на его свободу и "мужские" занятия, Константин проявил строптивость, и тогда Оля привела его ко мне.

Интеллектуально Ольга на порядок выше собственного мужа, хотя амбиций у того предостаточно, как, впрочем, у любой посредственности, выбившейся в какие-никакие начальники. Судя по ироническим репликам Оли, она невысокого мнения о его уме.

У Кости я диагностировала малопрогрессирующий (доброкачественный) алкоголизм 1 стадии, что его сразу отрезвило. По просьбе Ольги я ещё немного сгустила краски, рассказав своему пациенту, к чему в конце концов приведет его пьянство, и хорошенько попугав, уговорила на курс психотерапии. В специфическом противоалкогольном лечении он не нуждался, и после курса психотерапии некоторое время вообще капли в рот не брал, а спустя пару лет стал выпивать умеренно, лишь в дни каких-либо семейных торжеств, да и то не более одного-двух бокалов шампанского.

От компании крепко пьющих начальников Ольга его тоже отвадила. Поначалу Костя мотивировал отказы от "мальчишников" тем, что стало пошаливать сердце, потом все привыкли, что он стал трезвенником. Оказалось, что производственные вопросы решаются и без пьянок.

Со временем Оля уговорила мужа защитить диссертацию. С помощью талантливых помощников, которые сделали за него всю необходимую работу, Константин защитил не только кандидатскую, но и докторскую. Вряд ли его научные труды внесли ощутимый вклад в отечественную науку, но тем не менее, Костя (опять же с подачи жены) прошел по конкурсу и стал заведовать кафедрой, получил звания профессора, потом стал проректором института по научной работе.

Изменив свой социальный статус, Константин изменился даже внешне. Теперь он выглядел уже не партийным начальником, а настоящим ученым, держал на лице подобающую маску "интеллектуала", с умным видом рассуждал о перспективах отечественной науки и высоких материях. Под его редакцией вышло несколько "толстых" книг, его научные труды регулярно издавались в научных журналах и сборниках, он написал три монографии (разумеется, их писал не он сам, а его способные сотрудники) и уже метил в членкоры, как грянула перестройка.

Ольге шел уже четвертый десяток, и её прежние диссидентски-нигилистически взгляды на жизнь изменились. Когда отечественная наука стала все больше разваливаться, она поняла, что нельзя больше ждать милостей от природы. Ольга всегда была реалисткой, к тому же, подрастали двое детей и нужно было думать о том, чтобы дать им хорошее образование. Сама она пристроилась юрисконсультантом в престижную фирму и взялась за мужа, чтобы и он тоже подумал о более денежной работе. Но Константин уже ощутил себя "большим ученым" и не хотел уходить из науки. У него были статус, репутация, уважение, ученики, написанные им книги. Как все это бросить и уйти в бизнес?! Ему было уже 59 лет - возраст, когда не очень-то хочется ломать привычный стереотип. Однако характер Ольги с годами не стал менее твердым. Если уж она что-то решила...

Деньги, конечно, не панацея, но очень хорошо помогают против бедности.
NN

Как и все ограниченные люди, Константин очень самолюбив. Зная его слабое место, Ольга стала методично наносить мелкие, но ощутимые удары по его самолюбию. То как бы вскользь упомянет, что их общие друзья ежегодно отдыхают за границей (а их семья уже три года никуда не ездила, хотя раньше они каждый год отдыхали вчетвером на дорогих курортах). То отсутствие вечером старшей дочери мотивировала тем, что та пошла к подружке заниматься на компьютере - у них в школе ввели информатику, а у них нет компьютера. И отец, мрачно насупившись, отправлялся встречать свою любимицу - время было уже позднее. Так повторялось неоднократно. На компьютер для любимой дочери деньги он все же нашел, но в семье постоянно ощущались материальные проблемы. То сын просил у матери денег на что-то, а Ольга отправляла его к отцу, прекрасно зная, что денег у того нет. То без всякого хвастовства говорила, что ей повысили зарплату (в то время она зарабатывала гораздо больше мужа). Причем, все это она роняла как бы невзначай, не зудела, как некоторые жены: "Другие мужья зарабатывают, крутятся, обеспечивают семью, а ты приносишь гроши, на которые семью не прокормишь" и т. д. и т. п. Всего один раз сказала между делом, просто для информации, и дальше - обычный разговор. Умница Оля прекрасно знала, что её слова не прошли незамеченными для мужа.

Кумиров создает бурное воображение, мужей - суровая совместная жизнь.
Т. Клейман

Конечно же, её "мозговая атака", как всегда, принесла плоды. Посопротивлявшись для вида и выждав некоторое время, чтобы "сохранить лицо", Костя достал свою старую записную книжку, обзвонил прежних

приятелей и в итоге оказался в бизнесе. Первое время он совмещал работу в институте с коммерческой деятельностью, потом втянулся в бизнес, ему самому понравилось. Да и деньги потекли не те, что раньше.

Костя до сих пор все такой же амбициозный. Ольга не сомневалась, что со временем мужа непременно потянет в политику. И не ошиблась. Тот обзавелся солидными связями везде, где нужно и теперь, как и многие бывшие партаппаратчики, стал отъявленным демократом и "рыночником". А чего ж не стать?! Его прежний партийный статус и теперешний - небо и земля. Раз ему хорошо, значит, "рыночная экономика", - это то, что надо. Так что Константин теперь с пеной у рта ратует "за реформы". От бизнеса он отошел. Ка это принято у отечественных политиков, бизнесом руководит жена, на неё же оформлена их фирма и вся их недвижимость, а он по своей налоговой декларации, почти "гол как сокол".

В душе Ольга посмеивается над мужем, но вслух, конечно же, этого не говорит. Как раз наоборот, подхваливает его и восхищается его "успехами", не устаёт говорить, какой он умный и его несомненные таланты позволили ему на любом поприще (партийном, науке, бизнесе, политике) достичь несомненных высот. Кстати, муж ни на секунду в этом не усомнился. Константин и в самом деле свято уверен, что всего достиг благодаря своим недюжинным способностям. О том, что он наверняка спился бы, останься в прежней компании "начальников", он даже и не думает. Уверен, что у него такая "железная воля", что сам бросил пить: "Сказал - и бросил". Про то, что проходил курс противоалкогольного лечения, он уже забыл. Как, впрочем, и о том, кто писал ему диссертацию и книги. Он до сих пор гордится тем, что у него ученая степень доктора наук и уверен, что всего в жизни достиг сам.

Пробовал жить своим умом, но не хватало.
Борис Крутиер

Сама Оля, уже будучи на пятом десятке, призналась, что мужа никогда не любила, но это давно уже не имеет для неё значения. "Лет двадцать назад я ещё рвалась и металась, однажды влюбилась и завела бурный роман. Чуть не разошлась с Костей да вовремя одумалась, - рассказывала она. - Любовь - любовью, а брак - браком. Хоть Костя человек небольшого ума, но я за ним прожила как за каменной стеной."

Оля считает свой брак удачным и не жалеет, что вышла замуж за Константина. К мужу она привязана, хотя прекрасно знает его слабости. "Но кто-то же должен быть в семье умнее, - говорит она, имея ввиду, конечно же, себя. - Я голова, а муж - руки, которые обеспечивают голову питательными веществами."

У каждого мужчины есть увлечения, а самое лучшее - увлечение процессом делать деньги.
Д.Е.

Очень часто у весьма ограниченного, но честолюбивого мужчины - целеустремленная жена, которая руководит мужем и планомерно толкает его "наверх". И может так бойко толкать, что дотолкает аж до кресла крупного политического деятеля. Примеров таких достаточно и в прошлом, и в настоящем, и не только в нашей стране.

Я стопроцентно уверена, что успешная карьера мужа во многом зависит от его жены. Умная жена умеет подогреть его честолюбие и тщеславие, чтобы у него был сильный стимул стремиться "наверх". Все мужчины самолюбивы (за исключением аномальных личностей), и этим можно умело воспользоваться.

Чем уже лоб, тем шире шаг.
Борис Крутиер

Здесь не имеет значения, какой цели вы хотите добиться: чтобы ваш муж стал "большим начальником" или хорошо зарабатывал. Принцип один и тот же. И цель та же: все во благо вашей семьи.

Деньги - это праздник, который всегда с тобой.
А. Нилин

Какую бы цель вы перед собой ни поставили, ни в коем случае нельзя ранить самолюбие мужа, наоборот, - только бальзам на душу. Никакой критики, никаких кивков в сторону других, более успешных мужчин: "А вот Иван Иванович купил уже вторую квартиру..." Такие сравнения, не в его пользу, когда ваш супруг проигрывает в статусе или личностных качествах, - это удар по самолюбию, а самое главное, это может вызвать протестную реакцию. Этим вы только озлобите мужа. Лучше вообще не сравнивать - мужчины этого не любят, а ограниченные или закомплексованные, - и подавно. Сравнить можно только в пользу супруга: "У тебя

гораздо лучше получается, чем у мужа моей подруги. Нет ничего удивительного - ведь ты гораздо умнее его. Да и вообще ты можешь многого достичь".

Человеку не нужно ничего сверх того, что ему дала природа. За исключением денег.
Юзеф Бестер

Любое мало-мальское достижение супруга обязательно встречайте одобрением и похвалой. Муж должен знать, что вы цените его, и тогда будет стремиться к ещё большим достижениям.

Никто не любит, когда его усилия не оценены по достоинству; один из худших человеческих пороков - неблагодарность. У слабых людей, если их усилия никем не ценятся, порой опускаются руки - зачем что-то делать, стараться, если это никому не нужно или члены семьи воспринимают это как должное? Или же может быть негативистическая, протестная реакция: "Раз это никому не нужно, зачем мне рвать пупок?!"

Так что не забывайте хвалить и благодарить супруга за все, что он делает во благо семьи, пусть даже его успехи пока незначительны. А уж если он достиг больших успехов - тем более.

Деньги - это аплодисменты.
Жаклин Сьюзен

Чем больше вы будете хвалить мужа, тем больше он будет стараться заслужить вашу похвалу. В итоге это вам обоим пойдет на пользу. Решите сразу две проблемы: материальные и ваши взаимоотношения.

Но бывают и трудные случаи, когда вы имеете дело с патологическим лентяем. Есть три варианта лентяев:

Первый вариант - его разбаловали родители (чаще всего мать, особенно если растила сына одна), и он привык жить на всем готовом, не особенно задумываясь, откуда берутся деньги. С детства родители из всех сил старались, чтобы сын был "не хуже других", по первому требованию он имел и модную одежду, и велосипед, и мотоцикл, и деньги на карманные расходы, и многое другое. Он понятия не имеет, что сколько стоит, и не желает все это брать в голову.

Мужская независимость: отдал зарплату - и свободен.
Т. Клейман

Если в семейном бюджете нет явных прорех, если семье хватает на жизнь, то супруг даже не будет прилагать никаких стараний, чтобы заработать побольше. Зачем? На пиво и все остальное ему хватает, жена не ворчит, значит, все в порядке. Зачем лишать себя приятного отдыха и работать дополнительно, чтобы заработать побольше, если и так все хорошо?! Муж считает, что если он приносит всю зарплату жене, то этим он уже выполнил свои обязанности "главы семьи". А все остальное - это уже обязанности жены. Если вам удастся свести концы с концами в вашем семейном бюджете, он вас даже не спросит, сколько осталось денег до следующей зарплаты и хватает ли вам на хозяйство. Вы "крутитесь", у вас получается, и муж доволен и благополучен.

Он из тех людей, которые прочно стоят двумя ногами на земле. Проблема в том, чтобы заставить его ими передвигать.
Д. Соловьев

Вариант не безнадежный, такого лентяя можно перевоспитать. Дальше вы узнаете, как это сделать.

Второй вариант - вы сами разбаловали своего мужа.

Если ваш муж зарабатывает значительно меньше вас, то тут стоит серьезно подумать. Почему это так? Может быть, вы решили, что от него все равно толку не добьетесь, и проще заработать самой, чем ждать, пока этот лентяй поднимется с дивана? В таком случае вы поступаете неправильно.

Женщина может все, что мужчина должен.
А. Круглов

Муж должен зарабатывать, как минимум, не меньше жены, - это непреложное правило нормальных отношений. Почему? Да потому что по опыту очень многих семей я знаю, что когда вклад жены в семейный бюджет значительно больше вклада мужа, она перестает его уважать и считаться с ним. Отсюда - целый букет последующих негативных явлений.

Этот вариант тоже не безнадежен, если вы измените собственную установку и перестанете быть кормильцем.

Встретились две подруги. Одна недавно вышла замуж.

- Ну как семейная жизнь?

- Ой, и не спрашивай! Денег хронически не хватает! Мы потратили то, что нам подарили на свадьбу, и теперь не представляю, на что жить дальше!

- Ты же говорила, что твой жених богат?

- Да ты что? Я сказала, что у него денег больше, чем ума.

Анекдот

Третий вариант - абсолютно бесперспективный. Это так называемые "трутни", патологические бездельники. На психиатрическом языке это называется психопатией неустойчивого круга (или безвольной психопатией). Это уже аномалия личности, а неспособность и нежелание трудиться - характерная черта. Ко всему прочему, у таких людей ещё букет всевозможных недостатков.

Пусть его "Гринпис" защищает, потому что он козел!

NN

Можно кое-чего добиться, если круто насесть на такого мужа и заставить его работать. Но лишь на время. Как только вы ослабите хватку, он тут же увильнет. Да и вообще на такого мужа невозможно положиться ни в чем. Кстати, именно неустойчивые (безвольные) психопаты чаще всего становятся алкоголиками и наркоманами. Так что мой вам совет - проконсультируйте своего мужа-бездельника у психиатра, и если тот скажет, что это неустойчивая психопатия, - гоните его прочь. Вы истреплете себе нервы, преждевременно состаритесь, потратите на него уйму денег (лучше потратить их на детей, а не на мужа-"трутня"), но ничего не добьетесь. Он будет преспокойно жить за ваш счет, обещая, что вот-вот устроится на работу, будет врать и пьянствовать, забирать из дома последние деньги, тащить из дома вещи, чтобы продать и использовать на собственные развлечения или выпивку, но палец о палец не ударит, чтобы заработать.

Раньше мужчина раздумывал, может ли он позволить себе жениться; теперь он раздумывает, может ли он прожить без работающей жены.

Карл Эллстам

А вот с первым и вторым вариантом лентяев можно поработать. Для начала сами полностью откажитесь от дополнительной работы. Пусть даже это скажется на вашем семейном бюджете, - потерпите немного ради более важной цели. Вы не двуязычная, и ваше здоровье не безгранично. Как минимум, в результате переутомления у вас разовьется астенический невроз - пренеприятная штука, между прочим. А могут быть и серьезные заболевания внутренних органов. Организм мужчины более приспособлен к высоким нагрузкам, так что нечего мужа жалеть.

Где найти дополнительную или более денежную работу - не вашего ума дело. Он мужчина, у него голова большая, вот пусть сам и думает. Женщины работают в двух-трех местах, значит, и мужчины смогут. Неважно, какое у него образование, сейчас мало кто работает по своей специальности. Любой труд почетен, если за него платят деньги. И чем больше денег, тем почетнее.

Деньги - очень полезная штука. Они позволяют не делать того, чего ты не любишь делать, а я не люблю делать почти ничего.

Граучо Маркс

Например, ваш муж может заменить вас на вашей работе, хотя бы частично. Если он не умеет то, что умеете вы, - пусть учится, идет на курсы переподготовки, сейчас видимо-невидимо разных курсов. Возможно, какое-то время, пока он переучивается, вам придется потуже затянуть пояса - все эти курсы платные. Но это временное явление, зато потом все окупится.

Человек может долго жить на деньги, которых ждет.

Уильям Фолкнер

Если этот вариант вам не подходит, пусть ваш муж ищет любую дополнительную работу, на которую способен. Газета "Из рук в руки" и другие газеты пестрят объявлениями, в которых при желании можно найти подходящую работу. Пусть ваш супруг сядет на телефон и обзвонит всех работодателей, и пусть не увиливает: "Это мне не подходит, потому что..." Подходит, подходит. В подъездах нашего дома убирает женщина с высшим образованием, преподаватель, потому что у неё нет мужа и двое детей.

От работы ещё ни с кого корона не свалилась, тем более, в наше трудное время.

К примеру, в ЖЭКе работа всегда найдется. Если ваш муж ничего не умеет, - пусть работает дворником - махать метлой много умения не надо. Уборка обычно рано утром, так что на свою основную работу он как раз успеет. Ах, он не может так рано вставать? Тогда пусть ищет другую работу. Но именно ищет, а не делает вид, изыскивая всевозможные оправдания. В больших городах работа всегда найдется. Она находится и в пригородах, и в сельской местности. Везде есть дачники, им нужно стоять, ремонтировать что-то, перекрывать крышу, ставить забор, красить дом и много разных дел, которые хозяин один, тем более горожанин, делать не может. Так что человек с руками всегда найдет приработок.

Может быть, работа не слишком приятное занятие, но куда-то ведь надо утром идти.
Янина Ипохорская

Тут все зависит от вашей настойчивости. Перевоспитывать лентяя - дело трудоемкое. Не отступайтесь, пока не добьетесь своего. И не подыскивайте ему работу сами - пусть ищет сам. Что ж он за мужчина, если вы все должны делать за него?! В постели он, небось, не забывает, что он мужчина! И кушать хочет каждый день много и вкусно. Так что пусть и в других ситуациях докажет, что он мужчина, и не потому что носит брюки и кое-что под ними.

Распределение труда: одни кукарекают, другие обеспечивают рассвет.
Ю. Рыбников

"У мужчины должны быть яйца!" - говорят умные люди. Причем, подразумеваются вовсе не сами по себе мужские половые железы, а мужской характер.

Возможен и такой вариант. Если вы деловая дама, профессионал и хорошо зарабатываете, а ваш муж не потянет то, что можете вы, - сделайте его домохозяйкой. Такое сейчас практикуют многие эмансипированные дамы: жена зарабатывает, а муж ведет домашнее хозяйство, ухаживает за детьми.

Иванушка-дурачок, женившийся на царевне, в дураках больше не числится?..
Д.Е.

В этом случае вы вносите свой вклад в семейный бюджет, а муж - свой в виде домашнего труда. И у вас есть полное право требовать от него хорошего исполнения домашних обязанностей, если он не работает на другой работе. А если он плохо выполняет домашние обязанности, - увольняйте. Увольняют же нерадивых сотрудников. Вот и вы имеете право поступить так же. Терпеть "мужа на шее" вовсе ни к чему. Все ж и в эмансипации есть кое-какие положительные стороны.

- Скажите пожалуйста, у вас есть книга "Как неумному стать счастливым"?
Д. Соловьев

ПОЧЕМУ МУЖ ОТЛЫНИВАЕТ ОТ ДОМАШНИХ ДЕЛ

Ленивые и вследствие этого более хитроумные мужчины выдавали очередную машинку, как только возникала угроза, что их попросят помочь. Стоило только попросить мужчину помочь вымыть посуду - и тут же появилась автоматическая посудомойка.
Сирил Паркинсон

Одной из частых жалоб женщин и причин для семейных раздоров является то, что мужа не помогают им в домашних обязанностях - муж приходит с работы, заявляет, что он устал, ложится на диван, смотрит телевизор или читает газету. А жена тоже возвращается с работы и тоже устала, но должна весь вечер крутиться по хозяйству.

Большинство мужчин ленивы по своей природе. Не все, конечно, но многие. Особенно молодые. Они росли на всем готовом, не зная от родителей ни в чем отказа. Любящая мама старалась побаловать любимого сына вкусной едой, из-за стола он вставал, не думая о том, кто будет за ним мыть посуду. Он брал чистую рубашку и белье, не думая о том, кто все это постирал.

До свадьбы молодой человек привык сам распоряжаться своим свободным временем. После занятий в школе или в институте или после работы он шел развлекаться с приятелями или девушками.

Мужчины охотнее предлагают свое сердце, чем свои деньги.
Д.Е.

"Он такой лентяй, - говорила одна свекровь своей невестке, - ни единой тарелки за собой не помыл, в магазин ни разу не сходил, даже вынести ведро не хотел". Но кто же воспитал его таким лентяем, если не она сама?!

Однако её невестке пришлось с этим бороться и самой "воспитывать" мужа. Теперь он без всяких проблем выполняет большую часть домашней работы, а когда жена больна, занята или в отъезде, все семейные обязанности и забота о детях лежат на нем. Он вполне успешно со всем справляется, и его жена со спокойной душой может оставить на него детей.

Когда современный молодой человек решает жениться, он в первую очередь думает о том, что семейная жизнь даст ему возможность постоянно быть с любимой девушкой и заниматься любовью когда захочется и сколько захочется, а не иногда и где придется. Меньше всего он думает о том, что семейная жизнь, помимо прав на любовь и секс, будет сопряжена и со многими обязанностями. Мама растят избалованных сыновей, поэтому, как правило, большинство современных молодых мужчин - лентяи, привыкшие к праздному образу жизни на всем готовом.

Мужчины все одинаковы; разница только в зарплате.
Д.Е.

Есть женщины, которые в первые годы супружеской жизни не привлекают мужа к домашней работе и начинают требовать этого только спустя много лет, так как раньше они сами легко со всем справлялись, были молоды и здоровы, а когда появились дети, болезни и постоянная усталость, стало трудно одной вести все домашнее хозяйство.

Давайте рассмотрим, почему такая ситуация сложилась. Начнем с того, что спутника жизни вы выбрали вы сами. Никто вас к этому не принуждал. Если вам нравился жених, он был внимателен к вам, и вы решили выйти за него замуж, то что с ним случилось такого, что в браке он стал таким лентяем и эгоистом?

Женщина - судье:

- Я хочу развестись. Не могу больше жить с мужем.

- Ну зачем вы так торопитесь? В конце концов, у него же были какие-то достоинства, из-за которых вы вышли за него замуж?

- Он их израсходовал!

Анекдот

Почему с первых дней брака, когда вы были влюблены друг в друга, и вам было гораздо легче договориться, вы сразу не привлекли мужа к семейным обязанностям? Даже если мама оберегала его от помощи по хозяйству (и это неправильно), и он ничего не умеет делать, то ещё не поздно было его научить, пока он молод, полон сил и энергии и не приобрел вредную привычку лежать на диване. Почему вы с самого начала супружеской жизни не распределили семейные обязанности разумно, чтобы помощь супруга была конструктивной и при этом не унижала его достоинства? Не сумели? Муж не хотел, а вы не смогли его убедить? В таком случае вам некого винить, кроме самой себя, если вы не умеете воздействовать на своего мужа и быть той умной "шеей, которая вертит головой".

"Я была молода и неопытна", - говорят женщины. Некоторые девушки выходят замуж уже в 17-18 лет. Но почему они так спешили с замужеством в столь юном возрасте, когда ещё психологически не подготовлены к браку, когда девушка ещё сама не умеет себя правильно вести, в тем более, воздействовать на мужа?

Классическая жалоба - "муж на диване перед телевизором", - лишь одно из следствий многих проблем. И дело не только в том, что молодая жена не умеет распределить семейные обязанности. Это далеко не самое страшное в семейной жизни.

Большинство современных мужчин находится в устной форме.
Ю. Воителев

Самое главное, о чем не должна забывать женщина и от чего зависит решение многих семейных проблем - это умение вести себя с достоинством во всех ситуациях. Нужно уважать интересы мужа, но при этом нужно так себя держать и вести, чтобы и он вас уважал. Только на такой основе можно чего-то добиться.

Постоянными упреками, что он вам не помогает, и жалобами на усталость вы вряд ли измените ситуацию. Скорее всего, станете раздражительной и нервной, а муж будет принимать "в штыки" каждую вашу просьбу и постарается поменьше бывать дома, а вполне возможно, начнет увлекаться спиртным. Выпивки - это удел людей, которым больше нечем себя занять, у которых слишком много свободного времени, потому что у них нет интересов. Пьянство - это образ жизни. Как в известном детском стишке - "дело было вечером, делать было нечего". Начинается все с желания скоротать вечерок за рюмкой, а заканчивается в психиатрической больнице или под забором.

Не сомневался в своих способностях, но увы, ни в чем их не проявлял.
В. Георгиев

ДОМАШНИЕ ДЕЛА - ТЕБЕ ПОЛОВИНУ, И МНЕ ПОЛОВИНУ

Муж - это такое существо, которое, вымыв пепельницу, смотрит на жену с таким видом, будто вычистил квартиру.
Луи Фортен

Если вы ещё молоды, недавно поженились или ещё собираетесь замуж, лучше всего с самого начала поделить между собой семейные обязанности. Запомните, уважаемые молодые жены: чем больше будет занят ваш супруг, тем меньше у него останется времени на пьянки-гулянки. Приобщать мужа к домашнему труду нужно не только для того, чтобы разгрузить вас, но и для того, чтобы он чувствовал ответственность за семью: свои обязанности должен выполнять только он. Если вы распределили домашние дела, никогда не беритесь за то, что должен делать супруг, за исключением случаев, когда он болен или в командировке. Но как только он выздоровел или вернулся, - пусть снова впрягается в семейный воз.

Поначалу ваш муж будет сопротивляться и стараться уклониться от "коммунально-бытовых" дел, но тут вы должны проявить твердость.

Он из тех слабовольных натур, которые не поддаются никакому влиянию.
Оскар Уайльд

Конечно, женщина многое сможет сделать и сама. Но если вы возьмете на себя все семейные обязанности, пока у вас много сил, энергии и энтузиазма, то ваш муж будет считать это само собой разумеющимся. Ему не было стыдно, когда он развлекался с приятелем или девушкой, сидел перед телевизором и смотрел спортивную передачу, а его мать в это время занималась уборкой и стиркой, и точно так же ваш супруг будет считать совершенно нормальным, если вы будете крутиться по хозяйству, а он будет отдыхать, или пойдет к приятелям. Чем дольше это будет продолжаться, тем сложнее будет что-либо изменить потом.

- Мой муж такой умный, такой умный... - рассказывает Сара подруге. - Решает очень важные проблемы: почему так устроен мир, и что сделать, чтобы все люди были счастливы, как помочь голодающим Эфиопии, как решить проблему Чечни и орбитальной станции "Мир"...

- А ты чем занимаешься?

- Да пустяками - зарабатываю на жизнь, веду хозяйство, ращу детей, забочусь о муже.
Анекдот

Наши женщины могут всему научиться, они и без мужа сумеют устранить засор в раковине или сменить перегоревшую лампочку, сделать мелкий ремонт в квартире и многое другое. Но вся беда в том, что они все проблемы стараются решать сами, а воспитать хорошего мужа не умеют.

Совершенно не обязательно делать дома то, что традиционно должен делать мужчина. Если вы это будете делать сами, уверяю вас, ему не будет стыдно, что вы сделали за него "мужскую" работу, он просто ещё не знает, что это его обязанности, а не ваши. И именно вы должны его в этом убедить.

Сильных женщин стало больше, потому что сильных мужчин стало меньше.
Д.Е.

Если вы освободите его от домашних обязанностей, ваш муж очень быстро привыкнет к такой необременительной жизни. Вы обходитесь без его участия, у вас все получается, дома чисто и уютно, и он со спокойной душой и не потревоженной совестью сядет за стол и съест ужин, который вы для него приготовили, отодвинет от себя тарелку и преспокойно возьмет газету или усядется перед телевизором.

Многие мужчины настолько привыкают к такой спокойной жизни, что даже не расценивают это как достоинство жены и результат её непрерывного труда. Не каждому приходит в голову похвалить жену за то, что в доме уютно, и она хорошая хозяйка. Он привык, что его мама справлялась со всей домашней работой, и считает, что это не заслуга, а обязанность женщины.

Настоящий мужчина - это женщина.
Евгений Евтушенко

В первые годы семейной жизни, если ещё нет детей, все это может не сказываться на ваших взаимоотношениях. Молодой женщине не так уж трудно купить продукты на двоих, приготовить ужин, прибрать квартиру и постирать. Некоторым женщинам даже нравится, что они все делают сами, и у них все хорошо получается.

Однако все это до поры, до времени. Рано или поздно появятся дети, вы можете заболеть или будете уставать от двойной нагрузки - и на работе, и дома, - и только тогда начнете предъявлять супругу претензии.

Мужчина должен помочь женщине быть слабой; сильной она может стать и без его помощи.
Д.Е.

Но муж уже привык к беззаботной жизни и не понимает, почему он должен что-то менять в сложившемся стереотипе своей жизни и брать на себя какие-то обязанности в ущерб своему отдыху. Если ваш супруг никогда не занимался хозяйством, то не знает, сколько времени и сил оно требует. Он полагает, что вся это дается легко, что жене по силам самой со всем справиться, это "женское дело". Он считает ниже своего достоинства выполнять хозяйственные дела, так как это "не мужское дело".

Покорил женщину. Теперь она ему варит и стирает.
Григорий Яблонский

И тогда возникают конфликты. Жене уже трудно одной тянуть "семейную лямку", а муж недоумевает, почему она раньше со всем справлялась, а теперь ей это стало в тягость. Он ведь не знает, сколько на это затрачивается труда. Такого разбалованного супруга уже очень непросто "перевоспитать" и приучить к домашней работе.

Многие мужья обеспечили полную занятость своим женам.
Элла Харрис

Поэтому "воспитывать" мужа женщине нужно с самых первых дней семейной жизни. При этом нужно исходить из следующих принципов:

- во-первых, мужчины ленивы;
- во-вторых, даже изначально не ленивого мужа можно превратить в лентяя, если все делать самой;
- в-третьих, даже самого законченного лентяя можно "перевоспитать".

Пусть не герой, но хотя бы оруженосец!..
Д.Е.

Если вы проводите "воспитательные" меры с самых первых дней супружества, то у вас гораздо больше преимуществ, потому что муж вас любит и испытывает сильное сексуальное влечение. А таким мужчиной гораздо проще управлять.

В браке выигрывает тот, кто сильнее и чувствует свою силу.

Это отнюдь не означает, что вы должны спекулировать на сексуальном влечении мужа, говоря, что вы ему уступите ночью, если он сегодня ходит в магазин. Ни в коем случае не упрощайте так ваши отношения, делая секс "разменной монетой". Об этом вообще говорить не надо. Секс - это одно, а семейные обязанности - совсем другое.

Карты, что весь день сражались,
Ночью спят в одной колоде.
Муж с женою после ссоры
Действуют в таком же роде.
Ф. фон Логау

Но зная свою силу и власть над мужем, вы сможете быть более твердой и "упертой" в своих требованиях. Не будет любящий молодожен сильно упираться, когда жена на чем-то очень настаивает. Скорее всего, он вам уступит, а вы его за это вознаградите, похвалив и поддерживая ваши ровные отношения. Ему гораздо проще выполнить ваши требования и видеть вас улыбающейся и благодарной, темпераментной в постели, чем видеть ваше недовольное и озабоченное лицо и отказ в близости из-за того, что вы устали.

Самое главное, не действуйте "рывками" - то вы сами все делаете, а то налетаете на мужа с упреками и требованиями выполнять хозяйственные дела. "Воспитательную" работу нужно осуществлять ежедневно и планомерно, постепенно втягивая мужа в домашние обязанности и приучая его к ним. Уверю вас, супруг быстро привыкнет, если заинтересован, чтобы в семье был мир и покой, чтобы вы ему улыбались и любили его.

Даже если домашняя работа вам не в тягость, и вы с удовольствием ведете свое хозяйство, ни в коем случае не делайте все одна. Вы должны привлекать супруга к семейным обязанностям, в первую очередь, в "воспитательных" целях: вы учите его быть хорошим мужем и сами учитесь быть умной женой.

Каждый имеет полное право разделять мое мнение.
Мадонна

В этом случае вы избавите вашу семейную жизнь от будущих потрясений и конфликтов. Молодость проходит и ваши силы уходят. Потом вам будет гораздо труднее. И не только физически, но и морально. Никому не доставляет удовольствия мыть раковины, унитаз, кухонную плиту и посуду, стирать и убирать квартиру. Вначале, когда вы ещё только вышли замуж и ощущаете себя "хорошей женой", вам это может нравиться, но когда эта рутинная работа длится годами, она надоедает и становится в тягость.

Сюжеты своих детективных романов я нахожу за мытьем посуды. Это такое дурацкое занятие, что поневоле приходит мысль об убийстве.
Агата Кристи

Женщины ведь жалуются на бремя хозяйственных хлопот не потому, что им так трудно их выполнять, а потому, что эта работа однообразна, её нужно делать изо дня в день, и это со временем приедается и вызывает раздражение. Вы только что сделали уборку, и вот опять все перепачкано, и опять нужно мыть и убирать. Раздражает и то, что близкие не ценят ваш труд, сорят и не убирают за собой. А если супруг хотя бы раз уберет квартиру сам, впредь он будет бережно относиться к вашему труду.

Раньше, когда мой муж не занимался уборкой, он относился к моим усилиям как к само собой разумеющемуся. Вообще-то он человек очень аккуратный, чистюля, и все же мог залить кухонную плиту кофе и оставить её в таком виде. Меня раздражало бесчисленное количество кофейных чашек, оставленных им в самых неожиданных местах, и регулярное исчезновение чайных ложечек, которые тоже приходилось выуживать в самых неподходящих местах. "Неужели трудно сполоснуть за собой чашку и ложку и пить из одной, постоянной чашки, а не из всех сразу?!" - ворчала я. Теперь, когда у меня порой нет времени даже поесть, мужу волей-неволей пришлось взять на себя практически все домашние хлопоты.

Когда-то я была энтузиасткой порядка, но тогда у меня было много свободного времени, теперь мне не до этого, и я стала относиться спокойно, если в будни не убрано. У нас персидский кот, который линяет круглый год, и уже через два часа после уборки все напольные покрытия и мягкая мебель опять в его шерсти - наш Персиваль любит отметиться везде, где можно. Чтобы поддерживать чистоту, нужно либо бегать с пылесосом каждый час, либо ежедневно пылесосить самого кота. Собака, хоть и небольшая, но тоже чистоты в доме не прибавляет. К дочери каждый день приходят 2-3 подружки и общими усилиями устраивают кавардак. В моей комнате - "творческий беспорядок", книги, рукописи и мои шляпки лежат вперемешку везде, и меня это теперь ничуть не смущает. Мне удобно, чтобы все было под рукой. Друзья, журналисты, мои литературные агенты, которые ко мне приходят, уже к этому привыкли.

Муж терпеть не может беспорядка в доме. Его комната и моя - это небо и земля, коту и собаке запрещено входить в его комнату, а в моей наши "звери" валяются везде, где хотят; кот сбрасывает с подоконника мои книги, когда они мешают ему созерцать жизнь на улице, может свалить вазу с цветами со стола - ему нравится трогать их лапой, играть и жевать листья, и обычно это кончается плачевно для цветов. Персиваль очень любит поточить когти об мебель, напольное покрытие или обои, хотя и знает, что этого делать нельзя, - у него есть специальный столбик для этого занятия. Но... А собака любит припрятать от него косточку и зорко следит, чтобы кот на неё не покусился. Но если тот ненароком, ни о чем не подозревая, пройдет мимо собачьей заначки, они устраивают гонки с препятствиями, и тогда на пол летит все, что попадетсся им на пути. Затея завести домашних животных принадлежит мне, у меня с малых лет всегда были кошки и собаки, так что я отношусь к некоторым негативным последствиям их проживания в квартире со стоическим хладнокровием. Чего не скажешь о моем муже. Когда я заикнулась, что мечтаю купить ещё и большую собаку, он заявил: "Только после моей смерти!"

Раз в неделю муж вооружается пылесосом и берется наводить глянец во всей квартире. Делает он это вдумчиво, в перекурами и кофепитием; я бы сделала уборку раза в три быстрее, но - молчу и не даю советов, потому что хуже - нет: встревать и критиковать, когда кто-то занят делом. У каждого свой стиль работы. Но зато теперь муж порой ворчит, если я прихожу с прогулки с собакой и не стряхну с сапог снег или песок, или сразу не помою псине лапы. Персивалю тоже достается, когда тот через час после уборки растаскивает гранулы из своего туалета по всей квартире. И дочь он приучает содержать свою комнату в порядке, правда, пока с переменным успехом. Кстати, муж уже так привык, что теперь делает уборку даже на даче, хотя там у меня гораздо больше свободного времени. Кухня, стряпня и сад на мне, а уборка на нем.

Жены обижаются, когда муж критикует стряпню. Любимая фраза сильного пола, ненавидимая женщинами: "Моя мама готовит лучше". Эти слова и в самом деле могут вывести из себя кого угодно, а после того, как час-другой отстоишь у плиты, поломав голову, что бы приготовить на ужин, - а муж не желает это есть или кривится, глядя в тарелку: "Это что ещё за гадость?!..", - порой женщина с трудом сдерживается, чтобы не опрокинуть содержимое тарелки ему на голову.

Мой муж, человек в общем-то спокойный, очень сердится, когда дочь спрашивает его: "Что у нас на ужин?" "Перепела с трюфелями", - огрызается он. "Да я просто так спросила...", - оправдывается дочка. Теперь, когда он стал готовить себе и дочери (между прочим, очень быстро этому научился, всего за три года!), муж болезненно относится даже к таким вполне невинным вопросам. Я ем мало, и мой муж ворчит: "Тебя проще убить, чем прокормить", - изыскивая для меня некалорийную пищу - периодически на меня нападает стремление похудеть, и я сижу на диете. Но если он уговаривает меня съесть суп собственного приготовления, я ем, чтобы его не обижать, и всегда хвалю, как вкусно. Хотя, конечно, я готовлю гораздо лучше, но не лезу с советами - мой муж, как впрочем, и все люди, терпеть не может, когда кто-то суется, если его об этом не просят, и уж тем более, - когда его критикуют. Так что нужно или "молчать в тряпочку", или готовить самому.

А представьте, как обидно женщине, когда муж язвительно критикует блюдо, над которым жена столько трудилась?! Постоял бы сам у плиты каждый день, а жена бы кривилась: "Ну и отрава...", - что бы супруг с нею сделал?..

Чтобы быть выше сытости, надо иметь хороший вкус.
Борис Крутиер

Именно зависимость от своих обязанностей, их однообразие и неблагодарность супруга так сильно раздражает большинство замужних женщин. Любая работа, если в ней нет творческого начала, со временем надоедает. А что может быть творческого в мытье полов и стирке?! Это рутина и тяжкое бремя, и именно так к этому женщины и относятся. Но у них нет другого выхода, и они вынуждены все это делать, поскольку никто за них не сделает.

Самое худшее в домашней работе то, что все, что вы делаете, пачкается, выбрасывается или съедается в течение суток.

Леди Хазлак

На самом деле ничего особенно тяжелого в домашней работе нет, и многие женщины это прекрасно понимают. Но больше всего их раздражает то, что муж от этих обязанностей полностью освобожден; в то время, пока жена крутится по дому, муж может преспокойно отдыхать, лежа на диване с газетой или сидя перед телевизором, так как он "устал" после рабочего дня. Женщину, которая тоже работает, это не может не выводить из себя.

Домашняя работа сама по себе неплоха - но бесчеловечно одинока.

Пэт Лауд

Если вы смолоду приучите мужа вам помогать, вам будет гораздо легче.

- Во-первых, у вас будет меньше обязанностей, и соответственно больше свободного времени, вы будете меньше уставать и меньше раздражаться;
- во-вторых, вдвоем любую работу выполнять легче;
- в-третьих, вас не будет раздражать, что вы моете пол, а муж в это время лежит на диване с книгой, если свои дела он уже сделал.

Чья очередь мыть посуду?

Проанализируйте свой брак - гармоничный ли это союз или просто проживание под одной крышей? Проблему "Чья очередь мыть посуду?" не стоит понимать буквально. Имеется ввиду - равноправные ли вы партнеры или каждый тянет одеяло на себя?

1. Помогаете ли вы друг другу в ответственные моменты?

а) Обязательно - а как же иначе?!

б) Можем дать друг другу совет, если в том есть необходимость.

в) Каждый человек должен справляться со своими проблемами самостоятельно.

2. Делитесь ли вы друг с другом своими личными проблемами?

а) Да, и сразу становится легче.

б) Иногда, если супруг(а) готов(а) выслушать и может чем-то помочь.

в) Нет, потому что это приведет к упрекам.

3. Откровенны ли вы друг с другом?

а) Конечно, у нас нет секретов друг от друга.

б) Иногда, если это не повредит нашим отношениям.

в) Нет, муж и жена не должны полностью распахивать друг перед другом душу, иначе кто-то может использовать эту откровенность во вред, чтобы потом упрекнуть, уколоть, высмеять.

4. Есть ли у вас недостатки, которые категорически не выносит ваша половина?

а) Нет.

б) Есть определенные недостатки, но не смертельные.

в) Есть.

5. Как распределяются ваши домашние обязанности?

а) Муж помогает по хозяйству, если у него есть время.

б) Муж делает те домашние дела, которые ему не в тягость (например, обеспечить семью продуктами, отнести белье в прачечную, вынести мусорное ведро).

в) Муж считает, что вести хозяйство - обязанность жены.

6. Бывали ли у вас скандалы из-за того, что супруг систематически отлынивает от домашних дел?

а) Нет, у нас нет проблемы: "Кто сегодня моет посуду?". У кого есть время, тот и занимается домашними делами.

б) Мы справедливо распределили домашние обязанности, и никто никого не упрекает.

в) Из-за этого мы частенько ссоримся, но пока без перемен у лучшему.

7. Интересуетесь ли вы, чем увлекается ваша половина?

а) А как же?

б) Если он(а) сам(а) расскажет.

в) На это у меня просто нет времени. Пусть увлекается, лишь бы оставил(а) меня в покое и не во вред семье.

8. Радуют ли вас успехи вашей половины?

а) Разумеется. Я горжусь его (ее) достижениями и всегда поощряю.

б) В общем-то да, если эти достижения не крадут время у семьи.

- в) Мне это безразлично.
9. Приучаете ли вы детей, чтобы они были внимательны не только к вам, но и к отцу (к матери)?
- а) Да, и сам(а) показываю им положительный пример.
- б) Не как система, но иногда говорю им об этом.
- в) Нет, это не входит в мои обязанности.
10. Поддерживаете ли вы авторитет отца (матери) в глазах ваших детей?
- а) А как же!
- б) Всегда говорю, что нужно уважать отца и мать.
- в) Нет, они сами должны это понимать.
11. Привлекаете ли вы детей к домашним делам?
- а) Да.
- б) Периодически.
- в) Нет.
12. Принимает ли муж активное участие в воспитании детей?
- а) Да.
- б) Когда у него есть время.
- в) Нет, он считает, что это обязанность матери.
13. Как вы считаете - достаточно ли вы объективно оцениваете себя?
- а) Вполне.
- б) Стараюсь быть объективным.
- в) Мне не за что себя упрекать.
14. Насколько нетерпимы вы к недостаткам вашей половины?
- а) Недостатки есть у каждого человека, и нужно принимать его таким, какой он есть.
- б) Порой меня кое-что раздражает, но я стараюсь не придираюсь по пустякам.
- в) Есть недостатки, с которыми трудно мириться, и их нужно исправлять.
15. Если у вас возник спор, как вы себя ведете?
- а) Выслушаю внимательно его (ее) аргументы, даже если у меня есть твердое мнение по этому вопросу.
- б) Стараюсь спокойно выслушать, правда, не всегда удается сдержаться.
- в) Он(а) вечно несет чушь!
16. Прислушиваетесь ли вы к мнению своей половины, если оно кардинально отличается от вашего?
- а) Обязательно приму во внимание его (ее) мнение и постараюсь найти компромисс.
- б) Учту, если ему (ей) удастся меня переубедить, но так бывает не всегда.
- в) Прошлый опыт научил, что у нас редко бывает единодушие, поэтому стараюсь отмолчаться или делаю вид, что не возражаю, но поступлю так, как считаю нужным.
17. Считаете ли вы себя самокритичным человеком?
- а) Да.
- б) Когда как, но все же стараюсь критически оценивать свои поступки.
- в) Я считаю, что да, но моя половина с этим не согласна.
18. Если вы совершили ошибку, то что вы делаете?
- а) Стараюсь сразу же её исправить.
- б) Обдумаю, в чем просчет, или мне об этом скажет муж (жена), и я стараюсь все исправить.
- в) Обычно я не совершаю ошибок, а упреки мужа (жены) - это всего лишь придирки.
19. Бывают ли у вас денежные разногласия?
- а) Нет.
- б) Редко, но случаются.
- в) Раньше были постоянно, а теперь каждый тратит свои деньги.
20. Считаете ли вы, что "глава семьи" тот, кто больше зарабатывает?
- а) Да.
- б) Сейчас такие времена, что некоторые жены зарабатывают больше, но от этого понятие "глава семьи" не изменилось.
- в) Нет, глава семьи - априори муж.
21. Имеет ли каждый из вас свой досуг?
- а) У нас общие увлечения.
- б) Да, мы предпочитаем отдыхать так, как нравится каждому из нас.
- в) У нас нет времени на увлечения.
22. Советуетесь ли вы друг с другом, даже если вы заведомо приняли какое-то решение?
- а) Да.
- б) Иногда, чтобы получить одобрение.
- в) Зачем? Если решение уже принято, то его нужно исполнять, а не обсуждать.
23. Уверены ли вы, что ваша половина удовлетворена вашей сексуальной жизнью?
- а) Да!!!
- б) Полагаю, что с этим у нас все в порядке.
- в) Свой супружеский долг я исполняю.

24. Изменяли ли вы супруге (супругу)?
- а) Нет.
 - б) Несколько раз бывало.
 - в) А как же!
25. Считаете ли вы, что муж должен дарить жене цветы не только на 8 марта и день рождения?
- а) Не только считаю, но и регулярно дарю (получаю от мужа), даже без всякого повода.
 - б) В целом я "за".
 - в) Зачем тратить на ерунду! Все равно через пару дней цветы завянут. Если уж дарить, то что-то полезное, долговременное, чтобы запомнилось.
26. Спешите ли вы домой после работы?
- а) Конечно, мне хочется поскорее увидеть мужа (жену).
 - б) Когда как, все зависит от настроения.
 - в) Зачем спешить? Успеется.
27. Как вы проводите отпуск?
- а) Только с женой.
 - б) Когда как - в зависимости от графика отпусков.
 - в) Считаю, что муж и жена должны проводить отпуск врозь - нужно иногда отдыхать друг от друга.
28. Скучаете ли вы в разлуке со своей половиной?
- а) Очень!
 - б) Не сразу, а через несколько дней после расставания.
 - в) Нет, я наслаждаюсь свободой.
29. Доставляет ли вам удовольствие сделать что-то, что порадует вашу половину?
- а) Я радуюсь даже больше, чем он(а).
 - б) Всегда приятно сделать приятное.
 - в) Его (ее) ничем не порадуешь.
30. Чего в вашей половине больше - достоинств или недостатков?
- а) Разумеется, достоинств!
 - б) Есть и то, и другое, но я стараюсь акцентироваться на положительных качествах и лояльно отношусь к недостаткам.
 - в) Да-а, достоинств не мешало бы прибавить, а недостатков убавить, и получилось бы то, что надо!
31. Есть ли что-то в поведении вашей половины, что вас раздражает?
- а) Пока нет.
 - б) Иногда, но я стараюсь сдерживаться.
 - в) Иногда мне с трудом удается сдержаться, чтобы не вспылить. А иногда - не удается...
32. Допустим, родители подарили лично вам машину, и она нужна вам больше, чем вашей половине. Дадите ли вы уверенность на вождение мужу (жене)?
- а) Да, если у него (у нее) есть водительские права.
 - б) Скорее всего дам, если буду уверен(а), что он(а) уверенно чувствует себя за рулем.
 - в) Раз машину подарили мне, то и ездить на ней буду я!
33. Предположим, у вас в семье один автомобиль. Вы купили его вместе, водительские права есть у обоих, ездите на ней по очереди. И вот ситуация: машина на весь день нужна вам обоим. Уступите ли вы руль вашей половине?
- а) Да, проще уступить, чем затеять ссору.
 - б) Кинем жребий, чтобы не было обид.
 - в) Если моя очередь, - поеду я, если очередь мужа (жены), - то он(а)
34. Если бы вы были холосты (не замужем), выбрали бы снова свою половину?
- а) Никого другого мне и не надо!
 - б) Думаю, что да.
 - в) Это вряд ли...
35. Как вы думаете, что вас связывает?
- а) Конечно, любовь!
 - б) Общие интересы, духовное родство, хорошие взаимоотношения.
 - в) Трудно сказать...

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

За каждый ответ "а" вы получаете 4 балла, за "б" - 2 балла, за "в" - 0 баллов. Суммируйте полученные баллы и давайте посмотрим, как обстоят дела с вашим браком.

Если вы набрали до 30 баллов:

Увы, ваш брак формален. Может быть, даже на грани краха. Любовь давно в прошлом, от неё не осталось даже воспоминаний... Грустно... Стоит призадуматься - чья это вина, почему вы охладели к вашей половине. Быть может, и ваш(а) супруг(а) тоже считает, что ваш брак был ошибкой. Вас связывает лишь быт, быть может, привычка. И дело не в том, кто моет посуду, а отсутствии духовной близости. Вы излишне критичны к своей половине и совершенно не критичны к себе. Как говорится, "в чужом глазу соринку увижу, а в своем и бревно не замечу". Быть может, пора стать взыскательнее к себе? Если вы смените свою установку, то сможете понять, что во многом формальность ваших отношений - ваша "заслуга". Не вредно бы стать внимательнее к жене (мужу), а то ведь и до беды недалеко...

Если вы набрали от 32 до 80 баллов:

В целом ваш брак можно считать устойчивым. Вы не относитесь к мужу (жене) предвзято, чаще всего способны на компромисс, хотя иногда склонны отстаивать свое мнение. И это неплохо - каждый человек имеет право на собственное мнение. У вас нет пресловутой проблемы: "Кто сегодня моет посуду?" Ваш вклад в домашнее хозяйство и воспитание детей достаточен. И все же не мешало бы побольше интересоваться личностью вашей половины, иначе вы рискуете со временем отдалиться друг от друга.

Если вы набрали свыше 80 баллов:

У вас гармоничный брак. Это равноправный союз двух любящих людей. Вы внимательны к своей половине и получаете адекватное отношение. Вас связывают не только чувства, но и общие цели. Если так будет и дальше, то вашему браку ничто не грозит.

МУЖ - ПТИЦА ГОРДАЯ...

Муж - птица гордая: пока не пнешь, не полетит.
Д.Е.

Вы просите о чем-то супруга, а он не соглашается: "Это не мужское дело!", - вы настаиваете - он продолжает упираться, хотя никаких аргументов, кроме тупого: "Это женские обязанности!" - он привести не может. Знакома ситуация?

Допустим, вы замужем уже давно, а ваш муж категорически не хочет ничего делать по дому, хотя вы не раз просили его помочь. Супруг считает, что того, что он работает, вполне достаточно, а домашние хлопоты должны быть целиком на плечах жены, даже если она тоже работает. Он считает "ниже своего достоинства" заниматься "женскими" делами.

Многие мужчины имеют характер, и ничего больше.
NN

Эта ситуация не безнадежна, если вы не будете скандалить каждый раз, когда муж отказывается вынести мусорное ведро или отнести белье в прачечную. Если вы будете просить его ежедневно сделать то одно дело, то другое, то, может быть, он и уступит, но будет делать все "из-под палки", как великое одолжение. Этим вы ничего не добьетесь, а будете каждый раз трепать нервы себе и мужу, и это отразится на ваших отношениях.

Эту проблему нужно решать кардинально. У мужа должен быть определенный круг обязанностей, а не просто его согласие вам помогать, когда вы его об этом попросите. Сразу оговорите круг обязанностей каждого, например, вы берете на себя все, что связано с кухней, стиркой, мелкой текущей уборкой квартиры, а всю тяжелую работу, включая закупку продуктов и участие в генеральной уборке, - берет на себя муж. Тогда каждый из вас сможет сам планировать время, необходимое на выполнение этих дел.

Брачную формулу о любви и верности давно пора заменить клятвой о готовности мыть посуду и выносить мусор.
Лешек Кумор

Если муж будет честно выполнять свою долю домашней работы, то не "перегибайте палку" и не требуйте от него большего. У вас была конкретная договоренность, он свои обязанности выполнил, а вы справляйтесь со своими сами. Не дергайте его просьбами ещё в чем-то вам помочь, если он все сделал и сел отдыхать. Это

уже не по правилам. Если он вас любит, то он может пойти вам навстречу, но не будет вас уважать, так как вы не держите свое слово.

Работа не волк, если к ней относиться по-человечески.
Ю. Рыбников

Будьте готовы к тому, что ваше требование о распределении домашних обязанностей очень не понравится вашему мужу. Но проявите твердость и не уступайте. Дайте ему понять, что вы от своих требований не отступите, и в его интересах пойти вам навстречу, если он заинтересован, чтобы в семье был мир и покой. Пусть ваш супруг знает, что если он будет "артачиться", то со спокойной жизнью может распрощаться. Пока вы своего не добьетесь, вы "с него не слезете".

Женщины и кошки никогда не забывают обиды, причиненные мужчинами.
Д.Е.

В вашей решимости добиться своих требований вам поможет то, что мужчины очень дорожат своим покоем. Женщины в общей массе более терпимо относятся к ссорам и конфликтам, а некоторые женщины даже любят ссориться и этим самоутверждаются. Поэтому в семейных сценах для них нет ничего особенного, они привычны к таким "разборкам".

У мужчин отношение к семейным сценам иное. Они очень ценят свой душевный комфорт, и для них семейная сцена - это не привычная, а экстремальная ситуация. Они гораздо более бурно реагируют, если жена осмеливается нарушить их душевный покой.

Женщина сорвалась, накричала на мужа, расплакалась, этим самым она дала выход отрицательным эмоциям, а потом довольно быстро успокоилась и все забыла. А мужчину ссора выводит из душевного равновесия и его привычного благодушно-безмятежного состояния. Некоторые мужчины дольше, чем женщины, помнят обиды, даже если они этого не показывают.

Говорят, что современные мужчины стали слабыми. Нам трудно судить, так как у нас нет возможности сравнивать их с предыдущими поколениями. То, как старшее поколение оценивает себя в молодости, возможно, не совсем соответствует действительности, так как пожилые мужчины и женщины идеализируют и прошлые времена, и себя в молодости. Но скорее всего, в этом есть немалая доля истины. По крайней мере, в отношении многих современных молодых мужчин. Но такими их воспитали их папы и мамы, то есть как раз то самое поколение, которое гордится тем, что у них все было иначе. А современным женщинам приходится бороться с издержками такого воспитания.

Но если принять тезис о мужской слабости, то, следовательно, даже этот недостаток нужно использовать себе на пользу. Мужчина слаб, а вы должны проявить силу и твердость и воспользоваться этой его слабостью.

Женщина умнее мужчины, потому что не показывает ему, как она умна.
Д.Е.

Поэтому здесь сила на стороне женщины. Ссориться не обязательно, но вы можете твердо дать понять мужу, что если он будет по-прежнему упираться и лениться, то спокойной жизни у него не будет. В такой ситуации мужчине проще уступить, чем выдерживать семейные сцены. Большинство современных мужчин старается идти по пути наименьшего сопротивления и из двух зол выбирает меньшее.

Человек с характером редко обладает милым характером.
Жюль Ренар

Асе замужем 30 лет, старшему сыну 29 лет, младшему 25. Ее муж Игорь занимает крупный пост, раньше часто бывал в длительных заграничных командировках, она ездила вместе с ним, за границей не работала.

Их семейные обязанности распределялись так. Обязанностью старшего сына было обеспечение семьи продуктами. В будни он покупает хлеб, молоко и разные бытовые мелочи, а в субботу с утра он отправляется на рынок и по магазинам и закупает продукты на всю неделю. Младший сын занимается уборкой квартиры. В субботу он делает генеральную уборку, а на неделе текущую. Он же относит белье в прачечную и забирает его. Посуду они моют по очереди со старшим братом. Иногда они шуточно препираются, чья сегодня очередь

мыть посуду, но никаких серьезных разногласий по этому поводу у них нет, как нет и строгого графика. Кто свободен, тот и моет посуду.

Женщине нечего ждать милостей от мужчины. Взять их - вот и вся задача.
Е. Васина

В выходные дни Игорь готовит еду. Его коронное блюдо - курица, запеченная в духовке. Он готовит сразу много, и им хватает на несколько дней. Борщ он тоже варит на 2-3 дня. Игорь заготавливает полуфабрикаты - котлеты замораживает в морозильнике, пельмени лепят все трое мужчин в большом количестве и тоже замораживают. Таким образом они обеспечены едой на всю неделю.

Игорь - жаворонок, и в будни, и в выходные дни он встает раньше всех и готовит на всю семью яичницу с колбасой, тосты и чай. Это их ежедневный завтрак. Особыми кулинарными изысками муж не владеет, но все четверо непривередливы в еде и привыкли к такому распорядку.

А что делает Ася, спросите вы? О, у Аси дел видимо-невидимо. В субботу с утра она отправляется на весь день в парикмахерскую и делает укладку, которой ей хватает на неделю. Там же массаж лица, маски, маникюр и педикюр. В парикмахерскую она ходит вместе со своими приятельницами, это их своеобразный "женский клуб", они болтают и делятся новостями. Из парикмахерской Ася приходит уже под вечер, жалуется, что устала, и ложится отдохнуть. Дома уже все чисто, муж к её приходу успел приготовить свою традиционную курицу, вся семья ужинает, а потом каждый занимается своими делами.

Несколько раз в неделю Ася ходит в бассейн и на общий массаж, минимум раз в неделю посещает с приятельницами сауну, и это занимает весь вечер. Вечером она может забежать к одной из приятельниц поболтать о своем, о девичьем. Или те приходят к ней.

Ненавижу домашнюю работу! Застилаешь кровать, моешь посуду, - и через шесть месяцев все это приходится повторять сначала.
Джоан Риверс

В их доме всегда идеальный порядок и чистота. Хотя в семье трое мужчин, в квартире никогда не валяются грязные мужские носки, рубашки и прочая одежда. Свое белье каждый мужчина стирает сам.

Как же Ася этого добилась? Очень просто. Она придумала, что у неё якобы артрит и болят суставы, особенно руки, и поэтому ей ничего нельзя делать по дому. От воды у неё якобы развивается обострение, она жаловалась, что у неё сильные боли, и постепенно мужчины её полностью освободили от стирки, мытья пола и посуды и прочих домашних обязанностей. У неё так сильно "болели" суставы рук, что она даже "не могла" сама мыть голову и накручивать волосы на бигуди, поэтому была "вынуждена" ходить в парикмахерскую. Сауна, общий массаж тоже помогли ей "поддерживать здоровье".

Я вышла замуж, чтобы брови красить, а не заплатки ставить.
Персидская пословица

Я знаю эту женщину лет двадцать и прекрасно вижу, что она гораздо здоровее своего мужа и многих других женщин её возраста, у неё нет никакого артрита, но свою роль она играет безупречно и даже сама в конце концов поверила, что страдает артритом. Кстати, она говорила мне, что "лечит" свой "артрит" этазолом, хотя и знает, что я врач. Для тех, кто не в курсе, поясню: этазол - сульфаниламидный препарат, к лечению артрита никакого отношения не имеет. Бывать у врачей Ася любит, хотя практически ничем не болеет. Но того требует легенда.

Все трое её мужчин "мамулю" обожают и гордятся ею. Ася выглядит лет на десять моложе своих лет, следит за своей фигурой и внешностью, прекрасно одевается и держится с большим достоинством.

В будни, придя с работы (она трудится на полставки на очень непыльной работе, где, в основном, болтает с многочисленными приятельницами по телефону), Ася жалуется на усталость и слабость и ложится отдохнуть. Если вечер у неё свободен, она вместе с мужем отправляется на прогулку, в кино, в театр или в гости. В воскресенье вся семья отдыхает и развлекается кто как хочет.

Ася замечательно устроилась в жизни и считает, что так и должно быть. Она любит и своих сыновей, и своего мужа, и они тоже любят её. Слово "мамули" - закон для всех троих. Если "мамуля" отдыхает, то все трое ходят "на цыпочках" и разговаривают шепотом.

Экономить свое время легче всего за счет чужого.
В. Лебедев

Когда старший сын женился, он точно так же вел себя со своей женой. Он обожает жену и буквально носит её на руках. Все в доме делает он, жена только готовит еду. У них замечательная семья, растёт сын. Невестка любит свою свекровь, тоже называет её "мамулей" и однажды в порыве чувств бросилась ей на шею, благодаря, что она так хорошо воспитала своего сына.

У младшего сына семейная жизнь не сложилась. Он женился рано, его жене было 17 лет, и она была беременна. Они сначала жили у тещи - у неё была большая квартира, она не работала и могла помогать им по уходу за ребенком. Ася сразу заявила, чтобы они не рассчитывали на её помощь. Все хозяйственные дела лежали на плечах тещи, и младший сын Аси быстро к этому привык. Когда он приходил с институтских занятий, его ждали ужин и чистая квартира. Никаких хозяйственных обязанностей он не выполнял. Родители помогали ему материально. После занятий он мог задержаться, так как дома ему было скучно, у него было много друзей, он любил играть в футбол, стал выпивать.

Через два года родители с той и с другой стороны сообща купили молодым отдельную квартиру. И тогда у них начались проблемы. Он по-прежнему приходил домой поздно, предпочитая проводить вечера с друзьями. Жена ворчала, что все заботы лежат на ней. Она вышла на работу, ребенок ходил в ясли. Они стали часто ссориться и вскоре развелись. Сын оставил квартиру жене с ребенком и вернулся к родителям.

Ася быстро привела своего сына в порядок. Она не ругалась и не упрекала его, но он практически с первых же дней стал выполнять не только свои прежние обязанности по дому, но и обязанности старшего брата, который живет с семьей отдельно. От пьянства Ася его тоже быстро отучила. Младший сын по-прежнему живет с ними и по-прежнему обожает "мамулю" и слушается её.

Из этого примера видно, что мужчину можно и "воспитать", и "разбаловать", если постоянно не подкреплять его навыки.

Лучше всего устраиваются в этой жизни женщины, которые играют роль слабых и незащищенных созданий, даже если они таковыми не являются. Есть женщины, которые у всех людей, в том числе и у мужа, создают мнение, что они тонкие и хрупкие создания, вынуждая всех относиться к ним бережно. Есть и такие, которые часто жалуются на нездоровье, слабость и недомогание.

У Сомерсета Моэма есть рассказ "Луиза". Он описывает женщину, которая всем говорила, что у неё тяжелое заболевание сердца. В этом были убеждены и её мужья, и её дочь. Ее все очень оберегали, считая, что от малейшего волнения её сердце не выдержит, и она умрет. Луиза пережила троих мужей, всех троих схоронила и так и прожила, всеми оберегаемая. Когда её дочь решила выйти замуж, она тоже стонала, что не переживет, если дочь её покинет. В конце концов она все же умерла, но была уже в таком возрасте, что это было вполне закономерно.

Я знаю немало женщин с мнимыми болезнями, которые тоже очень хорошо устроились в своей семейной жизни. Мужу ничего не остается, как взять основные проблемы на себя. Такая женщина живет припеваючи, а все подруги ей завидуют, какой у неё хороший муж, как он бережет жену, и какие у них хорошие отношения. "Почаще жалуйся, что плохо себя чувствуешь", - говорила одна из таких женщин. У неё муж и сын, которые её оберегают и взяли львиную долю домашней работы на себя.

Неужели нельзя изобрести средство, которое заставило бы женщин любить своих мужей?
Ж. Лабрюйер

Женская слабость - это большая сила, если её использовать с умом. Для этого подойдут даже маленькие женские хитрости, если они на пользу семейным отношениям. А в таких семьях отношения вполне гармоничные - муж не только зарабатывает, но и выполняет большую часть семейных обязанностей, и при этом обожает свою "слабую" и хрупкую жену. Ася тоже из числа таких женщин. И как вы видели, это никому не причинило вреда, наоборот, у них в семье полная гармония, и она воспитала хороших, заботливых и

трудолюбивых сыновей. А муж, будучи "большим начальником", не видит ничего зазорного в том, что хлопчет на кухне в домашнем фартуке.

А те женщины, которые тащат на себе весь семейный воз, - чаще всего рано стареют, часто болеют, в том числе и неврозами, депрессией и другими психическими заболеваниями.

Собаки и мужчины больше всего любят спать.
Магдалена Самозванец

Однако в своих требованиях нужно быть разумной и не перебарщивать. К сожалению, далеко не все женщины умеют сохранять чувство меры и порой унижают мужчину, пользуясь своей властью над ним.

Однажды я была в гостях у одной молодой пары. Красивая жена, любящий муж, который и зарабатывал, и помогал жене по дому. Вдруг посреди нашей беседы молодая женщина капризным тоном заявляет мужу, чтобы Саша, её муж немедленно постирал белье, которое уже второй день замочено в ванной, так как ей вечером надо принимать душ, а ванна занята. Саша поморщился, но не сдвинулся с места. Она ещё раз повторила свое требование. Он молча встал и вышел, но не в ванную, а в другую комнату и включил там телевизор.

Мне было неловко Сашу - жена так унизила его перед посторонним человеком, очевидно, желая продемонстрировать мне, какой у неё хороший муж и как он её слушается. Ей даже не пришло в голову извиниться ни передо мной, ни перед мужем за свою бестактность. Она недовольно поджала губы и продолжила болтать как ни в чем не бывало.

Я нисколько не удивилась, узнав, что вскоре они развелись.

"Зачем же он женился, раз не умеет мыть посуду?!"
Д.Е.

Разбалованного мужа тоже можно "перевоспитать", добившись, чтобы он начал помогать вам даже после многих лет супружеской жизни. Для этого не обязательно прикидываться больной, если вам это претит. Можно воздействовать на мужа и по-другому.

Расскажу о крайних мерах, с помощью которых одной женщине удалось этого добиться.

Ирина замужем 13 лет. По специальности филолог, но сейчас работает коммерческим директором в фирме. Ее муж Слава по профессии программист, тоже неплохо зарабатывает. У них двое детей, 11 и 5 лет. Отношения в семье всегда были равными. Ира по характеру спокойная, покладистая, трудолюбивая, но в некоторых вопросах может проявить твердость и упорно отстаивать свое мнение, и на работе, и дома.

Когда Ирина перешла на работу из госучреждения в коммерческую фирму, работа стала отнимать у неё много времени и сил. Она попросила мужа взять на себя некоторые обязанности по дому, в частности, отводить младшего сына в детский сад и забирать его, так как ей приходилось каждый раз отпрашиваться с работы, чтобы вовремя забрать ребенка, а руководством эти отлучки не одобрялись. Ирина просила Славу взять на себя и обязанность по закупке продуктов, так как она с работы приходила поздно, и многие магазины были уже закрыты. К тому же, она очень уставала, а тащить после напряженного трудового дня полную сумку продуктов ей уже было не по силам. Однако Слава не согласился, сказав, что он тоже устает, а раз ей тяжело, то ей нежно подыскать другую работу, потому что её главная обязанность - быть женой и матерью.

Дом - это место, где женщина трудится в отсутствие мужчины, а мужчина отдыхает в присутствии женщины.
NN

Никакими уговорами переубедить мужа Ирине не удавалось, он лишь сердился и заявлял, что раньше она справлялась со всем сама, пусть и дальше сама справляется, если из упрямства желает непременно сохранить работу. Но дело было не упрямстве. Работа Ире нравится, к тому же, на зарплату мужа вчетвером им не прожить. Разумеется, он и слышать не хотел о том, чтобы поменять свою работу на другую или поискать какой-то приработок. Они несколько раз ссорились, но ситуация не изменилась.

Ирина решила пойти по другому пути. Внешне она вела себя ровно и спокойно, но полностью перестала выполнять какие-либо обязанности по обслуживанию мужа. Готовила еду только себе и детям, причем, ровно столько, сколько они съедали, не оставляя ничего. Покупала продукты только для приготовления горячих блюд, исключила все колбасы, сыры и прочие продукты, которыми супруг мог бы перекусить. В холодильнике и в кастрюлях к приходу мужа было пусто, вся посуда вымыта.

Когда Слава заявлял, что он голоден, и возмущался, почему не готов ужин к его приходу, Ира спокойно отвечала: "Приготовь себе сам". Муж, конечно, готовить не стал, так как ничего не умел, и пытался по этому поводу скандалить. Ира не реагировала на упреки мужа, а спокойно сказала: "Ты же не брал во внимание моих просьб, когда я просила тебя помочь. А теперь я расцениваю твои слова как просьбы, но тоже намерена их игнорировать, точно так же, как ты игнорировал мои просьбы помочь".

Денег она у него не брала, даже когда Слава предлагал сам. "Мне и детям на еду хватает и моей зарплаты", - сказала она, возвращая мужу сумму, которую тот оставил на кухонном столе.

Слава разозлился и пошел "на принцип", - стал сам покупать то, чем можно наскоро перекусить, варил яйца или готовил яичницу. Ни одной тарелки или чашки Ирина за ним не мыла, все они стояли там, где он их оставлял. Мыла только посуду после себя и детей.

Уборку по дому она тоже делала частично - убирала комнату детей, собирала и развешивала в шкаф свою и детскую одежду. Одежда мужа, как всегда, была разбросана по всему дому, но Ира перестала её собирать, как делала раньше. На креслах скапливались его грязные рубашки, валялись его носки, свитера, брюки и прочая одежда, но она ничего не трогала. Стирала Ирина только свое белье и белье детей. Когда Слава однажды жалобно сказал, что у него не осталось ни одной чистой рубашки, и ему не в чем идти на работу, она так же спокойно сказала: "Постирай и погладь сам".

Ирина не поддавалась на его умоляющие взгляды и жалобный тон. Она "держала паузу" и была уверена, что своего добьется.

Но муж был упрям и не хотел ей уступать. Слава попытался сам постирать свои рубашки, но получилось у него неважно, так как он никогда раньше сам не стирал. А уж гладить он и подавно не умел. Поэтому ему пришлось ходить на работу в неопрятной рубашке и в том костюме, который он выуживал из вороха разбросанных вещей, и его внешний вид существенно отличался от прежнего, когда Слава доставал вычищенный и отглаженный женой костюм из шкафа.

В спальне кровать мужа и Ирины стояли рядом. Она убирала свою постель, но не трогала его кровать, и Слава постель целыми днями оставалась неубранной. Их спальня по сравнению со всей остальной квартирой была полностью захлавленной, чего раньше никогда не наблюдалось. Постельное белье Ирина тоже меняла только себе и детям. Слава никогда раньше не менял ни одного пододеяльника или наволочки, и ему пришлось этому учиться на 39-ом году жизни. Причем, Ира запретила ему брать чистое постельное белье, и очень сердитый муж купил новый комплект.

Домашняя работа - то, что замечаешь, когда жена перестает это делать.
Эсар Эван

Уже через две недели Слава не выдержал и пытался "пойти на мировую", согласившись выполнять некоторые просьбы жены. Но Ирина не уступила, решив добиться полной победы раз и навсегда. "Не собираюсь каждый раз упрашивать тебя выполнить мою просьбу, которую ты будешь расценивать как великое одолжение. Учись все делать сам, тогда на собственном опыте узнаешь, сколько времени и сил отнимает повседневная домашняя работа".

Муж продержался ещё 2 месяца, но за это время он действительно многому научился - готовил простейшую еду, мыл за собой посуду, убирал постель и менял постельное белье (грязное он относил в прачечную-экспресс), стирал свое белье. Слава даже научился, приходя с работы, вешать в шкаф костюм, к чему жена безуспешно пыталась приучить его за тринадцать лет их брака. Не раз он пытался затеять скандал, но ему не удалось поколебать её спокойствия и уверенности в своей правоте.

Жена захочет - из осла мужчину сделает.
Лезгинская пословица

Ира ровным голосом объясняла ему: "В свидетельстве о браке не записано, что я должна быть тебе "нянькой". Достаточно того, что все заботы о детях на моих плечах, а третий "взрослый ребенок на шее", за которым нужно убирать, стирать, мыть посуду и готовить ему еду, - мне уже не по силам. Те минимальные обязанности, которые тебе приходится выполнять самому, составляют лишь мизерную часть повседневных домашних хлопот".

Она убедила его, что вполне справится без него и материально. Славе же его зарплаты стало не хватать, и он "перехватывал" до следующей зарплаты у приятелей. Экономить он не умел, и покупал дорогую ветчину, колбасы и полуфабрикаты, рубашки отдавал в стирку в дорогую прачечную, а когда у него не было чистого белья или носков, - был вынужден покупать новые.

С тех пор у них нет проблем. Слава многому научился и втянулся в выполнение семейных обязанностей. Выяснилось, что это совсем не трудно, и не стоило ради этого столько времени упираться. Теперь Ирина может спокойно оставить на мужа детей и уехать в командировку или отдохнуть. Старшая дочь всегда по мере сил помогала ей по дому, помогает и отцу.

Встретились два друга после долго перерыва.

- Как жизнь?

- Да вот, новый этап.

- ?

- Надоело самому готовить, стирать рубашки, носить белье в прачечную, штопать носки...

- Ты женился?

- Нет, развелся.

Возможно, столь крайние меры, которые использовала Ирина, вам не понадобятся, и вы сумеете убедить мужа и другими способами.

Есть семьи, где муж без всяких проблем стирает все белье в стиральной машине - это совсем не сложно, в современных моделях достаточно нажать несколько кнопок. И он же его развешивает, так как оно тяжелое. А гладит жена. Уборка тоже пополам, в один из выходных дней - жена убирает кухню, ванную комнату и туалет, а муж пылесосит, собирает разбросанные детьми игрушки и книги. Разве это так сложно - посвятить один день в неделю уборке? Детей утром отводит муж, а забирает жена, так как она раньше заканчивает работу. Занимаются с детьми оба, когда кто-то из них двоих свободен. Готовит обычно жена, но муж вполне может накормить детей, сварив им кашу, яйца или приготовив яичницу. Утром ему совсем не трудно приготовить завтрак на всю семью. Если нет времени, - просто залить кукурузные хлопья молоком - самый быстрый и достаточно калорийный завтрак для детей. Продукты тоже закупают вдвоем - жена пишет список, что должен купить муж, а сама покупает остальное.

Что женщина прикажет мужчине, на то он и горазд.

Осетинская пословица

Многие женщины не обижаются на мужа, если тот не помогает по хозяйству, а справляются с этим сами, если супруг много работает, хорошо зарабатывает и действительно нуждается в отдыхе. Они справедливо полагают, что такое распределение семейных обязанностей вполне разумно - муж зарабатывает, а жена ведет хозяйство.

Жены, переоценивающие свою самостоятельность, привыкают делать все сами, не рассчитывая на своего мужа и не прибегая к его помощи. И посмотрите, к чему это в конце концов привело? Наши женщины вечно озабоченные, усталые, замученные своими проблемами, они вечно спешат, нагруженные сумками, на лицах отрешенность, взгляд потухший.

Они тянули вместе воз: она - как муха, он - как паровоз.

В. Георгиев

Самое главное, не нужно мужа жалеть и оберегать. Ничего с ним страшного не случится, если он будет возьмет на себя часть хозяйственных проблем. Женщины справляются с двойной нагрузкой - профессиональной и семейной, следовательно, и мужчины справятся.

Поменьше обращайтесь внимания на жалобы мужа на усталость, плохое настроение и плохое самочувствие. Вы ведь тоже устаете. А жизнь сейчас такая сложная, что всем трудно. Почему ему должно быть труднее, чем вам?

Конечно, здесь не имеются ввиду серьезные проблемы с работой или здоровьем мужа. В этих случаях он, безусловно, нуждается в вашем ободрении и сочувствии. Разделите с ним его проблемы, если это действительно серьезно, утешьте и докажите, что вы не только жена, но и друг, в котором он всегда найдет поддержку и понимание. Но если это обычное нытье из-за того, что он слишком ленив, инертен и слаб, и поэтому неспособен противостоять сегодняшней трудной жизни и приспособиться к ней, то не надо ему в этом потакать. Не забывайте напоминать ему, что он мужчина и глава семьи, и его обязанности не ограничиваются постелью.

Муж - это человек, выдавший в свое время столько векселей, что вынужден расплачиваться всю жизнь.
А. Ботвинников

МОЖНО ЛИ ПЛАНИРОВАТЬ ОБЯЗАННОСТИ

- Дорогой, не сможешь мне помыть посуду?
 - У меня сегодня был тяжелый день, я устал, как собака.
 - Я хотела только проверить тебя. Посуду я давно помыла.
 - Дорогая, я пошутил. Я охотно помог бы тебе.
- Анекдот

Основные принципы, как рационально распределить домашние дела между вами и мужем, изложены в главе "Как приобщить мужа к домашним делам". Если вы воспользуетесь этими подсказками, работы у вас намного поубавится. Теперь поговорим о вашем собственном распорядке.

После работы у вас есть как минимум 4 часа (если вы приходите в 7 вечера). За это время многое можно успеть.

Если вы сумеете приучить мужа покупать продукты, то вам не придется тратить на это время. Оптимально - делать основные закупки по выходным (желание мужа поваляться два дня перед телевизором в расчет не принимается), а в будни лишь молочные продукты, хлеб или то, что закончилось.

Не тратьте много времени на ужин, не затевайте блюд, которые нужно долго готовить и стоять рядом, чтобы помешивать или переворачивать. Минимум времени на приготовление еды!

Если материально вы не стеснены, - купите микроволновую печь, которая значительно облегчит вам приготовление еды, и пользуйтесь полуфабрикатами. Сейчас они есть во всех городах, причем, отечественного производства, без консервантов и всегда свежие (на всякий случай все же посмотрите дату на упаковке). Некоторые женщины против полуфабрикатов. Напрасно. Проводя ежедневно час и даже более за приготовлением ужина вы не только устаете, но и отнимаете время у своих детей и мужа - вы могли бы провести это время в общении с ними, сунув полуфабрикат в микроволновку. И гарнир в ней гораздо проще приготовить - залить крупу водой в пропорции один к двум, посолить и включить таймер на 15-20 минут, а за это время вы успеете приготовить мясо.

Современная техника настолько облегчила труд женщин, что у мужчин появилась уйма свободного времени.
Владислав Гжещик

Женщина, которая имеет дома всю современную бытовую технику, прочтя этот совет, усмехнется: дескать, это же элементарно, сейчас все цивилизованные люди пользуются всеми достижениями цивилизации. Увы, сударыни, вы не правы. Все, что я пишу в этой книге, основано на опыте общения с тысячами моих пациентов, а большинство из них, между прочим, живут в Москве, казалось бы, оазисе цивилизации, и материальные возможности приобрести бытовую технику у них есть, однако они все ещё живут по-старинке, все делают вручную, затрачивая на это много времени и сил.

Просто-напросто некоторые женщины не умеют правильно организовать домашний труд.. Иногда они сами "ищут" себе работу, а потом чувствуют себя мученицами. Кстати, упиваться своими страданиями и ощущать себя "жертвой" - это черты мазохизма.

У меня столько хлопот по дому, что если завтра со мной случится что-то ужасное, я смогу начать огорчаться не раньше, чем через две недели.
NN

Женщины сами создают себе трудности, чтобы потом героически их преодолевать.

Порой приходит измученная женщина с неврастенией (ее теперь стали именовать синдромом хронической усталости) и выясняется, что она после работы крутится дома как белка в колесе. В лучшем случае у неё есть стиральная машина. Когда я спрашиваю, почему бы ей не приобрести микроволновую печь (материальные возможности её семьи это позволяют), ведь это намного ускоряет процесс приготовления пищи, она пожимает плечами: "Говорят, от этой микроволновки какие-то вредные лучи исходят...". "И я, и мои подруги уже десять лет пользуемся ею и пока никаких вредных воздействий не обнаружила, к тому же, корпус надежно защищен", - говорю я. "Ладно, попробую", - без особого энтузиазма соглашается моя пациентка.

Или выясняется, что женщина по-старинке держит в морозилке большое количество мяса, потом оно долго своим ходом размораживается, а все это время женщина крутится на кухне - работа там всегда найдется. И получается, что на приготовление обеда-ужина у неё уходит не менее 2-3 часов. "Зачем вы это делаете? - спрашиваю я. - Ведь на каждом углу сейчас магазины, где в упаковках продается охлажденное мясо, все уже нарезано, остается лишь отбить его и кинуть на сковородку". Опять кивок: "Ладно, если вы считаете, что так проще..."

Или оказывается, что женщина до сих пор пользуется обычной мясорубкой, хотя у неё есть электрическая. Почему? "Моя электромясорубка все время забивается. Пока её разберешь, почистишь, потом соберешь, и так не раз, - времени больше уходит, да и я злюсь, когда она все время забивается. На механической проще". "Нет, - возражаю я. - Просто нужно мясо резать помельче, и тогда не будет накручиваться на винт. А есть модели электромясорубок, которые перемалывают все, что угодно, и не забиваются. Не покупайте разрекламированных моделей, а лучше проконсультируйтесь со знающими людьми". "Да я уже привыкла к механической... - говорит моя пациентка. - Мне не трудно." Но как же не трудно, если она довела себя до невроза, потому что каждый день ложится не раньше часа-двух ночи и хронически не высыпается?! В будни мелкую постирушку она делает вручную (зачем?!), потому что белья мало для того, чтобы загрузить стиральную машину. Почему же не собрать достаточное количество белья к выходным, а не возиться со стиркой каждый день?! "А почему не хотите купить посудомоечную машину? Ведь это так просто - после ужина сложить в неё всю посуду и вы свободны". "Да у моей приятельницы из-за этого слив засорился, соседей снизу залило..." И так далее.

Вот каким "ликбезом" мне порой приходится заниматься, хотя пациентка пришла ко мне с симптомами невроза, депрессией или иными психическими нарушениями. А многие из них имеют высшее образование, всю жизнь прожили в Москве. Что уж говорить о других женщинах, которые считают, что освоить эту технику им не по силам?! Потому я так и "разжевываю" все эти мелочи, которые женщине, привычной к бытовой технике, кажутся элементарными вещами.

Все это многие женщины знают. Знают и о том, что бытовая техника во многом облегчает труд и сокращает время на хозяйственные хлопоты, и деньги на приобретение хотя бы некоторых кухонных агрегатов у них есть, а на вопрос, почему же не используют их в своей повседневной жизни, пожимают плечами: "Да как-то руки не доходили..."

Зачем затевать возню с мясорубкой, ведь свежая отбивная и вкуснее, и полезнее, чем изделия из рубленного мяса?! Да и времени требует гораздо меньше. "Муж любит котлеты..." - приводит "аргумент" женщина. Это вряд ли, как говорил всеми любимый киногерой. Просто жена приучила его к котлетам. А мяса с кровью он, возможно, никогда и не пробовал. Многие люди все ещё живут по стереотипу советских времен, хотя теперь у них есть возможность жить иначе. Раньше мы пользовались лишь перемороженным в камень мясом, а из него отбивную не приготовишь. К тому же, котлеты "экономнее" - намешаешь хлеба, и продукции получается гораздо больше, чем при приготовлении чистого мяса. "Мне проще натереть овощи на терке, чем возиться, меняя насадки на электромясорубке", - говорят многие.

И так во всем. "Мне так проще", "Я так привыкла", "Мне это не трудно", - а в итоге женщина устает, переутомляется, не высыпается, и вот результат - пришлось обратиться к психиатру.

Иностранцы, если муж и жена работают, вообще тратят минимум времени на приготовление еды. Хотя не скажешь, что они не любят вкусно поесть. Но они люди рациональные, а многие наши соотечественники -

просто неорганизованные. К примеру, многие иностранки тихо удивляются, сколько уходит у наших женщин на ручной труд, например, на приготовление салатов-винегретов. А ведь без них вполне можно обойтись или купить готовый - сейчас они продаются во всех городах.

Многие женщины сами ищут себе "головную боль", затевая всевозможные пироги, пирожки, пельмени и прочие трудоемкие блюда, а потом жалуется, чтостряпня отнимает у них много времени. Как правило, это женщины, которые сами очень любят покушать, хотя говорят, что эти блюда любят дети или муж.

Обжорство, слава богу, не тайный порок.
Орсон Уэллс

Кулинарным изыскам можно посвятить выходные дни. Да и то вряд ли это целесообразно - на выходные у вас и так стирка личного белья (если вы прислушаетесь к моему совету пользоваться услугами прачечной) и уборка. Да ещё надо отдохнуть и побыть с детьми, поговорить с мужем.

Уверяю вас, для нормального семейного микроклимата общение гораздо важнее, чем ваши кулинарные достижения или идеально чистая квартира.

Я всегда говорю, что путь к сердцу мужчины лежит отнюдь не через его желудок (это всего лишь чья-то шутка, которую многие люди восприняли буквально; возможно, поэтому книги, в заглавии которых супругам обещается счастье, наполовину состоят из кулинарных рецептов), а через умение слушать, через общение.

Если вы не будете "загнанной лошастью", если у вас будет нормальный тонус и хорошее настроение, - то не будет почвы для ссор; вы сможете выслушать мужа, если он захочет с вами поделиться, или просто посидеть с ним, поболтать или посмотреть вместе хороший фильм. Вот это и есть путь к сердцу вашего мужа, а вовсе не потчевание его котлетами, пельменями и пирогами.

Вся беда в том, что отношение к еде у наших соотечественников, особенно у женщин, - сверхценное (что в переводе с психиатрического языка означает, что еде придается незаслуженно большое значение). Наши сограждане любят есть много и вкусно. Понятное дело, еда - одна из человеческих радостей. Но если сделать её основной радостью, то, простите, кто мы после этого? Человек все же существо разумное.

"В еде я неприхотлив. Главное, чтобы было вкусно".
Д.Е.

За повседневными хлопотами общение отходит на задний план. "Нам некогда поговорить", - говорят некоторые супруги. Конечно, будет некогда, если превратиться в рабов желудка. А спустя несколько лет оказывается, что супруги "не сошлись характерами", - большое количество совместно съеденных пельменей, увы, не помогает найти путь к сердцу друг друга.

Много есть вредно, а мало - скучно.
А. Карабичевский

Если позволяют средства и если вы живете в крупном городе, то можно в выходные сходить всей семьей куда-нибудь (исходя из ваших материальных возможностей) и вкусно поесть. Сейчас много разных заведений, где можно поесть быстро, вкусно и сравнительно дешево. Можно захватить что-то с собой и разогреть дома на ужин. Так что вы убьете сразу двух зайцев: избавитесь от необходимости готовить обед-ужин в выходной день и позволите детям развлечься совместной прогулкой.

Сбалансированное питание в представлении детей: гамбургер в правой руке и гамбургер в левой.
NN

В будни откажитесь от стирки и уборки, отложив все на выходные. А в выходные делайте все вместе с мужем.

Мытье полов - крайне противное занятие, а особенно когда болит поясница, трудно наклоняться или "ползать на карачках". Эту проблему тоже можно решить просто. Сейчас продается очень простое и недорогое приспособление из легкой пластмассовой емкости (объемом примерно с ведро), в котором сверху есть специальное углубление с прорезями, и длинной палки с бахромчатой тканью на конце. Вам не придется даже мочить руки и не нужно наклоняться. Набрали в емкость воды (можно даже не таскать её за собой, если

вам нельзя поднимать тяжести, и оставить в туалете или ванной), обмакнули конец палки с тканью в воду, сделали несколько вращательных движений в углублении, чтобы отжать ткань, и быстро протерли пол. Вы можете достать даже до труднодоступных мест (например, за холодильником, под кухонным диваном), куда трудно залезть рукой с тряпкой. Вся процедура мытья полов займет от силы минут пять-десять в зависимости от площади пола.

Для тяжелой работы (например, мытья окон, генеральной уборки, чистки ванны) приглашайте помощницу, если материальное положение семьи это позволяет. Наверняка среди ваших соседей можно найти женщину, которая не против немного подработать. Если вы её хорошо знаете, можете оставить ключ от квартиры, и она наведет порядок в вашей квартире, когда вы на работе. Почему я рекомендую эти прописные истины? Да потому что женщины, у которых денег вполне достаточно, почему-то предпочитают заниматься домохозяйством сами. Зачем? Вот это порой понять трудно. А потом, потеряв здоровье, женщина тратит немало денег на врачей и лекарства.

Я работала в коммерческом медицинском центре, где все врачи были профессионалами высокого класса, как минимум, кандидаты наук, с большим опытом. Консультация такого специалиста стоила недешево. Вместо того, чтобы тратить эти деньги на врачей, женщине было бы проще найти помощницу по хозяйству. Уверю вас, это гораздо дешевле, чем лечиться у дорогих врачей (а дешевые врачи хорошими не бывают). Так что учтите мои советы, пока не поздно. Может, и у врачей работы поубавится, и вам станет полегче жить.

Если в последнее время вы стали замечать за собой, что стали раздражительны, плаксивы, болезненно реагируете на то, что раньше вас не задевало, стали плохо засыпать, постоянно ощущаете вялость, слабость, усталость, - это означает, что у вас есть проявления астенического невроза (другие названия - неврастения, раздражительная слабость). В этом случае вам тем более нужно упорядочить режим труда и отдыха. Как упорядочить? Ответ напрашивается сам собой: поменьше труда и побольше отдыха. Если есть возможность, - постарайтесь снизить нагрузку на работе. Если такой возможности нет, - то хотя бы освободите себя от ведения домашнего хозяйства.

Чтобы заставить мужа помыть посуду, заведите разговор, что вам пора обновить гардероб.
Д.Е.

Мне приходилось слышать высказывания некоторых ученых, что с возрастом человеку требуется все меньше сна; якобы в 30-40 лет уже вполне достаточно спать 7 часов. Так вот, пусть господа ученые спят столько, сколько сами рекомендуют (мужчинам, кстати, можно спать поменьше, хотя, в среднем, сильный пол гораздо больше времени проводит в объятиях морфея, чем слабый пол). А для того, чтобы женщина сохранила свое здоровье и привлекательность, ей нужно спать не менее 9 часов. Обязательно! Так что запомните: вы должны спать минимум 9 часов, и гори оно все огнем, а тем более, если у вас уже есть проявления неврастения.

Некоторые женщины не хотят приглашать помощницу по хозяйству, боясь, что муж начнет упрекать: "Сама все сделаешь, не барыня! Нечего зря деньги тратить!" На эту тему мы с вами уже говорили в главе "Как решить проблемы с деньгами". Повторю ещё раз: если вы работающая женщина, а не домохозяйка, вы не обязаны делать домашнюю работу! Вы можете её делать лишь при условии, что таково ваше собственное желание.

Но если домашние дела вам тягость, если вы устаёте на основной работе, если у вас уже есть проявления астенического невроза, - то ваша задача - заставить мужа заработать на оплату труда помощницы в домашних делах. Как это сделать, - вы уже узнали. А если ваш муж патологический лентяй (а это свидетельство аномалии личности - неустойчивой психопатии), то мой вам совет - гоните его прочь. Не оправдывайтесь тем, что лучше такой муж, чем никакого, и пусть у детей будет родной отец. Ничему хорошему ваши дети от отца-бездельника не научатся, скорее всего, вырастут такими же лентяями (психопатия передается по наследству, к тому же, образ жизни отца влияет и на ребенка). Лучше никакого мужа, чем муж - аномальная личность. А прокормить себя и ребенка гораздо легче, чем это прожорливое существо под названием "муж-трутень".

Откажитесь от привычки стирать постельное белье сами. Сейчас на каждом углу есть приемные пункты прачечных на любой вкус - можно сдать в срочную (это дороже) или обычную стирку. Многие женщины, даже имея материальные возможности, не пользуются услугами прачечной. "У меня хорошая стиральная машина, - говорят они. - Белье выдает полусухое". А развешивать его, гладить, - это разве не труд? В семье из четырех человек - это четыре пододеяльника, четыре простыни, четыре наволочки и куча полотенец. И что хорошего,

когда ванная комната и кухня увешаны бельем и вся семья дышит влажными испарениями?! Некоторые женщины не пользуются прачечной из чувства брезгливости: "Там все белье кидают в один котел. Может, кто-то сдал из-под больного человека... Мне противно, что мои полотенца будут крутиться в одном барабане с бельем какого-нибудь туберкулезника". Нет, уважаемые женщины, белье каждого клиента сейчас стирают отдельно (если вы сдадите не два полотенца, а обычный комплект) - прачечные тоже не хотят возиться, подбирая потом белье по меткам. В прачечную можно сдавать и многое из одежды - сейчас есть такие прачечные, где не порвут и не деформируют одежду.

У меня фантастическая сила воли: я могу совершенно ничего не делать!
Хенрик Ягодзиньский

Некоторые женщины говорят: "Но я не могу откладывать стирку на целую неделю, дети каждый день пачкают одежду, мне приходится стирать ежедневно". Это означает, что женщина не сумела приучить детей быть аккуратными. Этому нужно учить их с ранних лет.

Порой я вижу, как дети разного возраста, от 3-4-летних до 10-12-летних топают по лужам, забрызгав и брюки, и куртку, валяются на земле, кидаются друг в друга комьями земли или ещё чем-то. Конечно, когда такой "поросенок" приходит домой, по уши мокрый и грязный, его маме приходится стирать каждый день. Но есть и другие дети и другие мамы.

Когда ребенку нечем себя занять, он предпочитает примитивные занятия или неумную, бессмысленную двигательную активность. "Но дети есть дети, - возразят мне некоторые читатели. - Они должны двигаться." Верно. Они должны двигаться, играть, придумывать что-то интересное, а не валяться на земле, в луже, драться и кидаться друг в друга грязью или предметами.

Если ребенок не умеет играть со сверстниками в нормальные детские игры, скорее всего, рано или поздно придется проконсультировать его у психиатра. Это может быть следствием определенной психической патологии, а может быть и результатом неправильного воспитания, точнее, отсутствия такового.

Примечательно, что чаще всего жалуются на то, что дети постоянно дерутся, пачкают и рвут одежду, женщины низкого интеллектуального и социального статуса. И такими же примитивными растут и их дети, будучи неспособны найти себе интересное занятие, не умея нормально общаться со сверстниками.

Через три дома от нашего живут двое братьев, 9 и 10 лет, с которыми не хотят играть другие дети - братья не умеют даже разговаривать нормально и все время орут, выкрикивая друг другу и сверстникам оскорбления, используя ненормативную лексику, дерутся, замахиваются на других палкой. Одну девочку один из братьев ударил по голове, и та получила сотрясение мозга, а 8-летнему мальчику тот же 10-летний хулиган чуть не выбил глаз.

Мамы других детей не раз обращались к мамаше братьев-сорванцов, чтобы та их вразумила. Но она и сама такая же - с мужем постоянно скандалит, почему-то предпочитая делать это при открытых окнах, и весь двор слышит их мат-перемат и оскорбления. Нет ничего удивительного, что их сыновья переняли точно такой же стереотип поведения. Их мать встречает жалобы других матерей на её сыновей в штыки: уперев руки в боки, она выливает на них ушат оскорблений.

Нет ничего удивительного, что ей приходилось стирать одежду своих сорванцов каждый день. Она не работает и весь двор завешан её бельем. Двор, конечно, это не украшает, к тому же, мешает другим соседям и играющим детям, дети его задевают то мячом, то головой, когда бегают. Мамаша зорко следит со своего балкона и периодически разражается руганью в их адрес.

Однажды младший из братьев сбежал из дома, его нашли сотрудники милиции в другом городе и направили в спецприемник для беспризорных детей - мальчик не назвал своего адреса. Но и в спецприемнике он отличался неуправляемым, агрессивным поведением, и его перевели в психиатрическую больницу. В конце концов он все же сказал, где живет, его перевели в московскую психиатрическую больницу, разыскали родителей. Сейчас он ведет себя потише, но старший брат все такой же. Скорее всего, и его ожидает госпитализация в психиатрическую больницу. Подобное поведение свидетельствует о психической патологии.

Для того, чтобы не заниматься стиркой каждый день, приучите своих детей не пачкать одежду. А раз перепачкался, - значит, оставьте его завтра дома, не позволив гулять на улице. Несколько раз вы так

накажете, и ваш ребенок быстро все поймет. Дети вовсе не такие непослушные, как думают некоторые родители; это родители не умеют воспитывать своих детей.

Дети не могут сами придумать интересную игру. "Прятки", "догоналки", "вышибала", "классики" и прочие, - игры примитивные и быстро наскучивают детям. Приложите усилия, чтобы заинтересовать своих детей, придумайте для них увлекательные игры и занятия. Сейчас продаются книги, где вы найдете подсказки - как устроить игру дома, поиграйте с детьми сами или пусть он пригласит ровесников. Есть и много разнообразных игр на улице.

Ребенок занимается бессмысленной двигательной активностью на улице, потому что ему скучно дома, родители не уделяют ему достаточно внимания, будучи заняты домашними хлопотами. Мама слишком занята (точнее, придумывают себе ненужные занятия), а дети предоставлены сами себе и развлекаются как могут.

Если у вас ещё маленький ребенок, имейте виду, что дети, не умеющие интересно проводить время, став подростками, бесцельно болтаются по улице, начинают выпивать, принимать наркотики, ищут "острых ощущений" криминального характера. А это прямой путь к психиатру или в места лишения свободы. Если вы хотите уберечь своего ребенка от таких драматических последствий, лучше с малых лет уделять внимание ему, а не стряпне и уборке квартиры.

Со всей уверенностью могу сказать, что к психиатру попадают те дети и подростки, которым родители уделяли мало времени и внимания. Аргумент: "Сыт-одет-обут, у него все есть", - это самооправдание, а не забота о ребенке. Если у вашего ребенка не будет модной одежды и дорогих игрушек, но в вашей семье будут теплые отношения, эмоциональный и психологический контакт с сыном (дочерью), - потом вам не придется плакать в кабинете психиатра: "Доктор, спасите моего ребенка", - что я слышала от тысяч матерей, которые раньше занимались всем, чем угодно, но только не собственным ребенком.

Если вы возьмете на вооружение некоторые из этих советов, то вечером в будни у вас освободится масса времени, которое вы можете провести гораздо интереснее. Чем больше у вас будет свободного времени, тем меньше вы будете уставать и, соответственно, меньше будете срываться на мужа и детей.

Кобыла хороша резвая, жена - расторопная.
Узбекская пословица

Самое главное - запомните, что даже вычищенная до блеска квартира и ежевечерний ужин не удержат вашего мужа рядом с вами, если нет психологического комфорта. Значение, которые мужчины якобы придают еде и чистоте в доме, - сильно преувеличено. Мужчинам нужен уют, но в большей степени, уют психологический.

Домашней хозяйке неоткуда вернуть домой, вот что хуже всего.
Патрисия Бэдаун

А если вы сможете освободить побольше времени, чтобы уделять внимание мужу, - то уверяю вас, он никогда не сбежит от вас к другой женщине. А от жен-чистюль мужья нередко сбегают, причем, к женщинам, которые не столь рьяно дряют квартиру, зато знают, что нужно мужчине.

НАПУТСТВИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ

- Пожелание: пусть ваш стол ломится от изобилия, а кровать от любви!
- Пусть ваша жена будет вам верна, но ласкова с вами, будто неверна.
- Совет на ночь: Поспешись, жену рассердишь.
- Если вы вернулись за полночь и навеселе, обнимите жену, чтобы она не успела замахнуться.
- Если что-то не получается, попробуйте послушать жену.
- Не старайся изменить свою половину, лучше - измени отношение к ней.
- "Счастья и удачи вам в семейной и личной жизни!"
- Пытаясь изменить мужа, не прибегай к насилию!
- Познай самого себя, но никому не говори об этом.
- Пожелание: "Пусть у вас будет легко на сердце и тяжело в кошельке!"
- Если ваш муж под каблуком, носите туфли на шпильках.
- Не плюй в колодец: вылетит - не поймаешь!

- Не лезь с советами, если тебя не просят, и даже если просят.
- Не стремись узнать свою половину больше, чем уже знаешь, - разочаруешься.
- Ищи выход, даже если тебе указали на дверь.
- Берегите сердце ... своих любимых.
- Не старайся изменить свою половину, лучше - измени отношения с ней.
- Для собственного спокойствия мужу лучше не знать, кто в доме главный.
- Не стоит жаловаться на мужчин. Мужчины не идеальны - ну что ж, на то вы и женщина, чтобы их изменить.
- Мужчина всегда может найти общий язык с женщиной, если прикусит свой.
- Прикинься дураком, но не злоупотребляй.
- Если ты любил - повтори!
- Не связывайтесь с умной женщиной, но уж если связались - не расставайтесь.
- Из двух зол лучше выбрать женщину.
- Не стоит бежать ни за электричкой, ни за женщиной - проще подождать следующую.
- Даже браку по любви не помешает расчет.
- На здоровье - если оно у вас есть!
- Хочешь, чтобы женщина с тобой согласилась, - соглашайся!
- Даже боги творили о себе мифы. Попробуйте и вы.
- Ври смело - все равно никто не слушает.
- Если случилось непоправимое, не бейся головой о стену, бейся об угол. Это эффективнее.
- Делайте умный вид. Ничего, привыкнут.
- О женщинах - как о мертвых: или хорошо, или ни слова.
- Если вас не устраивают ваши дети, молитесь, чтобы скорее появились внуки - они отомстят за вас!
- Чтобы не разочароваться в женщинах, нужно не жениться.
- Молодым жениться ещё рано; старым - уже поздно.
- Чтобы круглый год иметь свежий цвет лица, жизнерадостный взгляд и улыбку, нужно ходить только по солнечной стороне жизни.
- Пожелание: "Чтобы вас в 100-летнем возрасте попытались изнасиловать!".
- Не забудьте указать мужчине на его недостатки, а о его достоинствах ему скажет другая.
- Если женщина говорит монологами, - оплодотворите и тогда у вас появится шанс вставить хотя бы слово.
- Если вам нечего сказать мужчине, будьте кратки.
- Лучшее средство от неприятностей - тоже испортить кому-то настроение.
- Любовницу нужно выбирать такую, с которой не стыдно попасть на глаза жене.
- Если симпатичная женщина переходит лужу, не забудьте поправить галстук.
- Много будешь знать - не видать тебе спокойной старости.
- Лучше всего врать понемногу, но всегда.
- В человеке все должно быть прекрасно, особенно его спутница жизни.
- Не бей лежачего! Можно же просто пнуть!
- Раз с женой проблемы - кончайте с любовницей.
- Обманывая, не забывайте кому и о чем наврали.
- Если вы хотите покорить мужчину, - слов и дамского белья должно быть мало.
- За неимением другого, противозачаточным средством может быть любая таблетка, крепко зажатая меж бедер.
- Платье должно быть облегающим настолько, чтобы осталось место для мужского воображения.
- Чем меньше мужчина знает о женщине, тем она для него интереснее. Мораль ясна?
- Мужчина должен помочь женщине быть слабой; сильной она может стать и без его помощи.
- Осознав собственную силу, вы приумножите её.
- Поняв, можно простить даже себя.
- Если у вас запор, но вы считаете себя романтиком, - поможет ужин со свечой.
- Хоть женись, хоть не женись, - все равно потом пожалеешь.
- Не умеешь жить, найди себе другое занятие!
- Не нравишься себе? Не будь собой.
- Не старайтесь понять женщин. Сделайте вид, что понимаете, - дешевле обойдется.
- Уступайте женщине место, но никому не уступайте место рядом с ней.
- Родился сам - помоги родиться другому.
- Женитесь на женщине вдвое старше себя и можете думать, что в чем-то вы не хуже Филиппа Киркорова.

- Каждая женщина должна уметь постоять за себя и полежать за другую.
- Всегда говори мужчине, что он прав, но не забывай напомнить, что женщины никогда не ошибаются.
- Если вас любят две женщины, вам остается только сбежать к третьей.
- Чтобы последняя женщина в вашей жизни оказалась лучшей, нужно сделать лучшую последней.
- Если женщина не права - попроси у неё прощения.
- Всегда назначайте себе цену выше себестоимости.
- Хотите, чтобы муж давал вам больше денег? Разводитесь.
- Оберегайте любимых мужчин от женитьбы!
- Лишних любовников не бывает.
- Если поклонник вам надоел, - выходите за него замуж - быстрее избавитесь.

ТРИНАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ УМНОЙ ЖЕНЫ

Женщина в детективном агентстве:

- Я хочу, чтобы вы проследили за моим мужем и этой дамой и выяснили наконец, что она в нем нашла!

Анекдот

1. Относитесь к мужу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам.
2. Никогда не говорите: "А ведь я могла бы выйти замуж за другого...".
3. Потакайте маленьким слабостям мужа - это самый дешевый способ сохранить мир в семье.
4. Уступайте в мелочах; знайте, что проигрывая в малом, вы выигрываете в большом.
5. Идите туда, куда хочет он, но ведите его туда, куда хотите вы.
6. Всегда отстаивайте то, что для вас очень важно.
7. Говорите правду и только правду, но не всю правду.
8. Что бы муж ни предложил, тут же соглашайтесь: "Да, милый, конечно, милый", - а делайте то, что считаете нужным.
9. Никогда не спорьте. В дискуссии все равно проиграете, даже если последнее слово останется за вами.
10. Не забывайте, что мужчины любят ласковые слова ничуть не меньше, чем женщины. Если вы будете говорить супругу, что любите его и считаете самым привлекательным мужчиной на свете, - то и он ответит тем же: любит вас и считает самой чудесной женщиной в мире. Польза от этого двойная: во-первых, вам приятно, а во-вторых, муж и сам в это поверит, поскольку действует эффект самовнушения.
11. Помните, что мужчины тоже очень любят комплименты, даже если это явная лесть. Чем больше превосходных степеней, тем доходчивее комплимент, например, "Ты у меня самый умный, самый красивый, самый талантливый, да и вообще: таких больше не делают - матрицу потеряли!".
12. Не забывайте подхваливать мужа за инициативу и положительные начинания. Чем больше вы будете его нахваливать, какой он замечательный, умница, труженик, тем больше он будет стараться заслужить вашу похвалу и стремиться к совершенству.
13. Не отказывайте супругу в интимной близости, даже если у вас нет никакого желания заниматься сексом. Вспомните старый анекдот: "Проще согласиться, чем объяснить, почему ты не хочешь". Тем самым вы избавите себя от множества семейных сцен.

ТРИНАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ УМНОГО МУЖА

- Какая же я была глупая! Имела целую толпу поклонников и всех отвергла, - сокрушается жена.

- Жаль, - вздыхает муж, - что в этой толпе не было меня.

Анекдот

1. Относитесь к жене так, как вам хотелось бы, чтобы она относилась к вам.
2. Никогда не говорите: "А вот моя мама..."
3. Никогда не спорьте. Переспорить женщину невозможно. Пусть последнее слово всегда остается за женой, даже если это слово: "Да!"
4. Со всем соглашайтесь, а поступать можете так, как сочтете нужным, но не ставьте в известность жену.
5. Не забывайте о третьем законе Ньютона: сила действия равна силе противодействия. Помните об этом во всех начинаниях, а также во время супружеской баталии. В упрощенном понимании: что отдашь, то и получишь.
6. Не забывайте девиз Дон Жуана: "Любимой - сто комплиментов в день!" Ну, пусть не сто, но хотя бы парочка комплиментов в день очень укрепляет семейный союз. Но ограничений здесь нет. Можно и сто.

7. Слово "люблю" нужно использовать не только применительно к своим любимым блюдам. Чем большее число раз вы скажете жене "люблю" в разных вариантах, - тем крепче жена будет любить вас.
8. Никогда не говорите супруге, что она транжирка; женщина, которая не любит тратить деньги, - это не женщина. Вам нужна жена - не женщина? Если нет, относитесь к её транжирству философски - это не недостаток, а свойство женской психики.
9. Соглашайтесь выслушать жену, даже если считаете, что она, как всегда, несет вздор, и проблемы у неё куриные. Женщина соглашается на секс, даже когда не очень хочет, так что и мужчине нужно в чем-то уступить.
10. Никогда не упоминайте своих прежних любовниц (нынешних - само собой, тоже).
11. В присутствии жены никогда не говорите о женщинах хорошо, можете рассказать только о случаях, в которых представительница прекрасного пола выглядит смешной или непривлекательной. Если супруга рьяно кинется на защиту, завершите успокаивающим: "Но, милая, ты просто приятное исключение...". Никогда не сравнивайте жену с другими женщинами, если это сравнение не в её пользу; сравнивать только если ваша половина предстает в явно выигрышном свете. Даже если ваша половина явно проигрывает другой женщине по каким-то параметрам, - все равно скажите, что она лучше всех. Лестью от женщины можно добиться гораздо большего и значительно быстрее, чем логическими доводами.
12. Периодически предлагайте: "Дорогая, хочешь я помою посуду или приготовлю ужин?". Она наверняка откажется, если хочет сохранить в целости посуду и не отравиться приготовленной вами пищей, но инициатива ей будет приятна.
13. Никогда не склоняйте жену к сексу, если она не в настроении. Изнасилование в супружеской постели - это тоже изнасилование.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Итак, теперь вы знаете основные принципы построения гармоничного брака. Это ещё не все, а лишь самые азы, но на первом этапе вам и этого будет достаточно. Эта книга - фрагмент большой книги о психологии брака, из которой вы узнаете ещё много полезных сведений - о типажах мужей и жен, о том, как относиться к особенностям характера своей половины и как преодолевать сексуальное и психологическое несоответствие и о многом другом.