

*Ольга Валяева*



*Искусство быть  
Женой и Музой*



**С ВИРУСОМ БЕРЕМЕННОСТИ!**

Все, кто работал с этой книгой, за это время стали мамами

## Annotation

---

- • • • •



## Выйти замуж или быть ЗА мужем?

*Легко — пилой или обузой.*

Сложнее, чем готовить ужин.

*Легко быть рядом в летний вечер,  
Когда делиться, в общем, нечем,  
Когда быть вместе — интересно  
И за одним столом не тесно.  
Легко махать мечом на воле,  
И убегать всю жизнь от боли,  
И лезть на гору в одиночку,  
И быть не женищиной, но дочкой.  
Непросто быть довольной домом,  
Когда вас потрепало штормом,  
Когда пресытились друг другом  
И за окошком воеет вьюга...  
Непросто быть надежным тылом,  
И слушать, оставаясь милой.  
И начинать с себя. Меняться.  
Служить. Лишь после — наслаждаться.  
Ведь выйти замуж очень просто:  
Фата и платье. Роспись. Тосты.  
Но если мы посмотрим глубже,  
Непросто просто быть ЗА мужем.*

### **Предисловие автора**

#### **Как я спасала нашу семью**

Выходя замуж, я, как и любая девушка, рассчитывала на семейную жизнь в духе «долго и счастливо до конца своих дней». У меня были ожидания, мечты, иллюзии. Но все это очень скоро вдребезги разбилось о реальность. После рождения первенца мы с мужем вошли в период серьезного кризиса, который продлился не один год.

О том, насколько было тяжело, безвыходно, отчаянно горько, я и хочу вам рассказать. Это очень личное, и долгое время мне вообще не хотелось вспоминать те годы — не то что писать о них. Но со временем я стала понимать, что помочь другим женщинам справиться, найти себя и сохранить семьи можно только личным примером.

#### **Кризис**

Когда у нас родился старший сын, мы были на грани развода. Двое молодых, сильных, умных (оба — с высшим образованием и опытом работы), любящих друг друга людей оказались катастрофически не готовы к совместным жизненным испытаниям. Еще до рождения Дани мы взяли кредит на свое дело под залог жилья. А бизнес не пошел. Так мы остались с малышом на руках без квартиры. Сын кричал почти круглые сутки: у него



были проблемы с животиком, у меня — с грудным вскармливанием. Муж упорно пытался поставить бизнес на ноги, все деньги вкладывал в развитие. Нам пришлось еще туже затянуть пояса и жить на детское пособие в размере 1650 рублей, к которому иногда прибавлялась помощь бабушек.

Это было нереально тяжело. Особенно для меня. Я привыкла быть сильной, привыкла все делать сама. Привыкла к определенному достатку — ведь раньше работала на трех работах и покупала то, что хотела. А тут у меня оказались связаны руки. Я не могла оставить сына и пойти решать проблемы. Пришлось всю себя отдать беспомощному малышу, надеяться на мужчину и смиренно ждать результатов его работы. Что меня с каждым днем все больше и больше раздражало.

Конечно, я сейчас понимаю, что в мужа тогда не верила. И не вдохновляла его, а, скорее, наоборот. Своей паранойей я лишала его возможности справиться с проблемами. Вдавливала в диван, в компьютерные игры, в пиво... Какое тут вдохновение — долги, разборки с бандитами, шок у родителей, маленький ребенок и еще жена-мегера.

### **Переезд**

Потеряв все, что у нас было в Иркутске, мы решили переехать в Петербург. Потому что какая разница, где начинать с нуля. А переехать хотелось давно. В Питере нас никто не ждал, денег было — только на первый месяц, работы не было совсем. Муж крутился, как мог: и мороженое на пляже продавал, и диски в метро, и по собеседованиям бегал. Параллельно мы вместе развивали тренинговый портал в Интернете. Отношения от всего этого не улучшались. Пару раз в неделю мы стабильно ругались в хлам — до истерик, слез и развода. Потом остывали, и карусель выживания в большом городе со скрипом вертелась дальше. Но каждая ссора давалась все тяжелее, отнимала время и возможности расти, искать, прогрессировать.

Однажды в то тяжелое время друг семьи принес нам диск и сказал, что его нужно обязательно послушать. Шел 2007 год. Мы поулыбались из вежливости, а сами засунули диск поглубже в неразобранные коробки с вещами. Мол, итак все в заботах, еще время тратить на какие-то диски не хватало. Чуть позже у нас немного выровнялась финансовая ситуация: у мужа появилась возможность зарабатывать. Тренинговый портал стал приносить небольшие, но стабильные деньги. И мы ударились в гонку. Нужно привлечь больше клиентов, нужно увеличить средний чек, нужно, нужно, нужно... Счастья это, однако, не приносило, количество ссор не уменьшалось. Мы переехали из Петербурга в Пушкин — поближе к

природе. Сняли дешевую квартиру без мебели, спали на полу, вещи хранили в коробках. Кухонным столом мне служил подоконник. В общем, жили очень аскетично. Зато для ребенка — свежий воздух, парк, утки...

### **Свет в конце тоннеля**

И как-то вечером, разбирая вещи, муж достал тот самый диск, который уже год пылился в одной из коробок. Почему-то мы решили его послушать.

*Это был аудиотренинг Олега Гадецкого «Законы судьбы».*

Мы включили из любопытства — и уже не смогли выключить... Было странное ощущение: как будто я вылезла из своей коробушки и увидела огромное бездонное небо. Настолько расширилось сознание. Настолько больше стало видно и понятно.

Практически сразу мы стали пробовать — рано вставать, рано ложиться, желать всем счастья... И жизнь стала меняться. Все началось с маленьких «бытовых» чудес. Но главное — стало другим внутреннее ощущение. Исчезли безнадега и постоянный депрессняк. Появилось осознание, что деньги — это далеко не все. И не в них причина наших несчастий. Они — скорее следствие.

Дослушав первый диск, мы попросили у друга второй. Это был уже Олег Геннадьевич Торсунов, которому я бесконечно благодарна за лекции о семейных отношениях. Как сейчас помню тот стыд, который я испытала, впервые услышав о женских обязанностях. Сколько из них я реально выполняю? Ни одной:

готовила я, лишь бы накормить, — какая там любовь!

убираться не любила никогда, не говоря уже о глажке и стирке;

от мужа у меня было много секретов, начиная с того, сколько стоило платье, и заканчивая тем, что я далеко не была уверена, что он лучший для меня.

Вопрос женской верности вообще грянул для меня как гром среди ясного неба. Я поняла, что в душе ни одного дня не была верна своему мужу. Ибо мне всегда казалось, что где-то есть мужчины и получше. Что я достойна большего. Что могло бы получиться с кем-то другим...

### **Откуда взяться примеру?**

Уважение, верность, вера в мужа — всему этому мне предстояло учиться с нуля, потому что позитивного примера перед глазами никогда не было. Мы с мамой всю жизнь жили вдвоем. Я не видела счастливых семей: практически все вокруг со временем разводились с дежом столов и салфеток. Те, кто жил вместе, постоянно жаловались друг на друга и открыто друг друга подкалывали. Поэтому с детства у меня было ощущение, что мужчины не нужны. Моя мама всегда говорила — и сейчас

говорит, — что так проще. Что не нужно ни под кого подстраиваться, ни на кого надеяться. Делаешь все сама. И точно знаешь, где что лежит. Немудрено, что в детстве все мои игры сводились к тому, что у меня есть много детей — и я с ними живу. Мужа в моей картине мира никогда не было. Я даже помню, как уже в институте строила планы: родить ребенка «для себя» и воспитывать его в одиночку.

В моем роду практически все женщины растили детей без чьей-либо поддержки. Мама после травматичного расставания с папой так и не вышла замуж. Слишком тяжело ей далось остаться в одиночестве беременной. Хотя она красивая, и поклонники были. Но отношения не перерастали в серьезные. Бабушка была трижды замужем. От первого мужа после развода осталась дочь. Потом она встретила моего дедушку. У них родились еще две дочери. И все было бы здорово, но дедушка рано умер. И бабушка осталась одна уже с тремя дочками. Вышла замуж в третий раз, но обрела не мужа, а четвертого ребенка.

Моя прабабушка родила в браке шестерых детей, но осталась одна с тремя младшими на руках после того, как мой прадед ушел к другой. По логике рода я обречена была остаться одна. И тенденций к этому у меня — завались. Именно я во время ссор громче всех кричала о разводе. Именно я забирала трехмесячного ребенка и уезжала жить к маме. Именно я провоцировала многие конфликтные ситуации и ссоры в нашей семье.

Осознав груз своего родового женского сценария, я испытала настоящий шок! Вчерашняя уверенность в том, что я идеальная жена, сменилась прозрением — я собственными руками изо дня в день разваливаю семью и мешаю развиваться любимому мужу!..

### **Нелегкая работа над собой**

И тогда я решила победить судьбу. Как сейчас помню осознание — эту «точку невозврата» — и свою огромную жажду действий во благо семьи. Я вставала в четыре утра, желала счастья всем живущим на Земле, принимала омовение и начинала каждый новый день с радостью. Стала с охотой мыть пол и посуду, регулярно стирать вручную (машинки у нас тогда тоже не было). Гуляла с ребенком по три раза в день, несмотря на погоду, подкармливала уток в парке. Хотя с деньгами на тот момент ситуация еще не улучшилась, я приняла решение детские вещи, из которых мы вырастали, не продавать, а отдавать: отправляла посылочки нуждающимся в регионы, подарила одинокой маме коляску и детский стульчик. Это была моя благотворительность, так я говорила спасибо миру от имени себя и мужа за все, что у нас уже есть. Я стала готовить с любовью, искать новые рецепты, при этом отказалась от полуфабрикатов и уменьшила количество



мяса в рационе мужа.

А еще я училась быть честной со своим любимым. Больше не скрывала от него стоимость вещей. Перестала обсуждать его недостатки с подругами. Начала вести дневник благодарности мужу. Каждый маленький шаг по изменению себя давался очень тяжело. Особенно трудно было не ожидать благодарности. Так хотелось после каждого ужина спросить: «Ну как я сегодня, молодец, да?» Иногда не сдерживалась и нарывалась на комплимент. Правда, жизнь все чаще радовала меня открытиями гораздо более приятными, чем выслуженные похвалы. Помню, один раз за что-то обиделась на мужа — и всю ночь не спала, проговаривая про себя: «Ты никогда не был таким, как я хотела, чтобы ты был. Я полностью принимаю тебя таким, какой ты есть». Наутро я встала с абсолютно ясной головой и чистым сердцем. Что было очень удивительно, ведь раньше ссоры «выключали» меня из общения на несколько дней.

### **Прошло пять лет...**

Несколько лет назад мы с мужем обвенчались. Вскоре у нас родился второй сын. Потому что мы решили починить то, что сломалось, а не выбрасывать.

Я до сих пор не стала идеальной женой «по Торсунову». Иногда в разумных пределах допускаю бардак в доме и коплю грязную посуду. Бывает, мне лень готовить, и я прошу мужа побыть денек сыроедом. Не каждый день встаю до рассвета. Не каждое утро молюсь и желаю всем счастья. Иногда я захожу в стресс и превращаюсь на какое-то время в мегеру и бензопилу. Частенько забываю, как надо правильно просить что-то у мужа или корректно выражать недовольство. В такие моменты он обычно говорит: «Иди почитай “Валяева.Ру” — там хорошо написано про обязанности женщины».

И мне радостно. Несмотря на то, что до идеала еще бежать галопом, я счастлива. Да, я не способна пока отдавать все деньги семьи на строительство храма, как поступает супруга Олега Геннадьевича Торсунова. И я действительно делаю не все, что мне бы хотелось делать. Еще многому стремлюсь научиться, многие хорошие качества в себе возродить. А когда чувствую, что снова погружаюсь в свое прошлое раздраженное состояние, сразу включаю лекции Учителей. Для меня они — ушат холодной воды: помогают протрезветь и увидеть тропинку, с которой я свернула.

Я вижу, как сильно жизнь изменилась за это время. Как я изменилась. Это видит мой муж, подтверждают близкие люди. Вот почему стараюсь рассказывать о своем опыте спасения семьи. Потому что...

**...любая сможет, если захочет!**

Любая семья может измениться. Иногда девочки пишут о том, что мне просто повезло, что наша стартовая ситуация не самая запущенная, что у моего мужа был потенциал, а у кого-то его просто нет... Пройдя огромный путь и оглядываясь назад, я отвечаю всегда одно:

*когда действительно хочешь измениться —  
ищешь возможности.*

*Когда не хочешь — ищешь отговорки.*

Да, муж у меня замечательный. И у него есть пример любящих родителей перед глазами. Но даже такого хорошего мужа я умудрялась неоднократно доводить до точки кипения. И однажды услышала страшные слова: «Я тебя больше не люблю». Сейчас, спустя тысячи моих маленьких шагов к женственности, мы вместе, и наша любовь жива. Тому подтверждение — множество совместных приключений и путешествий, постоянная забота друг о друге и наш третий малыш, родившийся осенью 2013 года. Я убеждена, что сохранение семьи и ее развитие — это обязанность женщины и ее прерогатива. От женщины в большей степени зависит семейное счастье.

Это трудный путь. Потому что нужно принять на себя ответственность и первой, стиснув зубы, меняться. Следить за своим поведением, признавать ошибки, идти навстречу. Не нужно думать, что будет легко: прочитали несколько статей — и все наладилось. Меняет жизнь только постоянная внутренняя работа, только ежедневные усилия во благо будущей счастливой жизни. Я далеко не всегда была той Ольгой Валяевой, которую вы знаете. И не сразу такой стала. И если уж я смогла со всем своим «багажом» справиться, то **любая** сможет. У меня никаких зачатков женственности не было. Ни примера, ни изначальной «девочковости», ни позитивных родовых программ. А у многих из вас наверняка есть ресурсы! Может быть, вы уже в детстве вели себя как девочка, а не как мальчишка: играли в куклы, а не в разбойников, носили платья и юбочки, общались с подружками. А может, был пример счастливой семьи перед глазами: не папа и мама, так дядя и тетя. Или соседи. Или бабушка с дедушкой. Все это — ваши уникальные ресурсы для изменений. Возможно, в вашем роду есть сценарии счастливых женских судеб. Вообще, они есть у всех — просто иногда глубоко спрятаны, и нам, потомкам, о них уже не узнать. Ищите возможности. Ищите потенциал. В себе, в своем муже, в своей семье. Помните золотые слова Евангелия от Матфея:

*«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему*

отворяют».

Я желаю вам открыть свои ресурсы для изменений и ступить на эту дорогу — женственности, счастья и любви. Пусть временами тропинка будет крутой или слишком узкой, но только она способна привести вас к цели!

## **ЧАСТЬ I**

### **ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА**

#### **Глава 1**

##### **Почему быть женой — это искусство**

В Индии у меня случилась необычная встреча. Я пришла на массаж и разговорилась с местной девушкой — о доме, о детях, о семье. Нас так захватила беседа, что представились мы друг другу только через час. Оказалось, что ее зовут Биви. Я спросила, что означает ее имя, и она гордо ответила, что переводится оно как «жена». Мы пошутили на тему того, что родители заранее определили самую главную сферу ее жизни. И меня, как всегда, поразило отношение восточных женщин к роли жены:

*«У нас считается самой главной задачей не просто выйти замуж, а стать настоящей женой. Хорошей женой, которой будет гордиться муж. И родители молятся о том, чтобы их дочь никогда не работала и ни в чем не нуждалась за спиной своего супруга. Это очень почетно — быть женой и матерью».*

На ум сразу же пришли разговоры с нашими женщинами, которые панически боятся, что их дочери станут обычными домохозяйками, «просто» женами и матерями. Устойчивое мнение о неработающей замужней женщине таково: ее удел — вечная стирка, уборка, плита и детские сопли. Матери с малых лет внушают дочкам: без высшего образования, серьезной должности и собственных квадратных метров никто не начнет тебя уважать, муж ни во что не будет ставить, а жизнь окажется прожитой зря. Вот так и получается, что в Индии — положение, о котором мечтает любая женщина и ее родители, в России — кошмар, который не должен стать реальностью...

Мы разговорились с Биви о том, что на самом деле делает мама и жена, — и оказалось, что мыслим одинаково. Хотя она мусульманка, живущая в Индии, а я — девушка с другого конца планеты. «У нас, — говорила Биви, — мама обязана окружить детей заботой до пяти лет. Чтобы в пять лет они могли пойти в садик, а в шесть — в школу, и ничего уже не бояться. Если мама отправится работать раньше, то ее ребенок будет сильно страдать в будущем. Не наслаждался он мамой до пяти лет — и никогда в жизни уже не будет полностью спокоен и счастлив. Я работаю

только по пять часов в день, и только потому, что моим детям уже исполнилось восемь и двенадцать». Я согласилась, что слишком ранняя социализация в детских садах ребенку скорее вредит, чем помогает, — сейчас об этом много говорят и пишут.

«А еще муж ценит жену, которая остается дома, — продолжила моя собеседница. — Потому что он чувствует, что любимая ему доверяет. Мужчине дома всегда хорошо с такой женой. И за это она всегда получает награду», — здесь Биви рассмеялась и показала на свое прекрасное сари и сережки. «А у нас считается, что домохозяйки — скучные особы. Глупые и ограниченные», — робко вымолвила я. Надо было видеть глаза Биви: «Как может быть ограниченной женщина, которая освоила столько профессий одновременно?! Гораздо ограниченнее она станет, если будет развиваться как узкий специалист, а не как жена!»

И тут я задумалась еще больше. И правда: жена — это не одно качество, не один какой-то навык, и уж тем более не просто штамп в паспорте. Это комплекс умений и возможностей. Хорошая жена одновременно является отличным специалистом в разных областях. Посудите сами.

**Менеджер домашней жизни.** Определить круг обязанностей каждого из членов семьи, делегировать задачу, найти помощников там, где не справляешься (ведь далеко не обязательно делать все самой — важно организовать людей и процессы так, чтобы цели были достигнуты вовремя). Совсем не просто держать столько в голове и доверять другим выполнение важных задач, не контролируя на каждом шагу и не придираясь. Этому обычно учатся на МВА, международных бизнес-курсах. Или — в жизни обычной жены.

**Кулинарное мастерство.** Без него невозможно создать в доме атмосферу тепла. Когда муж голоден, чаще всего он зол. Когда еда однообразна, он недоволен. Когда еда невкусная, он будет ругаться. И что же делать? Только осваивать новые рецепты, класть в пищу любовь, учитывать предпочтения мужа. То есть уметь даже больше, чем первоклассный повар-универсал.

**Завхоз.** Каждая женщина управляет своим хозяйством, как умеет. И ей всегда нужно помнить, чего дома не хватает: туалетной бумаги, чистых полотенец, любимых фруктов для детей, свежих рубашек у мужа. Частенько нужно еще и уложиться в семейный бюджет, совершая покупки в магазинах. Рассчитать количество денег, придумать, как потратить их с умом, где-то сэкономить. Глупая и ограниченная женщина с таким не справится.

**Воспитательница.** Даже если ребенок всего один, мало просто заботиться о комфорте его тела. Маленького человека нужно учить правилам поведения, выстраивать ему режим дня и питания, помогать понять себя и найти свои сильные стороны. А если детей несколько, предстоит учитывать сразу много переменных: разные характеры, режимы, вкусы, темпераменты, ценности. Да еще делать все это так, чтобы дети чувствовали, насколько их любят. Не всегда мы справляемся с этим на отлично, но даже четверка по такому предмету дорого стоит.

**Учительница.** Когда ребенку исполняется пять, его уже невозможно воспитывать. Теперь настает очередь учить — своим примером в первую очередь. Детям нужно объяснять законы жизни, принципы создания и сохранения отношений, правила заботы о себе и других... Все то, что, по идее, стоило бы преподавать в школе. В итоге именно родители отвечают за обучение ребенка основам жизни, школа здесь лишь посредник. И от того, как умеет женщина учить — не навязывая и не поучая, во многом зависит, насколько ребенку в дальнейшем будет легко жить на свете.

**Дизайнер интерьера и специалист по васту (гармонизации домашнего пространства) в одном лице.** Именно женщина подбирает мебель и обои. Она создает уют маленькими мелочами. И именно она наполняет пространство любовью так, чтобы в доме приятно было находиться. Творческая ли это задача? Еще какая!

**Стилист.** Не секрет, что 90% мужей одеваются, учитывая советы своей второй половины. Женщины выбирают своим мужчинам брюки, рубашки, галстуки. Если не покупают, то как минимум дают рекомендации. Женщины же одевают детей — пока дети позволяют. И конечно, при этом нам самим нужно оставаться красивыми, «вмещаюсь» в отведенный бюджет. Умело справиться с такой задачей может не каждая супруга!

**Прачка.** Мало перестирать вещи. Перестирать так, чтобы ничего не испортить, — это наука! Белое с белым, цветное с цветным, хлопок с хлопком, шелк, шерсть, ручная стирка... Чтобы ничего не скаталось, не полиняло, не потеряло форму. Погладить так, чтобы не сжечь. Сделать правильные стрелки на брюках и манжеты на рубашках. Причем научиться заботиться об одежде своих любимых не с пренебрежением, а с любовью, заботой и удовольствием.

**Уборщица.** Не самое это приятное занятие, но жена, которая умеет поддерживать дома порядок и при этом оставаться в своем уме и радостной, — это бриллиант. Чтобы помочь женщинам виртуозно справляться с уборкой, придуманы такие системы, как Fly Lady. Они меняют само отношение к домашнему хозяйству — даже скучный час

еженедельной уборки в таких системах называется чудесно: Home Blessing Hour, Час благословения дома.

**Психолог.** Кто еще успокоит мужа в сложные периоды жизни? Кто даст ему нужный совет или просто вовремя помолчит? Кто поможет детям, когда у них случится первая любовь? Конечно, любящая жена и мама. А теперь подумайте, с кем муж пойдет разговаривать по душам, если супруга его не слушает, а поговорить хочется?..

**Красавица.** Нужно уметь ухаживать за своим телом: делать маски, пилинг, ванночки. Не лениться, махнув на себя рукой, а обязательно поддерживать в хорошем состоянии волосы, ногти, зубы. Скажете, что приводить кожу рук, ног и лица в отличное состояние — это задача косметолога? Да, но с ней также справится любая женщина, которая хочет хорошо выглядеть и радовать своей красотой близких людей.

**Любовница.** Не секрет, что сексуальный аспект важен в семейной жизни. Конечно, женщине тут не обязательно быть асом, более опытным, чем ее собственный муж. Но знать, как доставить удовольствие ему и самой насладиться близостью, — очень нужная для жены компетенция.

**Доктор.** Горло болит, насморк, грипп, простуда, боли в спине, в голове, в ушах, в ногах... Каждый день с нашим телом может что-то произойти. А хорошая жена всегда нужную травку заварит, чаю с медом или малиной сделает, придумает, как температуру сбить. Отличная жена все то же самое умеет делать без таблеток и вредных химикатов — владея рейки, изучая травы и немного разбираясь в гомеопатии.

**МЧС.** Любая жена и мама — мини-МЧС. Штаны треснули по шву! Порвался договор! Отлетела пуговица! Подбили глаз! Потерял портфель! Сломалась печка! Убежал кот! Умер хомяк! Мама и жена должна быть готова решить любую задачу: срочно поставить заплатку, соорудить сумку из куска ткани, уменьшить боль от синяка. Если не справиться самой, то найти того, кто починит кран или дверь. Или хотя бы придумать, кому этот поиск можно поручить.

**Рукодельница.** Сейчас, конечно, можно купить любой костюм к Новому году. А в моем детстве мама каждый раз придумывала: как сделать лисичку? а хлопушку? а принцессу? как перешить дочке платье? как его заштопать так, чтобы это было красиво? Возможно, перешивать вещи «с возраста на возраст» сегодня и нет надобности, но сделать из брюк красивые шорты или вместе с ребенком сочинить карнавальный костюм всегда интереснее, чем просто пойти в магазин и купить что-то готовое. Жена и мама, у которой руки золотые, сама тоже становится на вес золота.

**Массовик-затейник.** Когда никто не думает о семейном досуге, жизнь



в семье скучна: работа — дом — телевизор. Если никто не озадачится культурно-развлекательной программой в отпуске, то семья пролежит на пляже две недели и привезет в качестве сувениров лишние килограммы. Семейные праздники будут однообразны и рутинны. Но если в доме есть жена, которая умеет придумывать сюрпризы, планировать интересные маршруты и праздники, выбирать оригинальные подарки, скучно не будет точно.

**Сказочница и певица.** Помните ли вы сказки, которые вам рассказывала мама? А песни, которые она пела? Часто это самые сокровенные воспоминания в нашей жизни. Не лишайте этого удовольствия ни детей, ни мужа. В старинных колыбельных заложены ритмы, умиротворяющие и дитя, и мать, и пространство в доме. В сказках — мудрость и богатство поколений, скрытые культурные коды выхода из многих сложных ситуаций. Женщина просто обязана быть немножко волшебницей и своим завораживающим голосом вести мужа и детей в мир Духа, сказку она им читает или Священное Писание.

**Массажистка.** Любимому мужу, деткам перед сном, себе любимой втереть теплого масла... Выбрать правильный аромат, овладеть несколькими техниками, понять важность работы с той или иной зоной тела — для этого необходимы любовь, чуткость и мастерство!

**Мировой судья.** Дома случаются конфликты — именно жена и мама их обычно разбирает. Разбирает по-женски, так, чтобы все остались довольны решением судьи. При этом женщина всегда помнит, что важно, скорее, не уличить того, кто виноват, а исчерпать проблему с минимальным вредом для всех и с акцентом на позитивный опыт, который можно вынести из ситуации.

**Правая рука супруга.** Настоящая жена всегда интересуется делами мужа. И из любви к нему начинает немного разбираться в том, чем он занимается. Чтобы можно было поговорить о делах, помочь советом. Интуиция верной жены часто помогает мужчине сберечь нервы и время — если, конечно, она умеет по-женски, ненавязчиво давать ему советы. Иногда подсказать что-то так мягко, чтобы мужчина не отверг мысль сразу, — это целое искусство.

**Секретарь.** Жена и мама почти всегда знает, где и кого можно найти. Куда перезвонить мужу, где гуляет ребенок. Она умеет собирать сообщения для всех, кого сейчас нет дома. И передавать их адресатам так, чтобы это никого не напрягало.

**Группа поддержки своего супруга.** Помните команды болельщиц в американских фильмах? Настоящая жена часто является такой командой в

одном лице. Которая всегда рада победам мужа — и очень бурно рада. Она также помогает ему переживать проигрыши, подбадривая и мотивируя идти дальше.

**Актриса.** О да! В нужный момент сыграть обиду, вовремя показать восторг. Открыто выразить свои чувства, иногда — в гипертрофированной форме, как маленькая девочка. Тогда эмоциональная вспышка пройдет безопасно для всех. Кстати, такие милые женские «сценки» очень нравятся мужьям (если вы с их помощью не манипулируете и в процессе не переигрываете).

**Профессионал в семейных отношениях.** Жена должна быть знатоком семейной и возрастной психологии, изучать особенности мужской и женской психики. Она не действует хаотично, понимает внутреннюю логику отношений, чувствует, как и о чем просить, когда нужно простить, а когда — отстраниться. Она читает, слушает лекции, обдумывает поступки — свои и своего супруга, чтобы углублять любовь и понимание в паре.

И это далеко не все профессии, которые нужно освоить женщине, чтобы стать хорошей женой. Мы же сейчас все это разнообразие меняем на одну специальность: доктор, учитель, инженер, продавец, менеджер. И искренне считаем, что работа дает нам все возможное разнообразие и свободу. Но если свобода в том, чтобы по-быстрому готовить дома полуфабрикаты, сдавать детей в ясли с года, по два часа в день стоять в пробках, пока муж смотрит телевизор, пить химические таблетки, когда одно лечишь, а другое калечишь... Мне такой свободы не надо. Я лучше буду осваивать каждый день новые аспекты самой главной женской профессии, название которой уместится в трех словах: «жена и мама». Потому что инженером быть легко. Это ограниченный должностными инструкциями функционал: одни и те же действия, дающие одни и те же результаты. Раз в год можно повысить квалификацию — и продолжать делать то же самое. Для меня именно в такой жизни — застой и скука. В ней мы, женщины, не используем и сотой доли своих возможностей.

А быть женой — настоящее искусство. Каждый день приходится открывать что-то новое, развиваться, расти — и делать все это творчески. Что нам способно помочь, какие навыки предстоит приобретать, какие качества развивать, чтобы овладеть главной женской профессией на уровне профессионала, — обо всем этом расскажет книга, которую вы держите в руках.

Практическое задание

**«Пишем резюме идеальной жены»**

1.-Представьте, что ваше замужество — это работа вашей мечты. Возьмите ручку и бумагу и в свободной форме составьте свое резюме как профессиональной жены. В качестве подсказок можете использовать перечисленные в главе компетенции («примерьте» на себя каждую из них). Оцените свое резюме с точки зрения «работодателя».

2.-Перечитайте резюме. Отметьте, в каких сферах вы испытываете искреннее желание совершенствоваться. Выберите два-три пункта на ближайшую неделю и реализуйте их (например, компетенция «кулинарное мастерство»: приготовить мужу обед по новым рецептам; компетенция «сказочница»: найти и прочитать ребенку волшебную историю; компетенция «завхоз»: навести порядок на полочке в ванной, купить бумажных полотенец с запасом). Осваивайте по два-три новых навыка в выбранных сферах каждую неделю в течение месяца. Затем при желании переключитесь на изучение других компетенций.

## **Глава 2**

### **Зачем женщине нужна семья**

Сейчас такое время, когда женщина — теоретически — может обойтись без семьи. Не нужно ни о ком заботиться, тратить время и силы на детей. Можно путешествовать, наслаждаться жизнью. Можно даже замуж не выходить, а встречаться, пока это нравится. И заканчивать отношения, когда надоедает. Зачем вообще нам семья и нужна ли она кому-нибудь, кроме работников загса, которые получают зарплату, регистрируя наше так называемое гражданское состояние?

«Мы ведь друг друга любим, зачем нам штамп?» — часто говорят мужчины, которые не хотят ничего менять. «А правда, зачем мне штамп?» — думает девушка. Не находит логически обоснованного ответа и продолжает жить так, как живет. Не подозревая при этом, чего себя лишает. Она бы и рада объяснить, зачем ей узаконенные отношения, но самые главные причины этого желания спрятаны глубоко в женской природе и всячески обесценены массовой культурой. Под давлением мужчины женщине легче отмахнуться от голоса сердца, чем «раскачивать» лодку гражданского брака, пытаясь себя понять. Поэтому сейчас давайте вместе разберемся, зачем женщине нужно замуж. Что же такого нам приносит замужество вместе со штампом в паспорте, сменой фамилии и документов.

**1.-Успокоение ума.** Незамужняя женщина все время находится в поиске. На выбор лучшего для себя мужчины мы неосознанно тратим много сил, энергии и времени. Ведь нужно оценить каждого как потенциального мужа, заинтересовать избранного, нарисовать себе картину будущего с ним, почувствовать, есть ли в этой картине правда, и что нужно

сделать, чтобы все сбылось. Есть даже такая шутка: он ей сказал «привет!», а она услышала приглашение сыграть свадьбу, родить троих детей и встретить счастливую старость. Когда муж есть и программа поиска выключена, жить становится намного проще и спокойнее. Правда, некоторые эту программу не выключают и после загса — об этом мы обязательно поговорим позднее.

Когда я вспоминаю себя до замужества, мне становится не по себе. Постоянное ожидание, гадания на суженого (в мыслях и по знакам), неотвязная мысль «где-то должен быть мой принц»... Нет уж, моя замужняя стабильная жизнь лучше. Когда я точно знаю, кто со мной рядом просыпается утром, кого нужно кормить и кому помогать. Гораздо приятнее развивать и углублять постоянные отношения, это естественная женская работа. А вот круглосуточный поиск достойного — это большая ответственность и целый комплекс сложностей, которые в жизнь женщин добавил XX век. Ведь раньше поиском хорошей партии был озабочен папа, а девочка спокойно занималась своими делами: обучалась женским искусствам, заботилась о своей красоте, помогала матери по хозяйству.

**2.-Социальный статус.** Статус замужней женщины значительно облегчает жизнь психологически. Подруги не боятся знакомить тебя со своими мужчинами. Появляется дорогой человек, с которым ты всегда можешь пойти в гости, счастливо отметить Новый год, даже если вы будете праздновать только вдвоем. В конце концов, тебя перестают терроризировать вопросами «когда же замуж?» (правда, скоро начнут приставать с вопросами «а вы думаете о детях?»). Бытовые мелочи, а сколько беспокойства они могут вызвать у незамужней девушки!

**3.-Рождение и воспитание детей.** Женщина чаще всего хочет детей. Многие даже замуж хотят, только чтобы родить. Подход, конечно, в корне неверный, но защищенное материнство — это еще одно преимущество замужества. Можно, конечно, рожать самой и растить самой. Но здесь стоит подумать и о себе (вдвоем растить ребенка всегда проще), и о ребенке (как девочка, выросшая без отца, по себе знаю и чувствую, насколько нужен папа ребенку).

**4.-Совместный рост и развитие.** Лично для меня это самый приятный бонус от замужества. Правда, идти путем развития получается не у всех. Но если удастся — это счастье ни с чем не сравнить. Когда дома тебя ждет не просто человек в тапках и трико, а единомышленник. С ним можно обо всем поговорить: о Боге, о чувствах, о самых смелых планах. Но просто так настолько глубокими отношения не становятся — на этот уровень их нужно поднимать. Как это делать, мы поговорим с вами позже

очень подробно.

**5.-Возможность быть домохозяйкой.** Если замужняя женщина не хочет работать вне дома, чаще всего она может договориться с супругом. Для этого, конечно, нужно предоставить ему какие-то бонусы от того, что на мамонтов охотиться теперь будет он один. В качестве бонусов подойдут борщи, пироги, спокойствие детей и добрая женская улыбка по вечерам. Незамужней гораздо сложнее оставаться дома и заниматься творчеством. И наоборот, очень тоскливо, если дома остаться можно, но заботиться там совершенно не о ком. Кроме того, нужно и о хлебе насущном подумать. Получается замкнутый круг: чтобы тебя кормили и о тебе заботились, придется стать настоящей женщиной. А чтобы стать женщиной, нужно перестать пахать с утра до ночи. А если ты еще не стала женщиной, к которой женихи выстроились в очередь, но понимаешь, что «упахиваться» нужно прекращать, на что и как тебе прожить в этом мире? Таковы привычные представления, удерживающие женщину на нелюбимой работе, даже если у нее уже есть кольцо на пальце. На самом деле даже с работой и деньгами все решается, если есть на то желание. Как правильно и гармонично вернуться «от станка» к своей женской природе, я расскажу в своей новой книге «Выйти замуж — один раз и на всю жизнь», которая сейчас готовится к печати.

**6.-Есть для кого стараться.** Как же здорово, когда есть человек, для которого ты можешь надеть красивое платье! Тот, кто оценит твое изящное белье. Тот, ради кого тебе хочется пробовать все новые и новые рецепты обольщения, обеда, самых разных приключений. Жить в одиночестве — скучно и неэффективно. Да, можно быть красивой для себя — и нужно. Но все-таки наивысшее наслаждение для женщины — заботиться о любимом. И получать от него ежедневную порцию восхищения.

**7.-Открытый канал любви и внимания.** Когда у женщины нет рядом человека, которого она может любить, сердце со временем черствеет и теряет возможность чутко реагировать. Все женщины подсознательно боятся таких последствий и, когда одиночество затягивается, словно оголодавшие кошки, бросаются на первого встречного, дабы «осчастливить» его своей гипертрофированной заботой, адской ревностью, а иногда и «досрочной верностью». Ни одиночество в стиле дзен, ни калейдоскоп бурных коротких романов не делают женщину счастливой и гармоничной. Только ежедневная забота о единственном помогает открыть и узнать свое сердце по-настоящему.

**8.-Можно спрятаться за спиной.** Супруг не только защитит вас от самой себя и успокоит женский ум разумным советом, но и в бытовом

плане во многом поможет. Тяжелые сумки, неподъемная мебель, чемоданы, переезды, ремонт... В доме очень много мужской работы. Когда мужчины нет, мы часто делаем ее сами. Моя любимая мамочка даже плитку сама в советское время научилась класть. Но ведь гораздо лучше, когда есть кто-то, кого можно попросить о спасении из той или иной ситуации. Помощь мужчины не обязательно ограничивать только забитыми гвоздями и прочищенными раковинами. Он также с удовольствием насыплет муки в тесто для печенья, когда твои руки испачканы в этом самом тесте, поддержит ребенка, когда ты наклонилась за подгузником, и даже посоветует, какое платье тебе пойдет больше, — здесь муж точно не станет лукавить, потому что в его интересах видеть жену самой красивой.

*Просить помощи полезно и для нас, и для них.* Мужчина становится сильнее и увереннее, когда постоянно спасает любимую. А женщина становится счастливее и спокойнее, когда знает, что ее спасут в любом случае.

**9.-Есть огромный потенциал для развития отношений.** Многие скажут: у нас, мол, в семье отношения не такие. И это факт. Мало где сейчас мужчина и женщина выполняют полный объем своих обязанностей и не лезут на территорию друг друга с пушками и манифестами. Чаще всего играют в перетягивание каната, делят авторитет, что-то много лет друг другу доказывают. Таков этот век, когда никто не хочет служить, но все хотят получать любовь. Что уж тут поделаешь! Но когда долгосрочные отношения уже есть, можно работать над ними. Понемногу прикладывать усилия, анализировать, замечать — и меняться самой. Тем самым меняя отношения. Это удивительно: видеть, как после твоих изменений к лучшему трансформируются и отношения внутри семьи. Общение становится теплее, с мужа словно спадают оковы, и он меняется вслед за тобой, развивается и радуется тебе с каждым днем все больше и больше.

**10.-Муж — это наше зеркало.** Для нашего же личностного роста очень полезно смотреть на мужа. Когда мы видим в нем недостатки — это звоночек для нас самих. Предупреждение о том, что у нас тоже есть какой-то заметный недостаток, только в другой форме. В одной из глав мы с вами поговорим о том, как связаны муж и жена, как степень развития наших женских качеств отражается на качествах характера наших мужчин. Сейчас просто поймите главное: наличие мужа, ближайшего человека в жизни — это уже подарок. У нас есть постоянный индикатор наших личностных качеств, показывающий, в какую сторону нужно развиваться сейчас. Этот индикатор находится с нами каждый день, и каждый день проявляет наши несовершенства, чтобы мы могли смотреть на себя его глазами и



стремиться к лучшему.

**11.-Бытовое удобство.** Один холодильник, одна квартира, одна дача — да, жить вместе еще и выгодно. Скажете, проза жизни? Конечно, это не причина создавать семью, но при наличии отношений и совместных планов общий быт — логичный и очень приятный результат, который вы должны беречь и ценить, а не обесценивать. Вместо того чтобы арендовать две однокомнатные квартиры, можно снять одну. И продуктов покупать в два раза меньше. И печка нужна только одна. Везде и во всем можно тратить меньше денег — а значит, копить на свое жилье или просто не работать, занимаясь домом, детьми и любимым хобби.

**12.-Женщина может получить все в этой жизни руками мужа.** В священных писаниях всех религий часто приводятся примеры того, как женщина, которая верно служила своему мужу, обретала любые блага мира — не только материальные, но и духовные. Закон такой: когда женщина становится действительно хорошей женой, глубоко преданной и верной своему мужу, сам Господь начинает заботиться о ней руками ее супруга. В Ведах говорится даже о том, что, если служить мужу, который живет по Божьим законам, и при этом самой не заниматься духовной практикой, все равно попадешь в рай. Автоматически.

Согласно писаниям, у женщин (как и мужчин, впрочем) всего два варианта духовного развития: или семья, или монастырь. Все остальные варианты ведут к психологической деградации. Потому как цель жизни женщины — научиться любить. В обычной бытовой жизни, когда у нее нет семьи, такое качество души, как любовь, не выразить, не развить. Разве что принять на себя долг самоотверженной помощи старикам, детям, обездоленным, выбрать путь Подвижника, на который искренне способны лишь такие сильные духом, как мать Тереза или Ксения Блаженная. Жизнь подобных людей — это монастырское служение, даже если они не проводят свои дни в келье. И, давайте будем честными, годами сердечно, без лицемерия, молиться обо всех людях на земле способны из нас единицы. Это подвиг.

Примерно 25% мужчин рождаются для монашеской жизни, согласно ведическим текстам. Женщин же, рожденных для общественного отреченного служения, во много раз меньше. Такая судьба скорее исключение, чем правило. Опять же, в зрелые годы жизни женщине даже физически проще не колесить по миру, запирается в монастыре или скитаться по лесам и горам с миссионерским движением, а поддерживать свою семью, делиться нажитым опытом с молодыми. Стать этакой «ведьмой» — ведающей матерью. Мудрой бабушкой, способной передавать

опыт и учить следующее поколение премудростям семейной жизни. Так от нее пользы больше будет. Именно таких бабушек сейчас очень не хватает этому миру!

Существовать «для себя», наслаждаться свободой, одиночеством, независимостью кому-то кажется заманчивой перспективой. Я была такой когда-то. По моему опыту, это не ведет женщину к счастью. Когда ее тело уже не сможет, как раньше, приносить максимум наслаждения ей самой и другим людям, она включится в истерическую гонку за его сохранение, чтобы продлить ускользающий «праздник каждый день». А душа с каждым годом будет становиться все более пустой, сердце — все более холодным и отчаявшимся. Потому что она создана для семьи и отношений. Даже в монастыре женщина стремится обрести семью — с такими же сестрами, как она сама. Сравните такой вид служения с путем мужчин, которые будут с удовольствием медитировать где-нибудь в Гималаях в одиночестве. Мы, женщины, пришли сюда, чтобы любить и быть любимыми. Поэтому семья для нас — не «ячейка общества» и не удобная тихая гавань, а бурная, живая, естественная стихия, в которой только и может полноценно раскрываться женская душа. И пусть нас никто не учил, как создавать семью и как в ней жить, наша задача и ответственность — читать, слушать, искать примеры и применять Знание на практике, чтобы стать абсолютно счастливыми и выполнить свое предназначение.

Практическое задание

### **Определяем, зачем нам замужество**

1.-Сформулируйте, запишите и пронумеруйте по степени важности 10–15 тезисов: для чего ЛИЧНО ВАМ нужна семья — существующая или планируемая. Пишите, не думая долго, — так, как чувствуете на данный момент.

2.-Оцените, по скольким пунктам вас привлекает семья как сфера духовного развития, освоения новых навыков, совершенствования своего умения любить, а также насколько важны для вас материальные, «эгоистические» аспекты брака. Обратите внимание на степень важности (нумерацию) для вас тех или иных пунктов.

3.-Примите свою существующую позицию с уважением, но подумайте, хотели бы вы что-то изменить в своем отношении к семье. Запишите свое желание: например, «я вижу, что отношусь к своей семье как к месту, где мне комфортно быть матерью и растить детей; со временем я бы хотела воспринимать семью как место нашего с мужем духовного развития, где воспитание детей будет происходить естественно благодаря нашей обоюдной работе над собой» или «я вижу, что в семье для меня чрезмерно

важен социальный статус; я бы хотела углубить свое понимание брака, чтобы чувствовать себя более наполненной и защищенной».

### Глава 3

#### Три вида счастья

Сразу хочется дать немного теории, ведь на понятие «гуны материальной природы» мы будем опираться по ходу всей книги. Термин «гуна» встречается повсюду в ведических трактатах и с санскрита переводится как «веревка». Некая связь, которая прочно соединяет поступки с их последствиями, обеспечивает качественную причинно-следственную связь в жизни. Говорится, что все материальное творение пребывает в одной из трех «гун», или «стихий». Все, что мы делаем или имеем, относится к одной из трех категорий: наши черты характера, пища, привычки, поведение, отношения. И лучше священных писаний тут не скажешь. Поэтому я просто процитирую:

*«Контроль чувств и ума, терпимость, разум, исполнение предписанного долга, правдивость, милосердие, тщательное изучение прошлого и будущего, удовлетворенность при всех обстоятельствах, щедрость, отрешенность от чувственных наслаждений, вера в духовного учителя, чувство стыда, возникающее при совершении недостойного поступка, благотворительность, простота, смирение и внутренняя удовлетворенность — это качества стихии добродетели (благости).*

*Материальные желания, большие усилия, дерзость, неудовлетворенность достигнутым, ложная гордость, молитвы о материальном прогрессе, отношение к себе как к чему-то особенному и лучшему, чем другие, чувственные наслаждения, поспешное стремление сразу дать отпор, любовь к похвале, склонность к осмеянию других, бахвальство и применение силы в качестве оправдания своих поступков — это качества стихии страсти.*

*Нетерпимый гнев, язвительность, слова, не подтвержденные авторитетом священных писаний, ненависть, сопровождаемая насилием, паразитический образ жизни, лицемерие, хроническая усталость; ссоры, сожаления, иллюзия, недовольство, депрессия, излишний сон, ложные ожидания, страх и лень составляют основные качества стихии невежества».*

#### Шримад Бхагаватам, песнь 11, глава 25

Божьшую часть времени мы находимся под влиянием какой-то одной гуны. В те дни, когда апатично лежим на диване с пультом телевизора и бокалом алкоголя, мы в невежестве. Если вспомните такое состояние — счастья в нем нет. Оттуда сложно выбраться, как из вязкого болота, притом

что оно само по себе, в процессе, очень тяготит: лежишь, ничего не делаешь и сама себя за это коришь. И продолжаешь лежать, отчего еще больше себя ненавидишь.

А бывают дни, когда мы захвачены какой-то идеей. Например, нам нужно быстро собрать деньги на ремонт дома, на новую машину или платье. Мы суедемся, у кого-то что-то просим, хватаемся за разные работы и приработки. У нас есть цель, она нас «жжет», и мы вокруг нее бегаем, часто сшибая все на своем пути. Это состояние страсти. В нем уже лучше, чем в невежестве, потому что здесь есть хоть какая-то полезная активность. В таком состоянии уже верится, что счастье есть, оно вот-вот придет, его нужно только догнать и схватить за хвост — и тогда... Но обычно эта погоня не заканчивается ничем хорошим. В самом радужном случае она просто продолжается всю жизнь, истощая психические и физические ресурсы организма. В худшем — приводит к обострениям: долговым ямам, разрушению отношений, проблемам с законом.

В гуне благодати совсем другие ценности и цели. Если искать аналогию в детских сказках, то гуна благодати — это «энергия Золушки». В чем особенность героини? Она изо дня в день выполняла тяжелый долг, но сердце ее при этом оставалось открытым и полным веры. Она трудилась с любовью для своего отца, мачехи и сестер. Не рыдала над своей судьбиночкой, а мечтала. Удивительно ли, что именно к ней пришла фея и помогла исполнить все мечты? С гуной благодати всегда так: сначала нужно трудиться, чтобы потом стать счастливой. Сначала заработать на машину, а потом ее купить. Сначала хорошо узнать мужчину, а потом выходить замуж. Сначала измениться самой, чтобы изменился мир вокруг. Трудность пребывания в благодати — в том, что нам-то хочется моментальных изменений: «купи сейчас — заплати потом!», «выходи замуж быстро, а там разберешься!», «освой манипуляции, чтобы добиваться своих целей!»...

Три гуны материальной природы словно три разные дороги к счастью. Ступая на каждую из них, человек хочет достичь своей мечты. Но по факту очень часто приходит не туда.

*Вставая на тропу невежества, нужно понимать, что счастья на ней нет вообще.* Ни по ходу пути, ни в конце. Она ведет в совершенно противоположную сторону, еще больше засасывает и запутывает с каждым новым шагом. Темнота сгущается, лес становится непроходимым и пугающим, под ногами вместо тропинки — болото... Иногда, правда, даже кажется, что счастье здесь есть. Просто оно какое-то блеклое и странное на вкус. Счастье сидеть в теплом болоте и не выходить из него, даже если пахнет не очень, зато свое.

*Тропа страсти обещает сразу много всего: на ней вы видите калейдоскоп ярких рекламных баннеров, вас даже могут встретить на лимузине и предложить проследовать по красной ковровой дорожке. И вы естественным образом испытываете радость и восторг от разнообразия впечатлений. Но чем дольше вы движетесь по жизни в гуне страсти, тем меньше восторга: яркие плакаты сменяются звонками из банков и от кредиторов, вскрывается все больше обманов, конфликтов. В итоге вы понимаете, что счастья здесь тоже нет, есть лишь вечная гонка за ним. На тропе страсти ему просто не нашлось места среди показушной мишуры и спецэффектов.*

*Дорога благости не так проста и не так заманчива. Первую часть пути вы будете лезть в гору. Среди кустарников и камней. Нужно будет менять свои привычки: вставать рано, следить за питанием, выполнять свои обязанности — и отучаться требовать этого от других в приказном тоне. Это ой как непросто! Периодически вас будет мучить желание повернуть назад — с горы же идти проще, чем продолжать карабкаться. Но если вы выдержите это испытание, то попадете в чудесное место: оазис красоты и гармонии в вашей жизни, где и живет счастье. С какого-то момента испытания станут легче, и однажды вы пойдете ровной и красивой тропой рука об руку со счастьем. Оно само попросит вас придвинуться поближе. Такой итог неизбежен, неотвратим, как невозможно не увидеть восход солнца на вершине горы, когда вы на нее взобрались.*

Итак, все, что мы делаем, мы делаем в одной из трех гун материальной природы: в невежестве, страсти или благости. Возьмите любую сферу жизни, и вы увидите три принципа достижения, три дороги, по которым движутся люди.

### ***Работа***

*В невежестве* — делать то, что не нравится, и при этом делать это плохо

*В страсти* — делать только то, за что платят много денег

*В благости* — помогать другим людям своим трудом

### ***Взаимодействие с окружающими***

*В невежестве* — вместе выпить-закусить, всех соседей обсудить

*В страсти* — общаться только с тем, кто может быть полезен, и только до тех пор, пока это выгодно

*В благости* — помогать всем людям вокруг стать лучше, раскрыть свой потенциал

### ***Замужество, брак***

*В невежестве* — за любого, лишь бы уже кольцо и штамп;

*В страсти* — нужно обязательно найти принца, обязательно в этом году, нужно только за красивого-богатого-умного — и чтобы свадьба круче, чем у подружки

*В благости* — я хочу создать семью, но перед этим стремлюсь узнать мужчину ближе (не в постели), чтобы понять, сможем ли сделать друг друга счастливыми

### **Воспитание детей**

*В невежестве* — жестокость или игнорирование, унижение, оскорбление, побои, равнодушие

*В страсти* — стремление переделать ребенка, вылепить из него академика или музыканта, независимо от того, что он сам хочет и может. Тенденция хвалить за пятерки и лупить за двойки

*В благости* — твердое намерение помогать ребенку раскрыть то, что в него заложено природой

### **Позиция в семье**

*В невежестве* — а зачем что-то менять? Живем потихоньку, да и ладно. Ну и пусть пьет, бьет, гуляет. Какая разница, если у всех так?

*В страсти* — пусть он изменится и начнет выполнять свой долг. Пусть он будет первым, а я — как-нибудь потом

*В благости* — что я могу сделать для моего супруга, чтобы ему жилось со мной легче и радостнее? Какие обязанности я не исполняю перед ним?

Вспомните, как природой задуман рост — например, цветов, кустарников, деревьев. Сперва живой росточек нужно долго поливать и укрывать от ветра и только потом — получить от него вкусные яблоки, насобирать смородины или понюхать гладиолус. Тот же принцип — с рождением и развитием ребенка: сперва нужно его выносить, затем выкормить, потом еще и воспитать. И длится это не два дня и даже не два месяца. Это естественный процесс взращивания чего-то действительно живого. Это и есть развитие в благости.

Чтобы понимать, какой результат мы получим от своей деятельности, нужно посмотреть, в какой гуне преимущественно мы находимся. Когда это осознаешь, довольно легко интуитивно предсказать финал пути.

Если вы взяли эту книгу в руки, читаете ее и выполняете практические задания, значит, вы уже в начале горного восхождения. Вы приняли на себя ответственность победить свои пороки, свой эгоизм. Первой научиться выполнять долг, чтобы потом обрести счастье — в семье и в душе. Если вы готовы к долгому путешествию, то я приглашаю вас присоединиться к нашей экспедиции. На спинах у женщин, идущих с нами рядом, — рюкзаки



прошлого опыта и жизненных уроков, которые мы понемногу будем освобождать от хлама, чтобы идти становилось все легче и легче. На глазах у нас темные очки, которые помогут не свернуть с горной тропки, отвлекшись на яркие баннеры дороги страсти. Мы вооружены ледорубами, которыми будем раскалывать замерзшие корки на своем собственном сердце. На ногах у нас «кошки», которые не позволят поскользнуться и упасть в ущелья невежества с узкой горной тропинки. Если вы готовы, давайте приступим к покорению самой главной вершины в жизни женщины: Пика семейного счастья. Когда эта вершина будет покорена и в семье наступят мир и гармония, остальные вершины окажутся у ног женщины, совершившей подвиг восхождения. Это закон гуны благодати, закон удивительной высоты и чистоты, постижению которого мы начинаем с вами учиться.

Практическое задание

#### **Учимся различать вкус счастья**

1.-Запишите пять наиболее важных для вас сфер жизни (например: 1) карьера инженера; 2) семья; 3) отношения с родителями; 4) хобби — занятия в школе искусств; 5) забота о своем здоровье). Охарактеризуйте принципы поведения человека по каждой из этих сфер в гуне невежества, страсти и благодати по материалам прочитанной главы.

2.-Сравните описанные вами модели поведения человека со своим поведением. Сформулируйте, в какой гуне преимущественно находитесь вы. Подумайте, над какими качествами можно поработать для перевода отношений в более высокую гуну по каждой сфере вашей жизни.

### **Глава 4**

#### **Для чего создаются семьи**

Мы с Лешей поженились восемь лет назад, и скоро девять лет как живем вместе. Самое страшное, что практически все знакомые, которые поженились одновременно с нами или чуть позже, уже развелись. В каждой распавшейся семье есть дети. И в каждой паре муж и жена называют свои причины разрыва. Одни разошлись, потому что ему захотелось радостей жизни на стороне. С мамой осталась маленькая девочка. Другие развелись, когда поняли, что брак «по залету» ни к чему хорошему не приведет (точнее, может привести, если ежедневно работать над этим, но...). И снова мама растит дочку одна. Третьи развелись, потому что жена устала от мягкотелости мужа. Который, собственно, всегда таким и был, но она, вместо того чтобы принять это качество мужчины и подумать, как сделать его ответственным, молча копила раздражение. И с мамой теперь растет сын, который называет папой уже другого мужчину. Четвертые просто

решили, что любовь прошла. Устали от быта, детей, друг от друга. И снова с мамой — сын и дочь.

Когда знакомые семьи распадаются, у меня каждый раз случается шок. Я ведь помню этих людей три, пять, семь лет назад, когда они так любили друг друга, строили совместные планы, ждали детей... В моей семье также было несколько ситуаций, когда мы с мужем были в шаге от решения развестись. И каждый раз обоим стоило огромного труда устоять на краю обрыва.

По статистике, в мире распадается каждый второй брак. В России рушатся 80% зарегистрированных отношений. Причем большая часть — в первые три года после загса. Как-то один видеооператор поделился, что стал брать стопроцентную предоплату за свадебные фильмы, неоднократно обжегшись на том, что к моменту готовности материала пара подавала на развод. И забирать репортаж о создании семьи, которая не прожила и нескольких месяцев, никто не хотел. Меня такой жизненный опыт угнетает, поскольку я понимаю, что в ситуации распада семьи никто не выигрывает.

### **Для чего создается семья**

Если спросить людей, зачем они женятся, то наиболее популярные ответы будут такими:

- чтобы «было»;
- чтобы быть счастливой(-ым);
- потому что пора;
- потому что хочется праздника;
- чтобы было с кем состариться;
- чтобы быть вместе с любимым человеком;
- чтобы родить ребенка (чаще — женщины);
- чтобы обустроить быт и иметь постоянного сексуального партнера (чаще — мужчины).

Некоторые вообще не задумываются — просто женятся и все. Но если ты не знаешь, куда хочешь прийти, любая дорога приведет тебя не туда. Так и с семейной жизнью. Олег Геннадьевич Торсунов, доктор аюрведы, ведический астролог и, самое главное, мудрый Учитель, в своих лекциях говорит, что семья создается для детей. И я с ним в этом согласна. Такая позиция лишена эгоизма и ставит все на свои места. Тогда понятно, почему в ведическом обществе не существовало разводов. Более того, в индийском языке до 60-х годов двадцатого века даже самого понятия «развод» не было, его заимствовали позже из арабского. Если семья — не для получения наслаждения или укрепления социального статуса, а для создания и полноценного возвращения жизни, тогда логично, что разрыв

семейных отношений — это всегда ухудшение кармы.

Смысл подхода «семья — для детей» не в том, чтобы желания и прихоти наследников были для пары на первом месте. Как раз наоборот: воспитание детей должно стать их общим делом, служением. А служение детям подразумевает, что мы реализовываем их потребности, но при этом можем ограничивать их желания. Как отличить потребности ребенка от его прихотей? Потребности — жизнеобеспечивающая категория, и их у ребенка не так много:

**забота** — как о физическом теле (покормить, одеть, помыть), так и о душе (выслушать, помочь, успокоить);

**любовь** — как телесные ее проявления (объятия, поцелуи), так и эмоциональные (похвала, внимание);

**воспитание** — ребенка необходимо научить безопасному и эффективному пребыванию в этом мире. Причем учатся дети не на словах, а на образах и моделях поведения — в первую очередь, своих родителей, потом — родственников, учителей, тренеров и других значимых людей;

**принятие и помощь на пути роста** — родительская миссия состоит в том, чтобы увидеть в маленьком семечке будущее дерево и помочь ему вырасти: поливать его, удобрять, подрезать ветки, создавать условия, которые нужны именно этому сорту. Мы должны распознать в маленькой косточке ее потенциал: может быть, это вишневое дерево, а может быть, абрикос. Самое важное — понять, что важнейшие особенности в этом росточке уже заложены Богом и природой. Мы не сможем из яблони вырастить гранат, а только покалечим хрупкое деревце ненадлежащим уходом и отравим удобрениями, которые для него являются ядом;

**принадлежность** — ребенку важно иметь оба «корня»: маму и папу. Тогда его жизнь может быть устойчивой и гармоничной. А мы, разрушая семью, не только пережимаем питание, идущее по одному из корней, но часто вообще отрезаем половину кровеносной системы маленького деревца, лишая его общения с отцом (реже — с матерью) или рассказывая про одного из родителей гадости;

**безопасность** — ребенок должен быть уверен, что у него всегда есть место, где он может расслабиться, побыть самим собой, и ему за это ничего не будет.

Безусловно, с разумным подходом и с отцовской, и с материнской стороны можно обеспечить эти потребности детей, даже если брак уже распался. Просто в семье сделать это гораздо легче. И в процессе стремления к общей цели — счастьем своему и своих детей — мужчина и женщина получают высшее благословение. Хорошо об этом сказал

Радханатх Свами, гуру сотен тысяч людей и автор бестселлера «Путешествие домой»:

*«...Когда мне было восемь лет, мои родители решили развестись. Я вспоминаю, как моя мать наносила тушь, стоя перед зеркалом, а я наблюдал за ней, сидя на кровати. Я думал, что то, как женщины наносят тушь, выглядит странно, так что я просто продолжал наблюдать. И моя мать сказала мне серьезным тоном: “Всем нравится твой отец и всем нравлюсь я, но мы больше не любим друг друга. Поэтому мы решили развестись”. Я заплакал. Даже простая мысль об этом причиняла мне невыносимую боль. Через несколько часов мой отец вернулся с работы, и я знал, что моя мама собирается обсудить с ним происшедшее. Они закрылись в спальне. Я был настолько обеспокоен, что тайком стал подслушивать их разговор.*

*Моя мать рассказала отцу, как сильно я плакал. И я услышал, что они оба решили до конца своих дней оставаться вместе потому, что это лучшее решение для их детей. Они никогда не были врозь. Шли годы, и я честно могу сказать, что никогда и нигде не видел двух людей, которые так горячо любили друг друга. Любили очень глубоко. Не просто романтической любовью, которая приходит и уходит. И не потому, что имели общие взгляды на жизнь. Но это была связь одного сердца с другим, чуткая взаимная ответственность ради высших принципов. И так как они решили пройти вместе все трудности ради высшего принципа любви к своим детям, я чувствую, что Бог одарил их глубокой привязанностью и любовью друг к другу».*

### **А если родители разводятся?**

Когда родители разводятся, помогает ли это реализации потребностей ребенка? Становится ли его мир безопаснее? Появляется ли в нем больше любви и заботы? Может ли ребенок, прошедший через развод родителей, получить знание о том, как жить в этом мире? Проще ли ему стремиться к самореализации? Остается ли для него возможность — в большинстве ситуаций — сохранить оба корня?..

В моменты кризиса супружеских отношений мы почему-то забываем о том, в чем состоит одна из основных целей семьи. Мы думаем только о себе, о страданиях, которые испытываем рядом с близким когда-то человеком. И, давайте признаемся себе, нисколько в этот момент не считаемся с интересами детей. Говоря: «Я не хочу, чтобы мой ребенок видел/чувствовал это», мы пытаемся натянуть благую маску на свое нежелание разбираться с запущенной ситуацией. Но спросите у ребенка, и вы поймете: если он до этого рос в полной семье, то никогда не скажет:

«Хочу, чтобы мама и папа жили отдельно, чтобы появился еще один «почти-папа» и еще одна «почти-мама». Чтобы там родились дети, и мне бы пришлось всем объяснять, что это за брат такой, у которого мама другая, а папа тот же. Хочу, чтобы папа приходил к нам с мамой только как гость, время от времени, и по разным причинам постоянно ссорился с мамой. Чтобы они оба рассказывали мне гадости друг о друге». Нет. Ни один ребенок этого не захочет. Конечно, он сможет объяснить себе поступок родителей в сознательном возрасте — мол, в итоге так было лучше для всех. Но после такой травмы он понесет в своем сердце страшное наследство: по статистике, дети разведенных родителей в своей взрослой жизни идут на развод в 80% случаев.

Когда женщина разводится с присказкой «мои дети не должны расти в таких условиях», она всегда говорит не о детях, а о себе. Она не спрашивала их, могут они или нет. Мнимая забота об их психике не учитывает почему-то огромного стрессового влияния развода. Реально ли сыну лучше «не видеть отца-тряпку, чтобы он сам таким не стал»? И поверит ли ребенок, когда ему начнут объяснять, что мама и папа развелись, чтобы ему жилось лучше? Конечно, когда совместная жизнь угрожает здоровью ребенка, это критическая ситуация, требующая немедленных действий. Но среди этих действий развод — последнее по списку. Сначала надо попробовать пожить отдельно. Да и, что греха таить, настолько серьезная причина — максимум у 10% бракоразводных дел. Остальные пары расходятся, потому что ушла любовь (при этом имеется в виду влюбленность, то есть пресловутая «химия») или на горизонте замаячил кто-то получше (читай: с кем я смогу больше наслаждаться, потому что в данных отношениях я наслаждаться не могу совсем), не хочется меняться ради другого человека, вместе стало скучно и так далее. Никто при этом не хочет признать, что все можно изменить. Потому что хотя бы одному в паре нужно для этого сильно-сильно постараться.



Есть, конечно, другая крайность, когда родители живут в браке «только ради детей». Что также невозможно назвать истинным служением детям. В таком браке потребности детей не учитываются и не обеспечиваются, потому что родители ничего не меняют в себе, никак не растут. Как они могут дать ребенку любовь или воспитание, если сами эмоционально «умирают»: становятся биороботами, которые едят, спят и ходят в магазин? Подобные пары не хотят брать ответственность за свои судьбы и свою семью, прикрывают обоюдную деградацию благородной целью. Дети таких родителей зачастую не понимают, зачем вообще нужен брак, что в нем позитивного, если папа и мама там были глубоко несчастны. Ни один ребенок не способен вынести подобный груз ответственности — быть причиной несчастья своей мамы или своего папы — и остаться при этом психически здоровым.

### **Почему распадаются браки**

Чаще всего озвученные причины таковы:

нет взаимопонимания;  
нет ничего общего;  
недостатки второй половины (мягкотелость, алкоголизм, неверность и т. д.);

и очень часто говорят, что любовь прошла, умерла, канула в Лету...

При этом почти каждый из нас верит в любовь. Нашу веру поддерживают священные писания всех религий, начиная с ведических текстов. Они говорят: любовь просто не может умереть. Если вы следуете христианской традиции, то должны помнить золотые слова Евангелия: любовь никогда не перестает!

*Получается, в распавшихся браках было все, кроме любви. Она там еще не успела родиться. Отношения не доросли до любви, и люди сдались раньше срока.*

Обычная семья — это эскалатор, спускающийся вниз. А любовь — на верхней площадке. Если мы стоим на месте — мы уже падаем. Даже чтобы просто поддерживать во времени уровень отношений, необходимо двигаться вперед, стараться. А чтобы добраться до верхней площадки, нужно приложить очень много сил.

Развестись проще всего. Особенно женщине. В глазах общества ты сразу обретаешь статус «бедной-несчастной», а он становится «козлом». Тебе причитаются алименты, дети и квартира (если есть). А заодно — жалость и внимание окружающих. Конечно, тебе придется теперь работать, и много работать. Но ведь огромному количеству современных женщин работать и реализовываться по мужскому типу проще, чем воспитывать детей и быть женщиной (сама отношусь к такому типу женщин). Найти другого мужчину и выстроить с ним отношения теперь будет сложнее, чем в юности, но все-таки это возможно. С ним ты снова можешь быть счастлива два-три года, после чего, когда «любовь» снова «умрет», примешься искать нового.

Мужчине тоже выгоднее разорвать надоевшие отношения, ведь семья в большей степени нужна женщине. Планида такая. Это женщине хочется о ком-то заботиться, ощущать эмоциональную и физическую защиту. Мужчине же нужен устроенный быт, хороший секс. И в принципе многим этого уже достаточно. Мужчине и одному неплохо: он свободен, может много работать, развлекаться, встречаться с разными женщинами. Вот только есть один минус: редкий мужчина при таком образе жизни духовно развивается.

Получается, при разводе мужчина и женщина разрушают две важнейшие основы существования семьи как таковой:

1.-Они оба теряют возможность для личностного роста. Ей становится некогда, ему — незачем.

2.-Их дети теряют Веру. В бога, в любовь, в счастье, в семью. В людей. В себя.

### **Есть ли выход**

Супружеским отношениям всегда нужно давать шанс. И шанс не в смысле «ладно, попробую еще годик его попилить — может, изменится», а шанс посмотреть, что получится, если ты сама начнешь меняться. Мы же обычно даже не пробуем, у нас всегда виноват кто-то другой: муж, его мама, начальник, бывшая жена... Хоть однажды попробуйте найти то, что можно улучшить в себе. Сделайте это. Посмотрите, что изменилось вокруг. А потом уже принимайте решение.

Веды дают следующие рекомендации по сохранению семьи:

**познакомиться со своим партнером** — увидеть его как личность, сформулировать для себя, в чем его индивидуальность и достоинства;

**перестать кормить свой эгоизм** — и, наконец, признать свои недостатки. Обычно после этого сразу становится дико стыдно, и Бог дает пути и силы стать лучше;

**перестать требовать от партнера, чтобы он сделал нас счастливыми.** Больше не ожидать, что он без слов угадает и исполнит все наши желания. Учиться спокойно говорить с ним на важные для нас темы;

**понять, какие у меня обязанности по отношению к партнеру.** Начать исполнять их. И не думать в этот момент о том, что вторая сторона свои не выполняет;

**попробовать давать партнеру любовь бескорыстно.** В том виде, в котором он или она ее понимают и принимают.

Даже если отношения уже находятся в очень и очень запущенном состоянии, есть много примеров, как с помощью служения люди восстанавливают семейные узы и становятся по-настоящему счастливыми там, где, казалось, это уже невозможно. Моя хорошая подруга начала спасать семью, когда все было очень и очень печально. Сейчас ее муж больше двух лет совсем не пьет, в их семье прибавилось уюта, тепла и любви.

От себя лично я бы порекомендовала сделать одну или несколько расстановок (практик проживания семейных ситуаций под руководством психолога — желательно ведического), чтобы осознать позитивные и негативные тенденции семейных сценариев, понять, что мешает сохранить отношения, какие динамики есть в роду. Это помогает увидеть ситуацию со стороны. О влиянии на наше поведение родовых сценариев я уже подробно



рассказывала в своей первой книге «Предназначение быть женщиной». Расстановки, лекции и книги помогут вам начать большую работу по очищению сердца и осознанию обязанностей по отношению к себе и своему мужу. Давайте вместе сделаем так, чтобы слово «развод» когда-нибудь исчезло из всех языков мира.

Практическое задание

### **Превращаем претензии в цели**

1.-Каждая из нас прекрасно знает, что ей не нравится в своем муже. Какие качества со временем стали раздражать, что нас обижает в его поведении, в какую сторону мы бы хотели его изменить. Кратко сформулируйте и запишите свои претензии к мужу. Пронумеруйте пункты.

2.-А теперь представьте, что по каждому пункту он внезапно изменился. Стал таким, каким вы хотите его видеть. Осознайте, что вам также придется меняться вместе с ним: развиваться, идти вперед, становиться лучше. Подумайте, в чем вы можете совершенствоваться в ногу с мужем, и запишите пути своих изменений. Пунктов должно быть столько же, сколько в первом списке было претензий к мужу, и они должны быть равновесны по значимости.

3.-Обратите внимание, нет ли среди пунктов второго списка просьб или претензий, которые обычно озвучивает муж в ваш адрес. Подумайте, не проще ли выбрать один из пунктов и начать совершенствоваться первой. Если готовы — начните это делать.

## **Глава 5**

### **Два подхода к браку: потребительство или служение**

Когда я спрашиваю большинство девушек, для чего они выходят замуж и чего ожидают от семейной жизни, то список получается очень радужным. Все хотят радости, любви, положительных эмоций, близости, теплоты, доброты, прочных отношений. Никто не хочет ссориться или выяснять отношения, не желает переживать стрессы и кризисы. Но самое важное, что никто не готов меняться ради партнера и вообще удивляется, что для сохранения отношений, возможно, придется это делать. «Полюби меня такой, какая я есть!» — вот девиз современных семей. При этом очень часто девушка сразу видит недостатки своего молодого человека. Но не акцентируется на них, надеясь, что он изменится: перестанет пить, флиртовать с другими, бросит курить, начнет работать, заведет новых друзей, перестанет во всем слушаться маму... Список ожиданий от мужчины можно продолжать бесконечно.

Выходя замуж, я надеялась, что супруг, ощутив тяжесть кольца на пальце, сразу станет очень ответственным, будет много работать, хорошо

зарабатывать, начнет меня слушать. То есть в самом начале отношений УЖЕ хотела его изменить в нужную мне сторону. Я не спрашивала, а хочет ли этого он. Не вдавалась в детали и обсуждения. Знала, что есть вещи, которые мне не нравятся, и надеялась постепенно это исправить в совместной жизни, ведь недаром же говорят, что мужчину делает женщина. И мужчина меняется, живя с разными женщинами. С одной — богатеет, с другой — разоряется. Иногда бывает, что оболтус, разваливший семью, во втором браке становится примерным семьянином. Зная все это, я решила после замужества дать любимому понять, что «ради нас» он должен работать над собой.

Но меня ждало разочарование. Муж меняться не собирался. Я, соответственно, тоже стояла на своем. Требовала от него денег, обязательности, пунктуальности, серьезности. Дальше можно не продолжать, потому что вы уже знаете, к какому кризису нас это привело. Самый главный вывод, который я вынесла из этого опыта, — семья не создана для наслаждения друг другом. Это кажется странным и парадоксальным, но позвольте, я вам объясню.

### **Две позиции в семейной жизни**

Все браки делятся на два вида, которые хорошо описаны в классической психологии. Эрих Фромм, немецкий философ, назвал эти два вида «я позволяю тебе себя любить» и «я тебя люблю». Брак первого вида, как он метко выразился, это всегда «уравнение с одним обездоленным» (а на самом деле — с двумя, а то и больше, если в семье есть дети). Разница подходов к партнеру очевидна.

### **Я хочу, чтобы ты сделал меня счастливой**

То есть я хочу наслаждаться тобой и тем, что ты для меня делаешь.

### **Я хочу служить тебе**

И получать невероятное удовольствие от того, что делаю тебя счастливым.

Правда же, огромная разница, если вдуматься? Принципиальная. Критическая. Весь подвох в том, что каждый из нас — человек хороший (вспомните, вы ведь видели только хорошее в своем любимом, когда выходили за него), поэтому, так или иначе, мы заботимся друг о друге, и брак может казаться полностью выстроенным на второй платформе. Но если при всей видимой успешности вы ясно чувствуете, что отношения холодеют и становятся формальными, попробуйте ответить себе честно: не служите ли вы другому человеку, чтобы обязать его служить вам? Не хотите ли вы получить свою долю наслаждения партнером здесь и сейчас?

### **Как понять, что я хочу наслаждаться человеком?**

Я точно знаю, что он должен для меня сделать  
Я хочу, чтобы он изменился в нужную мне сторону  
Я требую исполнения моих желаний и обижаюсь, если этого не происходит

Я качаю права и предъявляю претензии, выставляю счета  
Я хочу, чтобы он кем-то стал (например, начальником)  
Я хочу проводить с ним много времени, не думая, а хочет ли он этого  
Мне кажется, я в курсе, что ему нужно, не спрашивая у него самого  
Я уверена, что знаю его как облупленного  
Я хочу, чтобы он сделал меня счастливой

**Чем же отличается *позиция служения*?**

Я точно знаю, что должна для него сделать, и делаю это  
Я спрашиваю человека, чего он хочет, пытаюсь понять — и только потом даю

Я хочу измениться и стать лучше, чтобы ему со мной было приятнее  
Я стремлюсь реализовать все его потребности и стараюсь исполнить хотя бы некоторые желания (желания и мечты у каждого мужчины — свои, а вот основные потребности у всех одинаковы, и о них мы обязательно поговорим в одной из глав)

Я не обижаюсь и не требую чего-то взамен  
Я каждый раз пытаюсь узнать и понять его глубже  
Я уважаю его и принимаю таким, какой он есть  
Я готова прожить с ним в любви и уважении, даже если он до конца дней останется ровно таким же, как сейчас

Я поддерживаю его во всех начинаниях и не пытаюсь гнуть свою линию

Я уже счастлива. И хочу этим счастьем поделиться с любимым  
Если семья строится на первой платформе, то рано или поздно «Титаник» пойдет ко дну. Потому что невозможно любить человека и проходить с ним кризисы, если ты не принимаешь и не уважаешь его. Если твоя главная цель — доставить себе удовольствие с помощью другого человека. Вот почему так много разводов: мы хотим наслаждаться друг другом. И считаем, что это нормально. Но тогда нет ресурсов, чтобы уцелеть во время шторма. Нет запасного паруса, нет спасательного круга.

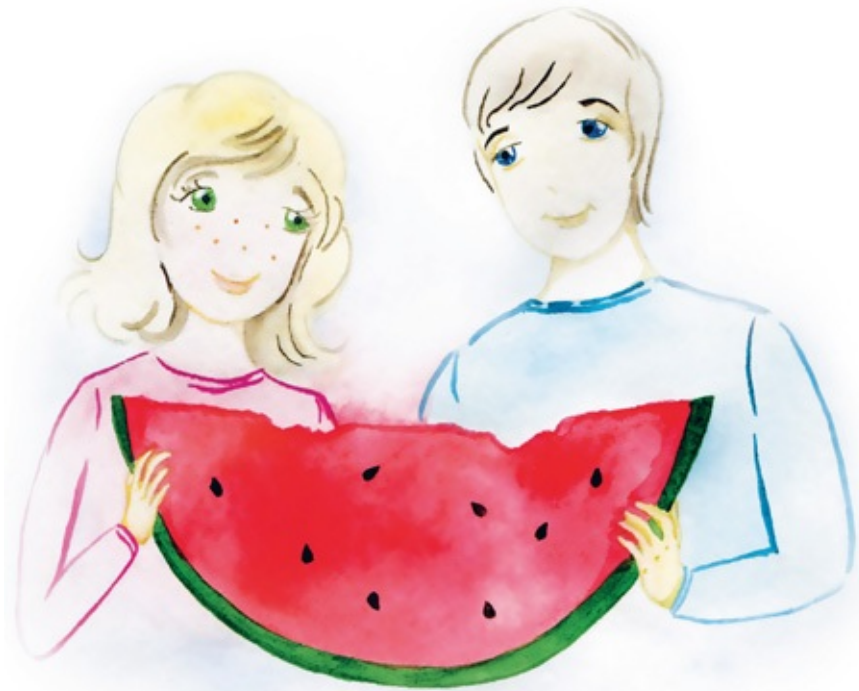
Семья, основанная на второй платформе, не может быть разрушена. Вы сейчас вспомните случаи, где жена перед мужем «пресмыкалась», а он ушел? Разочарую вас, это пример первой платформы. Если жена «пресмыкается» с целью что-то получить, учится манипулировать, чтобы добиваться своего, — это такой же эгоизм.

На второй платформе чувства в семье гораздо чище и светлее. И поверьте мне, мужчина, вкусивший такое отношение, ни на что его не променяет. Потому что очень сложно найти женщину, готовую искренне и бескорыстно служить мужу. Конечно, сначала мы все начинаем служить корыстно. «Попробую делать ему массаж, чтобы он перестал играть в игры», «начну ему готовить ужины, чтобы больше зарабатывал» — любые советы о служении мужу мы сначала видим именно в таком свете. Но начать с этого — гораздо лучше, чем просто требовать от супруга односторонних изменений. Потому что постепенно мы сможем ощутить вкус служения, который сам по себе гораздо лучше любого удовлетворенного эгоизма.

### **Яблоки или арбузы?**

Проведите для себя простейшую аналогию: ежедневно мы пытаемся насладиться мужем — и словно едим яблоки. Мы уже знаем этот вкус, мы привязаны к нему. По вечерам нам хочется яблок. Утром, когда так невыносимо вставать, мечтаем о яблоке. Когда все валится из рук, хватаемся за яблоки и начинаем их нервно грызть. Мы привыкли есть одни яблоки — мы точно знаем, как удовлетворить свое эго. О, этот кисло-сладкий вкус, когда мы получаем то, что хотим! Когда продавливаем и добиваемся своего. Когда муж после 45 напоминаний все-таки выносит ведро.

*Единственное, чего мы не знаем, — что в мире есть еще арбузы. Они больше, чем яблоки. И выглядят похоже. Но мы не понимаем, что это такое. Решив, возможно, на заре супружества попробовать арбуз, мы наткнулись на твердую, невкусную корку. И тогда решили, что яблоки лучше. Они слаще, мягче, проще. Да, они меньше, и нужно есть в день больше яблок. Зато они растут низко, рядом с домом, они проверены.*



Когда мы сознательно смещаем себя на позицию второй платформы, то постепенно начинаем прогрызать арбузную корку. Горько, невкусно, местами жестко и больно. Есть опасность остановиться на полпути и снова вернуться к яблокам. Но можно все-таки дойти до красной мякоти. И удивиться: арбуз, оказывается, слаще, мягче, сочнее! Запах и вкус его — во много раз лучше! А мы все это время отказывали себе в арбузе, предпочитая яблоки!

Зная вкус спелого арбуза, вы не сможете наслаждаться яблоками, как раньше. Вы будете вспоминать арбузный запах, мечтать об арбузном соке, который так полезен, так освежает. Продолжив осваивать арбуз, вы через какое-то время найдете кратчайший путь к его мякоти. Да, для этого потребуется время. Сначала вы также будете терпеть неудобства, прогрызая корку зубами. Постепенно вы перестанете их замечать, нацеленные на результат. В этом вам поможет желание служить — бескорыстно и с любовью. Потому что вы уже знаете, что служить — не от слова «пресмыкаться» или «унижаться». Что служение может стать самым ярким удовольствием в вашей жизни.

И однажды произойдет чудо: вы обнаружите нож. Немного потренировавшись, научитесь им пользоваться. Вы поймете, что с ним путь к арбузной мякоти — самый короткий и легкий. Этим ножом может стать Любовь. Та самая, что долготерпит, милосердствует и не ищет своего. Ведь на самом деле корка арбуза — это наша гордыня, наше эго. Наша жадность и зависть. Все это мешает нам сразу ощутить сладкий вкус служения

близкому человеку. Будете и дальше питаться одними яблоками или все-таки начнете учиться резать арбуз?

Практическое задание

### **Режем арбуз**

Самым острым ножом, помогающим пронзить ложное эго и почувствовать вкус духовности, является молитва. С помощью молитвы пообщайтесь сегодня напрямую с душой своего мужа. В тишине, когда вас никто не сможет отвлечь, обратитесь к нему: «Мой родной! Я верю во все лучшее, что есть в тебе [перечислите]. И хоть я и обижена на тебя за то, что ты... [перечислите поступки и качества мужа, которые мешают вам видеть в нем душу]. Но я также помню, как много ты делаешь для меня и для нашей семьи [приведите примеры]. Поэтому я верю, что мы оба хотим быть вместе и с Божьей помощью преодолеем все препятствия. Я прошу Бога указать мне путь, на котором смогу научиться проявлять еще большую любовь к тебе. Ты самый близкий мне человек в этом мире». Если вы верующая, в своей традиции поблагодарите Бога за любимого человека, который все эти годы идет рядом по жизни. Попробуйте общаться с ним «душа в душу» регулярно.

## **Глава 6**

### **Почему я?**

Есть несколько критериев того, что ваш брак не в лучшей форме и близок к распаду. Точнее, критерия всего три, и каждый достаточно легко увидеть и проверить любой женщине (потому как взгляд здесь — именно с позиции жены).

1.-Мужу не нравится есть то, что готовит жена, и он часто ест вне дома (а потом — и у других женщин).

2.-Мужу не нравится разговаривать с женой, и он разговаривает с другими женщинами.

3.-Мужу не нравится тратить деньги на жену, и он начинает тратить их на других женщин.

Если в ваших отношениях есть место хотя бы одному пункту (пусть он даже проявлен в своем зачаточном состоянии), значит нужно срочно что-то менять в себе, над вашей семьей нависла угроза. А если вы видите два или все три ярко выраженных пункта — можно объявлять чрезвычайную ситуацию. Мобилизовать все силы и устраивать спасательную операцию.

Спасать мы будем не только и не столько отношения, сколько себя и свою душу. Потому что женщина, семья которой разрушается, находится в очень тяжелом положении. Для нее это сигнал о том, как далеко она ушла от своего женского пути, от себя самой.

Может быть, она никогда и не была в ладу со своей природой, поэтому вышла замуж за первого встречного, с которым сохранить семью и жить в гармонии изначально было сложной задачей. Возможно, что уже более вероятно, за время совместной жизни она слишком увлеклась детьми, посудой и карьерой, позабыв нечто очень важное: женщина становится Женщиной рядом с Мужчиной. С мужчиной, которого любит, в которого верит. Помогая ему взлететь, она сама расправляет крылья. И без такого опыта вся ее жизнь будет серой и бессмысленной.

Может быть, она не очень далеко отошла от своего пути, и ей нужно сделать лишь несколько важных заданий, чтобы корабль снова направлялся верным курсом к счастью.

А может быть, ситуация запущена, и, чтобы развернуть семейную лодку прочь от водопада, к которому ее несет так стремительно, придется приложить много усилий и потратить уйму времени. Возможно, даже несколько лет. У каждой из нас — своя история и свои уроки. Но важно каждой из нас не опускать руки, где бы ваша семейная лодка сейчас ни находилась. Я видела женщин, которым нужно было измениться совсем немного, но они так и не решились этого сделать. А видела и тех, кому пришлось несколько лет работать со своими проблемами, но они не отступали и продолжали действовать.

Неважно, где мы сейчас, насколько много шансов и времени упущено. Важно лишь то, готовы ли мы меняться. Готовы ли прощаться со своим эгоизмом, гордыней, завистью, жадностью? Ведь на самом деле наши внешние враги — это лишь отражение врагов внутренних, которые у всех одинаковы. Я видела семьи, где жена своей любовью поднимала мужа со дна. Я знаю женщин, рядом с которыми запойные алкоголики становились успешными и любящими. Никто в это не верил, никто этого не понимал, но это произошло. И я знаю тех, рядом с которыми трансформация была обратной. Женщина обвиняла в деградации мужчину, хотя и она сама сделала существенный вклад в происходящее.

***Даже если сейчас вы не сможете спасти отношения — всякое бывает, и на все воля Бога.***

*Пусть в этой партии вы потерпите поражение, но ваша внутренняя трансформация станет вашим выигрышем. В новом состоянии вы сможете создать другие отношения и не разрушить их, а сохранить и развить.*

*В любом случае вы выиграете от личностных изменений.*

Поэтому запомните: никогда не поздно. Даже если вам уже много лет и вы не надеетесь создать семью, может быть, ваша внутренняя

трансформация привлечет к вам партнера или дело всей вашей жизни. Даже если сейчас руки опускаются и нет сил. Даже если вам кажется, что ничего не исправить... Посмотрите фильм «Огнеупорный» — о том, как один мужчина изменил все, когда решил измениться сам. Несмотря на то, что жена уже подала на развод. Он не пытался повлиять на нее, он трансформировал себя. И смог не только сохранить семью, но и обрести личностную цельность, покой души. А это, согласитесь, очень ценный бонус.

Вспомните, как мы обычно спасаем тяжелобольных родственников: мы делаем все, что он нас зависит, и даже больше. Мы готовы терпеть неудобства, мы ухаживаем, сносим капризы, когда больной не в настроении. Не от нас зависит, выздоровеет он или нет, но мы в любом случае будем пытаться спасти человека. Так почему бы нам также не отнестись к своим семейным отношениям? Несмотря на то, какую судьбу уготовил им Господь, почему не сделать все, от себя зависящее, чтобы спасти семью и исполнить свой долг?

Остается еще один вопрос: если в существующем браке все уже не очень хорошо, давно все плохо или просто катастрофично, почему бы не начать заново в другом месте? Вырваться из трясины и стать на шаг ближе к своей мечте? Давайте вместе поймем, как ваша мечта о сказочных отношениях влияет на отношения реальные и что с этим можно сделать.

Когда маленькая девочка только начинает свой путь, сказки и волшебные истории рождают в ней фантазии и мечты на тему будущей семьи. Большинство «девочковых» игр так или иначе с этим связаны. Подрастая, юные принцессы гадают, как станут звать мужа, сколько у них родится детей, какого пола они будут; заранее выбирают всем имена, характеры. Они играют в семейные отношения, где есть свадьба, семейный ужин, работа, дети, быт... Таковы ежедневные игры почти каждой малышки.

С течением лет мечты становятся все более красочными, обретают плоть, обрастают реальными деталями. Девушке уже хочется на свадьбу надеть не тюль и мамину комбинацию, а самое шикарное платье последней коллекции. Ей хочется жить за городом, иметь свой большой дом. Получать от мужа подарки и комплименты. Причем подарки должны быть не меньше одного карата. Часть своей детской мечты женщина трансформирует в список требований к супругу: «Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил». И ставит главные вешки в жизни: дом, дети, отпуск и платье на свадебное торжество. А дальше она ожидает, что все это должно исполниться. Проходят годы. И через десять лет брака женщина может



почувствовать себя полностью разочарованной: мечта не сбылась. Совсем. Ни на грамм. Поэтому легче мечту забросить подальше. Не бывает таких мужчин. Не бывает таких семей. Не бывает сказок. Ничего не вышло.

И тут перед ней встает выбор. Начать все заново, решив, что первый блин вышел комом; одна сказка не получилась — другая получится; просто это был не принц, а конь, который прискакал чуть раньше. И там, с долгожданным принцем, у меня обязательно все сложится. Второй вариант менее привлекателен: остаться в семье и смириться, что счастья нет и не будет никогда. Продолжать ходить на работу, кормить того, кого уже даже видеть не хочется, по праздникам навещать его маму, у которой к тебе тысяча и одна претензия, как всегда...

Чаще всего женщина выбирает веру в чудо. Новую возможность. Мы же девочки! Нам хочется сказки в этой жизни, даже если под сказкой мы, измученные и отчаявшиеся, подразумеваем просто покой и элементарную заботу о себе! Поэтому, по статистике, именно женщины являются инициаторами разводов в 70% случаев. В остальных 30%, я предполагаю, женщина внутренне тоже этого хочет, но понять себя и тем более сказать вслух не может. Приведет ли марафон «сказка за сказкой» к счастью? Шансы есть, но небольшие. Веды говорят, что наше благочестие в каждой новой отношениях кончается все быстрее, и кризис начинается еще раньше. При этом если из отношений в отношения мы не меняемся, наши партнеры будут еще и похожи друг на друга. Иногда — только внешне, но чаще всего — по характеру, а точнее, по набору недостатков в нем.

*Это значит, что в ту же ситуацию, от которой убежали, мы вернемся уже не через десять лет, а через пять.*

И так как уровень благочестия падает, все может усугубиться дополнительными трудностями. Например, если первый муж еще не пил, то второй уже может начать. Если первый не гулял, то у второго велики шансы. Так стоит ли менять шило на мыло? Ради чего мы это делаем? Ради своей мечты, верно? Но тогда возникает справедливый вопрос: это моя мечта, я ее себе придумала и насочиняла. Я сейчас к ней стремлюсь. Дай-ка остановлюсь на минутку и оглянусь: а как я к ней иду? Я пытаюсь подогнать своего мужа, живого человека, под выдуманную картинку. Заставить его говорить правильные слова, дарить мне правильные подарки, правильно проводить время. Как в моей мечте. Получается, вся реализация моей мечты зависит только от него? Он должен стать моим волшебником на голубом вертолете, который принесет пятьсот эскимов? А я буду просто стоять и ждать, когда сие чудо на меня обрушится?

И тут встают два вопроса:

1.-Отдаю ли я себе отчет, что перекладываю всю вину за исполнение СВОЕЙ мечты на плечи ДРУГОГО, пусть и очень близкого мне, человека? Понимаю ли, что просто эмоционально эксплуатирую его, а ведь у него есть своя большая мечта. Знаю ли о ней хоть что-нибудь? Как она соотносится с моей идеальной картиной мира?

2.-Какова вероятность того, что чудо сказочных отношений свалится на меня с неба, если я просто стою и жду? И почему сама не совершенствуюсь для того, чтобы моя мечта осуществилась?

Это главные вопросы для женщины. И главные ответы одновременно. Если семья — это наша мечта (а иначе и быть не может, потому что семья — женская территория), то почему мы сами ничего не делаем, чтобы она стала лучше?! По факту, мы, конечно, ежечасно, ежесекундно что-то предпринимаем, только это не всегда то, что нужно. Как же определить, что из ежедневных действий приближает нас к заветной мечте? Чтобы это понять, расскажу небольшую историю одной знакомой.

*Эта девушка очень хотела изменить к лучшему отношения с мужем. На момент, с которого моя история начинается, муж дома появлялся редко, общения не было никакого, не то что «по душам». К детям проявлял равнодушие.*

*Сначала она решила, что для того, чтобы он чаще бывал дома, ей нужно стать сексуальнее. Она вспомнила, как они были увлечены друг другом в юности, и предприняла решительные действия. Купила красивое белье, детей отправила на каникулы к бабушке. Встречала мужа с порога уже в белье и чуть ли не насильно тащила в кровать. Муж был обескуражен. С одной стороны, такое внимание ему льстило. С другой — через четыре дня стало напрягать. И на пятый день он не пришел домой ночевать. Подруга была в трансе. Ведь везде написано, что главное в отношениях — секс! Если ему давать много качественного секса, он, наоборот, должен бежать к жене со всех ног!*

*Вернуться домой мужчина согласился при условии, что супруга прекратит сексуальный террор. Пришлось сдаться, но вопрос, может ли она тогда хоть что-то изменить в этих отношениях, стал мучить ее еще сильнее. В тот момент ей попалась какая-то лекция по ведической культуре. Лекция была простая, кулинарная. О том, что мужчина бежит домой с работы, когда дома есть ужин, в который вложена любовь. То есть не просто ужин «за пять минут» — из полуфабрикатов, на скорую руку. Не просто стандартный набор одной и той же безвкусной еды, которую готовила злая несчастная женщина. А настоящая пища, в каждую порцию которой вложены забота, любовь, понимание вкусов*

своего любимого.

Каникулы пока не закончились. Время для экспериментов было. Весь день моя знакомая пыталась настроиться на любовь. Получалось плохо. Мысли шли разные: только бы он не ушел, да пусть уже идет куда-нибудь, да кому я нужна такая, да справлюсь я и без него... О любви мыслей не было ни одной. Тогда она достала их самый первый альбом с фотографиями и начала его листать, вспоминая, как они встретились. Каким неловким и смешным он тогда был. Как забавно волновался и краснел. И как надел свою лучшую рубашку на первое свидание и повел ее в самый дорогой ресторан на последние деньги. Сам ничего не ел, боясь, что денег не хватит, но ей заказал все, что она просила. Она вспоминала, как родился их старший сын, как нежно он заботился о ней в это время. Как он сам мыл вечерами посуду, чтобы жена могла поспать...

За просмотром альбома прошло несколько часов. По щекам ее лились слезы, сердце наполнялось светом. До прихода мужа с работы оставался час. Пора было решать, что приготовить ему на ужин. И вдруг она вспомнила, как когда-то он сходил с ума по ее пельменям. Как он радовался в первые годы, когда она лепила их для него сама. Прошло время, и иногда, вспоминая, что муж любит пельмени, она покупала их в магазине — это ведь одно и то же! Сейчас она решила попробовать по-другому.

В настроении любви, наполненная воспоминаниями, налепила она несколько подносов с пельмешками. Часть из них сразу же отварила к приходу мужа, а остальные убрала в холодильник. Вернулся муж. С равнодушным лицом сел за стол, взял ложку — и что-то изменилось в его взгляде:

— Где ты такие пельмени купила?

— Вкусно?

— Как домашние!

— Они и есть домашние. Давно я тебя не баловала такими, правда?

Муж был озадачен. Ожидал подвоха — вдруг опять в спальню потащит. Но подвоха не было. На следующий день он пришел домой, не задерживаясь. И расцвел, увидев перед собой тарелку с пельмешками. Утром его ожидала свежая стопочка блинов. На выходных жена вспоминала бабушкины рецепты пирожков и запекала в духовке курицу с картошкой. Дети уже вернулись от бабушки и были в шоке от того, что дома их кормят не хуже. Даже вкуснее.

Вот так одно простейшее правило, услышанное моей знакомой из ведической лекции, помогло сделать теплыми и домашними остывшие отношения. Правило о том, что у пищи, в которую вкладывают любовь,

вкус особый. Ни с чем не сравнимый. Эта еда — словно наркотик для мужского сердца. Хочется снова и снова чувствовать ее вкус. В еде из ресторанов и в магазинных полуфабрикатах со временем все сильнее ощущается вкус картона... К тому же после домашней пищи (еще и вегетарианской, освященной) уже невозможно есть что-то другое.

Сейчас в семье моей знакомой все иначе. Муж спешит с работы домой и балует жену подарками: украшениями, маленькими поездками, нарядами, кастрюльками. Он сделал ремонт на кухне — а туда руки у него не доходили многие годы: поменял плиту, духовку, холодильник. Когда я к ним прихожу, обеденный стол всегда накрыт белоснежной скатертью, на которой появляется много вкусной здоровой еды. Еды, в каждую порцию которой вложена любовь.

Что я хочу сказать вам этой историей? Наша мечта — в наших руках. И мы сами выбираем, что сделать: поставить на ней крест и жить несчастными, возложить эту ответственность на партнера — «пусть он мои мечты исполняет» или самой начать претворять желаемое в жизнь, пробуя для этого все новые и новые способы. Третий вариант сложнее. Потому как тут уже не на кого пенять. Приходится самой меняться: становиться хорошей женой, учиться готовить, делать уборку, привлекательно выглядеть, общаться — в общем, учиться любить. И при этом не ожидать в ответ от партнера таких же шагов.

Да, это риск. Не всегда партнер готов к таким переменам. Если ему было удобно существовать рядом, не работая над отношениями и не сближаясь, изменения в вас могут его испугать или даже возмутить. Он внутренне, без ваших подсказок и требований, почувствует: ему либо придется измениться самому, либо отношениям придет конец. Но для вас это всегда выигрыш. В любом случае. Либо вы сорвете джек-пот сейчас, в этих отношениях, либо в дальнейшем. Зато вам не придется отказываться от своей мечты и становиться жертвой обстоятельств. Поймите, что лично для вас ничего и никогда не будет потеряно. Ведь никогда не поздно стать на шаг ближе к своей мечте, если этот шаг делаете вы сами.

Практическое задание

### **Проводим простые аналогии**

1.-Веды говорят, что ложное эго (и гордыня как его главное проявление) — это чувство отделенности человека от души — частицы Бога внутри нас. Та самая арбузная корка, помните из предыдущей главы? Именно сквозь нее нам и предстоит прорваться, чтобы почувствовать природу души — любовь. Поразмышляйте, как вы выглядите на уровне души, когда бегаєте «с ножом» претензий за своим мужем в попытках

добраться до его любви. Поймите, не логичнее ли начать резать корку своих плохих привычек, дурного настроения и жадности?

2.-Придумайте еще несколько аналогий на тему «бессмысленно ждать исполнения своего желания, не прилагая к этому усилий» (например, ребенку — мечтать о конкретном подарке, не сообщив родителям или «Деду Морозу», чего он на самом деле хочет; или зайцу — желать остаться целым, не прилагая при этом усилий убежать от волка, и т. д.) Осознайте необоснованность вопроса «почему я?»

## **Глава 7**

### **Может ли женщина спасти семью в одиночку**

А дальше встает вопрос: могу ли я изменить отношения сама? Если я буду меняться, выполнять свои обязанности, принимать мужа — к чему это приведет? Каковы мои гарантии на успех?

Разочарую вас: при таком подходе гарантий нет. Мы с вами уже говорили о трех гунах материальной природы, о трех видах счастья. Так вот: когда мы начинаем меняться только ради того, чтобы поскорее получить результат, обычно нас ждет разочарование. Потому что мы находимся под явным влиянием гуны страсти. Снова и снова я вижу письма, которые написаны в подобном настроении, полны упреков и разочарования:

*«Я уже ношу дома красивое платье, готовлю ужин, а он до сих пор так ко мне относится!» «Я выполняю свои обязанности уже два месяца, но он так и не прибил полочку!» «Я даже сказала ему, как он мне дорог, а он в ответ только буркнул!»*

Так устроена душа, что любая корысть вызывает в ней отторжение. Когда мы видим, что кому-то что-то от нас надо, мы закрываемся. Отдавать ничего не хочется. Развивать отношения — тоже. При этом не обязательно говорить о своей неприязни вслух: наши мысли чаще всего не шепчут, а кричат. Их очень хорошо слышно. Поэтому, прежде чем начинать, нужно честно ответить себе на вопрос: если все-таки я хочу меняться, то ради чего? Чтобы этот товарищ понял, какая королева живет рядом с ним, и начал выполнять мои желания? Чтобы он перестал пить, курить и лежать на диване? В чем основной мотив моих изменений? Что является моей целью? Потому что именно цель определяет, куда я приду, что получу и каков будет общий итог.

Если я надеваю платье, чтобы он зарабатывал больше денег, шансы на успех малы. Но если привожу себя в порядок, чтобы ему было приятно на меня смотреть, — итог уже другой. Если я готовлю ему с любовью, чтобы он получил удовольствие и отдохнул, то его сердце будет таять, а значит,

отношения тоже будут теплеть. Но если я готовлю, а потом устраиваю допрос: «Вкусно? Где “спасибо”? Я молодец, молодец, правда?!», то муж предпочтет есть в столовой, где повар, по крайней мере, не стоит над душой. Если говорю ему комплименты, а сама думаю, что это все вранье, он почувствует фальшь, доверия станет еще меньше. А вот если попробую улучшить свои мысли о нем, он обязательно заметит, даже если словами я об этом сообщать не буду.

Когда в семье конфликт, это похоже на перетягивание каната: каждый тянет в свою сторону и добивается для себя преимуществ. В итоге обе стороны истощены и измучены. Даже если ты вдруг выиграешь соревнование, потраченных сил не вернешь. Поэтому и говорят, что в семейном конфликте всегда проигрывают двое. Но что мы делаем, когда меняемся по-женски? Мы отказываемся от этого соревнования. Просто выпускаем из рук конец каната, тем самым высвобождая силы — свои и своего партнера. Руки срочно занимаем другими, более полезными вещами: выпечкой, рукоделием или гладкой. Мужа обычно очень вдохновляет, что с женой больше не нужно бороться. Радует, что «противник» позволил выиграть. Такой отказ от борьбы рождает в его душе уважение.

Вспоминая фильм «Огнеупорный», я снова хочу сказать, что можно изменить отношения, даже если партнер не готов к такому же шагу. Тот, кто сделает первый ход, выиграет. Выиграет возможность наладить отношения. Выиграет, потому что появится еще один повод для самоуважения. Выиграет, потому что, меняясь и становясь лучше, неизбежно станет счастливее. Поэтому я предлагаю вам прекратить игру в «тяни-толкай», в «ты — мне, я — тебе», «кто прав», «кто круче»... В наших семьях прижились такие бесполезные и даже вредные игры. А ведь можно играть по-другому: «давай, я сделаю тебя счастливее», «кто больше принесет добра миру», «кто сильнее любит» и так далее. Можно вообще обойтись без игр и соревнований, но поскольку вначале очень сложно убрать из жизни привычные механизмы, попробуйте временно изменить цель таких забав и игрищ.

Постепенно приходит понимание, что настоящая душевная близость стоит гораздо дороже, чем собственная правота или гордыня. И эта близость слишком хрупка, относиться к ней нужно бережно, как к фарфоровой вазе. От нее легко отколоть кусочек или даже разбить. Очень сложно потом склеить и восстановить. Сложно, но возможно. Правда, это будет уже не совсем склеивание. Вам придется заново вылепить вазу и заново обжечь. Начать с нуля или даже с «минуса». Конечно, лепить и восстанавливать в четыре руки удобнее и быстрее. Когда оба партнера

начинают делать шаги навстречу, семья крепнет гораздо быстрее. Но если это не ваш случай, стоит ли печалиться? Да, вам потребуется больше времени и мудрости. Да, вам нужно будет растопить сердце партнера и потом увлечь его процессом роста. Да, вам нужно будет меняться сильнее и быстрее. Но кто от этого выиграет в первую очередь, если не вы сами?

Когда я начала подобный путь, муж не был «за» — но он не был и против. Скорее наблюдал и оценивал. Это было непросто. И утром хотелось его поднять пораньше и заставить счастья всем пожелать. Но результаты начали появляться только тогда, когда я смогла спокойно утром идти в душ мимо спящего супруга. Поправляя ему одеяло, вместо того чтобы будить и куда-то тащить. Через несколько недель от такого нежного подтыкания одеяла он проснулся и встал. Потом встал самостоятельно. А потом начал систематически вставать еще раньше меня.

Мужчину сложнее зажечь: он более инертен, ему нужно время, чтобы разогреть мотор и набрать скорость. Но если выдержать эту паузу и не давить, а лишь вдохновлять своим примером, то он опередит вас и поведет за собой. Так было у нас и у многих наших друзей. Женщине начать проще: она легко принимает новые идеи и легко начинает пробовать. Но ей очень сложно продолжать меняться. А мужчине, наоборот, сложно принять новые идеи и начать их практиковать. Зато потом не остановишь. И отличный способ развиваться вместе — когда жена помогает мужу начать, а муж потом помогает жене не останавливаться, ведет ее за собой. Это именно то, к чему стоит стремиться, принимая решение сегодня начать путь совместного роста двух душевно близких людей. Непростой путь, но ведущий к счастью. Не только к своему счастью, но и к счастью еще нескольких людей, которые находятся рядом с вами: мужа, детей, ваших родных и друзей. Это путь, на котором первый шаг придется сделать самой. Есть одна очень хорошая притча о том, что на самом деле может женщина. И что ей мешает.

*Одна женщина пришла к старому мудрецу за советом. Она рассказала ему следующее: «Речь о моем муже, о мудреце! Он очень дорог мне. В течение последних трех лет он был на войне и после своего возвращения почти ни с кем не разговаривает. Когда я пытаюсь с ним общаться, он будто не слышит меня. Но если и говорит, то говорит грубо. Когда я готовлю его любимые блюда, он отталкивает их и сердито покидает комнату. Иногда, когда он должен был бы работать на рисовом поле, я вижу его сидящим на вершине холма и смотрящим вдаль, на море. Мне нужно зелье, — сказала молодая женщина, — чтобы он стал любящим и ласковым, каким был раньше». Мудрец велел ей принести ус*

живого тигра, из которого он мог бы сделать для нее волшебный напиток. Женщина была готова на все ради любимого, поэтому ночью, когда муж уснул, она отправилась в путь.

Темная фигура крадучись вышла из дома. В руке у нее был горшок риса, политый мясным соусом. Она пошла на то место у склона горы, где, как все знали, жил тигр. Стоя вдалеке от пещеры тигра, она держала в руках горшок с рисом, приглашая зверя выйти и поесть, но тигр не пришел. Каждую ночь она приходила к пещере, и каждый раз подходила к логову на несколько шагов ближе. Хотя тигр не выходил на ее призыв, он постепенно стал привыкать к ней.

Однажды она приблизилась к пещере зверя на расстояние брошенного камня. На этот раз тигр вышел, прошел несколько шагов и остановился. Они посмотрели друг на друга при свете белой луны. На следующую ночь произошло то же самое, но на этот раз они стояли так близко друг к другу, что она заговорила с ним тихим, успокаивающим голосом. На следующую ночь, внимательно посмотрев в ее глаза, тигр съел принесенную еду. На следующую ночь тигр уже ожидал прихода женщины, стоя на тропинке у пещеры.

Прошло почти полгода со времени ее первого визита к пещере. Наконец однажды ночью, погладив голову животного, она решилась: «О щедрое животное, я благодарю тебя за доверие! Позволь мне получить от тебя один ус. Не сердись на меня, пожалуйста». И, погладив зверя, она аккуратно вырвала у него желанный ус. Мудрый тигр склонил голову, повернулся и медленно ушел в свое логово.

Потом женщина прибежала к старцу с тигровым усом, крепко зажатым в ладони. Тот внимательно исследовал ус, убедился, что он действительно принадлежит тигру, после чего вдруг выбросил его в огонь! «Что ты сделал, мудрец?! Я провела полгода, терпеливо добывая это сокровище!» — взмолилась женщина. «Дорогая моя, — сказал старик. — Можно ли назвать мужчину более свирепым существом, чем тигр? Неужели ему труднее ответить на доброту и понимание? Если твои терпение и нежность смогли вызвать у дикого и кровожадного животного чувство доверия, ты вполне можешь сделать то же самое с собственным мужем. Иди домой и ищи путь к сердцу мужа так, как искала путь к сердцу тигра. Теперь ты знаешь, что делать».

Эта притча о том, что чаще всего мы даже не пытаемся наладить отношения с мужем. Грустно признавать, но правда выглядит не всегда красиво и приятно. Иногда мы, прячась за удобными ритуалами заботы, но потеряв контакт с мужем, обманываемся годами. Об этом говорит история



женщины, которую я имела счастье встретить однажды.

Они с мужем прожили в браке больше двадцати лет. Все эти годы, пока у них росли дети, для нее было естественным ухаживать за близкими, заботиться обо всех. Она готовила для большой семьи, стирала, убирала. И в это время отношения с мужем казались ровными и хорошими. Но как только дети выросли и разъехались, словно что-то сломалось. Спустя год муж ей сообщил, что нашел другую. И ладно бы молодую и красивую, тогда все хотя бы было понятно. Но нет! Соперница, как оказалось, даже на пару лет его старше и не обладала особой привлекательностью. В ней не было ничего особенного, но муж словно расцвел...

«И тогда я спросила себя, — рассказывает она, — а что я делала не так? Почему все сломалось и рассыпалось на кусочки? Мы прожили вместе всю жизнь, вырастили детей — и вдруг оказались на двух разных планетах». Ответ пришел, как это часто бывает, во сне. Она проснулась среди ночи и поняла: раньше в семье были традиции. Ежедневные действия, которые она выполняла для своих любимых каждый день. Так, например, вечером, когда муж приходил, семья ждала его за накрытым столом. Там всегда были зажжены свечи и стоял традиционный винегрет, который так любит муж. Когда он шел мыть руки, она приносила ему свежее полотенце. Потом они вместе молились и долго разговаривали. А с тех пор, как дети уехали, ужин проходил совсем иначе. Чаще всего готовился он на скорую руку, свечи в доме больше не появлялись. Часто они ужинали по отдельности. Не было ни разговоров, ни свежего полотенца. Ничего из того, что составляло ежевечерний ритуал эти двадцать лет.

Когда она это поняла, то решила все изменить. Вечером муж пришел с работы и снова увидел накрытый стол, винегрет, свечи и полотенце. Он стоял в дверях, как вкопанный. На столе было не пять приборов, а только два. Но в остальном все как и прежде. «Зачем ты так старалась? Дети ведь уже уехали, все это больше не нужно», — сказал он тихо. «Я старалась для тебя, — со слезами на глазах ответила жена. — Я поняла, в чем моя ошибка. Я просто забыла, что все эти годы делала это для тебя, а не для детей. Потому что ты в моей жизни всегда был самым важным человеком». И тут, впервые после рождения детей, она увидела в его глазах слезы. Он стоял и смотрел на нее, а слезы катились из глаз. Так мудрая жена смогла изменить ситуацию. И для этого ей не пришлось таскать за волосы соперницу, закатывать концерты или умолять его остаться. Она просто изменила свое поведение, чтобы муж мог почувствовать: дома его все еще любят.

Действовать так гораздо сложнее, чем жаловаться или ставить на отношениях крест. Это сложнее, чем искать недостатки в своем супруге. В этой точке нужно меняться самой. Становиться взрослой и зрелой, брать ответственность за свою жизнь. Не всегда это может спасти имеющиеся отношения. Давайте будем реалистами: в отношениях есть два человека. И даже если один из них очень хочет и делает все, чтобы сохранить пару, а второй не хочет ничего, — брак разрушится. Но наша ответственность в том, чтобы сделать все, что зависит от нас, для его спасения. Если отношениям не суждено «выздороветь», такая трансформация все равно будет нам на пользу. Мы сможем не совершать подобных ошибок в будущем, встретить хорошего человека и начать все заново. Об этом есть еще одна история моей знакомой, когда семья распадалась уже по другим причинам.

*Они с мужем тоже прожили двадцать лет, вырастили троих детей. После того как дети покинули дом, в их жизни начался кризис. Жена делала максимум возможного, чтобы продолжать жить вместе. Она так же заботилась о нем и выполняла все обязанности. Единственное, о чем забывала, — это о себе. За двадцать лет женского труда она полностью растворилась в муже и детях и на простой вопрос «чего хочешь ты?» даже ответ найти не могла. Если у нее появлялись какие-то желания, она их подавляла, считая себя недостойной нового платья или кольца. Муж все время жаловался, что ее невозможно порадовать. Что она не дает ему такой возможности.*

*И через несколько лет он ушел. Нашел другую. Это была его ровесница, вдова, которая всегда точно знала, чего хочет. Конечно, для жены это стало ударом. Еще каким! Как она ни старалась его вернуть, ничего не вышло. Он оплачивал ее расходы, оставил ей квартиру, машину. Но возвращаться не хотел. Развод произошел очень быстро: у мужа не было никаких претензий. А для нее начался новый этап. Сперва в пустой трехкомнатной оказалось очень неуютно. Депрессия, апатия, чувство вины и одиночества стали заходить к ней с самого утра — и оставались на ночь. А потом она решила измениться.*

*Процесс трансформации шел долго, в нем было много этапов: и психологи, и подруги, и тренинги. Но самое главное, что она начала хоть что-то желать, о чем-то мечтать. Искала свои сильные стороны, усиливала их и много общалась с людьми. Постепенно начала позволять мужчинам ухаживать за собой. Открыть дверь, подать пальто, пригласить в кафе.*

*Сейчас она замужем. Снова. Но это другой мужчина и другой союз.*

*Здесь она сумела сохранить себя. Точно зная, чего хочет, что ей нужно. Они могут разговаривать по душам часами. Он каждый месяц с зарплаты приносит ей подарок: то драгоценности, то наряды, то сертификаты в SPA. И она, наконец, встречает все это с улыбкой и радостью. То, что осталось в ее первом браке, — сосуществование на одной территории, когда супруги понятия не имели о нуждах души друг друга, — она вспоминает с грустью. Те отношения тоже можно было спасти или изменить. Если бы она вовремя задумалась о себе и научилась смотреть дальше. Но то, что у нее есть сейчас, делает ее по-настоящему счастливой: она, наконец, может быть собой. Быть искренней и любящей, теплой и открытой.*

Самая главная ошибка, ведущая к разрушению отношений, в том, что мы всегда стараемся изменить внешний мир — других людей, обстоятельства, место, время, при этом почти никогда не пытаемся измениться сами. А с этого как раз и нужно начинать: преодолевать ради любимого внутренние препятствия в своем характере. Самые главные из них таковы.

**Жадность.** Скупость сердца. Когда мы точно знаем, что должны нам, и совсем не хотим давать в ответ чуть больше — или хотя бы столько же. Когда мы скупы на эмоции, теплые слова, заботу, внимание. Когда нам некогда потратить полчаса и поговорить с близким человеком о том, что для него важно. Когда нам жалко душевной теплоты, чтобы обогреть супруга в момент эмоциональной зимы. Когда сердце становится жестким и твердым на проявление любви.

**Вождение.** Желание наслаждаться. Подход к отношениям в страсти. Когда мы хотим, чтобы отношения всегда приносили нам только радость. Чтобы это никогда не было трудно или душевно затратно. Чтобы муж выполнял все наши капризы, дарил цветы, тещу мамой называл... Когда мы слишком на этом заиклены, не можем служить близкому человеку.

**Эгоизм.** «Я, мне, мое» — наша любимая мантра. Эгоизм может выражаться по-разному. От простого игнорирования потребностей и желаний партнера до абсурдной ситуации, когда женщина отдает мужу все и полностью забывает о себе. И то и другое — эгоизм. Потому как в первом, так и во втором случае она рассчитывает что-то получить. В первом случае — прямо. Во втором — косвенно. Мы на тонком плане знаем, что, когда делаем кому-то что-то хорошее, он обязан отплатить тем же. Так его можно загнать глубоко в эмоциональные долги. И тогда он никуда от нас не денется, правда? Как можно уйти из семьи с такими-то долгами?

**Лень.** Ее причины могут быть различны: бывает лень на основе жадности (не хочу делать для него, потому что мне жалко — сил, энергии, времени, молодости и т. д.), вожделения (не дам, потому что мне в свое время дали меньше), эгоизма (с чего я должна давать? Это ты должен служить мне!). А бывает просто апатия. Когда и не жалко, и не из корысти. А просто невозможно встать и сделать. Если в первых трех случаях нами руководит гуна страсти, то здесь уже — гуна невежества. Так бывает лень готовить, лень идти за чаем, лень заправлять постель, лень наряжаться, а в итоге — лень жить.

**Отсутствие любви внутри.** Это самое страшное из препятствий. Потому как, даже если мы все делаем по науке, но внутри у нас нет любви, все зря. Давайте вспомним слова апостола Павла (отрывок из 1-го послания к коринфянам, гл. 13):

*Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.*

То же самое получается в семье. Еда, приготовленная без любви, не насыщает. Еда, приготовленная в гневе, отравляет. Механистичное выполнение обязанностей не помогает сохранению семьи.

Почему у нас нет любви внутри? Можно начать с того, что век такой, что воспитание такое, что мы сами ее с детства «не распробовали». И закончить тем, что на самом деле мы — атеисты. Говорим, что Бог есть, а живем, словно его нет. Откуда же тогда взяться любви внутри?

Так оправдываться, жаловаться и ныть можно вечно. А можно обратить внимание, что хоть многие из нас и воспитаны в категориях атеизма, но даже на уровне слов ни одна женщина не хочет называть себя бездушной. Значит, наличие души, которая болит, плачет, радуется, признает в себе каждая. И любит, кстати, эта самая душа. Что есть душа, как не частичка Бога, во всех религиях? А природа Бога — опять же, во всех конфессиях — любовь... Получается, любовь все-таки есть внутри каждой из нас. Это наша естественная духовная природа, которую просто предстоит раскрыть и научиться проявлять. А когда мы перестанем скупиться на любовь или бояться ее проявлений, будет уже не так страшно, что ужин на столе не всегда вовремя и иногда бывает пересолен. Что на рубашке осталось пятно, а под ободком унитаза не стерильно. Потому что

именно любовь — главная семейная обязанность женщины.

Эта книга — о личностных изменениях. О том, чему стоит научиться женщине, если она хочет семейного счастья. Неважно, сложится ли в итоге с сегодняшним партнером. Важно сделать для этого все, что от нас зависит. Любить на полную мощность. Измениться самой — и, таким образом, изменить внешние обстоятельства. Начать это делать каждой из нас под силу.

Практическое задание

**Составляем девиз миссии по спасению семьи**

1.-Посмотрите фильм «Огнеупорный».

2.-Вспомните главу о вкусах счастья. Сформулируйте, в какой гуне действует герой, спасая свой брак. Поразмышляйте над характеристикой гуны благодати, данной О. Г. Торсуновым: «сначала яд — потом нектар».

3.-Подумайте, готовы ли вы улучшать отношения с мужем в одиночку, не требуя от него ответа, а от жизни — гарантий. В телефон или блокнот, куда вы часто заглядываете, запишите, зачем вам это: «Я хочу сделать все, от меня зависящее, чтобы наши отношения с мужем стали более близкими и теплыми, потому что...» Перечитывайте свою формулировку каждый день, дополняйте и корректируйте ее, пока она не станет девизом вашей личной миссии по спасению брака.

## **Глава 8**

**В каждом мужчине есть рыцарь**

У меня для вас отличная новость! В каждом мужчине живет рыцарь. В каждом! В алкоголике, в тиране, в тунеядце, в маменькином сынке. Это такая врожденная опция. Нам встраивают опцию принцессы, а им — рыцаря. Почему же не все мужчины ведут себя как рыцари? Потому что чаще всего (особенно если в родительской семье этого не произошло) опции требуется активация — как сим-карте телефона. Бывает, рыцарь в мужчине на какое-то время засыпает. Иногда он может быть тяжело ранен, поэтому не выходит на поле боя. Случается даже, что у него смещена полярность, и он видит врагов в собственном доме, пытается бороться с ними. А иногда, после долгих попыток проявить себя, которые остались незамеченными, рыцарь просто снимает латы и убирает их в дальний угол...

Как же возродить в нем желание снова совершать подвиги? Для этого нужно немного больше узнать о жизни рыцаря.

**Рыцарь становится рыцарем рядом с принцессой**

С себя начинать никогда не хочется — и всегда хочется, чтобы он был первым. И все же... Нужно раз и навсегда запомнить: если рядом с

мужчиной живет по характеру второй мужчина, стимула просыпаться у рыцаря нет. Если рядом с ним простая и сама себя не умеющая любить девушка в темно-сером балахоне, то снова незачем надевать доспехи. Если она хороша собой, но при этом высокомерна и горделива, постоянно смотрит сверху вниз, то силы на подвиги через короткое время тоже заканчиваются.

Опция рыцарства активируется автоматически, если рядом появляется принцесса. Так уж задуман мужчина. Красивая, ухоженная, любящая себя и заботящаяся об окружающих женщина меняет мир к лучшему. Сразу. Одним своим присутствием. Ей для этого ничего даже делать не нужно. Просто быть собой. Поэтому сейчас честным внимательным взглядом всмотритесь в зеркало — что за женщину вы там видите? Можно ли ради нее сворачивать горы? Хочется ли в ее честь слагать стихи и песни? Ну хотя бы пожалеть? Или она выглядит так, словно сама всех победит, да еще и своим от нее достанется, поэтому хочется срочно покрепче навьючить ее делами, чтобы использовала энергию в мирных целях?

Первые начинают — и выигрывают. Начните с себя. Со своего чувства собственного достоинства, образа, духовности и душевности. Каждый день понемногу возвращайтесь к природе принцессы внешне и, самое главное, внутренне. Изменения в вашем рыцаре будут происходить при этом во многом сами по себе.

### **Рыцарь для сражений надевает латы и кольчугу**

Доспехи — одежда неудобная, но имеющая очень важную миссию. Она бережет тело и душу рыцаря во время сражений. Так же и наши мужчины. Уходя на работу, они надевают броню. У каждого она своя, в зависимости от рода войск и важности битвы: кто-то наденет костюм и галстук, кто-то — спецодежду или форму, а кто-то — просто суровое, непроницаемое лицо. Но, так как постоянно доспехи носить невозможно — тело и душа устают, им требуются свежий воздух и передышка, — рыцарю всегда необходим безопасный приют. То место, где он спокойно может снять со своего сердца железную защиту, зная, что никто не станет его колоть копьями и мечами.

Обычно это место — дом. Точнее, это должен был быть дом. Но со временем сложилась ситуация, когда женщины, живущие в стрессе, начали ходить по дому с маленькими топориками и саблями, чтобы защищаться — так, на всякий случай. А потом выяснили, что лучшая защита — нападение... И вот муж снимает амуницию, хочет расслабиться, стать самим собой. В этот момент он очень уязвим: мужское эго гораздо проще ранить, чем женское. И в таком состоянии открытости он вдруг получает

удар под дых. И еще, и еще, и еще... Понятно, что у жены, может, и есть на это причины. Но чего она добьется, согласно нашей метафоре?

Она просто не оставит своему рыцарю выбора: он перестанет снимать доспехи дома. В них, конечно, на диван ложиться неудобно, а уж вставать с него и вообще тяжело, но хотя бы можно закрыть забрало во время очередной атаки жены и, игнорируя ее, досмотреть футбол. Когда его сердце под слоем железа, мужчине безразлично, что женщина совершает вокруг ритуальные танцы и бросается в него оружием. Он умеет сражаться и не с такими дикарями, отражать и не такие удары, ведь он создан быть воином, чтобы добиваться успеха. Обратите, однако, внимание: потребность на время снять броню и банально отдохнуть остается. Как же ее тогда реализовать?

Вариантов у рыцаря несколько:

найти другой приют (читай — другую женщину);

затуманить мозг алкоголем, чтобы не чувствовать душевной усталости и боли;

уйти в другую реальность, где он, даже вымотанный, все еще может побеждать (видеоигры, Интернет, казино);

замкнуться, просто уйти в себя и стать недоступным для близких.

*Ни один из вариантов «ухода» мужчины не является приемлемым для женщины. И решение лишь одно: всеми силами создать дома спокойную обстановку.*

Такую атмосферу, где он сможет расслабиться и снять свои доспехи. Женщина обязана перестать колоть его язвительными замечаниями, оскорблять, уязвлять его мужское эго. Перестать его пилить и обвинять. Нет, это не означает «замалчивать проблемы» и «игнорировать свои чувства». Это как раз тот единственный способ, с которого нужно начинать коммуникацию с мужчиной, чтобы говорить о своих чувствах и решать любые проблемы.

### **Принцесса умеет молчать при своем рыцаре**

Как быстрее всего превратиться из особы королевской крови в сварливую бабку? Начать лезть не в свое дело, осуждать мужчину, высказывать свое «компетентное мнение», скандалить. Проще говоря, умение вовремя закрыть рот — главное искусство принцессы. Когда мне хочется вставить свои пять копеек и категорически высказаться по поводу каких-то поступков мужа, я сразу вспоминаю анекдот.

*Приходит к психологу женщина — бледная, вся в синяках — и, плача, рассказывает:*

*— Доктор, у меня серьезная проблема. Муж, когда возвращается*

домой выпивши, начинает дома все громить, меня бьет! Что делать — не знаю!

— У меня для вас есть отличный рецепт. В следующий раз, когда он придет пьяный, возьмите отвар ромашки и полощите рот в течение часа. Что бы ни случилось, ни в коем случае не выплевывайте!

— Правда?! Поможет?!

— Обязательно. Гарантирую.

Прошел месяц, женщина снова приходит к врачу — сияет, похорошела:

— Вы не поверите! Ваш способ сработал! Все отлично, муж ведет себя просто идеально! Я вот только до сих пор не понимаю, как это у вас получилось?

— Просто иногда лучше полоскать рот и молчать, чем говорить!

### **Рыцарь создан для того, чтобы совершать подвиги**

Мы восхищаемся своими мужчинами до замужества. Нам нравится видеть, как они сражаются. Слушать о том, что они видели в боевых походах. Нравится разговаривать о планах покорения мира. Мечтать вместе о его успехах. Но после того как рыцарь надел нам на палец кольцо, мы хотим, чтобы он был рядом постоянно. Чтобы он так же, как и мы, заботился о доме, детях, помогал решать семейные проблемы. Из своей любви к нам рыцарь может выполнить эту просьбу, хотя это будет для него очень непросто. И постепенно, находясь дома без доспехов, он полностью утратит свои мужские качества. Ведь для того чтобы держать меч в руках, нужно постоянно тренироваться.

В процессе близкого общения — объятий, поцелуев, душевных разговоров, совместной домашней работы — и у мужчин, и у женщин вырабатывается очень много женских гормонов. Но если женщина от этого становится счастливее, чувствует соответствие своей природе, то у партнера переизбыток женских гормонов подавляет выработку мужских. Поэтому рыцарь, который все время сидит дома, физиологически не может проявить свои мужские качества. Как бы вам обоим этого ни хотелось. Чтобы все нормализовать, вам нужно отпустить его, а ему — отойти в сторону от уютного дома, отдалиться. Чтобы вернуться с добычей. На коне. Счастливым и реализованным. Задача жены — всем своим поведением, всеми своими мыслями позволить мужу иметь главную цель в жизни вне семьи. Потому что мужчина создан как вектор, направленный вовне. Только там он может реализоваться на полную мощность. Нужно позволить ему жить достижениями — и не упрекать, не пилить, не жаловаться. При этом уметь наполнять себя любовью из других источников, чтобы не чувствовать



дефицита. Любовью других людей, которых так много вокруг. Родственники, друзья, подруги, наставники, дети, единомышленники — все это ресурсы счастливого общения для принцессы в период, пока ее рыцарь убивает очередного дракона.

Семейное счастье, счастье от партнерских отношений, создано для того, чтобы быть десертом. Поэтому близкие отношения в браке не могут быть постоянным и единственным блюдом. Единственным способом получения любви. Каждый день поедая торты, можно заработать себе диабет и потерять зубы. Другие виды любви — с менее сладкими вкусами — помогут вам сохранить здоровье, получая счастье. И не разрушить свой брак.

### **Рыцарю нужно кого-то спасать**

Если он не видит горящую избу (которую вы уже потушили) и скачущего коня (которого вы уже остановили), то он не видит, что в его помощи есть необходимость.

Если в семье есть деньги, которые вы принесли, и их хватает на все, он может даже не работать. Не потому что он лентяй или альфонс. Просто ему неинтересно делать то, в чем нет острой необходимости. Именно острой. Иногда мужчина вообще не сдвинется с места, пока в доме есть хоть какие-то деньги. Вспомните любую мужественную, рыцарскую профессию наших дней, призванную помогать и спасать. Например, пожарный. Как живут пожарные? Почти как Илья Муромец: спят на печи до тех пор, пока не зазвонит телефон. Чтобы силы сберечь и всегда быть готовыми прийти на помощь. Также и в обычной жизни: мужчина до последнего может лежать и копить силы, которые — он искренне уверен в этом! — понадобятся ему для подвига. Получается, наша задача — обеспечивать им полигон для совершения подвигов. Просить, вдохновлять, мечтать, желать.

Пока рыцарь не услышит из высокой башни просьбу о спасении, он будет расслабленно патрулировать периметр дворца — от холодильника до дивана. Если вы сами решаете все вопросы, надеясь, что он догадается, зря тратите свое и его время.

### **Он НЕ догадается.**

*Вы обидитесь. Все сделаете сами. В результате будете несчастны оба.*

Вы лишили его возможности совершить подвиг и стать героем. Вы лишили себя возможности почувствовать себя принцессой. Кто от этого выиграл? Поэтому создавайте мужчине чрезвычайные ситуации. Кладите всю свою зарплату, или хотя бы большую ее часть, на депозит. Неснимаемый. Который пойдет, например, на ваш будущий дом или

путешествие мечты. Но об этом обязательно договоритесь с супругом! Покупайте себе красивые платья, которые дорого стоят. Вкладывайте в свою красоту, любите и балуйте себя, чтобы быть для своего рыцаря самой красивой и желанной.

При этом иногда сами «поджигайте избу» или «отпускайте коня» — случайно. Это, конечно, шутка, но в каждой шутке... Почему бы не испугаться таракана — и тогда муж сможет вас спасти? Почему бы не расплакаться от забившейся раковины? Или не расстроиться от зависающего компьютера? Я часто прихожу к мужу со словами: «У меня не получается ничего без тебя!» И он всегда рад прийти мне на помощь. Хотя я могла бы в чем-то разобраться сама (я по образованию программист), но зачем его лишать возможности совершить подвиг? К тому же я уже так привыкла, что с техникой он все делает лучше и быстрее, что уже реально не помню, как и что наладить.

Ежедневно у каждой из нас есть масса поводов попросить о помощи и помочь рыцарю проявить небольшой, но искренний героизм. Этими маленькими просьбами вы укрепите его веру в себя. И однажды он сам выйдет на бой с большим драконом — и победит.

### **Принцесса радуется победам своего рыцаря**

Принимайте с благодарностью все, что он приносит. Пусть сегодня это не «мамонт», а только его бивень. Несъедобный. Старый. И к интерьеру дворца не подходит. Но даже бивень — это лучше, чем ничего. Это уже маленький подвиг. Заметьте небольшой подвиг — получите следующий, уже побольше (два бивня, например).

Когда женщина умеет быть довольной тем, что есть, мужчине живется легче. Тогда подвиги совершаются легко и играючи. Когда он знает, что даже с бивнем его примут дома с радостью, он сосредоточен на процессе охоты и не волнуется за результат. Сам не заметит, как добудет «мамонта», а то и не одного. Но тонко чувствуйте разницу: нужно одновременно и быть довольной тем, что есть, и просить его о помощи, то есть снаряжать на охоту. Оба процесса — постоянно и обязательно. То есть попросила — легко и без наезда. И порадовалась тому, что принес. Даже если в магазине купил чипсы вместо картошки.

### **Принцесса верит в своего героя**

Это очень сложно — верить в то, что он справится. Особенно когда тяжело. Когда нет денег, нет работы, когда у него кризис. А еще сложнее, когда кризис у тебя. Ведь женщина без ощущения безопасности легко становится нервной мегерой. Так круг замыкается, и они объявляют войну друг другу: неуверенный в себе раненый рыцарь и застрессованная

принцесса, потерявшая корону...

Но ведь кто-то же должен разомкнуть этот круг! Почему бы не мы? Ведь женщины верят в чудеса, женщины открыты новому и всегда хотят получать больше счастья в семейных отношениях. Кто начинает, тот и выигрывает. Помогите своему мужчине возродить в себе рыцаря, понемногу вспоминая о том, что вы Принцесса. И однажды он принесет вам не только новую корону, но и дополнительные полцарства с конем в придачу.

Практическое задание

### **Возвращаем нашим мужчинам рыцарский статус**

Вспомните эпизоды вашей совместной истории, переосмыслив их в ключе рыцарства. Придумайте пример из ваших отношений к каждому подразделу этой главы. Например, «Рыцарю нужно кого-то спасти» — когда нам срочно нужны были деньги, муж достал их и спас положение; «Рыцарь для сражений надевает латы и кольчугу» — когда он ведет деловые переговоры по телефону, то становится совсем другим, и я интуитивно чувствую, что в этот момент к нему лучше не подходить, потому что он словно надевает доспехи.

## **Глава 9**

### **Что такое правильные отношения**

Я часто говорю о правильных отношениях. Об идеале, к которому стоит стремиться. Такие отношения сейчас редки. Но значит ли это, что законы их построения — это сказки и мифы?

Нет. Это означает, что у каждой из вас есть шанс создать такие отношения, взрастить их — не вслепую, наступая на грабли и всю жизнь потирая ушибленные места, а заботливо и внимательно, опираясь на Знание. Чтобы усваивать законы взаимоотношений, нужно вначале признаться себе в великой гордыне: очень часто мы думаем, что в отношениях с мужчинами все знаем и умеем. Как говорится, что нам стоит дом построить... Да чего там строить? Познакомились, полюбили друг друга, расписались — и ВСЕ!

А теперь давайте поразмыслим, что скрывается за этим самонадеянным «и все»... Даже для получения водительского удостоверения мы сидим за партой несколько месяцев. И все эти месяцы перед получением «прав» нас учат соблюдать определенные правила, то есть исполнять *обязанности водителя*. При этом основное обучение начинается, когда вы садитесь в авто без инструктора и рулите самостоятельно в разных погодных условиях, по разным дорогам. Вот где настоящая школа: грамотно исполняешь свои обязанности на дороге —

значит пользуешься правами ездить быстрее и комфортнее, чем люди на общественном транспорте; нарушаешь правила — остаешься без «прав». На учителей и докторов вообще учатся долгие годы, а потом еще дольше шлифуют навыки и нарабатывают опыт под контролем профессионалов.

*При этом женами быть нас никто никогда не учил, но мы почему-то считаем, что все «само срастется», «после свадьбы он изменится так, как мне нужно»...*

Получаем свидетельство о браке — разрешение на пользование «правами жены» — и начинаем требовать обеспечения своих прав от мужа, не зная и не исполняя женских обязанностей. Это то же самое, как если бы каждая из нас завтра решила стать стоматологом или хирургом. Без обучения, без опыта и знаний. Получила бы «корочку» и пошла «лечить» пациентов колюще-режущими предметами, опираясь только на свое желание «сделать как лучше». От такого врача дай Бог если никто не пострадает, а уж пользы точно не будет никакой.

Никогда не поздно начать изучать построение взаимоотношений: по каким законам создавались семьи раньше, какой опыт накопили наши предки, какие ошибки совершают современные пары. Смотреть, анализировать, брать пример. А потом — проверять на практике. В собственной семье. В ведических семьях девочки начинали готовиться к замужеству с... семи лет! И практически с рождения малышки мать молилась о ней как о благочестивой и умелой будущей жене. Потому как правильное воспитание девочки — залог ее успеха в семейной жизни.

С чего начать, если правильного — да вообще никакого! — женского воспитания у нас не было? Для начала — сформировать картинку: какие отношения следует считать «правильными», образцовыми. Представить, к какому результату вы бы хотели прийти после 10, 20, 30 лет брака.

Мы часто говорим о том, что жить нужно свою жизнь, что не стоит ни на кого равняться. И это правда. Но когда речь идет об отношениях в паре, ситуация немного меняется. Потому что, умом не желая ни на кого равняться, мы тем не менее подсознательно строим свою семью по знакомым сценариям мам и бабушек. По умолчанию берем модели поведения наших родителей, и освободиться от этих динамик непросто. Понять себя и научиться следовать за своими потребностями, развить сильные стороны партнеров в семье — всему этому нужно учиться, вдохновляясь примерами счастливых пар, на опыт которых откликается ваша душа.

Здорово, если счастливые семьи есть в вашем роду. И ничего страшного, если нет, — точнее, они наверняка были, просто вы о них не

знаете. Тогда давайте вместе вспомним примеры семей, с которых всем нам стоит брать пример.

**1.-Семья Генри Форда.** В конце XIX века Форд горел идеей создания автомобиля, который будет по карману каждому американцу. Над молодым инженером смеялись. Ночами после работы он изобретал и мастерил в своем гараже. Единственный человек, который был с Фордом рядом все это время, — его жена. Она держала над ним керосиновую лампу и подбадривала, когда что-то не получалось. За это он называл супругу «Верующей» и был готов пойти с ней на край света. Ее имя не так известно, как имя знаменитого мужа. Но Клара Джейн Форд — та самая женщина, у которой можно учиться тому, как верить в мужа и вдохновлять его на подвиги, изменяющие мир к лучшему.

**2.-Семья Дейла Карнеги.** Знаменитого психолога и педагога, наверное, все помнят по книге «Как завоевать друзей». Но не все знают, что его жена, Дороти, написала уникальную книгу «Как помочь мужу преуспеть в деле». В ней она проанализировала успех многих великих мужчин и исследовала, как этому способствовали их жены. В своей книге Дороти рассуждает о роли жены-вдохновительницы. Учитывая прижизненную и посмертную популярность Карнеги, не приходится сомневаться, что Дороти смогла помочь своему мужу преуспеть.

**3.-Семья Стивена Кови.** Стивен Кови — один лучших мировых тренеров личностного роста, кавалер ордена «За заслуги перед человечеством», черпал силы в своей большой и крепкой семье. Стивен и Сандра Кови прожили вместе более полувека. Они воспитали девятерых (!) детей, только при жизни Стивена у них уже родились пятьдесят три внука и два правнука. При всем этом, по признанию детей, они не чувствовали себя обделенными родительским вниманием! Выйдя из родительской семьи с ощущением любви и понимания, каждый из детей Кови тоже создал крепкую семью и стал многодетным. Так расширяет свое влияние на мир династия Стивена и Сандры Кови. Очень подробно они рассказывают о своей жизни в книге «7 навыков высокоэффективных семей». Там очень много историй и хитростей. И эта книга в каждой семье может стать настольной.

**4.-Семья Хелен Анделин.** Хелен — автор лучшей книги для женщин всех времен и народов «Очарование женственности». Основной стержень этой книги — Библия, что еще более ценно. Семья у Хелен также большая: вместе с мужем они вырастили восьмерых детей. И уже после того как дети выросли, Хелен и ее муж стали обучать женщин и мужчин по всему миру науке сохранения семейных отношений. Личный опыт этой женщины —

счастливой жены и матери — делает нашу книгу бесценной.

**5.-Семья императора Николая Второго.** О последнем императоре в учебниках пишут немного: трагический конец жизни, причисление к лику святых. Но те, кто хоть раз читал дневники его супруги Александры Федоровны увидят за историческим портретом живого мужчину со сложной судьбой. Сердечная поддержка супруги помогла ему выстоять в сложнейшие времена, когда старое мировоззрение и мироустройство летели под откос. До последних дней семья оставалась сплоченной и крепкой. И во дворце, и в изгнании они нежно любили и уважали друг друга. Эту особую атмосферу создавала мать и жена, последняя императрица Александра Федоровна.

**6.-Семья Любови Орловой и Григория Александрова.** Брак блестящей актрисы и именитого режиссера считали фиктивным и странным. С самого начала отношений супруги спали в разных комнатах. Но когда мы читаем ведические истории, подобные «странности» обретают глубокий смысл. В Ведах деление дома на мужскую и женскую половины считается оправданным. На мужской, соответственно, могут находиться только отцы, деды, сыновья, и никто их не упрекнет, если они будут сидеть небритыми, голыми или в трусах, ковырять в зубах или ушах. А на женской половине дома уже мамы, бабушки и дочери могут быть непричесанными, ненакрашенными, дефилировать в нижнем белье и развешивать его по всей территории. Но вот в общую зону каждый выходит уже в парадном виде, готовый к встрече с любимыми и близкими. Там женщина всегда красива и обаятельна. А мужчина — в свежей одежде и с хорошим настроением. Ведь это — проявление уважения к другому человеку: дать ему видеть тебя только при полном параде, любоваться и вдохновляться тобой. Так банально проще сохранить уважение друг к другу. В современном мире стало нормой и даже неким изъятием доверия видеть друг друга помятыми или с запахом изо рта. Такого ложного «доверия», а на самом деле проявления безразличия и лени и хотели избежать в своей жизни Любовь Орлова с супругом. До самой смерти Любови Петровны в паре сохранялось трепетное, интеллигентное, нежное отношение друг к другу, а после ухода супруги режиссер начал работу над фильмом о ее жизни.

**7.-Семья Горбачевых.** Сложно представить Михаила Сергеевича без Раисы Максимовны. Хотя уже много лет ее нет с ним рядом, он часто признается, как сильно ему не хватает ее тепла и помощи. Она посвятила себя мужу, всю жизнь помогала ему в том деле, которое он выбрал для себя главным. Она уважала и ценила его так, что все вокруг пропитывались уважением к нему. Потеряла ли она что-то от такого выбора в жизни? Не

думаю.

**8.-Семья президента США Эйзенхауэра.** Мэйми вместе со своим молодым супругом-офицером прошла все сложности армейской службы. Она — олицетворение принципа «хочешь быть женой генерала — ты за лейтенанта выходи». Мэйми была образцом для всех остальных жен офицеров, хотя будущему президенту пришлось послужить и во Франции, и на Филиппинах. Она всегда поддерживала мужа и помогала ему — и когда его избрали президентом, и когда следующие выборы были проиграны. Напутствие от первой леди таково: «Верьте в своего мужа и, если он стоит того (а если вы вышли за него замуж, видимо, он достоин), положите свои силы во имя его успеха. Сортировать носки и стирать пыль — скучноватое занятие. Но ведь вы можете учиться вместе с мужем, чтобы однажды оказаться полезной ему. Вы подарите ему атмосферу, в которую всегда будет приятно возвращаться. Вы подарите ему надежный тыл. Освободите его от рутины, и он станет Богом в своем деле. Жена своего мужа — это сложная профессия. Домохозяйка — это женщина, которая преуспела в ста и одной специальности... Идеальная домохозяйка, отлично разбирающаяся в делах своего мужа, — лучшее, что может пожелать для себя мужчина».

**9.-Семья Александра Хакимова.** Александра Геннадьевича знают многие. Он потрясающе спокойный, благожелательный лектор, раскрывающий тайны законов семейных отношений, устройства мира, духовности, истинный Преданный. А его жену видно не так часто. Иногда перед его лекциями она поет. Иногда — сидит у его стоп. А чаще всего — незаметно присутствует где-то в зале. Она очень скромна. Супруги прожили вместе больше тридцати лет. Вырастили дочку. Но самое важное, что оба решили двигаться в направлении духовного прогресса. По мере роста и развития сознания мужа она шла за ним, принимала его Путь. В сложные времена, когда не было денег, не пилила мужа. Понимала, что дорога подвижничества и знания, которую выбрал супруг, отличается от большинства обычных дорог. Например, он мог бросить все и уехать спасать людей после землетрясения в Армении — она благословляла его и молилась. Так они и живут — не друг для друга, а для Бога. Вместе стараются нести духовное знание людям. Это семейные отношения, в которых уже нет кармы. Чувства, которые находятся на самом высоком уровне уже сейчас.

Кроме образцовых случаев, мы можем анализировать опыт близких нам семей. Это не означает «жить под копирку». Но брать то хорошее и эффективное, чему люди научились за годы совместной жизни, можно и

нужно. Я помню наших бывших соседей — семью с четырьмя мальчишками. И помню их маму: она всегда выглядела отлично и все успевала. При этом ее лицо светилось от счастья. Рядом с ней мне было стыдно уставать от двоих малышек. У нее хотелось учиться организации жизни большой семьи: все как по часам, без опозданий и исключений.

Я вижу родителей моего супруга, которые вместе уже более 35 лет. И все потому, что научились беречь друг друга, прощать друг другу недостатки и видеть хорошее. Сегодня они также заботятся друг о друге, и для нас их пример с каждым годом все более ценен. Еще один реальный счастливый сценарий — мои двоюродные дедушка и бабушка. Они прожили вместе более 50 лет (даже не скажу, сколько точно): две взрослые дочки и сын, которого уже нет в живых, четыре внука и внучка. Но самое ценное — то, как они умеют объединять всех вокруг себя. Моего дедушку можно было бы назвать телефоном Nokia, потому как он реально Connecting people. Все с огромной радостью приезжают к ним, гостят, проводят праздники. Во времена тотальной разобщенности их теплый дом — как символ надежды и любви для всех родственников. А одни наши знакомые обращаются друг к другу исключительно на «вы», и это помогает им сохранить романтику и уважение друг к другу в такое сложное время...

Если поискать — примеров счастливых семей много. У кого-то можно учиться ведению хозяйства, у кого-то — достойному отношению к себе, а у других — общению с мужем. Самое главное — создать для себя живой образ правильных, гармоничных отношений, в которых обоим супругам комфортно и радостно. Подобная картинка есть в любых священных писаниях: и в Библии, и в Коране вы найдете описания семей, с которых стоило бы брать пример. Ведические тексты вообще насквозь пронизаны примерами благочестивых мужей и жен.

Не переставайте учиться искусству быть женой. Не почивайте на лаврах. Не останавливайтесь на достигнутом. Когда мы перестаем расти — начинаем деградировать. Учитесь, совершенствуйтесь, вдохновляйтесь. Тогда у каждой женщины будет шанс получить все благословения и возможности, которые нам дает замужество. И даже больше. Потому что это невозможно описать словами. Это лучше испытать на себе.

Практическое задание

### **Пополняем сокровищницу счастливых историй**

1.-Вспомните или найдите в Интернете два-три примера крепких семей писателей, певцов, ученых, общественных деятелей. Обратите внимание: популярность пары не должна являться единственным критерием их счастья. Ищите биографии супругов, которые поддерживали



семью в трудные времена, помогали друг другу творить, прошли вместе достаточно долгий путь.

2.-Подумайте, есть ли в ближайшем окружении примеры семей родственников и друзей, которые стали бы ресурсными, показательными для вас (полностью или частично). Какие, на ваш взгляд, черты характера мужа и жены помогли им понять друг друга и сохранить свои семьи?

## **Глава 10**

### **Почему мы не говорим о мужских обязанностях**

Все чаще на моем сайте появляются вопросы, которые повисают в воздухе: с какой стати женщина обязана быть целомудренной? Почему только женщина должна спасать отношения? Неужели мужчинам ничего не нужно делать, они приходят на готовенькое? Кто сказал, что женщина имеет так много обязанностей, притом что о мужских вы не пишете? Почему вообще в ваших статьях причина всех бед в семье — женщина?..

Я могу еще раз сказать о том, что женщина должна воспринимать знание о своей природе только от женщины, причем обладающей жизненным опытом в той сфере, о которой она говорит. Если речь идет о создании семьи, то наставница должна сама быть женой, желательно еще и мамой, и ее отношения в браке должны быть живыми, развивающимися. Я не являюсь ни наставницей, ни учителем, скорее подругой, которая делится своим опытом. Но учить мужчин их обязанностям я точно не могу. Ведь мы девочки, мы — другие, и понять мужскую природу способны либо на уровне умствований и требований «хочу, хочу, хочу», либо по большой любви. Что, собственно, и означает семейные отношения с мужем. То есть не тыканье его носом в проблему с криками «ты должен», а выполнение для него своих женских обязанностей, о которых я рассказываю.

Особо упрямые возразят: в семье как минимум два полноценных участника. Кто же все-таки несет бо́льшую ответственность за отношения? Как она должна делиться?

### **Пятьдесят на пятьдесят — или...**

Именно такая позиция рождает в семье споры и ссоры. Кто сделал больше, а кто меньше? Как сравнить работу мужа по обеспечению семьи с трудозатратами жены по благоустройству дома? Как оценить его подвиг в виде нежной эсэмэски и принесенного букета — и ее жертву в виде вечернего массажа стоп уставшему супругу?

Кто вводит критерии и кто должен считать эти самые проценты? Насколько значимо каждое из действий? По его важности, по временным или эмоциональным силам, вложенным в партнера? Или все еще проще, и семья должна существовать по принципу «услуга за услугу», «ты — мне,

я — тебе»? Я сделала шаг навстречу — ты, будь добр, тоже сделай шаг?

Такой подход основан на гуне страсти. На желании наслаждаться другим человеком. На стремлении в отношениях испытывать только радость. Помните, в третьей главе мы формулировали, как взаимодействуют с миром люди в страсти: общаются только с теми, кто может быть полезен, и только до тех пор, пока это выгодно. В этом нет истинной любви, искреннего служения. Нет стремления создать по-настоящему счастливую семью. И баланс сохраняется во всем: ты мне сделал больно — я сделаю еще больнее.

Поэтому мой ответ такой:

*за любые свои отношения вы несете 100% ответственности.*

За отношения с мужем, за отношения с детьми, с родителями, с друзьями. Любые отношения — целиком и полностью ваша ответственность. Вы садовник, который поливает и удобряет эти грядки. И если там вместо цветов вылезли сорняки — значит вы вовремя не пропололи. Если нет вообще ничего съедобного, то вы ничего не посадили. Или забывали поливать. Или не укрывали от стужи. Конечно, на все воля Бога. У нас есть некие погодные и климатические условия. Исходные данные, на которые влиять мы не можем. Если вы растите огород в Сибири, то вряд ли посадите кокосы. А если и посадите, скоро поймете, что урожая вам не видать. Но яблоки, например, вырастить можно. Или помидоры. И даже чтобы создать необходимые условия для этих растений, придется приложить много усилий.

Но когда речь заходит об отношениях, мы не хотим ни анализировать, ни вкладываться. Не хотим учитывать «погодные условия». Выходим замуж за слесаря, надеясь, что он станет генералом или бизнесменом. Выбираем мамино сына и ждем от него рыцарских поступков. Скажите, чем это отличается от попытки вырастить кокос в Сибири? Ничем. Результат известен заранее. Мы не хотим долго ухаживать за грядками и ожидаем сразу богатого урожая. Вместо того чтобы работать на огороде, ходим вокруг пустых грядок и ругаемся на них: «Вы мне должны пять кило картошки! Где она? Почему не вижу всходов?!» Действительно, зачем учиться принимать и любить? Лучше начать требовать уважения и признания от супруга. А самим нам лень делать ему приятное. И еще более лень отстраняться, когда он ведет себя неподобающе. Для этого ведь нужно и терпения набраться, и с эмоциями справиться. Гораздо проще наорать, устроить концерт. Или надуться как мышь на крупу.

Мы не хотим признавать свою стопроцентную ответственность, потому что тогда дальнейший самообман станет невозможен. Уже не на

кого будет свалить вину, и придется меняться самой. А это очень и очень трудно. Но в процессе изменений мы получаем огромный подарок — настоящую свободу творчества. Возможность стать бескорыстными и любящими. Тогда снимается вопрос «а что мне взамен?», тогда не интересуется уже «почему он не хочет меняться?» или «а когда уже будут результаты?»

Вы отвечаете за свое целомудрие, за свое настроение, за выполнение своих обязанностей. За то, как вы сами к себе относитесь, и за то, как позволяете другому к себе относиться. Начните с принятия этих видов ответственности — и вы изумитесь, как много изменится в вашей жизни.

### **Что вы от этого получите?**

Что получает цветок, когда раскрывает лепестки миру и благоухает для всех? Что получает корова, которая дает молоко своему теленку и делится этим же молоком с человеком? Что получает Господь с тех пор, как, согласно «Бхагавад-гите», «с незапамятных времен исполняет желания каждого»?

Самую малость: всего лишь реализацию своей природы. Исполнение своего Предназначения. Внутренний мир и покой, которые мы давно потеряли и безуспешно ищем в цивилизации торговли и выгоды. По существу, это самый ценный приз, самый большой подарок, который вы можете сделать не только своим мужьям, но, в первую очередь, самим себе. Однако, поскольку ум, воспитанный в категориях «эффективности трудозатрат» (или, попросту, в обязательной оглядке на личную выгоду), не так-то легко перестроить, давайте поразмыслим, что еще принесет нам отказ от рассуждений о мужских обязанностях и принятие женского долга.

### **В семье отменяется режим «открытого судебного разбирательства»**

Современный мир — место, где все друг с другом судятся и доказывают личную правоту. Все бьются за свои права. Семья постоянно существует в режиме перетягивания одеяла между родителями, и дети, подрастая, включаются в эту тяжбу — за любовь, за внимание, за возможность сказать последнее слово в споре, за квартиру и наследство. Но, кроме прав, в нашей жизни есть место и обязанностям!

Правда, просто? Но об этом никто думать не хочет. Обязанности для нас — обуза, тогда как партнеру мы их вменяем, как само собой разумеющееся! А корень зла в том, что наше отношение к обязанностям в корне неверно. Обязанности, долг — это то, чем мы можем быть реально полезны другому человеку. Шанс проявить любовь — и сделать это в поступках, которые любимому действительно необходимы. Наш долг как

жен, например, в том, чтобы заботиться о питании домочадцев. И выполнением этого долга мы гарантируем реализацию их прав. Ведь у мужа есть право быть накормленным, когда бы он домой ни вернулся. Если же мы на вопрос «почему не готов ужин?» начинаем огрызаться «а почему ты пришел не вовремя?» — начинается эмоциональное разбирательство, в котором потерянное время будет самым жестоким судьей.

***Вы прекращаете жить дома в гуне страсти, в условиях «рыночной экономики»***

Перестаете постоянно бояться, что дети будут делать уроки, только пока им платят карманные деньги, муж останется с вами, только пока вы молодая и красивая, семья «прорвется», только если у вас есть работа. Формируете пространство доверия и искренних чувств. Создаете жизнь в благости, когда мы сначала трудимся и всю душу вкладываем в отношения, но зато потом неминуемо приходим к ощущению счастья. Да, это труднее. Да, это требует внутренних усилий и работы. Со своим эгоизмом — в первую очередь. Да, это кажется «несправедливым» — и это снова голос эгоизма. Потому как в этом мире все справедливо. И не нам эту справедливость вершить.

***Появляется реальный шанс спасти брак, если отношения давно не развиваются***

Очень часто я слышу от женщин: «Ну да, это все хорошо. Быть женщиной, заботиться. Но только когда муж уже выполняет свой долг. Пусть он начнет первым. Купит мне шубу. Будет меня слушать. Тогда я могу гладить его рубашки и делать ему завтрак». Эта внутренняя торговля в паре может даже не озвучиваться, но в голове у супругов она идет годами. И никто не делает первого шага, ожидая его от партнера. А отношения не просто стоят на месте — они все больше и больше разваливаются. Люди совсем отдаляются, и делать спасительный первый шаг со временем уже не хочет никто.

***Вы перестаете ждать чего-то от других людей и начинаете менять свою судьбу***

Какой смысл множить поводы для упреков, когда пришла пора действовать?

Фокусируясь только на своих правах, мы перестаем выполнять обязанности. И, как следствие, права нашего партнера оказываются также ущемлены. Можно до посинения выяснять, чьи права ущемили раньше и больше и кто прямо сейчас что должен сделать. А можно начать выполнять свой долг. В этом случае вы получаете обоснованное право на улучшение отношений, и со временем это обязательно произойдет. В гуне благости вы

обречены на счастье. Что бы вы ни делали, все случится для вас наилучшим образом.

### ***Жизнь обретает цель и смысл***

Когда мы выполняем обязанности, делаем проще свою жизнь. Потому как, выполняя долг, получаем благословение свыше на достижение личных целей. Мы делаем лучше жизнь близких, обеспечивая их правами. И мы даем им шанс встретиться с Богом, который живет у каждого в сердце, как Сверх-Душа или Со-Весть.

Вот почему в этой книге нет и не будет главы «Обязанности мужчины». Пусть об их долге мужчинам расскажет другой мужчина. Наставник, духовный учитель. В конце концов, друг, который выполняет свои обязанности перед женой. Так больше шансов, что наши мужья прислушаются к советам и будут им следовать.

А нам стоит заняться собой. И своим долгом. Это то, на что действительно мы можем влиять. Хотя такой подход многим не нравится, что поделать — век бурного развития психологии! Психология, по моему мнению, одна из самых опасных наук. Не только потому, что в ней можно учиться манипуляциям и влиянию на умы людей. Скорее потому, что она создает для человека иллюзию, что знания «фрейдистской» или «юнгианской» картины мира достаточно. Само слово «психология» переводится как «наука о душе», но чаще всего изучение души заканчивается бытовыми вещами. Странно, правда? Как наладить отношения с мужем, женой, детьми, найти любимое дело... И все. Иногда психологи чуть-чуть касаются темы смысла жизни. Но только вскользь, с опаской. Разве это — знание о душе? О ее вечной и чистой природе, исполненной блаженства? А еще психология коварна тем, что чем больше ты знаешь о других людях, тем меньше это применяешь в своей жизни. У тебя всегда есть отговорка, чтобы не выполнять свои обязанности. Почему я не выполняю женский долг? Да просто потому, что муж мало для этого постарался, а ведь я прекрасно знаю, что он должен был сделать, чтобы «разбудить мою внутреннюю женщину»! И даже говорю ему об этом по пять раз на дню! Не слушает только почему-то... По той же причине на работе я не выкладываюсь на 100%: начальник у меня не идеальный. И так далее. Такое топорное знание психологии всегда оставляет для нас запасной выход. Поблажку. Повод сбежать. Чтобы не выполнять свой долг. Не заботиться о других.

Сразу вспоминается ситуация с потопом, который несколько лет назад нам устроили жильцы сверху. Когда мы позвали соседку, чтобы показать ей наш заплывший потолок, она гениально переключила наше внимание: «А у

вас в коридоре обои отклеились». Казалось бы, причем тут коридор, когда они затопили нам ванную? Но логика в этом есть: гораздо проще указать на проблемы других людей, чем признать свои ошибки и начать нести ответственность, выполнять долг. Этого почему-то никому не хочется...

Психология нужна и важна как первый шаг в познании человека. Как возможность наладить отношения. Но если она не ведет дальше и глубже, к пониманию смысла жизни человека на земле, то, по моему мнению, становится опасной. Вот почему мое второе образование называется именно «ведический психолог», и в основе моей картины мира лежит вера в вечную природу души, а не концепция какого-то одного ученого. Мне хочется, чтобы эта книга вела вас дальше, чем обычная психологическая литература. Чтобы вы смогли задуматься не только о муже и детях, но и о Боге, о духовности, о личном долге перед семьей, перед людьми, перед миром и перед самой собой... Поэтому мы и не говорим о мужских обязанностях, а только — о нас, женщинах, и о нашей женской силе.

### **Заключение**

Итак, зачем все-таки нужна эта книга? На протяжении первых десяти глав мы с вами подходили к ответу. С разных сторон и на разных примерах рассматривали один и тот же неизбежный тезис: вы читаете ее, потому что вам небезразличны отношения с самым дорогим человеком на Земле — вашим мужем. Отношения эти могут быть практически идеальными, могут идти «ни шатко ни валко; как у всех», а могут переживать серьезный кризис и находиться на грани разрушения. Как бы там ни было, каждая из нас должна здесь и сейчас взять на себя 100% ответственности за свой, женский, вклад в супружество. Не приняв ответственность, мы постоянно «переводим стрелки», закрываем глаза на знаки деградации и разрухи, придумываем себе ложные цели, только чтобы не работать над действительно сложными — истинными.

В следующих частях мы обсудим реальные инструменты, действия и настрои для создания живых, теплых отношений в семье. Но работать это знание будет, только если вы глубоко прочувствовали и приняли в себя вывод первой части: счастливый брак возможен, но путь к нему лежит через принятие ответственности за отношения — для начала хотя бы одним из супругов.

Пусть вас вдохновляют голоса реальных женщин, которые сделали этот шаг первыми:

*«Здравствуйте!*

*Первое потрясение, которое затронуло мою душу и изменило направление сознания, случилось, когда я поняла, что наша жизнь не*

просто хаос, все в ней подчиняется вселенским законам. Знаем мы их или нет, но они влияют на нас. Нарушая их, мы страдаем.

С мужем мы вместе больше восьми лет, но первые четыре года для нас обоих были мучительны. Я не знала, как выразить свои эмоции и получить подтверждение его любви, а он не знал, куда от всего этого деваться. Итальянские семейные разборки по сравнению с нашими — отдыхают. У нас не просто летала по кухне посуда! Бессонными ночами я устраивала ему истерики, закрывалась в ванной и на балконе с угрозами покончить с собой... За то, что он выдерживал этот кризис так долго, ему нужно поставить памятник. Но в один из черных дней даже у моего спокойного мужа сдали нервы, и мы расстались... Он озвучил мне официальную версию своего ухода: если семья — это то, что между нами происходит, то, видимо, он к семье не готов.

На осознание, что друг без друга мы не можем жить, потребовалось семь месяцев. За это время я поняла, что не могу заставить его чувствовать и делать то, что хочется мне. Я даже не могу адекватно проявлять свои собственные эмоции. Это было очень тяжело. **Я не понимала, как жить, чтобы не изменять себе и оставаться искренней, но и не причинять боль мужу.** Именно в тот момент мне попала книга «Очарование женственности»...

Это было мое второе потрясение. Вернее, обух по голове. Даже кувалда! Я плакала. Читала втихаря и плакала. Ревела, молилась. И потихоньку, осторожно начинала менять свое поведение по отношению к мужу. Через год он уже всем рассказывал, что это лучшая книга на свете, всем ее советовал, хотя сам даже в руки ни разу не взял. После этого года изменений родилась наша замечательная доча...

Сейчас нашей малышке два с половиной года — и это были лучшие времена для нас, несмотря на относительные трудности. За эти два с половиной года я три раза перечитывала «Очарование...», находя в своем поведении все новые и новые ошибки. Параллельно любимый шокировал меня своими переменами: он практически сразу бросил пить (раньше это были самые частые поводы для ссор), через два года бросил курить, и сейчас он совершенно другой человек по отношению ко мне. Я вижу зрелого идеального мужа, который может позаботиться о своей семье. Внутренне я пребываю в эйфории, я счастлива! Ко мне толпами ходят подружки со своими проблемами, просят совета. **Все, кто знают нас, говорят, что мы с Ромой просто созданы друг для друга! Правда, никто не верит в то, какой тяжелый труд за этим стоит.**

Не так давно мне совершенно случайно попала книга

«Предназначение быть женщиной» (как и все случайности — не случайно). Я взяла ее «пролистать» и поставила оценку — читать или не читать — для моей подруги, у которой на тот момент были проблемы с мужем. Открыла первую страницу с очень четким внутренним настроем: ну что мне может сказать нового какая-то Валяева после Хелен Анделин и лекций доктора Торсунова? Где-то на десятой странице я притихла. А потом в моей жизни снова прогремел гром откровения: Алена, дорогая, да ты погрязла в своем счастливом высокомерном болоте!..

Правильно сказала Ольга: **когда наше развитие останавливается, мы начинаем деградировать. И тогда Бог, желая помочь, дает нам те же самые знания, но в другом контексте, другим языком. Ищет момента, когда мы будем готовы их вновь услышать.** Через Олину книгу я почувствовала такую родительскую заботу Небесного Отца о себе. **Я поняла, что НЕДОдоверяю своему мужу и Богу, НЕДОоцениваю свое значение как женщины в семье, НЕДОвыполняю свои главные обязанности.** Новая книга и новый автор стали для меня возможностью слезть с пьедестала и заново пересмотреть свое поведение. Оказалось, что мужа с работы я встречаю хоть и с любовью, но если не с “мечом”, так с “булавкой” за пазухой. Увидела, что в своем труде для семьи мне не хватает искренности. А еще передо мной непочатый край работы над доверием мужу (в первую очередь это касается финансовой стороны: ну не могу я просто взять и “отпустить” ситуацию, мне надо все контролировать!).

Для меня словно открылся новый горизонт работы над собой. И благодаря этой работе я смогла еще чуть-чуть приоткрыть свое сердце навстречу Богу. Я делаю своих любимых счастливее. Я счастлива».

Алена, Нижний Новгород

\*\*\*

«Я познакомилась с ведическим знанием лет пять назад, но тогда это стало для меня скорее еще одним направлением психологии (я психолог по образованию). Какие-то вещи были мне близки, какие-то я уже делала, а во что-то и вовсе не хотелось вникать. В общем... интересно, но... Казалось, что многое из Вед оторвано от жизни, опоздало на несколько веков и все такое.

Потом **родилась дочка, и это стало настоящим испытанием на прочность и на взрослость для меня:** сильный физиологический стресс, гормональная встряска, конституциональная предрасположенность — при этом требовательный, активный, своевольный ребенок. И тут, вопреки всем своим знаниям и умениям, я, психолог со стажем, “ухнула” в глубокую



депрессию на пару лет. Казалось, что все как волной смыло — и пятилетнюю практику прекрасных отношений с мужем, и наработки в общении, и психологическую устойчивость... Все в жизни пошло кувырком.

**Выбираться из депрессии — это процесс.** Первое, что вдохновило меня вернуться к полноценной радостной жизни, — это статьи Оли Валяевой. Уже не помню, как я попала на ее сайт, но “затянуло” меня моментально. Это было так... душевно, светло, с любовью — и в то же время очень глубоко, просто и доходчиво. Я поняла, чего мне раньше не хватало в ведических лекциях по семейным отношениям: включенности этих знаний в повседневную практику, примеров и жизненных ситуаций. **Именно после такой подачи законов семейных отношений я увидела за обязанностями — Служение.** И смогла оставить в стороне свой вечный вопрос “а почему это я должна готовить, убираться, подниматься ночью к ребенку, когда муж спит, и т. п.?!”. Я попробовала заботиться и любить, видя в этом свой высший долг и предназначение. Не все пришло моментально, не все просто. Но вот теперь, например, мне легче просить мужа о помощи по дому — как раз потому, что я знаю: он мне “не должен”.

Я учусь следовать за мужем по своему собственному добровольному решению, соглашаться с ним. И если раньше считала себя “шеей, которая вертит головой” (ох, тяжелая это ноша, я вам скажу!), то теперь, наконец, могу общаться с ним на равных. Я поняла, что мы разные — но равные по своей ценности и достоинству. Это прекрасный опыт.

Я вижу, как это и многое другое воодушевляет моего супруга и дает ему чувство уверенности. **Впервые за восемь лет совместной жизни муж поблагодарил меня за то, что он рядом со мной чувствует себя “очень мужчиной”.** Именно потому, что ощущает свою значимость, главенство, мое уважение к нему и готовность поддерживать его начинания. “Держать стремянку”...»

Виктория, Санкт-Петербург

\*\*\*

«Меня зовут Дарья, мне 33 года. У меня крепкая дружная семья: любимый муж и две дочки. Первый раз я вышла замуж, когда жила в Москве, — в 26 лет. Этот брак был ошибкой. Я очень неосознанно подошла к созданию семьи, не хотела замечать видимых недостатков супруга перед свадьбой. Мы были из разных социальных слоев, да и мои родители надавили (якобы возраст уже!). В итоге — три года постоянных скандалов и болезненный развод. Родители забрали меня из Москвы с нехитрыми пожитками и трехмесячной Кристиной на руках.

Я вернулась на родину и начала новую жизнь в Смоленске. Немного успокоилась, через некоторое время вышла на работу и решила заново построить судьбу, стала искать своего мужчину. С Костей мы познакомились по Интернету, начали общаться. Через некоторое время поняли, что нам хорошо друг с другом, и приняли решение съехаться.

Первые недели совместной жизни, как и у большинства влюбленных, были наполнены счастьем, радостью, легкостью. Казалось, что вот он, наконец, мужчина моей мечты! Через три месяца я узнала, что беременна. Это было весьма неожиданно, т. к. у меня стояла спираль, ребенка мы не планировали. Мама уговаривала сделать аборт, но я решила сохранить беременность. Подумала, что если человечек уже в начале жизни преодолел такое препятствие, то у него очень сильная душа; решила — и родила Дашульку.

После рождения второй дочи на нашу семью навалились скандалы, споры. Мы ругались каждый день — аж искры летели. Однажды даже подрались, и я выгнала Костю из дома. Он ушел. **В ту ночь во мне что-то щелкнуло, и я стала задумываться: а может быть, это я как-то не так себя веду, если уже вторая моя семья с треском рушится?** Стала интересоваться семейной психологией. Тогда в мою жизнь пришли Знания. Я стала смотреть семинары и слушать лекции А. Хакимова, М. Таргаковой, О. Торсунова. Перестала требовать действий от мужа и начала действовать сама — с осторожностью и любовью. Потихоньку наша жизнь стала меняться. Вот только некоторые результаты за год, которыми я могу поделиться.

1. Наши отношения теперь более гармоничные: мы стали меньше ругаться. Если повод серьезный — стараемся осознанно решить проблему, “не переходя на личности”.

2. Мой муж год назад сидел без работы. Я помогла ему раскрыть свой талант: заметила, что он умеет хорошо мотивировать людей (несколько его друзей бросили курить после разговора с Костей, а кто-то даже сменил работу на более интересную). Я посоветовала Косте заняться тренингами. Он стал обучаться и потихоньку развивался в этом направлении. Я активно помогала: искала клиентов, организовывала выступления, собирала народ на семинары. Сегодня он успешный бизнес-тренер: проводит обучение в сетевых компаниях, ведет лекции по Интернету. Стал хорошо зарабатывать.

3. В социальном плане: мы приобрели и отремонтировали большую квартиру, купили машину, съездили на море на целый месяц.

4. Его доход позволяет мне не работать, я полностью посвящаю себя

дому и семье.

5. Что касается меня: я развиваю свою женственность, учусь быть более аккуратной, терпеливее относиться к девчонкам — они у нас очень активные.

6. Я начала заниматься рукоделием (мастерю кукол), хотя раньше не понимала, зачем вообще время тратить на такую ерунду.

7. Мы с мужем задумались над совместными благотворительными проектами, начали помогать детскому дому.

Я с восторгом думаю, что это только начало! Ведь я еще столько могу сделать для своего мужа и своей семьи. Не “мне должны”, а “я могу”, понимаете? Как только я пришла к этой мысли, все вокруг стало меняться. Кажется, это самое главное открытие в моей жизни».

*Дарья, Смоленск*

## **ЧАСТЬ II**

### **ОСНОВЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

#### **Глава 1**

##### **Этапы отношений**

Есть привычное мнение о том, что любовь — это чувство. Следовательно, как и любое чувство, она может уйти, угаснуть, умереть, и мы не отвечаем за это. Я сама раньше так думала, пока не прочла книгу Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных семей». Мне она больше нравится, чем «7 навыков высокоэффективных людей», — все-таки и тема моя любимая, и написано проще, и очень много личных примеров, и жена Стивена, Сандра, является соавтором этой книги. Там Кови очень доходчиво показывает, что настоящая любовь — это действие. Служение, которое мы совершаем во имя любимого человека и для него. А вовсе не фестиваль «Играй, гормон!», который рекламируется в большинстве романов и песен. Динамику гормонального всплеска хорошо описывает психолог и врач-гомеопат Марина Таргакова, когда рассказывает о семи стадиях отношений между мужчиной и женщиной. Он укладывается в первые три стадии, которые мы все хорошо знаем, — многие проходили их не по одному разу.

##### **1. Голод**

Знакомое многим чувство томительного ожидания встречи, звонка, письма. Когда рядом с ним каждой минуты мало. Хочется вновь и вновь слышать, видеть, прикоснуться...

Если провести аналогию с изучением иностранного языка, то это стадия кайфа. Когда нравится звучание каждого слова; интересно, как строится предложение; хочется прямо завтра взять — и заговорить на

этом языке.

## **2. Насыщение/пресыщение**

Это стадия ровного отношения. Мы уже можем друг без друга ходить в гости. Нам интересно вместе, но до определенной точки. Каждый спокойно относится к чувствам и желаниям партнера.

*На этой стадии изучения языка становится скучновато. Даже кажется, что многое уже известно. Переставешь делать домашние задания, начинаешь зевать на уроках...*

## **3. Отвращение**

Это момент, когда партнер постепенно начинает бесить даже тем, что существует рядом. Мало того что бреется редко, постоянно меня торопит, не любит мою маму, так еще и в ухо ночью так противно ДЫШИТ! Ссоры все чаще вспыхивают на пустом месте, их невозможно контролировать, после них наваливается такое опустошение, что кажется, будто отношения умерли и ничего хорошего уже не предвидится.

*На этом этапе иностранный язык тоже бесит. Он вдруг становится дико сложным со своими дурацкими артиклями и склонениями. Выясняется, что неправильных глаголов — просто трагическое количество, учить их изо дня в день — раздражает. Кажется, что этот уровень освоить никогда не получится, и поэтому проще бросить.*

Как раз на стадии отвращения бо́льшая часть отношений разваливается. В этой точке умирает влюбленность — та самая химия любви. Здесь начинает казаться, что есть тот, который будет «лучше». С этим мифическим «другим» снова можно испытать биохимическое «счастье» — учащенный пульс, блестящие глаза, полет мыслей... Некоторые пары, правда, ищут выход в том, чтобы с третьей ступени пойти снова на первую: бурно поругаться, неделю не видеться, истоскаться друг по другу и, пережив стадию «голода», насладиться кратковременной радостью воссоединения. Такие «русские горки» за несколько лет полностью выматывают обоих и обычно тоже заканчиваются разрывом. Есть еще неконструктивный вариант сосуществования рядом из-за каких-либо выгод — детей, квартиры, быта. Но это даже не похоже на брак — скорее союз двух биороботов.

Есть еще *третья альтернатива*, которую видят далеко не все. А те, кто видит, не всегда ступают на этот путь. Потому что здесь начинается ТРУД. Труд, в процессе которого шаг за шагом и рождается Любовь.

## **4. Терпение**

Чаще всего до этой стадии доходят семьи с детьми. У супругов появляется понимание, что с ситуацией нужно что-то делать, так как развод

травмирует детей. После периода бурных ссор и попыток доказать партнеру, что «все из-за него», которые ни к чему не приводят, кто-то один обычно выясняет, что нужно менять СЕБЯ. Начинает работать со своим эгоизмом и пытается принять индивидуальность второго супруга. Перестает делать из него «что-то», старается увидеть его истинное «я». На этом этапе ссоры еще бывают, но они уже управляемые. Есть понимание, что нужно просто пережить и переждать этот момент. Такая аскеза — практика самоограничения — ВСЕГДА вознаграждается.

*Стадия изучения языка такая же: мы перестаем прогуливать занятия из страха непонимания, несделанных домашних заданий и низкой оценки. Подавляем зевоту и пытаемся увидеть в языке его глубинную суть.*

### **5. Долг (выполнение обязанностей)**

Вот точка, в которой речь идет уже не о наличии или отсутствии химической «влюбленности», а о зарождении любви. Наконец-то я могу видеть, что рядом со мной — не моя копия, а абсолютно другая Личность. Я принимаю, что у него свои черты характера, привычки, вкусы. Больше не стремлюсь водить его на свои любимые фильмы, а спрашиваю, какой фильм хочет посмотреть он. Начинаю видеть его достоинства. Более того, анализирую свои недостатки. И понимаю, что могла бы делать для любимого больше и лучше. Я переключаюсь с мыслей о том, что он мне должен, на мысли о том, что я ему должна. На этой стадии рождается уважение к другому человеку.

*Точно так же выполнение домашних заданий, заучивание форм глаголов, диалогов, текстов дает уважение к языку. И это действительно первый шаг к тому, чтобы овладеть им полностью.*

### **6. Божественная дружба**

Здесь мы уже можем говорить по душам. Мы видим друг друга, слышим друг друга, мы становимся лучшими и близкими друзьями. Растет доверие, а вместе с ним — спонтанность и легкость изменений. Мы можем легко обмениваться энергией, мыслями и чувствами.

*Так же и язык все глубже проникает в нашу жизнь. Мы начинаем его чувствовать: интуитивно вставлять нужные слова, без усилий формировать фразы, передавать в речи более сложные смыслы. В общем, экспериментировать.*

### **7. Божественная любовь**

Про нее очень хорошо написано в Библии:

*Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется*

истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

Послание к коринфянам святого апостола Павла, гл. 13

*Именно эта стадия отношений с иностранным языком называется «свободное владение»: ты можешь на нем писать, читать, думать, общаться. Ты уже неотделим от своего знания. Его невозможно забыть или не использовать. Мир вокруг трансформируется, стираются границы в сознании и на картах. С людьми разных континентов ты говоришь на одном языке — и они понимают тебя, включаются в твои проекты, обмениваются с тобой опытом. Пройдя через все трудности, ты получаешь возможности, о которых раньше даже не мечтал!*

*Как видите, большинство союзов умирает после третьей ступени, а Любовь рождается только на пятой...*

Если говорить о временных показателях, то доктор Торсунов «обнадеживает»: химия любви длится максимум 18 месяцев, если это чувство посетило вас впервые, и каждый следующий раз — все меньше. Полтора года, после которых неизбежно приходит пресыщение, а за ним и все остальное. Так что нашумевший роман Бегбедера «Любовь живет три года», попортивший много крови особо романтичным особам, можно считать почти научным. Даже цифры, которые озвучивает устами главного героя французский прозаик, близки к ведическим: «Впрочем, статистика говорит сама за себя: страсть длится в среднем 317,5 дня (что, интересно знать, происходит в последние полдня)...» С одной трагической поправкой: в названии романа — ошибка. Речь там ни в одном предложении не идет о любви. Лишь о том, насколько временна и иллюзорна наркотическая зависимость от человека на основе гормонов. Когда «химия» заканчивается, выход большинства — развестись. Но если над отношениями работать, учиться терпеть и выполнять свои обязанности, то через пять-семь лет в семье появится любовь. Чувство близости и родства, о котором вы даже не мечтали. Только для этого придется со стадии отвращения прыгнуть в пропасть терпения. Без страховки. Немногие способны на такой шаг. Сделать его помогает вера в то, что Бог будет с вами в этом прыжке. Его Любовь к вам станет вашим парашютом.

В начале книги я рассказывала вам, как нелегко дался мне переход от скандалов к терпению. Зато сейчас с благодарностью наблюдаю, как мы активно переходим уже на пятую стадию. Взаимоотношения качественно меняются: даже в пылу ссоры я знаю, что, как говорил царь Соломон, «это [то бишь ссора] пройдет». Я начинаю видеть достоинства мужа и свои

недостатки. Мне становится стыдно за моменты, когда я не выполняю что-то из своих обязанностей. Стараюсь делать по максимуму для любимого мужа, хотя эгоизм и лень иногда-таки побеждают. Бывают, и очень часто, моменты, когда я с восторгом ощущаю между нами проблески отношений шестого уровня, — потому как последние годы мы очень любим говорить по душам. Но наверняка, когда мы придем к такой близости, узнаем, что сейчас у нас еще просто цветочки.

Практическое задание

### **Выходим на новый уровень**

1.-Проанализируйте, на какой стадии развития сейчас ваши отношения с мужем. Пусть аналогия с изучением иностранного языка поможет вам в этом.

2.-Если вы понимаете, что находитесь в кризисе (то есть на стадии отвращения к мужу), то внутренне подготовьте себя к переходу на стадию терпения. Для этого:

своими словами попросите у Бога поддержки в борьбе за любовь в вашей семье;

выпишите пять типичных поступков/фраз мужа, которые заставляют вас раздражаться или даже приводят в бешенство (от «снова оставил тапки посреди гостиной» до «опять нетрезвый»). Придумайте для себя другую реакцию на каждый из этих примеров (в русле доброго юмора, терпения или искренних слез).

3.-Поставьте эксперимент: на протяжении недели терпеливо практикуйте новые реакции на раздражители. Отмечайте результат.

## **Глава 2**

### **Уровни деградации семьи**

Теперь мы знаем, что у нашей семьи есть будущее. Кто-то утвердился в том, что он на правильном пути, кто-то обрел ясное видение происходящего и надежду на выход из кризиса. Но объективность требует, чтобы мы с вами рассмотрели и «отрицательную шкалу» — уровни деградации отношений. В эту пропасть пары начинают катиться со стадии отвращения, когда переход на стадию терпения по причине незнания или банальной апатии не удался, а разойтись не позволяют дети, ипотека или просто привычка.

Повторюсь: большая ошибка людей, вступающих в брак, заключается в надежде на авось, когда якобы «все само наладится и сохранится». Каждый в паре думает: «Если я не буду делать ничего ужасного, то все автоматически будет хорошо, как в день знакомства». Но Веды говорят, что мы живем в эпоху деградации — Кали-югу. А значит, динамики вокруг

таковы, что, если мы активно не идем вперед, а даже просто стоим на месте, законы времени, природы и общества действуют на нас таким образом, что мы незаметно для самих себя деградируем. Семьи очень редко разрушаются от какого-то одного серьезного проступка. Чаще всего недовольство копится по капельке каждый день. И однажды ничтожно малая капля становится последней. Поэтому давайте вооружимся знанием о том, как копятся эти капельки. Это поможет вам определить, насколько заполнен ваш семейный сосуд недовольства, и предпринять шаги к спасению отношений.

### **1. Раздражение**

Степень беспокойства в семье растет. Жена становится нервной, начинает взрываться по поводу и без. Этот уровень равнозначен стадии отвращения в развитии отношений, его проходят все пары в период притирки.

Откуда возникает раздражение? Так как в тотальном большинстве нынешних семей у мужчины нет веры (в Бога, в законы жизни, в будущее), то, соответственно, нет и цели в жизни. Когда гормональный фейерверк затухает, жизнь мужа становится монотонной рутинной: работа — дом — работа — дом. Иногда — рыбалка. И снова: работа — дом — работа... Женщину это раздражает, потому что любая из нас наделена огромной силой желать и всегда хочет развития. Правда, с эгоистической позиции: чтобы кто-то развивался, совершенствовался и добивался за нее, а она расскажет, как это нужно делать. Мужчина же не понимает, почему жена недовольна: все для нее делаю, работаю, налево не хожу...

*Замкнутый круг первого уровня: он ни во что не верит, никуда не стремится; она раздражается отсутствием развития в семье. Чем больше она раздражается, тем больше он теряет веру в будущее и опускает руки.*

Что на этом этапе может женщина? Шагнуть в ту самую пропасть терпения и приложить все усилия, чтобы доверять своему мужу, какой бы путь он ни избрал. Если этот шаг сделан, перед парой в скором времени открываются три дороги:

кто-то изо всех сил ищет выход, старается, переходит к этапам развития семьи и в итоге обретает гармонию;

некоторые разбегаются, испугавшись трудностей. Идут дальше искать счастье, своих принцев и принцесс. Проходят стадию влюбленности, которая заканчивается еще быстрее, чем в первом браке. И снова встают перед выбором «казнить нельзя помиловать любовь»;

а есть те, кто понимает, что развод не выход, но развивать отношения



не умеют. Поэтому они остаются в браке и просто терпят — без понимания зачем. Без анализа ситуации. До отупения. В этом случае они постепенно переходят ко второму уровню разрушения семьи.

## **2. Агрессия мужа и скрытность жены**

Когда мужчина ни к чему не стремится, женщина постепенно теряет к нему доверие. Она не может полностью быть откровенной с ним, не может надеяться на полноценное женское счастье, ведь по-настоящему счастливыми мы становимся там, где можем открыть сердце и поделиться своими желаниями. А как это сделать? Как желать большего — да еще и вслух! — если мужчину существующая-то «нагрузка» не радует...

Когда жена перестает доверять мужу, она сразу начинает искать другую точку опоры. Этот процесс еще более опасен, поскольку, в силу присущей женщине чистоты и скромности, не имеет внешних проявлений и происходит чаще всего у нее голове. Итак, она определяет для себя некий идеал мужчины, который способен сделать ее счастливой. На пьедестал может быть возведен папа, брат, бывший мужчина или коллега. Физической измены на этом уровне, безусловно, нет. Но ее потенциал, схема, энергия уже присутствуют. Жена на тонком плане создает супругу соперника и постепенно, сначала — пунктиром, ставит в своем сознании крест на муже. После этого она начинает интуитивно готовиться к отступлению, собирая доказательства того, что он не лучший вариант для нее.

Мужчины могут быть невнимательны к нашим желаниям, но энергию соперничества они ощущают за версту, даже если в семье об этом годами не говорится ни слова. Муж чувствует женскую измену на тонком уровне. Присутствие незримого соперника, сравнительного эталона в ее голове выводит его из себя, просто бесит. Мужчина становится агрессивным, но поскольку не понимает, что происходит, его агрессия не имеет направленности. Она может выражаться в реакции на бытовые мелочи, в резких сменах настроения, в жестком отказе говорить на определенные темы или, наоборот, в допросах «не по делу», в интуитивном нежелании общаться с другими мужчинами, у которых есть качества, возведенные его женой на пьедестал. А жене теперь вдвойне сложно открыть мужу сердце: потому что она избегает его агрессивных реакций — и потому что внутри теперь находятся мысли о другом мужчине.

*Замкнутый круг второго уровня деградации: скрытность жены увеличивает агрессивность мужа, а агрессия со стороны мужа увеличивает скрытность жены.*

Муж все больше не может понять поведения супруги. Что бы он ни сделал — ей не в радость. Мужчине невдомек, что в ее бедовой головушке

папа, брат, друг все уже сделали быстрее и лучше: вот бывший парень никогда не дарил букеты меньше чем из 21 розы; а старший брат всегда мыл за собой посуду; а вот папа вообще...

Мужчина по природе не телепат, интуитивные способности в разы ярче выражены у женщин. Поэтому жена, открывая сердце, облегчает любимому жизнь. Он успокаивается, зная, о чем она думает и чего хочет. Когда мужчина пребывает в неведении, жена становится для него котом в мешке. Бомбой замедленного действия, которая может рвануть в любой момент. И, как ни прискорбно, «разминировать» женщину в подобном состоянии способны единицы. Если вы оказались на второй стадии деградации, придется собрать в кулак всю свою искренность и учиться открывать сердце мужу, как бы сложно это ни было. Первый шаг к этому — признайте наличие «эталона» и прекратите идеализировать другого мужчину. Перестаньте кормить своего призрака, в то время как рядом близкий человек мечется, как голодный зверь в клетке, не получая вашего понимания и любви.

### ***3. Жадность мужа и ложь жены***

Не выбравшись из второго круга, семья штопором летит в третий. Когда жена перестает быть верной своему мужу — даже в уме, — постепенно он становится скупым и мелочным.

Хотя мужчине эти мысли и не озвучивают, он все острее чувствует: его жена ему не принадлежит; его сравнивают, препарируют. Она — «не его». Так зачем же ради нее стараться? Женщина, для которой муж «закрутил кран» заботы, учится изворачиваться. Ведь ее природа — миротворческая, она создана побеждать без войны. Вот и старается, избегая конфликтов, обеспечить семье привычный уровень жизни. Начиная с простых вещей — стоимости своего платья или детских сапог. Дальше последуют обманы в том, куда она собирается и зачем. У жены постепенно появляются свои «заначки» — и тут женщины гораздо изобретательнее мужчин!

*Мужчина ощущает тонкую неверность жены и просто не хочет ничего вкладывать в «чужую» женщину — жена начинает лгать и выкручиваться — мужчина становится жадным — жена еще изобретательней лжет.*

Я когда-то познакомилась с женщиной, которая всю одежду мужу и детям покупала в секонд-хенде. Еще какую-то часть брала у знакомых, которым вещи были уже не нужны. А дальше начинался цирк: она приделывала к «покупкам» клейкие ценники и сочиняла стоимость «новой» рубашки. Разницу между реальными тратами и тем, что дал муж, складывала в свою кубышку. Кубышка хранилась у нее в офисе, в тайном

ящике стола. Много ли она «заработала» таким образом на мужа и к чему эта политика дефицита привела, история умалчивает.

Трудно объяснить, но когда дело касается более грубых энергий — соперничества и денег, мужчины чувствуют обман. И начинают контролировать каждую копейку. Отчего жены становятся еще более лживыми, изворотливыми и в итоге жадными до чужих благ, находятся ли они в кармане у собственного мужа, подруг или звезд эстрады.

Выйти из штопора можно, только признавшись себе: стоп, я вру. Снова и снова стараться обращать внимание на свои недостатки. Перестать упрекать мужа в скупердяйстве и начать благодарить его за то, что он уже дает, даже если сегодня это мизер. Упорно оставаться на позиции благодарности и, поднимаясь наверх из ямы лжи, учиться говорить мужу правду — где, что, сколько, почему и когда. Даже если правда не очень приятная. Так мужчина понимает истинное положение вещей и ставит перед собой реальные цели, а женщина учится быть довольной тем, что есть, и разрешает себе желать большего.

#### **4. Жестокость мужа и зависть жены**

На этом уровне муж переходит все границы. Он уже ругается матом — и на жену, и на детей. Он может начать поднимать на них руку и другими способами проявлять свою жестокость. Жена в это время, потеряв веру в собственное счастье, становится сплетницей. Она начинает жить чужими жизнями, пытается вольно или невольно заметить в других плохое, завидует, в запущенных случаях пытается насолить по мелочи за то, что на нее не так посмотрели или не тем тоном ответили. Особенно активное внимание она уделяет тем, у кого семейная жизнь складывается лучше. Постоянно всех критикует, и мужа — в глаза и за глаза — в том числе.

*Замкнутый круг четвертого уровня деградации: зависть жены к чужим благам ставит на муже для всего мира клеймо конченого человека — от обиды и бессилия муж становится жестоким — жена бежит от жестокости мужа «туда, где лучше» и еще больше пропитывается завистью к чужим достижениям.*

В этой ситуации прогресса достичь сложнее, потому что каждый из супругов уже находится в иллюзии, что явная вина лежит только на второй стороне. Жена думает, что муж ее тиран, а она — Белоснежка. Муж, наоборот, считает, что жена — змея подколодная, которую он на груди пригрел.

Выйти из этой ситуации довольно сложно, особенно для женщины, ведь нам так свойственно получать впечатления, любоваться, интересоваться «а как там у других». Чтобы спасти семью, придется

встретиться лицом к лицу со своей завистью. И научиться не только не критиковать, но и начать искать в других людях хорошее, радоваться чужим успехам — даже если поначалу придется себя заставлять. Поскольку контролировать ум на этом уровне деградации уже очень сложно, крайне важны активные действия: учитесь вслух желать другим людям счастья, бескорыстно помогите кому-нибудь, задумайтесь о благотворительности (не обязательно денежной, помочь можно усилиями или вещами). Все это потребует много времени, потому что семья уже в глубокой яме, но постепенно хватка зависти на вашем сердце ослабнет. Приложив реальные усилия к счастью других людей, вы начнете больше ценить то, что делает для вас муж. От этого он станет добрее. И так начнется ваш путь вверх.

### ***5. Придирки мужа и грубая речь жены***

Если же в ответ на жестокость мужа женщина надевает на свое сердце броню и сама грубеет, параллельно с развалом семьи начинается процесс распада личностей. Как только речь жены становится грубой, из ее уст слышатся оскорбления и мат — это сразу пятый уровень семейного кризиса. Тот уровень, на котором мужчина становится настоящим «иродом»: если раньше он срывался на семье часто беспричинно, а где-то мог промолчать, то теперь начинает специально придираться к жене, в грубой форме указывает на ее недостатки — говорит о ее лишнем весе, о неумении готовить, о том, что она грязнуля. Для женщины услышать такое от мужа всегда больно. Здесь она уже не может вуалировать свое отчаяние завистью или ложью и впадает в гнев. Открыто и грязно оскорбляет мужа, они ругаются часто и очень бурно.

Если бы женщина заглянула на этом уровне в сердце мужчины, то поняла бы, что он таким образом, потеряв всякую надежду и не имея веры в Бога, который один мог бы помочь, пытается оттолкнуть когда-то любимую от себя, испортить отношения до конца и так, возможно, спасти их обоих. Но гуна невежества продолжает крутить эту пару в водовороте мучений. Именно ее силой такие поломанные семьи держатся вместе десятилетиями.

*И снова замкнутый круг — чем грубее речь женщины, тем придирчивее муж.*

Значит, стоит снова посмотреть в свой огород и начать его пропалывать от сорняков. Самое простое и доступное — начать с сорняков речевого плана. Жестко следить за тем, что произносишь и как. Перестать оскорблять своего мужчину, особенно если рядом есть дети или гости. Когда оскорбления уйдут из лексикона, можно будет поработать над сокращением критики мужа и зависти к другим. А на этом уровне в любом

спорном случае лучше молчать, чем говорить.

### **6. Муж-неудачник и страхи жены**

На этом этапе семья обычно теряет все: друзей, работу, деньги, имущество. Мужчина полностью растоптан, он чувствует себя неудачником. У него развивается глубокая депрессия, начинаются серьезные проблемы с алкоголем. На этой же стадии он может вдруг неизлечимо заболеть или оказаться жертвой несчастного случая.

Жена деградирует вслед за мужем. Теперь у нее нет сил даже на то, чтобы завидовать, не то что допустить мысль о другой жизни для себя. Все, что остается, — животный страх, что без мужа будет еще хуже, даже если сейчас они живут очень плохо. Даже если он пьет и бьет ее каждый день, она не уходит. Часто на этом уровне деградации она начнет пить вместе с ним. Женщина под воздействием алкоголя регрессирует в разы быстрее, чем мужчина. Ею правит ужас одиночества, и, спасаясь от него, она может стать легкодоступной. А это яма уже такой глубины, что даже света белого наверху не видно. С шестого уровня деградации отношений чаще всего не выбираются...

Последние уровни распада очень тяжелы и требуют специализированной помощи психологов, врачей, духовников, а также терпения, смирения и надежды детей и оставшихся у семьи друзей.

Слава Богу, обычно все не так плохо. Большинство семей ищут выход из кризиса первых четырех уровней. Сейчас мы с вами определили лишь основные векторы работы над собой по каждому из случаев. А в четвертой части книги подробно рассмотрим женские навыки, инструменты и силы, помогающие вести семью по пути развития. Ведь чем раньше мы начнем осознавать личную ответственность за происходящее и менять себя самостоятельно, тем проще и легче будет вернуть в семейные отношения любовь и радость.

Практическое задание

#### **Побеждаем раздражение**

Конечно, на каждом уровне деградации присутствуют свои «симптомы болезни». Но раздражение начинает нас изводить с самых первых проявлений недовольства браком — и не отпускает до последнего. Если мы научимся с ним бороться, то добрая половина ссор в семье просто исчезнет. Для этого попробуйте в моменты раздражения вспоминать о практике благодарности. В ее основе — уже знакомый тезис о том, что каждый из нас одухотворен. Значит, любое действие или бездействие человека изначально несет в себе добрые намерения.

Например, муж не хочет вставать у вас на пути и усугублять ваше

угнетенное состояние скандалом, поэтому лежит на диване, когда вы бегаєте по квартире раздраженная и с выпученными глазами требуете от всех прибраться, сделать уроки и прибить полки за все 15 лет совместной жизни. Чем, соответственно, только еще больше вас раздражает! Когда вы вот-вот готовы сорваться, учитесь останавливаться и искать любой позитивный фактор в раздражающем поведении супруга (ребенка/свекрови/продавщицы и т. д.). Мысленно поблагодарите мужа — например, так: «Спасибо тебе, родной, что своим лежанием на диване ты напомнил мне, что я не должна бегать по дому, как белка в колесе, а могу лечь и отдохнуть рядом с тобой». Очень часто такие благодарственные телеграммы-молнии в вашей голове кажутся неискренними, потому что полны иронии. Ничего страшного! Улыбнитесь ей: юмор и благодарность — главные лекарства от раздражения.

### **Глава 3**

#### **Три ключа к переменам**

Как же встать на путь позитивных перемен в семье? Нам день за днем и год за годом нужно упорно продвигаться вверх по семи этапам развития отношений — от привычной карусели «голод — насыщение — пресыщение — отвращение» к стабильному выполнению своего долга и к дружбе. Чтобы это движение началось и стало уверенным, предстоит сделать три шага. Всего три шага к тому, чтобы в отношениях расцвела Любовь. Но эти три шага не так просты, как кажется.

#### **Первый шаг — это принятие**

Самый трудный. Принять мужа — значит увидеть его таким, как он есть сейчас. Без прикрас, без планов на то, что именно в нем нужно переделать, без розовых очков. Представить, что он никогда не изменится. Так и будет жить в коммуналке с мамой, работать дворником и экономить воду на мытье своего тела. Принять — это согласиться жить в мире с ним таким.

Считается, что женщина принимает мужчину, если она принимает:  
его характер и привычки (даже если он не моется по четыре дня и закидывает носки на люстру);

его семью (особенно его маму и ее отношения с сыном, даже если сын возит продукты чаще ей, а не домой);

его друзей (даже если они алкоголики и тунеядцы);

его работу и уровень дохода (даже если он дворник и зарабатывает копейки);

его условия жизни (даже если он живет в коммуналке в одной комнате с мамой, папой и бабушкой).

*Если хотя бы один пункт вызывает у вас сомнения, неприятные ощущения или отвращение — ни о каком принятии речи нет.*

Сложно, правда? Нам же всегда кажется, что из мужчины нужно обязательно «что-то» сделать. Мы точно знаем, в какую сторону хотим его изменить. Заставить мыться каждый день. Запретить встречи с друзьями, которые нам не нравятся. Минимизировать его общение с мамой. Объяснить, что нужно стать начальником и заработать на дом. И мы активно принимаемся за дело. Сначала каждая уважающая себя реформаторша выбрасывает все вещи супруга, которые ему не идут. Даже если мужчине они нравились. Она также проводит ревизию обуви и туалетной воды. Часто мужчины на это соглашались, но через много лет в пылу ссоры вдруг всплывают «его любимые треники», которые она когда-то выбросила тайком.

Потом женщина берется за карьеру мужа. Самый частый вариант — заставляет бросить любимую, но не очень прибыльную работу ради престижного переключивания бумаг. Мне вспоминается не очень счастливый кандидат наук, который обожал своих жуков и микроскопы, пока его любимая не задумала переключить его в бизнесмена. Он старался сделать ее счастливой, забросил свои исследования ради торговли, которая ему претила. Через десяток лет семья распалась: жена осталась одинокой среди нажитого скарба, ради которого муж все на свете проклинал, а он таки вернулся в лабораторию, чтобы заниматься делом своей жизни.

Почему мужчины позволяют нам все это? Им кажется, что они сделают нас счастливее, если станут (или хотя бы притворятся) теми, кем мы хотим их видеть. Но из зайца невозможно сделать волка. Даже если вставить ему острую челюсть, перекрасить и заставить охотиться. Он не станет волком, а останется таким же зайцем, только очень грустным.

Поэтому весьма полезно трезвым взглядом смотреть на будущего мужа до свадьбы. Когда еще можно оценить, какие у вас вместе исходные данные и перспективы, чтобы точно знать, за кого вы выходите. Если всю жизнь видели себя рядом с медведем, но сердцем привязались к зайцу, то должны понимать, что вы либо ищите дальше идеального медведя, либо, выходя замуж, должны принять природу любимого зайца и помочь ему стать самым быстрым в мире. Если брак уже заключен — спокойно! Значит, на то есть высшее благословение, и счастье с этим человеком возможно. Но, чтобы его обрести, нужно как минимум понять и принять природу своего мужчины. Если вы не сделали этого раньше — сделайте сейчас.

### **Второй шаг — уважение**

Мало согласиться, что он — заяц. Важно еще научиться уважать в нем

заячью природу. То есть увидеть сильные стороны этого конкретного мужчины, его потенциал — не придуманный, а реальный. Реальный потенциал кандидата наук — возможность дорасти до степени доктора или профессора. А придуманный — это стать бизнесменом, руководителем или медийной персоной. Нужно увидеть его особенности, личные характеристики, привычки — и начать это уважать. Уважать право мужчины на свободное время, личное пространство, отношения с другими людьми в контексте его интересов и привычек.

После того как стадия принятия завершилась успешно, стадия уважения проходит просто и безболезненно. Когда ты принимаешь родных мужа как часть его самого, тебе легко научиться уважать его решение тесно с ними общаться. И уже не так сложно быть милой с его мамой.

Уважение для любого мужчины — как свежая вода для растений. С таким качественным поливом он будет расти быстрее и эффективнее. И в его сердце начнет рождаться ответное уважение. Обычно у мужчин это происходит проще и быстрее. И тогда уже не придется доказывать, что тебе нужна личная территория и время для принятия ванны или встречи с подругами. За уважение мужчина платит ответным уважением. И в качестве премии жена получает успешного мужа, готового взять ответственность за семью и заботиться о ней.

### **Важнейший, третий шаг — верность**

Когда женщина уже поняла, за кого вышла замуж, приняла его таким, какой он есть, и научилась его уважать, она учится одной простой фразе:

*«Мне другого мужа не нужно».*

Без двух предыдущих шагов такое решение невозможно. Потому что, не приняв и не научившись уважать свой выбор, ты периодически, особенно во времена трудностей, будешь срываться на мысли: должен же быть на земле «мой человек», а не это чудовище, которое мотает мне нервы со своими носками и друзьями; все-таки где-то живет принц, который будет меня на руках носить и дарить мне каждый день охапки роз. Может быть, ты решишь, что это один из предыдущих мужчин, с которыми ты встречалась? Вот вышла бы замуж за Васю — у него хоть квартира отдельная. Или за Мишу — у него работа крутая. Или за Ивана — он красивый и одевается очень стильно. А у Димы мама была адекватная и живет далеко. А может, мой принц — это мой начальник или коллега?..

Пока ты видишь всех этих «идеальных мужчин» пару часов в день, он вежлив и обходителен. Двери перед тобой открывают. Если на ногу наступили — извиняются. Но, идеализируя их, ты постоянно сомневаешься в своем выборе и крадешь счастье из своей семьи. Муж чувствует, что он



просто временно «исполняющий обязанности» мужа. Что когда найдется более удачный вариант, его отправят в отставку. И это не добавляет ему мотивации стать хорошим супругом. Ему не хочется тратить деньги на такую жену, не хочется вкладывать в нее время и силы. Нет стимула для роста. Нет и возможности для укрепления отношений. Чтобы родилась настоящая любовь, в поисках идеала нужно поставить точку. Точка — это верность. Даже не физическая, а, в первую очередь, эмоциональная. Когда ты вообще не думаешь о том, чтобы расстаться с ним и найти кого-то получше. Не сравниваешь, не выбираешь. Подводишь черту под периодом поисков и сомнений и начинаешь новую главу — развития и роста.

Три непростых и очень важных шага к изменению отношений и рождению настоящей любви именно таковы: принятие, уважение, верность. Три кита, на которых строится счастливый брак. Три ступеньки вверх, на которые стоит начать карабкаться ради того, что ждет вас наверху. Давайте вместе поднимемся по ним, останавливаясь на каждой подольше.

Практическое задание

**Учимся видеть мужа таким, какой он есть**

Купите себе красивый блокнот. На первой странице напишите: «Дневник благодарности мужу». Записывайте сюда проявления его сильных сторон и поступки, совершенные ради семьи в течение дня. Вечером вспоминайте все то, что он сделал сегодня для семьи, перечисляйте и благодарите. Ежедневные отчеты можно делать тезисно, а развернутую благодарность писать по итогам недели. Уверяю, даже за первую неделю вы увидите своего мужа другими глазами. Вновь вспомните, с каким замечательным человеком живете. Всегда и у каждого можно найти сильные стороны. Просто нужно снять черные очки обиды, претензии, эгоизма — и взглянуть на свет.

## **Глава 4**

### **Принятие**

Мне кажется, что это самый частый и самый правильный вопрос, который я слышу. Когда жена интересуется не тем, как сделать из мужа нечто, нужное ей. И не тем, как его изменить, заставить выполнять обязанности. А как принять его таким, какой он есть. Женщины, которые задают этот вопрос, делают первый шаг к Любви. Ведь когда у вас нет полного принятия, то и любить невозможно. Все время будете возвращаться к сравнениям и сомнениям. Поэтому давайте разберем, как можно прийти к принятию индивидуальности своего мужа «в домашних условиях». Какие инструменты, способы и хитрости существуют, чтобы этому научиться.

### **Что такое принятие**

Вот вам простой бытовой пример. Вы приходите в магазин и говорите: «Я хочу купить килограмм персиков». Вам продавщица показывает: «У нас вот такие персики. Они твердые, но сочные. Вот этот чуть-чуть подгнил. Цена такая-то».

Получив информацию о состоянии товара, который вам сейчас нужен, вы либо соглашаетесь на покупку, либо нет. Если нет — идете к другому прилавку, в другой магазин. Если да — отдаете сто рублей и покупаете килограмм персиков.

Коль уж вы купили персики, вы их, естественно, съедите. Странно ведь прийти домой и начать смотреть на них, изучая. Сомневаясь, а стоило ли покупать, а надо ли их есть. Если долго будете думать, они просто сгниют. В итоге деньги, силы и время на поход в магазин потрачены зря. Удовольствия не получите никакого. Снова надо идти на рынок, искать. Только уже более придирчиво, имея негативный опыт.

С мужчиной то же самое. Чтобы принять мужа, важно понять, что именно вы принимаете. Какой же «фрукт» вы «купили» и по какой «цене». Чем дольше вы не принимаете его, тем больше скрытой «гнильцы» накапливается в отношениях, они с каждым годом становятся хуже. А чем они хуже — тем сложнее начать его принимать.

### **Персиковый эксперимент**

Прямо сейчас возьмите листочек и выпишите не менее двадцати достоинств своего мужчины. Это могут быть конкретные качества характера или какие-то ситуации, в которых он вас приятно поразил. Вспомните разные истории, которые происходили в вашей жизни за много лет. Вы же не просто так полюбили этого человека: наверняка было — и есть — за что.

На втором листочке вам нужно написать его недостатки. Важно, чтобы бумажка была не та же самая, где выписаны достоинства. Будет лучше, если недостатков вы напишете меньше, чем достоинств, хотя бы на одно. То есть если вы написали 20 достоинств, то недостатков должно быть 19 или меньше. Сюда вы можете включить какие-то ситуации, которые вам тяжело простить, забыть, принять. Даже его маму вы тоже можете занести в этот список. Можете написать его бывшую жену, если это причиняет вам определенные неудобства.

Важно быть честной с самой собой. Если вы хотите формулировать жестко — пишите. Если, напротив, не в вашей природе копаться в ошибках другого человека — не пересиливайте себя, просто укажите моменты и ситуации, в которых вам бывает с ним некомфортно. Вы можете не

называть пункты списка недостатками, — хорошо, пусть это будут слабости, черты, обстоятельства, которые не очень вас в нем устраивают. В которых вы хотели бы, чтобы он вел себя иначе. Например, вы не можете назвать его безвольным, но что-то в этой теме вас гложет. Тогда напишите, что иногда он мог бы проявить больше решительности и мужественности.

Теперь возьмите оба листочка, положите их рядом и посмотрите на получившиеся списки. Сейчас вы пришли в магазин за персиками. Первый листочек с описанием достоинств вашего мужа — и есть правдивое описание персиков. Это все, что вы получите при покупке. Второй же листочек — цена, которую вы за покупку заплатите. Да, в этом мире за все приходится платить. Идеальных не бывает. Идеален только Бог.

*Внимательно смотрите на листочки. И для себя приходите к решению: готовы ли вы получить то, что есть в первом списке, по цене списка второго. Готовы ли вы принять?..*

Когда вы категорически не готовы принять даже что-то одно из большого списка цены, сделка не состоится. Значит, вы не покупаете эти персики. Если один недостаток перевешивает десятки достоинств и привлекает все ваше внимание, вы не являетесь женщиной своего мужчины полностью. Вы не принимаете его таким, какой он есть. Вы не дадите ему возможности полностью раскрыться.

### **Самая сложная часть задания**

Что нужно делать тем из нас, кто понял, что хочет конкретно эти персики и готов купить их по указанной цене? Берите бумажку с его недостатками и торжественно уничтожайте. Можете сжечь, в унитаз смыть — суть в том, что вы сейчас приобрели персики. Обратной дороги нет. Вы уже не думаете «может, все-таки вернуть их в магазин; может, не весь рынок обошла; может, вон в том ларьке слаще». Если вы реально готовы заплатить цену, то уничтожайте бумажку и гоните от себя эти мысли. Сделка совершена.

Как только появляются идеи из серии «мой муж какой-то не такой», вспоминайте: я уже купила эти персики, все уплачено, поздно. Таким образом учитесь контролировать поток сознания. Это сложно. Возможно, для этого потребуется время. Бывает такое, что списки требуется писать и уничтожать не один раз.

Если вы готовы купить свои персики, то можете сделать еще одну очень важную вещь. Поговорите с вашим мужем. Нужно выбрать подходящее время и место. Возможно, для этого подойдет душевная беседа во время ужина. Или минута нежности перед сном. Или спокойный обмен мнениями в машине. Сказать нужно примерно следующее:

*«Я понимаю, что раньше была не совсем к тебе справедлива. Я фокусировалась на твоих недостатках. Не могла их принять и вела себя по отношению к тебе не очень хорошо».*

Дальше вы можете перечислить, каким образом это проявлялось в вашем поведении. Например:

*«Я тебя пилила, пыталась переделать; думала, что лучше знаю, как ты должен себя вести; считала, что я в праве на тебя кричать...» и так далее.*

Закончить нужно благодарностью:

*«Я понимаю, что тебе было со мной очень сложно. Я благодарна тебе, что ты все это выдержал. Я рада, что мы смогли сохранить семью и остались вместе. Сегодня я поняла, что готова полностью принять тебя — таким, какой ты есть, не пытаюсь переделывать. Возможно, мне не удастся это сразу. Возможно, потребуется время. Но я люблю тебя и очень хочу сделать это».*

Перед вами — набросок, не нужно его копировать или заучивать. Суть в том, чтобы в душевной беседе сообщить мужу: вы принимаете его таким, какой он есть; вы были неправы в прошлом, пытаетесь его переделать. Можете даже конкретно указывать: «Мне не нравилось, что ты пьешь пиво, смотришь новости, дружишь с Васей, но теперь я поняла, что ты имеешь на это право». Главное — в завершение сообщить, что вы решили и поняли: он лучший мужчина для вас, и поэтому вы готовы принять его целиком.

И дальше, прошу вас, не ждите ответа! Не будет оваций и благодарности. Он не бросится вам на шею и не расплатится. Он может буркнуть что-то в ответ или вообще сменить тему. Но ваши слова точно найдут отклик в его душе. Даже если он вам этого не покажет (мужчины ведь не такие эмоциональные, помните?). Не ждите быстрых результатов. Важно не столько поговорить, сколько потом, на протяжении месяцев и даже лет — делать. В этом разговоре вы обозначаете свои намерения, и это усложнит вам жизнь. Потому что теперь он подсознательно будет более внимательно вглядываться в ваши реакции, и вам придется изменить свое поведение. В общем-то, ваша задача этим разговором дать обет. Обет во всеуслышание, при свидетеле, чтобы начать своих слов придерживаться.



Такое поведение прорывает стену недоверия между вами. Даже если вы сразу не увидите результатов. Может быть, он не сразу поверит вашим словам. Но если увидит изменения в поведении, его сердце растает. Поставьте себя на его место: как для вас было бы важно это услышать. Если вас пять лет пият за медлительность, нерасторопность, неаккуратность, а затем в этом раскаиваются и просят извинить... Представьте его состояние, мысли и чувства. И поймите, как важно проговорить это вслух. Можете при этом оговориться, что не уверены, сможете ли сразу спрыгнуть с наезженной колеи. Предупредите, что в каких-то ситуациях вы, возможно, среагируете по-старому, но будете очень стараться. Можно даже попросить его в шутку напоминать вам о данном обете. Например, фразой, значение которой он даже не поймет: «Милая, ты уже купила персики».

#### **А если не готовы?**

Тем, кто не готов приобретать персики прямо сейчас, я предлагаю неделю пожить с этой мыслью. Если отношения вам действительно дороги, то, возможно, вы от усталости или обиды просто написали в первый список не все хорошие качества. За неделю постарайтесь найти достоинство, ради

которого захотите купить эти персики. Потому что даже когда мы покупаем персик не совсем зрелым, но после этого не сравниваем, а кладем дома в сухое и светлое место, у фрукта есть возможность дозреть и стать вкусным. Только для этого его нужно сначала купить, затем принести домой и начать о нем заботиться.

Принятие — очень важный шаг. Самый, наверное, трудный, но окупается он сторицей. В наших отношениях с мужем именно так и было. Только когда я смогла принять его особенности (хотя еще не все и не до конца), он почувствовал вкус семейной жизни, стал оттаивать и развиваться.

Практическое задание

### **Покупаем персики**

- 1.-Проведите для себя эксперимент с «покупкой персиков».
- 2.-Почему вы приобрели свои персики или отказались от покупки? Проанализируйте и запишите причины подобного исхода «сделки».

## **Глава 5**

### **Уважение**

Очень сложно понять, что такое уважение к мужчине, когда ты растешь без отца, да еще и мама не говорит о нем ничего хорошего. Когда вокруг мужчин раз-два и обчелся — тем более таких, которые внушают доверие. Вот так с детства в наших головах и появляется первый миф в списке губительных женских мифов.

### **Миф первый: «Не всех мужчин можно и нужно уважать»**

Во-первых, мужчину создает женщина. И если рядом с тобой такой мужчина, которого ты «не можешь уважать», то это и твоя ответственность тоже. Я видела столько мужчин, которые преображались, когда их женщины меняли свое отношение к ним.

Во-вторых, изначально мы все — частички Бога. И я, и мой муж, и наши дети, и продавщица, и почтальон, и даже бомж на вокзале. Мы все изначально чисты и обладаем теми же качествами, что и Бог. Просто мы — капли, а он — океан.

В-третьих, мы же все знаем, что любое «не могу» — это, прежде всего, «не хочу». Легче сказать, что близкий человек недостоин уважения, чем научиться его уважать. Уважение начинается с принятия. Я как женщина должна ПОЛНОСТЬЮ принять своего мужа таким, какой он есть. Мы часто об этом слышим, но часто ли делаем? Ведь это так сложно — принять его полностью: со всеми его недостатками, со всей его семьей и неприятными друзьями, с его условиями жизни (квартирой или ее отсутствием, большой или маленькой зарплатой), со всеми

«бесполезными» хобби и увлечениями, с такими нелепыми взглядами на жизнь...

Всегда ждешь, когда он изменится. Начнет зарабатывать больше, перестанет зависеть от мнения мамы или друзей, начнет, наконец, думать о Боге... Так сложно принять, что он НЕ ИЗМЕНИТСЯ. Только тогда возможно уважение, когда я смотрю на своего мужа и говорю да всему, что с ним связано. Это и есть христианское смирение. Смирение с тем, что у нас не будет своей квартиры, мы не будем ездить в элитные отели на отдых. Смирение с тем, что он не начнет гулять с детьми и забирать их из сада. Смирение с тем, что он не пойдет к психологу решать семейные проблемы. Что он НАВСЕГДА останется таким, как сейчас.

Есть поговорка на эту тему: мужчина, когда женится, просит, чтобы жена осталась такой навсегда, но она меняется, а женщина, выходя замуж, надеется, что муж изменится, но он не меняется. Это природа, и мы не можем с ней спорить. Женщина изменчива, как погода, как ветер, как пушинка. Неустойчивы ее настроение, мысли, взгляды. Мужчина стабилен, как стена, как скала, как огромный паровоз. Часто он придерживается одних взглядов всю жизнь. Когда мы просим его измениться, мы фактически просим его стать женщиной. Изменить своей природе, перестроить свои молекулярные связи и превратиться из гранита в пластилин.

Мужчина как автомобиль. Он довезет туда, куда нужно. Если мы принимаем, что едем на «жигулях», а не на «мерседесе», это позволит избежать завышенных ожиданий от поездки. Тогда можно наслаждаться общением, видом из окна и самим фактом передвижения. А если сидеть и стонать, что вот в «мерседесе» есть кондиционер и печка, а еще музыкальный плеер, и выглядит он престижнее, то удовольствия от поездки не будет, да еще и в расстроенных чувствах свернете не туда.

Вопрос, почему у меня «жигули», а у соседки BMW, – немного о другом. Если ты уже едешь на «жигулях», то нужно уважать свое средство передвижения. Потому что ты сама сколько-то лет назад решила, что поедешь на этом автомобиле. Наверняка не просто так, а потому что тебя что-то в нем зацепило, почему-то сердечко екнуло. А значит, твой «жигуленок» не так уж и безнадёжен.

**Миф второй: «Наличие уважения к мужу ничего не меняет в моей жизни»**

Исходя из ведической концепции отношений, которая мне очень близка и перекликается с большинством культур и религий, мужчина в паре — голова. Это значит: от того, что он делает и как, зависит

благополучие всей семьи. Все помнят, что женщина при этом — шея. Именно она вращает голову. Выбирает, куда голова смотрит и что создает. Эта роль очень важна: повернешь не в ту сторону — и вместо цветника можно прийти в хлев. А если будешь крутить головой туда-сюда, то можно и не дойти никуда, а еще и укачает.

Если мужчина — автомобиль, то энергия женщины — это топливо. Не заправим машину — она никуда не поедет. Кроме того, очень важно, чем мы ее заправляем. Можно залить разбавленным и некачественным. Тогда ехать будет некомфортно, сломается машинка быстро. А можно заправить на совесть, что даст в долгой дороге больше сил и меньше проблем.

Запомните: наше отношение к мужу — это его топливо. И лучшее из всех возможных — уважение. Когда жена уважает мужа, жизнь обоих преображается:

- мужчину автоматически начинают уважать все вокруг;
- как следствие — ему предлагают хорошую работу или сотрудничество;

- в результате активного внешнего и внутреннего труда пара зарабатывает круг надежных друзей, которые готовы помочь в трудную минуту и привлечь к развитию общих проектов;

- а следом в семью приходят деньги — гораздо легче, чем раньше, и в большем количестве.

Все это происходит само собой, если женщина учится уважать свой выбор — своего мужа. Сами видите: подобное качество еще как влияет на ее жизнь.

### **Миф третий: «Я и без него обойдусь»**

Так популярна сейчас мысль о независимости, самодостаточности. Женщины рвутся делать карьеру. Не сидят в декрете, чтобы не потерять место. Пытаются зарабатывать больше, чем муж. Более того, родители девочек стремятся дать дочерям «правильное» образование еще яростнее, чем родители мальчишек. Им кажется, что, получив хорошую профессию, дочка будет счастлива. Ну, по крайней мере, сможет обеспечивать себя и своих детей, «если что»...

И действительно, «если что» случается все чаще: семьи распадаются, девочки остаются с малышами на руках, и тут знания бухгалтерского учета и менеджмента систем управления им, конечно, пригождаются. Вроде бы все правильно. Но.

Почему распадаются семьи? Причин очень много, но есть одна, на мой взгляд, ключевая: нас, женщин, воспитывают как мужчин. Нас учат не тому, как быть женщиной. Не объясняют, зачем и как заботиться о других. Не



вдохновляют создавать атмосферу и уют дома. Не готовят к воспитанию детей. Более того, примеры наших мам далеко не всегда позитивны. Многие мамы воспитывают детей самостоятельно. И дочери видят, что мама одинокая, но сильная. За это ее все вокруг уважают. Ну и что, что рядом нет мужчины, зато мама у тебя круче любого мужика!..

Вернемся к автомобильной тематике: машинке что нужно, чтобы ехать далеко и быстро? Качественное ТО — техническое обслуживание: заменить масло, подкачать шины, сделать развал-схождение. Та самая пресловутая забота. И это тоже наша функция. Мы, женщины, созданы заботиться о других. Особенно о мужчинах. Накормить, одеть, успокоить разговором, зашить дырку на брюках.

Моя мама не привлекала меня к домашнему труду. Не учила готовить, шить, ухаживать за собой. Я и сама не проявляла интереса. Не понимала, что это важно и нужно. В школе у нас было по два часа уроков труда в неделю, во время которых мы должны были учиться шить и готовить. Но поскольку ни учитель, ни мы этот предмет не уважали, чаще всего мы «на трудах» делали уроки. Сидели тихо и учили математику, физику, биологию. То, что в жизни нам всем, конечно, пригодилось больше, чем умение варить суп...

Окончив школу, я поступила не туда, куда рвалось мое сердце (это уже тогда был психфак), а туда, где можно было получить более востребованную и высокооплачиваемую профессию — на математический. Понятно, что там мы изучали только интегралы и программирование. А не то, как сшить занавески или в какие игры играть с годовасиком.

Поэтому, выйдя замуж, я совершенно растерялась. Мы переехали в пустую квартиру — а я не знала, что с ней делать. Какие должны быть карнизы на окнах, нужна ли нам на стол скатерть, как вообще наладить эти стрелки на брюках мужа, зачем столько ножей на кухне, что приготовить, кроме картофельного пюре и щей. Я сейчас понимаю, что не умела вообще ничего из того, что входит в компетенцию женщины. И до сих пор не умею многого. Например, приготовление еды для меня — мука. Просто потому, что я мало что умею готовить. Когда я вместе с моими читательницами участвовала в Марафоне женственности на сайте [valyaeva.ru](http://valyaeva.ru), одной из целей на несколько месяцев я поставила для себя освоение двадцати новых кулинарных рецептов. Наша семья росла, и мне нужно было хоть как-то мотивировать себя побороть внутренний страх перед этим женским навыком — вкусно и разнообразно кормить своих любимых. А еще для меня огромная аскеза в пришивании пуговиц и штопке дырок. Я терпеть не могу уборку, постоянно забываю поливать цветы, редко вытираю пыль. Я

знаю очень мало детских игр и стихов, хотя детей у нас уже трое. Я учусь быть женщиной, как и все девочки нашего поколения. Готовить, шить, сортировать белье для стирки, рассказывать сказки. Как же сложно этому учиться почти в тридцать лет, и как это было бы естественно лет в пять — семь, будучи маленькой помощницей своей любимой мамы!

*Получается, что женщину не учат самому главному: быть сердцем семьи, быть надежным тылом своего мужчины. А когда у семьи нет сердца, у нее нет шансов.*

По ведическим канонам, женщина в жизни все блага может получить через мужчину: сначала через отца, затем через мужа. Нет, конечно, она может и сама заработать на квартиру, машину и дачу. Но в этом течении есть огромные подводные камни:

она станет выжатой, как лимон, и все равно не сможет получить все, чего хочет, таким образом. Тратя силы на приобретение материального благополучия, она отказывается от семейного счастья, потому что если работает по восемь часов, два часа тратит на дорогу, два-три часа — на повышение квалификации и занятия хобби, час — на магазины и хотя бы час — на приготовление еды и уборку, то практически не имеет времени ни на общение с детьми и с мужем, ни на отдых. Безусловно, такой график портит взаимоотношения супругов, если вторая половина у женщины с годами вообще остается;

она вырабатывает в себе мужские черты, что влияет на ее гормональный фон: начинаются женские болезни. Также это влияет на то, какой мужчина оказывается с ней рядом. Если женщина становится мужиком, то мужчине приходится стать бабой. И тогда бесполезно пытаться изменить «этого тюфяка». Он не сможет в такой семье вернуться к роли мужчины, потому что мужское место уже занято. Он либо запьет, чтобы уйти от реальности, в которой каждый день нужно воевать с любимой, либо уйдет от такой жены и найдет себе более женственную. Тогда мужчина обычно расправляет крылья, успешно реализуется в мужской сфере и внезапно начинает зарабатывать приличные деньги. А первая жена пребывает в долговременном шоке: почему со мной-то он был тряпкой?!

погнавшись за двумя зайцами, бегущими в абсолютно разных направлениях (в сторону карьеры и в сторону семьи), женщина не сможет полноценно реализоваться ни там, ни там и, соответственно, не станет счастливой. Это, наверное, самый ключевой пункт, потому что, как сказано в Ведах, всевозрастающее счастье — ананда — одна из целей, к которой всю жизнь стремится наша душа.

#### **Миф четвертый: «Пусть сначала он меня уважает, а потом я подумаю»**

Невозможно изменить другого человека — мы уже много раз об этом говорили. Начинать нужно с себя. Если я уважаю мужа, выполняю свои женские функции, полностью принимаю его таким, каким его создал Бог, — у него нет другого пути, кроме как ответить уважением на уважение. Поэтому от детских приемов «перевода стрелок» и «тыканья пальцем» нужно отказаться. Иначе дело вообще не сдвинется с места.

Восстановить уважение к мужу помогает поиск его хороших качеств и маленьких ежедневных побед. Ведь когда мы его выбирали, мы отчетливо видели в этом мужчине его сильные качества. А потом глаз замылился (или просто мы обнаглели), и то, что раньше было подарком судьбы, сегодня стало обязанностью и нормой. Ну да, носит цветы раз в неделю, ну и что? Ну да, зарабатывает достаточно, чтобы я могла не работать, и что это, подвиг что ли? Ну да, гуляет с ребенком — так ведь сын же общий! И так далее. А если подумать, то каждый такой поступок является важным и достойным уважения.

Для меня тема уважения очень актуальна и достаточно тяжела в работе. Но именно победы на этом фронте дают видимые плоды в моей семье. Уважение друг к другу — лучший помощник и в эпоху грандиозных совместных проектов (будь то общий бизнес, дети или путешествия), и в кризисные времена.

#### **Практическое задание**

##### **Проникаемся уважением к своему мужчине**

Мы часто принимаем точку зрения уважаемого нами человека. И, наоборот, игнорируем мнение того, кого ни во что не ставим. Если вы постоянно спорите с мужем и говорите «да» только раз в неделю на вопрос «дверь закрыла?», это значит, что вы постоянно демонстрируете неуважение даже на вербальном уровне. Поэтому очень важно научиться соглашаться с мужем. Слушать, что он говорит, и соглашаться. Не обязательно делать все так, как он говорит. Важно, чтобы он чувствовал: ты с ним согласна. Жена — самый близкий сердцу друг мужчины. Только в таких отношениях рождается настоящая любовь. Если муж не рассказывает жене что-то, потому что она его постоянно не понимает, оспаривает и осуждает, он найдет другие «уши». И тогда именно эти «уши» потом могут стать второй женой. Попробуйте в течение одного дня постоянно соглашаться со своим мужчиной: «я считаю, что ты рассуждаешь правильно», «я согласна с тобой», «да, любимый», «я хочу того же, что и ты». Понаблюдайте за реакцией.

## Глава 6

### Верность

Вся наша жизнь состоит из соревнования. С самого рождения. Наши мамы ходили по двору и общались с другими мамочками на темы «у кого больше зубов», «у кого лучше прибавка в весе», «кто уже ходит, ползает и говорит». Потом в школе — кто-то учится лучше, кто-то еще и танцует, а кто-то просто красивее. Потом институт — кто-то поступил в политех, кто-то — в МГИМО, а кто-то застрял в техникуме. Кто-то вообще не учится, а сразу идет работать продавцом. И когда через несколько лет после выпуска твой одноклассник найдет тебя в социальной сети, он не спросит о погоде или о том, чего жаждет твоя душа. Он поинтересуется, кем работаешь, есть ли семья и дети. А если ты замужем — полюбопытствует, кто супруг по профессии, сколько зарабатывает, своя ли у вас квартира.

Мы учимся все и всех сравнивать. И только на основе сравнения определять, хорошо ли то, что у нас есть, или можно иметь что-то получше. Так и живет обычная среднестатистическая семья, глядя на соседей: а машина у них лучше, зато у нас квартира больше; а у них дети однополые, а у нас разнополые; а он зато директор, а мой муж — инженер; а его жена фотомодель, а моя — клуша. Мы обожаем сравнивать своих близких. Своего мужа или жену, детей, родителей. Но если бы сравнение было основным законом мироустройства, оно действовало бы безотказно во всех случаях и воспринималось естественно, однако тут налицо явное противоречие: сравнивая всех и вся, мы сами очень не любим, когда нас с кем-то сравнивают. Если в разговоре родной человек вдруг произносит: «А вот Маша готовит Паше обед из трех блюд и компот», — у любой жены по спине пробежит холодок, а в глазах заблестят красные огоньки.

Стивен Кови на семинаре в Киеве в 2009-м сказал для меня самую главную фразу: «Величайшее воровство — это сравнение». Так мы крадем счастье — у себя, у того, кого сравниваем, и у того, с кем сравниваем. Мы крадем индивидуальность своих детей, сравнивая их со сверстниками. Крадем достоинство у своего мужа, сравнивая его с соседом. Воруют у самих себя значимость своих же побед, сравнивая их с чужими достижениями.

Мы досыта наелись сравнениями с самого рождения. Постоянная гонка в попытке соответствовать всем на свете стандартам изматывает, и ей нет конца. Потому что даже если ты, как Маша, готовишь уже обед из трех блюд и компот, найдется Света, которая ежедневно печет сама хлеб и пироги. Кажется, что всегда есть место, где теплее. Всегда есть тот, кто красивее, умнее, способнее, сексуальнее. Мы все время ищем счастья

вовне. Мы ждем, что прилетит кто-то новый — тот самый волшебник в голубом вертолете — и покажет, наконец, кино жизни бесплатно: без взносов усталости, боли и чрезмерных усилий с нашей стороны. И тогда мы уж точно будем счастливы. Многие выходят замуж или женятся, мечтая найти в супруге именно такого волшебника или волшебницу. Не находят. После разочарования живут с затаенной детской обидой, смысл которой «ну почему ты не волшебник!». Иногда пускаются в дальнейшие поиски.

Как сказал Руслан Нарушевич, брак — это увеличительное стекло. Что под него положишь, то и получишь увеличенным. Если под него кладешь несчастную женщину, то получаешь еще более несчастную. А чтобы получить очень счастливую — нужно положить под него уже изначально счастливую женщину. Мы же привыкли делать все наоборот: приходим к мечтам о браке одинокими и тоскующими по любви. В итоге становимся еще более одинокими и тоскующими, и в таком раздавленном состоянии разводимся. Выходя замуж с завышенными ожиданиями, без отсутствия общих целей с партнером, мы, в принципе, уже в первый год на подсознательном уровне понимаем, что не получим здесь того, о чем мечтаем. Поэтому большинство женщин, будучи замужем, остаются словно «в режиме ожидания». Они не готовы признать, что муж для них — лучший мужчина в мире. Не готовы дать ему настоящую клятву верности.

*Например, одна моя знакомая уже достаточно давно замужем. У них есть дети, и со стороны все выглядит неплохо. Но есть одно «но». Ее мучает навязчивая идея, что она могла бы быть счастливее, если бы вышла замуж за своего бывшего. Конечно, муж об этом не в курсе ни разу. Он вообще даже не знает, что «бывший» был, кто он такой и так далее. Но почему-то его очень раздражает жена. Даже когда она ведет себя безупречно. Он чувствует, что ее энергия течет куда-то вовне. Однако понять, что происходит, не может, и это вызывает его немотивированную, казалось бы, агрессию.*

*Если мы не поливаем свой огород (то бишь мужа), а льем воду на соседские грядки, то наша морковка никогда не вырастет, а соседская репка уродится на славу, чем вызовет еще большее наше разочарование.*

Повторюсь: когда мы выходим замуж, важно поставить точку. Точку в своих поисках. Поисках счастья и лучшего мужчины. И сказать себе: «Вот человек, с которым я хочу прожить всю жизнь. Он мой Единственный». Вы должны быть готовы к такому решению. В этом и есть смысл «выхода» замуж из старого состояния. Без этого простого — и самого сложного! — внутреннего шага штамп в паспорте семью от развала не спасет. В науке логике есть такой постулат: вторичное понятие определяется через

первичное. Не наоборот. Сначала идет то, что было сначала. Например, вы же не говорите «свет — это отсутствие тьмы». Вы интуитивно понимаете: тьма — это отсутствие света. То есть свет — первичен. Однако в современном мире, где большинство понятий извращено, мы определяем верность как отсутствие измены. Вроде не гуляет муж — и уже хорошо. Нам внушают, что измена — это естественно и первично. Однако вслушайтесь во фразу «измена — это отсутствие верности» и согласитесь: так более честно. Так абсолютно естественно. Поэтому именно понятие верности в семье — первично.

*Верность — это не пошлое отсутствие измены. Верность — это первичное, изначальное понятие при создании семьи. Верность — это мощная психическая сила, сохраняющая любые отношения.*

Такой настрой является истинной верностью, верностью в ведическом ключе. Это гораздо больше и сложнее, чем просто не заниматься сексом с другими людьми. Такую верность сохранить очень сложно, потому что в трудные времена нам всегда хочется убежать от проблем, найти легкие решения, и кажется, что на чужом газоне трава зеленее. Как только нам что-то не нравится, мы прячемся за мыслью, что где-то существует принц, с которым можно было бы наслаждаться счастьем каждую секунду. Он-то уж точно примет меня такой, какая я есть, а сам будет «как Путин». При этом мужчина, который рядом, просто недостоин меня, потому что пьет, курит, ругается, не работает... (вставьте ту причину, которую в своих мыслях используете вы).

Мы все хотим быть счастливыми. Мечтаем, чтобы эндорфины, гормоны радости, бурлили в крови постоянно. Но совсем не желаем работать над отношениями и стараться изменить себя! Каждый, изменяя (мысленно или физически), оправдывает себя тем, что в существующих отношениях ему недостаточно счастья. Это всегда правда. Вопрос в том, какой вкус счастья присущ этому человеку. Вспомните, мы разбирали три его вида в главе о гунах материальной природы. Так вот: если человек сразу неправильно понимает, что такое счастье, он будет искать (в реальном мире или только в сознании) неправильные пути его достижения. Если он не знает, что счастье находится в сфере глубоких (не в физиологическом плане) отношений, то он неминуемо попадет на удочку сексуальной революции: любо — действуй, не любо — не действуй. Ведь гораздо труднее понять, что для того, чтобы быть счастливым, нужно работать, и в основном над собой. Женщине еще труднее принять, что счастье семейной жизни начинается в тот момент, когда ты говоришь себе: «Мне другого мужа не надо. Он лучший муж для меня».

*«Лично мне семейная жизнь дается непросто. У меня нет картинки, что это такое: моя мама всегда жила одна. И я, конечно, в браке не хотела подстраиваться ни под кого — подсознательно старалась быть “как мама”. Только оказалось, что это не дает ровным счетом ничего. Все мои попытки встать у руля, отстоять независимость, указать мужчине на его обязанности натыкались на, мягко говоря, непонимание мужа. И у меня все чаще возникала мысль о разводе, новом муже и т. д.*

*Только начав изучать ведические знания, я поняла: именно эти мысли были моей самой большой ошибкой. Допуская в голове возможность “найти другого”, я ставила крест на развитии своей семьи и на обретении счастья в ней. Соответственно, муж не мог зарабатывать деньги, быть хорошим отцом и заботливым мужчиной. И это только потому, что я — я! — ему такой возможности не давала. Слава Богу, я осознала, что в этом — моя ответственность.*

*Знание о том, что подобные мысли уже являются самой настоящей неверностью, сперва шокировали меня, потому что в первые сложные годы я часто думала: может, мы не созданы друг для друга; может, есть кто-то лучше для меня. Я пишу об этом, потому что вижу на собственном опыте, как истинная верность меняет семейную жизнь, как благотворно влияет на мужчину, на детей, на саму женщину. Я хочу поделиться этим знанием с женами — бывшими, настоящими и будущими. Я верю, что оно может спасти многие семьи и судьбы».*

Доктор Торсунов в одной из своих лекций приводит интересный пример: если сильно дернуть человека за руку, рука не оторвется от тела. Почему? Потому что в самом простом, биологическом смысле, она ему верна, то есть составляет с ним одно целое. Если у тела будут «проблемы» с рукой, та может заболеть и отсохнуть, но она до последнего — БУДЕТ. Так же и семья: это единый организм, части которого должны прорасти друг в друга, соединиться тысячами сосудов, капилляров и нервных связей, и быстро это не происходит (вот для чего нужна стадия терпения). Какая-то составляющая часть организма семьи иногда может болеть, но она при этом должна оставаться на месте, а остальное тело (в первую очередь голова) — предпринимать всевозможные усилия, чтобы «больную» вылечить.

С кармической точки зрения семья нужна как раз для того, чтобы делить на всех не только хорошую, но, в первую очередь, плохую судьбу. Потому что наслаждаться жизнью можно с любыми людьми, но только самые близкие, самые верные, истинно являющиеся частью тебя, помогут и поддержат, когда уже нет сил бороться с тяжелой кармой. В этом смысле

настоящая верность дает любому мужчине не больше и не меньше как надежду на светлое будущее. Когда женщина верна на тонком плане, мужчина чувствует полное принятие и абсолютную свою нужность, и это все, что ему нужно, чтобы развиваться. Если более конкретно, то, согласно ведическим трактатам, верность женщины дает мужчине:

*уважение окружающих людей;*

*защиту от несчастных случаев;*

*силу и решительность для того, чтобы кормить семью;*

*верность — ответную, спокойную, искреннюю;*

*желание заботиться о жене и детях;*

*желание защищать своих близких от любых напастей.*

Одним словом, верность энергетически — это костюм супермена со всеми опциями, который мы создаем для любимого, с божьей помощью контролируя свои мысли. Вот где нужно быть сильной. Сильной по-женски, а не по-мужски, таская сумки с продуктами и получая третье ненужное высшее. Когда муж чувствует, что является единственным, что его любят, это дает ему крылья. И та, которая подарила ему эти крылья, он готов перенести через любые горы, чтобы она получила то, о чем мечтает.

Так давайте подарим нашим мужчинам крылья, они созданы для того, чтобы летать. И тогда мы, сидя у них на руках, тоже сможем попасть туда, куда захотим.

Практическое задание

### **Занимаемся йогой ума**

К сожалению, в неведической культуре супруги в большинстве случаев так или иначе неверны друг другу. Начать искоренять это надо, занимаясь йогой ума — сосредоточенным и терпеливым контролем своих мыслей. В первую очередь мыслей, несущих энергию неверности.

Сядьте перед листом бумаги в одиночестве. Запишите пять — семь навязчивых идей о том, что кто-то по каким-то параметрам лучше, чем ваш муж. Не придумывайте ничего специально. Это должны быть мысли, которые в течение последних месяцев/лет не отпускают вас. К примеру, *«мой муж не хочет детей, а мне кажется, что другой (мой бывший парень / а вот парень подруги / сосед и т. д.) давно предложил бы завести ребеночка»*. Перечитайте их внимательно. А затем уничтожьте листок, лучше всего сожгите. Постарайтесь с этого момента контролировать свой ум: как только эти или подобные мысли приходят к вам в голову, замечайте их и заменяйте любой другой позитивной мыслью. Например, *«я очень хочу ребенка от своего мужа и буду стараться подавать ему эту мысль спокойно, терпеливо и в радостном ключе столько, сколько потребуется»*.



## Глава 7

### Законы соответствия друг другу

Пожалуй, в этой главе заключено самое главное, что я хочу до вас донести, говоря об основах семейных отношений: если мужчина и женщина поженились, значит, они по воле Господа составляют один организм, в котором все взаимосвязано, возможно, на протяжении многих жизней. Поэтому, если ваш муж чем-то вас не устраивает, найдите причину этого в себе! Если вы когда-нибудь, пусть из праздного любопытства, задавали себе вопрос «какой бы я была, если бы стала мужчиной?», тогда посмотрите на своего мужа. Вот такой и были бы. Вы не зря вместе. Вы зеркала друг для друга. Ему в той же степени не хватает мужских качеств, в какой вам не хватает женских. Чего же недостает вам? Вот это как раз и стоит анализировать, об этом стоит задумываться. На эту работу, а не на перекладывание бумаг в офисе, женщине действительно стоит потратить время.

#### Какой муж, такая и жена

Есть такая история о встрече жены и любовницы одного мужчины. Они начали его обсуждать, и жена сказала:

— Он глупец, скупец и подлец. Я вообще не понимаю, чего ты с ним водишься!

— Ты неправа, — ответила любовница, — он и щедрец, и мудрец, и храбрец! Сама посуди: каждый праздник приносит мне шикарные подарки — вот и кольца, и шуба, и машина.

— Вот уж неправда! — возмутилась жена — Он мне даже цветов по праздникам не дарит, зарплату не отдает! Он скупец еще тот!

— Да нет же! — возразила любовница. — Он мудрец, с ним всегда так интересно общаться. Он много читал, многое знает, обо всем имеет свое мнение. Я люблю его слушать — столько нового узнаю!

— Скажешь тоже! — ухмыльнулась жена — Он вечно несет какую-то чушь и околесицу! Даже слушать противно! А подлец-то какой! Никогда за меня не заступится, ночью не встретит, как ремонт делать — так он пропадает, и я все сама!

— Мы словно о разных мужчинах говорим, — улыбнулась любовница. — Три дня назад он за меня даже подрался с парнем, который меня обозвал. Никогда не дает нести ничего, тяжелее букета цветов. И даже дома у меня все гвозди он забил, паркет положил, плитку... Говорю тебе, он щедрец, мудрец и храбрец!

И ведь каждая из них права. Потому как с одной из них мужчина ведет себя так, что выглядит подлецом, а с другой — он храбрец. Хотя

*мужчина — один и тот же.*

Эта история показывает, как сильно жена влияет на мужа. Один и тот же мужчина может отличаться в глазах людей кардинальным образом — в зависимости от того, кто с ним рядом. Я знаю примеры алкоголиков в первом браке и успешных бизнесменов — во втором. И наоборот, я видела успешных мужчин, оставивших свою первую жену ради молодой девочки — через пару лет они теряли все и становились пьющими бездельниками.

Почему так происходит? Потому что сила женщины огромна. И влияние ее на мужчину безгранично. Фактически женщина «делает» мужчину. Она раскрывает в нем какие-то качества, а какие-то нейтрализует. Чаще всего действует она неосознанно, используя родовые сценарии и опыт своей семьи. Если папа был успешным и при этом правильно воспитывал дочь (точнее, с любовью заботился о ней, делегировав главные задачи воспитания маме и поддерживая маму во всем), то такая девушка, взрослея, интуитивно поможет мужу достичь успеха. Она просто воспроизведет в реальности картинку, к которой привыкла. А если папа был неудачником или много пил, то ее неосознанная картина приведет семью к краху.

Проблема в том, что женщины не понимают своей силы и не уделяют достаточно внимания своим мыслям и поступкам. Не осознают возможностей тонкого влияния на мужа. Если бы мы знали, что родились с волшебной палочкой, вряд ли стали бы махать ею зря и заказывать всякую ерунду, правда же? Мы с вами от рождения вооружены силой женственности. Давайте отнесемся к этому ответственно и запомним, что жена может сделать с мужем, влияя на его характер и поступки.

### **Негативное влияние жены**

Как жена думает о муже, таким он и становится. Видит в нем только недостатки и недоделки — и они преумножаются с каждым днем. В такой ситуации даже мужчина, у которого есть огромный потенциал стать хорошим мужем, становится рядовым рогатым животным из семейства козлиных.

Например, *муж пьет пиво*. Тогда ваша главная работа — это принятие. Принятие того, что он имеет право рушить свое здоровье, если хочет. А еще это, скорее всего, *говорит о вашей эмоциональной сухости* в отношениях с ним. Возможно, ему не хватает поддержки и поощрения.



Или муж не хочет работать. Тогда, наверное, вы слишком много работаете и абсолютно его не слушаетесь. Помните, почему мужчина лежит на диване? Потому что туда его вдавливают женщины, находящиеся в стрессе. Согласно Ведам, *безответственность мужа рождается от непослушания жены*. И какой смысл пинать его и записывать на собеседования? Даже если его примут, с таким настроением долго его

хождение на работу не продлится. Поэтому менять надо себя.

*Если ваш муж не помогает с детьми — подумайте, а считаете ли вы его хорошим отцом, достойным того, чтобы дети любили его наравне с вами? И не отвратили ли вы его от помощи, указывая, что попу малышу он помыл плохо, а бутылку снова не прокипятит?*

*Если жена не уважает своего мужа, его никто не уважает. Ни родные, ни друзья, ни коллеги. Можно представить, что жена на лбу своего мужа на тонком плане словно пишет некое слово, которое для всех этого мужчину характеризует. Согласно этой надписи с ним начинают строить отношения другие люди. Вот так жена, не подумав, напишет какую-то гадость перманентным маркером, а потом удивляется...*

*Если жена не доверяет своему мужу и не открывает ему сердце — ему никто не доверяет. Даже если он полностью достоин доверия, все равно в нем будут постоянно сомневаться все вокруг. И какое уж тут повышение по службе или новые перспективы!*

*Если жена вечно недовольна, то в семье все становятся чем-то не удовлетворены. Им и квартира не та, и ужин не тот, и одежда, и отдых. И даже родители будут казаться совершенно не такими, как надо.*

*Если жена считает, что можно было бы получше мужа найти, значит, именно она делает первый шаг к мужской измене. Кому-то это покажется возмутительным, но Веды утверждают, что первой изменяет всегда женщина. Правда, она это делает только мысленно, на тонком плане, и уличить ее практически невозможно. Мужчина же изменяет физически уже после того, как жена дала ему такое «разрешение» своими мыслями о том, что он далеко не лучший.*

*Если жена скупа сердцем, не желает служить мужу, обогревать его любовью и умиротворять, он ищет утешение в алкоголе и наркотиках.*

*Если жена не позволяет мужу заниматься мужскими делами — общением с друзьями, рыбалками, гаражами и прочей, по женскому мнению, ерундой, то муж ищет отдыха иначе — в алкоголе, компьютерных играх, курении и других не самых радостных вещах.*

*Если женщина не открывает мужу сердце, он становится жадным. Тогда у него и зимой снега не выпросишь, не то что цветы на Восьмое марта. В тот момент, когда женщина перекрывает мужу доступ к своему сердцу, он закрывает для нее доступ к своему кошельку.*

*Если жена слишком самостоятельна — все сама и никого не нужно, то это обычно идет в связке (является прямым следствием) отсутствия послушания. Как мы уже выяснили, от этого муж становится безответственным. Даже если раньше вполне отвечал не только за себя,*

он словно теряет этот навык, расслабляется и срастается с диваном. *Если жена мужа не слушается*, постоянно спорит и артачится, то муж перестанет быть мужчиной, становится в глазах жены — а затем и окружающих — малахольным, слабым и «никаким».

*Если жена обидчива, то муж будет гневлив.* Гнев по-разному проявляется в наших телах: психологи даже называют обиду «детским» или «женским» гневом, потому что мы боимся проявлять признаки гневливости напрямую, убираем их в себя, одеваем в более мягкую, как нам кажется, форму. Мужчина же выплескивает все как есть.

*Если жена мысленно неверна своему мужу, то он будет скуп.* Вы помните: зачем ему тратиться на женщину, которая не сегодня, так завтра найдет другого и уйдет?

*Если жена регулярно совершает насилие над мужем* — например, «выносит ему мозг» или кричит на него, оскорбляет и так далее, то мужчине останется два варианта. Либо он становится безропотным подкаблучником, с полностью сломленной волей и мужским эго, либо тоже начинает совершать насилие над женой — чаще всего в физическом плане.

### **Позитивное влияние жены**

Как говорят Учителя, активным в паре по определенному вопросу может быть только кто-то один, второй всегда будет ведомым. Поэтому, если женщина в стрессе носится рядом как метеор, сметая все на своем пути, чтобы остаться в живых, мужчина часто маскируется под накидку на диван. А зачем вставать, если она у меня такой электровеник?..

Но есть и другая сторона поведения женщины!

*Если жена видит в муже хорошие качества и делает на них акцент, они начинают расти и преумножаться.* Даже если для этого нет никаких оснований. Даже если он не умеет быть ответственным, он таким становится. Не должен быть начальником, а вдруг на тебе — повысили!

*Если жена уважает своего мужа, его начинают уважать друзья и коллеги.* Каким-то волшебным образом они все больше доверяют ему, он оправдывает ожидания, после чего друзья еще больше поддерживают и помогают в сложных ситуациях.

*Если жена верна и доверяет мужу, ему доверяют другие люди.*

*Если жена не скрывает от мужа ничего, не обманывает, открывает свое сердце* — то муж не сможет обмануть жену и изменить ей.

*Если жена открывает мужу сердце, он становится щедрым.* Начинает сам искать поводы порадовать ее и сделать еще счастливее.

*Если жена искренне служит своему мужу, он с огромным*

удовольствием *возьмет ее под защиту*. Будет о ней заботиться и оберегать от всего на свете.

*Если жена будет с пониманием относиться к темпераменту мужа и пытаться его удовлетворить, то муж ради нее свернет горы*. Для этого нужно научиться видеть качества своего мужа, а не мерить его своими стереотипами.

*Если жена хочет сохранить семью и искренне с любовью прикладывает для этого свои женские усилия, в сердце мужа рождается такое же желание*. Он начинает мыслями и поступками помогать в этом деле своей супруге.

### **Бог дает ровно столько, сколько мы заслужили**

Наши родители, наши дети, наши братья и сестры — их мы не можем выбрать. Поэтому приходится учиться принимать. Но с мужьями все иначе. Есть иллюзия выбора. Есть ощущение, что мог быть другой, получше. Но это только видимость альтернативы. Супругов также дает нам Бог. Иначе как бы мы встретились среди миллионов людей, притянулись и полюбили друг друга? Возникшее при встрече с будущим мужем волшебство вы не спланировали. Это было стечение обстоятельств столь уникальное, как внезапная сборка пазла из тысячи кусочков. Наверняка спустя время вы произносили фразу: «Это была судьба».

*Раз Бог, Вселенная, Высший Разум дали вам такого мужа, значит, именно такого вы и заслужили. А вот чем и почему — об этом уже стоит подумать.*

Можно вечно пенять друг на друга и искать соринку в глазу супруга. А можно набраться смелости и заглянуть в глаза самой себе. Когда вы поймете, что там полно «бревен», вы сможете разглядеть, наконец, перед собой живого человека. Более того: понять, что этот человек не такой, как вы. Он — Мужчина. И в нем очень много хорошего. Посмотрите, сколько он всего от вас терпит. Ведь женщина гораздо сильнее в вопросах отношений. Из нее энергия взаимодействия бьет фонтаном! И затопить мужчину бурными волнами очень просто. А он ведь, плывя, должен еще корабль для всей семьи смастерить из проплывающих щепок, прямо в волнах! Так что в ваших интересах, чтобы волны вокруг него были спокойными.

Берегите друг друга! Столько сил уходит на бессмысленные бои внутри семьи, а ведь их можно было вложить в творчество или в воспитание детей. Энергетические потери от каждой ссоры колоссальны. Силы, потраченные на один скандал, могли бы пойти на:

поддержание своего здоровья и самочувствия мужа;

обдумывание и поиск подарка для...;  
прогулку вдвоем или с детьми;  
просмотр семейного альбома;

на то, чтобы дойти до терминала оплаты в метро и положить хотя бы сто рублей на счет больного ребенка, чтобы помочь его родителям оплатить операцию. Он вырастет благодарным, веря в добрых людей и в Бога, выберет хорошую профессию и поможет сотням других людей. Одним маленьким действием вы изменили бы весь мир к лучшему — но вы спустили все силы на выяснение отношений. И еще несколько дней будете вспоминать эту сцену, отходить от расстройств и восстанавливаться.

Не тратьте свой энергетический потенциал зря. Лучше используйте его, чтобы научиться любить. Сперва это сложно. Но ведь и цветок какое-то время сидит под землей, в темноте и сырости. Потом ему нужно затратить много сил, чтобы пробить почву, выйти за рамки тьмы. Затем нужно долго-долго стремиться к солнцу. И только потом он может раскрыться и показать всем свою красоту. Так же и люди. Очень много сил нужно на то, чтобы научиться Любить. Дайте себе время. Спокойно готовьтесь. Позвольте себе впитывать Любовь, которую бескорыстно дарит нам Бог вместе с солнечным светом. Но в какой-то момент соберите все силы в кулак, чтобы ради близких людей выйти за рамки своей зоны комфорта.

Любите мужчин. Им это очень нужно. Даже если они в этом никогда не признаются. За каждым великим мужчиной всегда есть женщина, которая в него верила и любила по-настоящему: принимая и уважая его каждой своей мыслью. Это так же верно, как и то, что за каждым неудачником всегда стоит женщина, которая пожалела ему любви. Помните знаменитую историю с Мишель и Бараком Обама, первой леди и президентом Соединенных Штатов?

*«Однажды вечером президент Обама и его жена Мишель решили пойти на незапланированный ужин в ресторан, который был не слишком роскошен. Когда они сделали заказ, владелец ресторана спросил у охранника Обамы, может ли он обратиться к первой леди в частном порядке.*

*Затем у Мишель и этого мужчины состоялся разговор. После чего муж спросил Мишель: “Почему он был так заинтересован в общении с тобой?” Она ответила, что в ее подростковые годы он был безумно в нее влюблен. Президент усмехнулся: “Так что, если бы ты вышла за него замуж, ты бы сейчас могла быть владелицей этого прекрасного ресторана?” Мишель улыбнулась в ответ: “Нет, дорогой. Если бы я вышла за него замуж, то именно он бы стал президентом”.*

Я желаю вам, чтобы день, когда вы сможете открыть своему мужчине сердце, полное Любви, настал очень скоро. Вы поразитесь изменениям, которые произойдут в вас обоих — и в мире вокруг.

Практическое задание

### **Проверяем, как живется нашим мужьям**

Возьмите листок бумаги и поделите его пополам. Слева пишите все, что вам в муже не нравится: разбрасывает носки, смотрит телевизор на предельной громкости, мало зарабатывает, лазает по сайтам знакомств, не любит вашу маму — все-все пишите! Выговоритесь от души!

Хорошо. Теперь справа напротив каждого пункта укажите свою типичную реакцию на подобный поступок мужа. Например, «упрекаю, что мама его в детстве не воспитывала», «закатываю сцену ревности», «замыкаюсь и не разговариваю пару дней».

Отлично!

А теперь закройте левый столбец и перечитайте правый от начала до конца. Поздравляю, вы только что попали в картину мира вашего мужа. А теперь подумайте, так ли сладко ему живется в созданной семье...

### **Заключение**

По сути своей, в основе семейных отношений лежит простое и зрелое понимание: как и у любого дела, у семьи есть путь развития и путь деградации. В этой части мы с вами обозначили ступеньки, ведущие вверх, и заглянули в бездну водоворотов, уносящих вниз. Вниз, как вы видите, все летит само: в такой уж век — Кали-югу, как говорят Веды, — мы, к сожалению, живем. А вот чтобы двигаться вверх, да еще и вдвоем или с детьми на плечах, нужно прилагать усилия каждый день, каждый час, каждую секунду.

Все осложняется тем, что сначала идти по непроторенной дорожке приходится кому-то одному, прокладывая путь партнеру и голосом Любви зовя его за собой. Кому же придется взять на себя обязанности первопроходца? Тому, кто задумался о спасении семьи первым и потянулся к знаниям. То есть всем читательницам этой книги. Первое, что придется сделать, — научиться принимать мужа таким, каким его дал вам Бог, уважать своего мужчину и быть ему истинно верной. Когда мы практикуем эти шаги постоянно, занимаемся йогой ума и верим в свои цели, постепенно открывается видение того, что этот мужчина дан нам не случайно. Именно с ним мы работаем над собой «на полную катушку». Наши мужья призваны сделать нас настоящими женщинами и женами, и каждой из нас дана задача по силам. Чтобы все получилось, в нашем распоряжении есть знания, лекции, рецепты, молитвы, священные писания.



А еще — реальные истории, которые прислали для книги русскоговорящие девочки из разных уголков мира. В их семьях уже воцарилась гармония — но обратите внимание, что все они до этого (иногда после невероятных испытаний!) сделали три одинаковых шага к Любви.

Приняли своего мужа.

Научились его уважать.

Поняли, что такое настоящая верность.

*«Мы женаты почти три года, доченька внепланово появилась в моем животике через месяц после свадьбы, чему мы, тем не менее, были несказанно рады! Однако, узнав о беременности, я поймала себя на странной мысли: “Слава Богу, что у нас с самого начала семейной жизни будет ребенок! А то чем бы мы еще занимались по вечерам после работы?!” Поразмыслив, я поняла, что, оказывается, считаю своего мужа достаточно скучным и слегка занудным. Слишком правильным в ничтожных деталях, но при этом тянущим резину в вопросах первостепенной важности. Вот такие нехорошие убеждения обнаружила я в себе после замужества, хотя думала, что отдавала себе отчет, за кого выхожу замуж. На этапе ухаживаний будущий муж мне очень понравился своей порядочностью, добротой, нежностью и тем, что всегда прислушивался к моему мнению, даже чаще в ущерб своему. Теперь-то я понимаю, что тогда в его характере меня привлекли явные проявления женственности...»*

А я-то сама? Конечно же, наступала на мамины грабли в отношениях! Вела себя мужественно, была чересчур нетерпелива, упряма, тащила все на себе, спорила с супругом, мало благодарила за то, что он уже сделал для меня и семьи, устраивала сцены недовольства. Да, много чего было. И каждый раз я понимала, что недовольна мужем, недовольна собой, недовольна тем, как протекает наша семейная жизнь, и такой бардак у нас — уже в первые два года совместной жизни! Я с сожалением думала о том, что же нас ждет такими темпами в будущем: нереализованное счастье, угрызения совести, постоянные упреки, отстраненность и безразличие друг к другу.

**Но ведь он был ТЕМ САМЫМ, когда я выходила замуж! Что же изменилось во мне после загса?** Это была моя невысказанная мольба, немой вопрос к самой себе и к небесам. И небеса ответили — устами батюшки, проводившего с нами подготовительную беседу перед крещением доченьки. Я не устаю мысленно благодарить его за то, что крестильная беседа не была очередной формальностью, а оказалась интересной, содержательной и наполненной глубоким смыслом. Один

тезис из его речи вообще стал для меня откровением, поскольку напрямую прокомментировал мою ситуацию. Пишу как помню: “Не надо искать недостатков в своем партнере и, найдя, тут же разводиться! К счастью это не приведет. Вы обречете себя на новые поиски **ОСОБЕННОГО** партнера, с которым так же вскоре все станет обыденным. Лучше вспомните, что ведь когда-то вы сами, в здравом уме и трезвой памяти, сделали выбор в пользу этого человека! Он был тогда лучшим! Если не был — тогда почему вы поженились, почему сейчас вместе? А раз вы вместе, то и трудитесь вместе на благо своей семьи и своих отношений, укрепляйте их ежедневно!” Еще через несколько месяцев я вышла на ваш сайт, Ольга, и для меня начала складываться целостная картинка семьи, которую я хочу создать. Я многое читала и пробовала делать.

Вы знаете, самым удивительным для меня оказалось то, что, когда я на том этапе стала беседовать с мужем о смысле жизни, о разделении ролей и обязанностей, пытаясь таким образом ненавязчиво его познакомить с ведической семейной психологией и “заставить” быть более мужественным (он же не читает, не слушает, как надо правильно жить! Откуда ему понять, что я — Женщина, а он — для меня **ДОЛЖЕН** делать так и вот так! Как же я тогда заблуждалась...), он, мой “скучный” муж, без всяких источников и цитирования, по собственному разумению выдавал мне **ТАКОЕ**, что можно только из книг почерпнуть, из опыта предыдущих поколений и цивилизаций! То есть он внутренне **УЖЕ** все знал! Без меня и моих книг! И не совершал того, что является чисто мужской деятельностью, потому что я **САМА** его давила! Играла на сопротивление его мужской сущности! Я считала себя более умной и развитой, чем он, а на него внутренне наклеила ярлык посредственности, постепенно убивая в нем веру в самого себя! Господи, как же это отвратительно!.. И как же я счастлива, что встаю на правильный путь, пока молода. Пока у меня маленькая дочь, которая впитает правильное поведение истинной женщины, дух супружества и сотрудничества, а не те законы конкуренции и подавления, которые навязывает нам современное общество!

За год жизни со знаниями о женственности, когда я стала принимать свою природу и научилась уважать природу мужа, изменились к лучшему и я, и муж, и мир вокруг. Да, я очень мало пока выполняю, но хотя бы в любых спорных ситуациях теперь начинаю с себя. И вижу, как “зеркалит” такое поведение мой муж, как впитывает эту благость моя девочка, как мир отвечает чудесами на мои просьбы и желания!

Что изменилось во мне? Я становлюсь более женственной, ношу

юбки и сарафаны, которые шью себе сама. Изучаю вкусы моей семьи и с удовольствием готовлю для них еду, которую они любят. Перестаю перекладывать заботы об уюте на своего мужа, становлюсь более мягкой и терпеливой, меньше изматываю себя. Я учусь доверять мужу, начинаю наполнять свой сосуд любви, который за годы самостоятельной жизни и эмоциональных метаний опустел. Воспитываю в себе интерес к украшениям и макияжу, ощутила вкус к домашней уборке и разбору старых завалов. Я отпускаю все ненужное мне в жизни, становлюсь открытой миру и близким людям, налаживаю отношения с родителями — своими и мужа, учусь не осуждать и не обсуждать никого. И ощущаю от всего этого огромный прилив сил, энергии и счастья!

Что изменилось в моем муже? Он становится решительным и мужественным, он защищает нас — “своих девочек”. Он видит, что его слова не становятся для меня пустым звоном, что я прислушиваюсь к нему и с радостью выполняю его пожелания. Он спокойно смотрит на то, чтобы я, не выходя из декрета, родила сына (ну или вторую дочку, как Бог даст!), хотя раньше даже не рассматривал вариант с моим “долгим сидением дома”. Муж обретает уверенность, что сможет обеспечить нам все необходимое сам, решает вопрос с приобретением уютного родового гнездышка. Удивительно, но он стал зарабатывать на прежнем месте работы в два раза больше, чем год назад, растет по службе — и я вижу, как горят глаза любимого, когда он развивается профессионально!

Может, есть и еще что-то, о чем не вспомнилось. Главное, я знаю, что эти чудесные перемены — лишь начало. Приняв своего мужа и свои обязанности по отношению к нему, **я почти физически ощущаю женскую силу для их выполнения!** Это так здорово! И я наконец-то поняла, для чего мне был дан декрет так быстро: чтобы я не накопила гордыни и недовольства своим мужем, как можно скорее приняла и зауважала его. Целиком доверила любимому мужчине свою жизнь и не отбирала у него возможность расти и развиваться во внешней среде! Я настроена очень позитивно на продолжение такой линии своего поведения! И не потому, что наша семья стала иметь от этого материальные выгоды, а потому что начинаю ощущать себя счастливой женщиной, которая способна своим счастьем делиться с близкими и окружающими — и от этого получать счастье в еще большем объеме! Вот смысл моей жизни — дарить свою любовь семье безвозмездно и благодаря этому генерировать в себе и в мире еще больше любви!»

Алена, Омск

\*\*\*

«Хочу рассказать свою историю — для воодушевления других девочек.

Я родилась в семье педагогов, всю мою жизнь меня ставили в пример двоюродным сестрам, была под пристальным вниманием маминых коллег. Отличница, послушная девочка, почти медаль в школе, красный диплом физмата, поступление в аспирантуру, потом еще один красный диплом — экономфака. Все сама, своими силами. **Родители всегда мне говорили «Старайся, дочка». И я понимала, какие надежды на меня возлагают. Я была обязана сделать так, чтобы они мной гордились.** У меня замечательные родители, надо сказать. Хотя всю жизнь, сколько помню, ругались, мама постоянно плакала, а последние годы пребывает в депрессии: здоровья у нее уже вообще нет, по женской части вырезали все, что можно...

Параллельно с поступлением в аспирантуру вышла замуж за человека старше меня на 13 лет — по большой любви. Быстро родила двух девочек подряд — рассудила, что наука не пострадает, если я перестану преподавать и немного побуду в семье, и уж точно не будет трагедии, если попозже защищу свою диссертацию о смешанных уравнениях уже не помню какого типа. Так что, Оля, я тоже математик. А вот семье, думала я, нужно, чтобы жена детей родила, мужу-то уже под 40.

И как-то незаметно получилось, что в аспирантуру я не вернулась. Но жить спокойно не могла: все думала, что должна добиваться (“добивать себя”) достижений, денег, и уж сама не знаю чего — и поступила на вторую вышку. Параллельно пошла работать бухгалтером. Совмещая работу и учебу, родила еще сына, даже в декрет не уходила и академку не брала. Оглядываясь назад, сама не понимаю, как я это выдержала. Я натурально добивала и себя, и свою семью. Сама не знаю, как умудрилась окончить второй университет, и меня позвали туда преподавать. Но оказалось, что на кафедре совсем мало платят не защитившимся преподавателям, в то время как на моей работе (уже четвертый год как надомной) я хотя бы имею возможность видеть детей и получаю больше. И я отказалась — в очередной раз! — от карьеры педагога высшего учебного заведения.

Пока я училась, мы все время были на грани развода. Слезы, истерики, уход к родителям с детьми, мои упреки, что муж совсем не помогает. Детки в такой атмосфере постоянно болели, было трудно. Я же, крича о помощи, на деле упорно тащила все сама, кормила свою гордость — “смотрите, вот я какая! на всех фронтах отличница!”, проявляла полное отсутствие благодарности мужу за то, что он все-таки делал для нас. Надо сказать, муж у меня очень сильный человек, довольно жесткий,

грубый, щадить не привык. Вернее, он раньше вроде таким не был, а стал звереть как-то незаметно за время нашей семейной жизни. А я была очень обидчивой, да и общая усталость накладывалась.

Сказать, что я была в депрессии, значит не сказать ничего. Я ходила по дому и рыдала все время, чувствовала себя очень несчастной, униженной, обиженной и никому не нужной. Бедные мои дети, нормальной мамы они почти не видели! Писала дневники, письма обиды мужу (на которые он не реагировал), перечитала кучу психологических книг разных авторов, но они мне почти не помогали. Я хваталась за любую соломинку. Искала ответ, что же мне делать, как жить дальше — ведь жить ТАК больше невозможно. Этот кризис бессилия длился два года. Вокруг было болото, засасывающее меня: постоянная усталость от жизни, полное отсутствие интересов, унылый вид. Ни с кем не хотела общаться, никого не желала видеть. И вот, помню, переписывалась на психологическом форуме с одной московской гештальт-психологиней. Ей это не особо надо было, в основном там пестрели мои монологи, в результате которых я, однако, как-то сама пришла к выводу: **где-то я неправа, надо мне самой определить новую линию поведения и начать вести себя иначе.** Так что польза от “писем в один конец” все же была: я поняла, что бессмысленно продолжать любоваться собой и себя жалеть, а обвинять во всем — только мужа.

И — о чудо! — спустя буквально несколько дней после моего “инсайта” подруга дает мне ссылку на сайт Валяевой с призывом “посмотри”. Информация пришла как раз вовремя, потому что до моего “прозрения” я бы с [valyaeva.ru](http://valyaeva.ru) вообще ничего не восприняла. На форум я больше не вернулась — только написала психологу, как я ей благодарна. Она, кажется, и сама не поняла, за что... А я села и прочла запоем все статьи на вашем сайте. Воодушевилась очень! Мне даже показалось, что за пару месяцев в семье у нас многое наладилось. Лекции Торсунова, Нарушевича начала слушать — это единственное, что доставляло мне тогда счастье и радость. Но вот чувство “я служу-служу, а он, такой-сякой, ничего для меня не делает! Сколько можно мне УНИЖАТЬСЯ, делай что-нибудь и ты для меня!” — это ужасное ощущение попранной гордыни, которую я возвращала годами, все испортило. Как я уже потом поняла, просто слишком фанатично взялась за дело, а во мне к тому времени было совсем мало женской силы, терпения и, главное, бескорыстия, чтобы такую нагрузку вынести. Неудавшийся педагог, я ежедневно пыталась учить мужа мужским обязанностям, всучивала ему лекции, говорила, как надо правильно жить. Он ругал меня, критиковал и

кричал, что я ненормальная.

Отношения качнулись в другую сторону. В финале моего фанатичного “флешмоба за правильную жизнь” было еще и рукоприкладство с его стороны. Я решила, что забираю детей и ухожу к родителям. Жила у них долго, очень все было трудно. Плакала много. Много думала. Встречались с мужем, разговаривали. Он все это время жил один. Потом договорились, что мы съезжаемся снова.

За это время я пришла к твердой и спокойной уверенности, что буду продолжать спасать семью. Что мой муж не так уж плох, что у нас с ним трое детей. Что я по-настоящему верной, благодарной, послушной и доброй женой почти не была. И что, если я доведу до развода, мы все пятеро станем несчастны. Я поняла свою ответственность за то, что произошло. **Идея, что именно женищина на 100% отвечает за отношения в семье, далась мне особенно трудно: “А почему я должна за все отвечать? Это он — грубый, несправедливый, с ним невозможно общаться, меняться надо ему!”** Но постепенно меня проняло. Во многом — благодаря примеру свекрови, которая никаких ведических лекций знать не знает, но всю жизнь примерно так живет, и все ее очень уважают, любят и с удовольствием бывают у моих свекров в гостях. Моя свекровь всегда каким-то волшебным образом могла меня успокоить: вот она говорит-говорит, мягко так, и уже кажется, что все нормально, и на душе хорошо так становится. И гостеприимная она, и понимающая, а уж слова укора в свой (а не в чужой!) адрес — ее обычное “обезоруживающее оружие”. Действует наповал, кстати, сто раз видела. И я много лет наблюдала, как она, не выставляя себя напоказ и не требуя почтения, служит всем — и фактически царствует над мужем, тремя сыновьями и невестками на наше общее благо. Я открыла, наконец, глаза и поняла: вот же он, высший пилотаж! Вот мой ресурс к изменениям, вот живой счастливый пример! Так что за свой духовный прогресс я должна спасибо говорить свекрови, а не своей маме, увы. Вот все думаю, как же сейчас маме помочь...

Так что я на своем горьком опыте убедилась, что **осознание личной ответственности за отношения в семье — самый первый шаг к супружеству**, и шаг очень важный.

Второе мое открытие — то, что Бог, ангелы, Аллах, Кришна, силы небесные — как их ни назови — они со мной. Прошлым летом у нас случилось тяжелое происшествие: меня унизила родственница, с которой давно складывались тяжелые отношения. Я пришла домой опустошенная, но вместо того, чтобы продолжить в своей голове склоку, вдруг начала

ходить кругами по комнате, повторяя: “Господи, сделай так, чтобы я на нее не обижалась! Я не хочу чувствовать обиду к ней! Мне не нужна эта обида, заведи! Пусть ей будет хорошо. Дай ей, пожалуйста, достаток, здоровых деток, пусть муж ее любит...” Я ей желала минут тридцать все подряд самое хорошее, что только смогла придумать — как материальное, так и духовное, нарезая круги по гостиной, как тигр по клетке, хорошо хоть, что одна дома была. И в какой-то момент я вдруг осознала: ...все!... меня отпустило! И от этого стало очень хорошо. И я поняла, что Бог есть, и он связывает нас всех — от души к душе. Я была в шоке от этого открытия, в моем сердце тогда случилось настоящее чудо.

После того события я поняла, что больше никогда в своей жизни не буду одна. Я часто прошу у Него сил, смирения, понимания, терпения. Как только мне становится трудно, я не истерю и не ругаюсь на кого-нибудь, как раньше, а мысленно обращаюсь к Нему. Прошу изменить меня, научить давать любовь своим близким. Это все так лично, так интимно, так прекрасно... И нет для меня отношений сокровеннее, чем отношения с моим Защитником и Небесным Отцом. Простите, если эти слова вас пугают, — не всякому скажешь такое. Но я всего лишь хочу поделиться реальным опытом выхода из глубокого жизненного кризиса. Я не устаю благодарить за это Господа и просить Его, чтобы Он направлял меня и дальше.

Когда я нашла источник сил для терпеливой работы, приняла на себя ответственность за наличие в моей семье счастливой и умелой жены и матери, наши отношения наладились и постепенно углубились. Муж стал ко мне и к детям гораздо мягче. Но меня вроде бы это не сильно волнует. **Я наконец-то приняла его таким, каким его создал Бог. Не мне вмешиваться и менять сотворенное. Я могу только принять его, лучше узнать и помочь раскрыться.** Я согласна быть любящей, веселой и доброй просто так, не “в долг”. Чувствую, что терпения и впрямь заметно прибавилось. Даже с той родственницей отношения стали теплее, но меня это тоже больше не беспокоит, я отпустила ситуацию, которую, если нужно, Господь “разрулит”.

Брюки долой, мне в них плохо, надевала только на лыжню. Когда уместно, я стараюсь прямым текстом говорить мужу: «Какой ты сильный, мужественный. Ты что-нибудь придумаешь, я верю. Все, что у нас есть, это благодаря тебе. Ты такой умный, разбираешься во всем. Как у тебя здорово получилось...» Раньше бы язык не повернулся, а теперь — пожалуйста, и ведь для каждой такой фразы находится повод! **Я наконец приняла и зауважала силу его характера и то, что он не прогнулся под**

**меня, “железную отличницу”, а стал лучшим тренажером по принятию женской природы. Бог знал, кого мне в мужья дать!**

Конечно, пришлось пойти для самой себя на определенные “жертвы”: умерить свою бешеную гордыню, свой эгоизм, перфекционизм — и в то же время изживать жуткую зависимость от мнения других людей. О карьере тоже больше не мечтается, а мечтается родить еще мальчишку для комплекта и найти свое любимое занятие, радость души моей и источник вдохновения.

Я только в начале пути, но ощущение наполненности и осмысленности жизни меня уже не покидает, и это моя лучшая новость! Я счастлива, и, что самое странное, это счастье от моих близких не сильно зависит. А когда меня кидает в обратную сторону или бывают дни грустного настроения, я говорю себе, что это тоже нужно, чтобы полноценно развиваться. Тогда я слушаю лекции, читаю подходящую главу из книги “Предназначение быть женщиной» или молюсь. **Вот, в общем, и все о нашей семье. Ничего особенного — если не учитывать, что поезд, несшийся под откос, чудесным образом поехал вдруг в горку”.**

Марина, Харьков

\*\*\*

«Для меня знакомство с Ведами началось с репоста статей Ольги Валяевой в социальной сети. На тот момент я была на протяжении пяти лет разведенной и воспитывала ребенка от первого брака. С первым мужем отношения сложить было уже невозможно, я о нем не думала совсем. Но другие отношения тоже не складывались, ну не было вокруг подходящих кандидатур.

Не скажу, что после статей сразу пришло глубокое осознание. Я просто из любопытства стала применять часть знаний, которые находили отклик в моем сердце, не углубляясь с философией. Напитывалась женской энергией, училась понимать и принимать себя, а затем и мужчин. Понемножку вновь стала цветущей и гораздо более счастливой. Результат не заставил себя ждать: в апреле 2011-го я познакомилась с будущим мужем. Когда мы стали встречаться, статьи я забросила — так, иногда прочитывала, когда было время. Решила, что уже все поняла и все знаю (теперь-то вижу, что так говорит гордыня). С мужем у нас была сильная страсть, до дружбы дело не дошло, хотя я и хотела с ним сначала подружиться. У меня вообще маленький опыт отношений с мужчинами, только первый муж и второй, и мне не хватало знаний, я захлебывалась собственными чувствами. А до лекций на какие-либо духовные или психологические темы я тогда еще, наверное, не доросла.



Через три месяца знакомства забеременела. Муж был счастлив. Я тоже. Вот про то, как надо носить ребенка, я знала, и всю беременность очень-очень его ждала, разговаривала с ним, давала любовь, старалась не волноваться.

Мы поженились в декабре 2011-го. И все бы хорошо, да только я постепенно стала допускать мысль, что ошиблась в выборе. Что поторопилась принять предложение и выскочить замуж. У меня был конкретный человек из другого города, про которого я много мечтала накануне знакомства с мужем, но между нами ничего не было, кроме зарождающейся симпатии и романтической переписки. **Признаюсь, даже когда я дала мужу согласие на замужество, я внутренне успокоила себя, что это, возможно, не навсегда, что это только ради ребенка, а потом мы разойдемся. Я ведь уже один раз разводилась, и это не страшно.** Не думала я тогда, что во мне говорит маленькая девочка, которая сама в ужасе от того, что не нужна, что ее бросят, поэтому никому не хочет открывать свое сердце и каждый раз сама торопится сделать первый шаг к развалу отношений.

Муж меня любил сильно. Да, у него были недостатки: проявлял излишнюю эмоциональность, не всегда мог себя контролировать (он был в Чечне, говорит — все после этого), был грубоват, вне дома “на мате” разговаривал, дома тоже мог выматериться в сердцах или в трудной ситуации. У него было неправильное отношение к деньгам: он не всегда отдавал долги, даже кредитные. Не получалось у него и наладить отношения с моей дочкой от первого брака. Но были и достоинства: он действительно сильный мужчина, который может стать опорой для женщины и который умеет принимать решения. Он стремился меня понять со всеми моими эмоциями, он отзывчивый, искренний, быстро успокаивается и осознает свои ошибки... Да полно еще, за что моего мужчину можно было уважать! Но я в то время зациклилась только на его недостатках. Все время гоняла их в голове. Пыталась периодически ему служить, пробовала исправить ситуацию, чтобы в очередной раз убедиться, какая я хорошая и какой он плохой и что нам надо расставаться. Я себя в этом буквально убеждала. Я даже ему это предложила один раз. Он не отпустил.

В итоге после рождения общего ребенка мы стали ссориться. Скандалы были изматывающими, с очень яркими эмоциями с моей стороны и с очень большой грубостью — с его. Хорошо, руку на меня не поднимал, хоть до этого я не довела. Потом мирились на время — и опять. Постепенно он привык на меня кричать просто так, чтобы разрядиться,

когда накатывало плохое настроение. Очень редко появлялся дома, приходил по ночам. По дому стал совсем мало помогать, и с большими напоминаниями. А я... Мысленно, да и вслух, обвиняла его, вместо того чтобы искать реальные причины кризиса.

В июле 2012-го муж сломал руку, попал в больницу. Для меня это было как глоток свежего воздуха. Я подумала: пока он в больнице, надо что-то делать. Разгребать как-то весь этот кошмар. Стала читать сайт Ольги Валяевой. Наткнулась на статью “Мои учителя” — и после нее посмотрела тренинг Олега Гадецкого “Законы судьбы”. Вот тут уже внутри что-то переменялось. Я подумала, что — возможно! где-то! иногда! — и сама была неправа. **Стала стараться принимать своего мужа. А изначально-то искала знаний, чтобы убедиться в том, что он вообще человек “не по Ведам”, и бросить его. Ужасно вспоминать это теперь.**

После его выписки особых изменений не получилось — да и откуда им было взяться, когда я стала подсознательно больше от него требовать, узнав из лекций об обязанностях мужчины. Служила я тоже не бескорыстно, а с оглядкой: “Ну как? Есть ли изменения или можно все-таки его бросать?” Отношения, не так стремительно, как раньше, но все же продолжали ухудшаться. Появилась эмоциональная холодность, мы перестали звонить друг другу просто так. В итоге я узнала, что он переписывается с девушкой, и общение их дружеским не назовешь. **Меня как молнией прошибло, и сразу вспыхнула мысль, почему так: я с самого начала, еще когда подали заявление в загс, в своем сердце не была верна мужу. И вот — пришла отдача.** Появился спасительный весомый повод уйти. И я ушла. Без криков, правда. Спокойно. Сказав, что я не смогла его сделать счастливым, и в этом моя вина, и теперь нам надо пожить отдельно, чтобы все переосмыслить. Я думала, что не вернусь к нему. Что теперь, наконец, я снова свободна.

Но тут понеслось! В одиночестве я слушала как минимум по одной лекции Гадецкого, Торсунова, Таргаковой каждый день, а то и по две. Странно, но слушала теперь как-то более внимательно. Не оценивая, а просто принимая. Начиная понимать, что уже второй муж — а я почему-то и с ним расхожусь. Значит, что-то здесь не так...

Две недели я совсем не вспоминала о муже, но упорно работала со своим восприятием мира. Мне казалось, что я словно очищаюсь. Поняла, что совсем не открываю людям сердце, даже самым близким, и стала учиться доверию на своей маме и дочке с сыном. Поняла, что не могу построить отношения с мужчиной оттого, что не построены отношения

с мамой. Поэтому решила практиковать принятие тоже сначала на своей маме: стараться понять ее историю, ее индивидуальность, начала ей помогать — служить бескорыстно. Она, кстати, живет без мужа, и мой отец не хотел моего рождения. Он ушел от нее, когда узнал, что она беременна мной и аборт делать не будет. Я обо всем этом знала с детства, но только сейчас, чуть не развалив второй брак, ощутила, **какая боль была у меня внутри! Огромная боль и панический страх, что Я — такая Я, какая есть, — не нужна!** Как я потом поняла, в первую очередь я в тот момент работала над принятием СЕБЯ, над принятием СВОИХ потребностей в любви — в том, чтобы принимать любовь и чтобы ее отдавать. Потому что, не принимая и не уважая себя, своих потребностей, ты не сможешь с любовью принять в свою жизнь никого другого. Будет только сожительство на одной территории. Только видимость отношений.

А потом я пришла в нашем городе в клуб, где люди изучают ведические знания. И руководитель этого клуба, оказалось, знала моего мужа, видела его за работой и очень уважала. Когда она услышала, что мы разошлись по моей инициативе, она очень удивилась и сказала, что всегда думала, как же его жене повезет... В общем, я тогда впервые испытала гордость за мужа. Первый раз в жизни! Я взглянула на него другими глазами и вновь подумала: а может, где-то я напортачила? Может, не на то обращала внимание? И после того разговора в моем сознании произошел переворот. Я поняла, что ничего не знаю. Не знаю даже собственного мужа, отца своего ребенка. **Всю жизнь я пыталась сделать так, как, МНЕ казалось, будет лучше, как Я хочу. Всю жизнь выполняла роль Бога, хотя на самом деле, оказывается, я песчинка...** Мысли о том парне из другого города были лишь моим способом ухода от проблемной реальности в выдуманный мир. Я вспомнила, что и в детстве всегда уходила в свои выдуманные миры, когда мне не нравилось, что происходило в настоящем!

После этого я уже не знала, как относиться к мужу. Да и в принципе поняла, что это **Бог решает, а не мы, быть ли нам вместе.** Что знаменательно, в тот же день муж прислал песню с нашего свадебного танца, и у меня полились слезы. Оказывается, весь мой аутотренинг “я его отпустила, я о нем не думаю, я спокойна, как тибетский монах” оказался очередной ложью себе. Я была просто обычной молодой женщиной, которая чувствовала боль, одиночество, хотела и не смела просить поддержки, потому что не была уверена в своей нужности и значимости. А потом Бог нас свел. И сын. Он просто случайно отломил

кран в ванной (возраст такой, что все интересно, и он очень долго уже к этой блестящей трубке тянулся). Так у меня появился повод позвонить мужу и все-таки попросить о помощи. Даже и просить не пришлось — он сам ее предложил, а на следующий день с утра приехал и все починил. А потом мы сели, поговорили... И решили попробовать вместе починить нашу жизнь.

Думаю, у нас еще много испытаний впереди, но сейчас мы опять вместе. **И теперь я верю в то, что мой муж — лучший для меня. Мне другого мужа не нужно.** Я стала заботиться о нем с любовью. Спрашивать, что приготовить на ужин. Проявлять знаки внимания по мелочам. И, кстати, осознала, что раньше он вообще не получал от меня внимания, я о нем как-то особо и не заботилась: на первом месте были дети, а взрослый мужчина, я считала, и сам справится. Стала открывать ему сердце. Перестала к нему приставать с просьбами о помощи в женских делах, а стала радоваться своим обязанностям сама. Как-то само собой получается больше улыбаться, шутить, смеяться на шутки мужа. Больше соглашаться с ним и говорить мягким голосом. Стараюсь каждый день читать хотя бы одну статью о женственности или слушать какой-нибудь семинар, чтобы оставаться на том пути, на который вступила. Муж от всего этого выглядит спокойным и счастливым. Он больше помогает мне в моих делах по личной инициативе, а если у него нет сил или желания, я не настаиваю, как раньше, а принимаю его потребность побыть одному. Хочу попросить его с зарплаты купить мне очень красивое платье. С этой частью гардероба у меня пока прокол: что-то внутри — нелюбовь к себе, наверное, — запрещало согласиться с тем, что я достойна роскошных нарядов. А сейчас и по этому пункту что-то изменилось. Я предвкушаю, как буду встречать мужа красивой и сама любоваться собой.

Я благодарю вас, Ольга. Вы в простой и доступной форме, с открытым сердцем пишете об очень важных вещах. Я благодарю также Олега Георгиевича Гадецкого, ведь именно его семинары по глубокой психологической проработке помогли мне познакомиться с самой собой. И мой низкий поклон Олегу Геннадьевичу Торсунову, который в достаточно болезненной для меня форме дал мне понять, что, раз муж ДАН БОГОМ, значит, это и есть Божий дар, и его нужно принимать».

Алла, Москва

\*\*\*

«Мои осознанные отношения с женственностью начались ровно три года назад, после рождения дочки. Это, казалось бы, радостное событие

перевернуло всю мою жизнь, так как совпало с другим, менее радостным, — с вестью об измене мужа.

Мы с ним рано нашли друг друга: мне было всего шестнадцать, ему — годом больше. Наши отношения с самого начала все называли сложными. Нас тянуло друг к другу, но быть вместе не получалось. Он гуляка, очень яркий лидер со своим мнением по любому поводу, с бешеной харизмой и умением собирать вокруг себя людей, а я — классическая “хорошая девочка”, у которой в реальности заниженная самооценка и доставшееся от мамы стремление перевоспитать окружающих под себя. Уж не знаю, как нас все-таки судьба свела, но мы пережили много трудностей и каким-то чудом остались вместе. Устроились на работу, стали жить вдвоем. Он сразу назвал меня своей супругой. На свадьбу на тот момент денег не было, но мне тогда казался достаточным и статус гражданской жены, я для себя разницы не осознавала. На тот момент думала, что должна обязательно состояться в карьере, быть интересной личностью для него, тянулась за ним во всех внешних сферах. Расстраивалась, что карьера не клеится, и еще удивлялась: почему же у нас проблемы в отношениях, ведь я так стараюсь!

Сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что много дров наломала тогда: не принимала его, не доверяла ему, читая все переписки, ревновала ко всем и пыталась всячески к себе привязать. Не получалось, и на почве бессильного гнева я часто унижала его достоинство, хоть он и не подавал вида, что его это задевает. **Я все время пыталась угнаться за ним, как бы дотянуться до звезды, ведь в глубине души считала его лучше себя, сравнивая наши мужские качества. О том, что у меня, как у девушки, вообще-то должен быть набор женских качеств, я тогда просто не задумывалась.** При этом абсолютно отгородилась от остального мира. Моей жизнью тогда были он, учеба, работа и родители.

И в нашей с виду спокойной жизни, где мы даже поругаться толком не умели (ведь “хорошие девочки” с возлюбленными не ругаются), стали наслаиваться неразрешенные проблемы. **Конечно, в глубине души я не была верна ему. Периодически мечтала о ком-то более внимательном и думала, что просто выбрала не того человека. Спустя семь лет таких отношений в его жизни появилась другая.** Именно в тот момент, когда я забеременела.

До самой свадьбы я ломала голову, что же с ним происходит, почему он стал таким чужим. Как порядочный человек, он на мне женился, но спустя несколько дней после свадьбы не выдержал и рассказал о своей любви. Для меня тогда наступила темнота. Я не знала, что делать, где

искать помощи и поддержки. Мама сказала, что я должна остаться в семье, ведь это его ребенок, и он обязан о нас заботиться. Пойти мне все равно было некуда, силы выстоять одной тоже не было. Я все спрашивала: почему моему ребенку нужно было появиться именно в этот горький момент? Очень злилась на судьбу за то, что она так со мной поступила, отобрав у меня радость замужества и материнства. Только сейчас понимаю, что все было правильно. Иначе я бы не смогла усвоить урок. Казалось, уже ничего нельзя исправить: либо жить в несчастливом браке с постоянной болью, либо отрываться от мужа и растить ребенка одной. Я тогда не знала, какой вариант ужаснее.

После четырех месяцев слепых блужданий мне попала в руки книга “Очарование женственности”. Я тогда много слез пролила, осознав, как виновата перед мужем. И поняла, что нет другого выхода, кроме как учиться его принимать и понимать. Было очень сложно выполнять свои обязанности с грудным ребенком на руках (который, конечно же, оказался очень беспокойным). Силы истощались. Первые месяцы мне казалось, что от моих действий совсем нет отдачи. Но где-то спустя полгода муж с ней порвал. Сказал мне, что понял: он любит меня.

Это было очень трудное время, но я благодарна судьбе, что встретила с таким испытанием и смогла преодолеть его, ведь на пути к любви я стала совершенно другим человеком. Мой духовный рост и поиски с тех пор продолжаются. Покоряешь одну вершину — перед тобой открывается следующая. Когда дочке исполнилось полтора года, я начала активно искать себя в нескольких разных сферах. Мне казалось, что все получается, но неожиданно для себя поняла, что работа вновь выходит на первый план, вытесняя семью. Примерно тогда же мы приняли решение родить еще ребеночка — судьба голосом мужа подсказала мне, где я буду счастливее.

Несмотря на все знания, я долго сопротивлялась своей женской роли, она казалась мне ограниченной. Только после рождения сына, четыре месяца назад, поняла, что нужно встретиться со своей тенью и научиться быть Женщиной, получая от этого удовольствие.

После этого вывода я внезапно встретила со статьями Ольги. И многое в голове встало на свои места. **То, что я раньше была “должна”, стало превращаться в “хочу”.** Появилось больше сил и энергии для детей (я сижу с ними дома одна), стало легче просить о помощи, принимать подарки от мужа, хотя раньше было много блоков в этой сфере. Я стала позволять себе наряжаться просто так, даже дома. Сразу стало легче ходить по магазинам и выбирать красивые непрактичные вещи, чего я

*раньше себе просто не позволяла. Стараюсь больше открываться мужу, быть собой. Это трудно, но потомходишь во вкус, и становится хорошо, что не надо никого играть, даже “хорошую девочку”. Муж, кажется, тоже больше открывается и радуется переменам во мне. Недавно ему повысили зарплату и предложили новую должность. Конечно, впереди еще долгий путь, но ведь главное — идти по нему в правильном направлении».*

*Елена, Москва*

### **ЧАСТЬ III**

## **КРИЗИСЫ СЕМЕЙ**

### **Глава 1**

#### **Любовь или ее подмены**

Мы так часто произносим слово «любовь», что мало кто уже испытывает от него трепет. Тем более, каждый раз непонятно, что конкретный человек имеет в виду. Ведь каждый понимает под любовью что-то свое. Сейчас даже секс называют «занятиями любовью», не говоря уже о других грубых подменах типа «полюблю мужчину за возможность совместного проживания» или «я тебе — любовь, а ты мне — движение по карьерной лестнице». Причем эти суррогаты обычно яркие, кричащие, словно рекламные баннеры. О них снимают сериалы, про них поют песни по радио.

Но настоящая любовь в этом не участвует. Она стоит в сторонке и смиренно ждет, когда ее выберут. Как маленькая стеснительная девочка на танцах. Любовь не кричит, не захватывает мир, не делит зоны влияния. В нее нельзя обратить, ее нельзя навязать. Нельзя заставить любить.

#### **Ах, это чувство!**

Основные заблуждения о любви следующие.

Очень часто люди думают, что это нечто, чем нельзя управлять. Она сама приходит, сама уходит. Поэтому кажется нормальным и даже логичным развестись через семь лет, когда «любовь прошла». Недавно я заглянула на один форум, где мы с девочками когда-то готовились к свадьбам. С того времени прошло как раз семь-восемь лет. И вот уже те же самые девочки, которые восторженно писали о муже, об отношениях, о свадьбе, публично поливают теперь уже бывшего супруга грязью в своих постах. Очень грустно, что так происходит. Что мы до сих пор верим в присказку «прошла любовь — завяли помидоры».

Стивен Кови в такой ситуации всегда говорил, что любовь — это действие. И когда она закончилась, нужно приложить еще больше сил, чтобы любить супруга. В книге «7 навыков высокоэффективных семей» он

приводит такой пример:

После семинара к нему подошел мужчина и сказал, что уже не любит свою жену.

— Что мне делать? — спросил он.

— Любите ее, — ответил Стивен.

— Вы, наверное, меня не поняли. Я сказал, что УЖЕ не люблю ее.

— Тем более, вам нужно начать любить ее. Любить — это глагол. Значит, за ним стоят какие-то действия. Заботьтесь о ней, слушайте ее, пытайтесь понять. Учитесь любить свою жену заново, зрелым осознанием, без помощи гормонов.

Даже сказать близкому человеку что-то хорошее — это уже действие. Рискнуть поговорить по душам после многих лет формального общения — действие. Вот как о деятельной сущности любви сказал Радханатх Свами:

*«...чувство любовной привязанности может приходить и уходить, но фундаментом здоровых взаимоотношений всегда остается уважение. Уважение и забота друг о друге. Благодаря уважению и заботе обоюдное расположение может вырасти в глубокую любовь на уровне души.*

Физически мы выражаем заботу друг к другу, удовлетворяя основные жизненные потребности. В зависимости от вашей деятельности и отношений вы должны предоставлять жилье, одежду, медицинскую помощь и другое, что необходимо для физического существования. Но также и эмоциональная забота крайне необходима. Недостаток эмоциональной заботы может полностью сбить ваш брак с пути. Каждый нуждается в признательности и поощрении. Столько женщин обращается ко мне со словами: “Мой муж не заботится обо мне — ему ничего не нравится из того, что я делаю”. Когда же я спрашиваю мужа: “Ты о ней заботаешься?” — он отвечает: “Конечно, да”. Тогда я спрашиваю: “Тебе нравится, что она делает?” — “Да, мне очень нравится”. “А ты говоришь ей об этом?”. И он отвечает: “А зачем ей говорить об этом? Она ведь и так знает”.

Общение очень важно. Иногда в браке мы общаемся с кем угодно, но только не с человеком, с которым живем. Общение, честное общение — это когда мы на самом деле выражаем свою любовь друг к другу, и выражаем ее таким образом, чтобы поощрить друг друга. Это принципиально важно для здоровых отношений».

Мы в этой книге подходим к понятию «любить» только с «глагольной» позиции. Неважно, что это — чувство, система обязательств или высшая цель. Главное — какой набор действий мы должны совершать, чтобы выбранный нами человек понимал, что его любят. Если я не чувствую



любви к мужу, значит мне нужно меняться. Нужно внимательнее заботиться о нем, уделять ему больше внимания вместо того, чтобы обвинять во всем и требовать любви для себя. Если я не чувствую любви к себе, но считаю, что «заслуживаю» ее, ибо сама люблю, то мне и сигнализировать об этом нужно научиться с любовью, а не требуя, пиля и отчаиваясь.

Такой активный подход меняет нашу реальность. Действуя осознанно, мы учимся управлять своими чувствами. Можем не просто сохранять семью, но еще и укреплять отношения, развивать их. Только этот выбор приходится делать нам самим. Добровольно. Полностью отдавая себе отчет, что мы имеем в виду под этим загадочным словом, программу какой «любви» мы транслируем.

### **Заслужить любовь**

Иногда мы считаем, что любовь — это то, что можно получить, только если мы «хорошие». Если делаем все правильно. Если добиваемся каких-то результатов. Такой подход формируется в детстве. Когда за пятерки нас любят, хвалят, ставят в пример другим. Но если мы получаем двойку, тройку или даже четверку, то можем стать почти «врагом народа».

Мы вырастаем и пытаемся по той же стратегии получить любовь от коллег, от друзей, от мужа. Точнее, получить то, что мы считаем любовью. На самом деле это суррогат. Фактически товарно-денежный обмен, акт купли-продажи. Когда мы позволяем другим людям наслаждаться через наши достижения. И заслуживаем признание или «любовь», а в реальности — поощрительную стимуляцию выгодного для других поведения, получая «хорошие отметки» от своих близких.

При таком понимании любви мы делаем все, что нужно. И даже больше. Сдаем все проекты на отлично. Но внутри нет удовлетворения от процесса. Потому как мы ждем признания, оценки, благодарности. Мы сделали — и считаем, что нам теперь «должны», что мы «заслужили». А если не получаем — начинаем требовать...

*Настоящая любовь бескорыстна в своей основе, она «не ищет своего».* Это одно из ее отличительных качеств. В мире рыночной экономики бескорыстное поведение невыгодно. Против него идет война, как против чего-то, разрушающего основы общества. Потому что, если мы не сможем двигаться по пути «купи-продай», то придется изучать какие-то другие, давно забытые законы. Гораздо более бескомпромиссные и справедливые.

### **Жалобная книга**

В старину говорили «я жалею тебя» вместо «я тебя люблю». Но в те времена и жалость была другая, деятельная. Тогда «жалеть» означало

заботиться, опекать. То есть трудиться для человека с искренним принятием внутри. То есть фактически любить. Сейчас же жалость — это немного унижительная обязанность заботиться о том, кто не особо тебе нравится (даже если ты всеми силами демонстрируешь, что это не так). Еще жалеть — значит заботиться о ком-нибудь с корыстной целью: чтобы чувствовать себя нужной, чтобы не быть одной, чтобы спасти кого-то — и таким образом над ним возвыситься, получить статус благодетельницы.

Так появляются на свете жены алкоголиков, наркоманов и других категорий мужчин со сложной судьбой. Очень часто женщины уже выходят замуж за человека с явно выраженными пагубными склонностями — именно потому, что испытывают жалость. Женщина хочет мужчину спасти и сберечь. Хотя должно быть наоборот.

Жалость — всегда отношение сверху вниз. Она унижает вторую сторону, не дает ей развиваться. Блокирует весь потенциал партнера. А истинная любовь — это отношения бескорыстного служения. Когда мы намеренно становимся номером два, чтобы помочь мужу раскрыть свой потенциал. Когда мы верим в него, восхищаемся им. И ухаживаем не как за бедным и больным, беспомощным и ущербным, обделенным родительским вниманием и недолюбленным в детстве, а наоборот, заботимся о замечательном сильном человеке, которому иногда тоже нужно отдыхать и расслабляться. Но для этого нам придется и себя любить, ощущать равносильной, равноценной, замечательной.

Поэтому *любовь — это именно умение быть на равных*. Процесс выстраивания баланса и полноценного обмена между двумя личностями. Только так возможна истинная взаимность — еще одно из качеств истинной любви. Обоюдность, обеспечивающая цикличное, постоянное, естественное служение друг другу.

### **Оплаченная жертва**

Так часто выглядит родительская любовь. Когда мы делаем все ради детей, лишаем себя чего-то ради них, но все лишь для того, чтобы потом выставить выросшим «кормильцам» счет за свои услуги:

Я отдала тебе лучшие годы своей жизни!

Я столько сделала для тебя, а ты...

Как ты можешь так со мной, ведь я стольким пожертвовала!

Как только речь (в поведении или во фразах) идет о жертве, это уже не любовь. Это попытка манипулировать другими людьми через корыстное служение. Ничего общего с любовью это не имеет. Потому что *еще одно качество настоящей любви — радость*. Когда любящий человек, совершая действие, «сорадуется истине, всего надеется и все переносит».

Жертва, жалость и зарабатывание. Все эти суррогатные модели «любви» (а на самом деле — схемы манипуляции) мы получаем во время своего взросления, а также из современных СМИ. И только тысячелетнее духовное знание может рассказать нам о любви настоящей. Библия, ведические тексты, Коран — во всех священных писаниях есть прекрасные строчки о любви. А еще — о цели создания семьи. Ради чего все это нужно, к чему стоит стремиться.

Чтобы наша семья выжила, нам важно понять смысл ее создания глубже, чем на уровне белого платья и совместной ипотеки. Есть три уровня вопросов, которые для этого нужно решить в паре:

на грубом уровне — продолжение рода;

на тонком уровне — обучение законам жизни и передача детям этого опыта;

на духовном уровне — обретение любви к Богу.

Нам стоит развиваться во всех трех направлениях, иметь знания о них и стремиться к целостности во всем. Если мы не затрагиваем все три уровня, в семье будет сохраняться и с годами нарастать неудовлетворенность. Вообще, земные отношения — это опыт, необходимый нам, чтобы развить любовь к Богу. Земная жизнь — школа Любви. В этой школе, как и в любой другой, можно получать оценки «для вида», можно пресмыкаться перед учителями ради пятерки. А можно — искренне проникнуться предметом, не бояться сложных задач и получать наслаждение от того, что соприкасаешься с возможностью дарить любовь человеку, который тебе близок и дорог.

Практическое задание

### **Изучаем проявления любви**

1.-По материалам главы поразмышляйте, в каких отношениях и с какими людьми вы проявляете суррогаты любви.

2.-Попытайтесь вспомнить/проследить, в общении с какими людьми и в каком возрасте вы усвоили подобные суррогатные программы.

3.-Перечитайте отрывок из Нового Завета под названием «Послание к коринфянам». Перепишите на листок бумаги все глаголы, характеризующие проявления истинной любви. Приведите несколько примеров из вашей с мужем совместной жизни, где вы или он совершали подобные действия (не мыслили зла, не превозносились, не гордились, хотя был повод, и т. д.)

## **Глава 2**

### **Семь экзаменов молодой семьи**

Продолжая тему вступления в брак, хочется отдельно остановиться на

видах кризисов, через которые проходят все семьи. Сила кризиса, время его прохождения и степень разрушений в разных парах отличаются. Это зависит и от нашего воспитания, и от установок, с которыми каждый партнер вступил в брак, и от привычек. И, во многом, от склонности идеализировать, создавать завышенные ожидания — и избавляться от них, принимая, наконец, реальное положение вещей.

Каждая семья так или иначе сдает семь экзаменов в первые годы совместной жизни: налаживает контакты с родственниками с обеих сторон (1), создает систему выполнения бытовых обязанностей (2), принимает в свою семью новых членов — детей (3), учится говорить «мы» вместо «я» (4), проходит проверку на искренность и принятие друг друга в любых обстоятельствах (5), приходит к пониманию верности (6), вырабатывает систему финансовых отношений (7). Каждый из этих экзаменов довольно опасен. И каждый может затянуться на неопределенный срок, если не «готовиться» к его сдаче: искать информацию, работать над собой, изменять привычки, учиться говорить с партнером о наиболее болезненном. Давайте посмотрим, как сделать, чтобы каждая из кризисных ситуаций стала для вашей семьи ступенькой роста, а не водоворотом проблем.

### **1. Отношения с родственниками**

Конфликты невесток и свекровей, тестя и зятя, недопонимание с братом жены или общая холодность всех родственников мужа — частое явление. Обычно мы преуменьшаем его значимость, считая этих людей «периферийными». Хотя на самом деле бо́льшую часть семей можно было бы сохранить, просто улучшив эти взаимоотношения.

Что происходит, когда молодые начинают жить своей семьей?

**У родителей может проснуться ревность** ко «второй половинке» их ребенка. Особенно если дочка или сын у них — единственные. Раз — и внезапно их чадо почти не уделяет им внимания. И в гости не приходит. А если даже живет в той же квартире, то мнение «чужого» человека для него становится дороже родительского. Для многих пап и мам это серьезный удар по раздутому эго. В этом случае родители могут броситься подтверждать свою пошатнувшуюся значимость: активно вмешиваться в жизнь пары, давать советы, требовать внимания. Не каждая семья такое сможет пережить.

**У молодых может начаться подростковый бунт.** Особенно если они не отбунтовали свое в шестнадцать лет. Тогда муж и/или жена начинают ставить жесткие границы, не давать бабушкам общаться с детьми, настраивать детей против каких-то членов семьи, преследуя этим свои интересы и даже шантажируя, и так далее.

**Жена может пытаться полностью захватить мужа в свое владение.** Чтобы его мама уже не имела над ним власти и влияния. Жене чаще всего хочется быть не только главной женщиной в его жизни, но и единственной.

**Муж может раздражаться из-за постоянных вмешательств со стороны тещи,** из-за желания жены все время учитывать мнение своей мамы. Очень часто дочери тратят чрезмерное количество энергии на своих мам, которые таким образом компенсируют свою детскую недолюбленность.

**Иногда семьи детей живут вместе с родительскими — и тогда «пытка родственниками» усиливается во много раз.** Две хозяйки на кухне. Отсутствие личного пространства. Неясное разделение обязанностей. Все это и десятки других раздражающих мелочей испытывают на прочность молодую семью каждый день.

Для нас с Лешей, как и для многих других пар, внешним решением этих вопросов стало отдельное проживание. С самого начала. Даже когда было критически трудно в финансовом плане. Это помогло нам повзрослеть, почувствовать ответственность и сохранить личное пространство. Мне кажется, с этого нужно начинать всем (или хотя бы стремиться к этому). Отдельное проживание для молодой семьи — самый логичный выход. Лучше снять маленькую квартирку, чем жить в большой с родителями. Не потому, что большее количество людей на квадратный метр рождает большее число конфликтов. Наоборот. Отделяться от родителей можно и нужно, потому что жить с ними — это очень выгодно. Они и с детьми посидят, и еду приготовят, и полы помоют во всей квартире. А холодильник, который никогда не бывает пустым, чего стоит. Но иногда все эти выгоды перечеркиваются явным или скрытым нежеланием родителей, чтобы молодая семья оставалась вместе.

Родители с обеих сторон могут сыграть важную роль в кризисных ситуациях. Если мама говорит своему сыну в тяжелый для него момент: «Да я сразу говорила, что она не лучшая пара для тебя», — он это запомнит. И фраза близкого человека, которому он доверяет с первого вздоха, время от времени будет всплывать в его голове. Если мама твердит расстроенной дочери: «Да когда ты поймешь, что только зря время на него тратишь!» — дочь слышит это. И во время ссор с мужем ей все чаще именно так и кажется.

Но есть и другие родители. Те, что помнят себя молодыми и желают счастья своим детям. Такие родители будут учить дочерей и сыновей терпению. Если вы посмотрели фильм «Огнеупорный», то, наверное, помните эти фразы:

*«Да, сынок, у нас с мамой тоже был кризис. Нам было непросто. Но я знал, что это лучшая женщина в моей жизни. И я был готов меняться ради нее».*

*«Да, дочка, твой папа тоже делал мне больно. Таковы отношения. Невозможно все время быть счастливыми и радостными».*

Это уже другой тип послания, которое будет помогать детям сохранять семью и достойно проходить через испытания. Вместо родителей роль спасательного круга в сложной ситуации может, в принципе, сыграть любой родственник, который доброжелательно относится к вашей паре. Поэтому так важно не замыкаться, словно мы попали в серпентарий, а принимать родственников и стараться расширять свое семейное пространство.

## **2. Бытовые будни**

Все сказки заканчиваются свадьбой, после которой жених и невеста «живут долго и счастливо и умирают в один день». Нигде не рассказано, в чем заключается это «счастливо», каждый ли день оно длится, и предательски умалчивается, придирался ли все-таки принц к принцессе из-за оставленных в сливном отверстии волос после душа. Но нам хочется верить, что рай на земле существует, поэтому мы решаем: точно, не придирался. Жизнь принца и принцессы после свадьбы была вечным праздником. Наверняка отношения могут быть постоянным фейерверком радости. И организовать этот праздник должен, конечно, осчастливленный нами избранник.

«Чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил, тещу мамой называл...» — примерно такой запрос на поведение будущего мужа живет в голове девушки, когда она говорит «да». Она ждет, что муж оправдает ее надежды. И в первые месяцы обоим, скорее всего, несложно выполнять свои обязанности. Она с радостью моет посуду и готовит ужин — ей это в диковинку. А он с меньшей радостью бежит после работы за цветами. Ибо он любит, и ему хорошо рядом с ней.

Проходит время, и она замечает, что посуду за собой он никогда не моет. Более того, и одежду свою не убирает! И не стирает! И не готовит! Только цветы носит... И то — уже не так часто. А много ли проку от цветов, когда ты весь вечер стоишь у плиты и раковины? Вот тут-то и он замечает, что жену цветы не особенно радуют. Значит, раз она все время недовольна и раздражена, можно немножко и сэкономить. И с работы спешить тоже никакого резона, потому что, пока ты дома, она все время тебя за что-то пилит. Уж лучше домой попозже и занять оборонительную позицию перед телевизором, потому что ты «весь день работал, как

проклятый». Зачем ей знать правду, она в любом случае будет недовольна.

Так начинается испытание буднями, когда оба воспринимают «домашнее время» как повинность. Она чувствует себя у плиты как «раб лампы», а он понимает, что дома мужчина — «третий лишний», особенно если в семье уже появился ребенок. Это испытание мучительно, и закончится лишь тогда, когда вы поймете:

*Семья — больше чем полигон для взрывов положительных эмоций; это еще и фундамент для того, чтобы пережить будущие кризисы.*

Если каждый занимается своим делом с любовью и радостью, бескорыстно, тогда будни перестают быть серыми. Когда женщина ставит перед собой задачу сделать каждый день радостным и светлым — у нее получится. Ведь создавать чистую атмосферу в семье и раскрашивать будни в яркие цвета событий и чувств — именно женский талант. Если жена будет ждать, что это сделает муж, она обречена на серость, скуку, грусть и другие неприятные эмоции. Поэтому постепенно стоит обсудить с супругом не только разделение бытовых сфер ответственности, но и понимание обязанностей мужчины и женщины вообще: кто должен защищать семью, а кто — придумывать волшебные приключения; кто будет стараться обеспечить уверенность в завтрашнем дне, а кто — уют и тепло дня сегодняшнего. Разобраться в этом вам помогут аудиокурсы ведических учителей. Например, цикл «Обязанности мужчины и женщины» Олега Геннадьевича Торсунова или одноименные лекции Руслана Нарушевича (их можно легко найти в социальных сетях или на сайте [audioveda.ru](http://audioveda.ru)). Только не совершайте типичную ошибку: как руководство к действию нужно принимать лекцию об обязанностях своего пола и ни в коем случае не идти на амбразуру новых скандалов с манифестом «Обязанности мужчины». Попробуйте выполнить хотя бы часть из сказанного для вас, а уж потом — требовать чего-то от других.

### **3. Рождение детей**

Рождение каждого ребенка — это всегда испытание. Для обоих. Добавьте в обычные серые будни молодой семьи еще одного человека — и это будет похоже на ядерный взрыв. Ведь этот новый человек беспомощен, ему необходимо отдавать себя без остатка, и днем, и ночью. Его нужно еще научиться понимать, видеть его потребности. Женщине это дается непросто. Бессонные ночи, невозможность распоряжаться собой и своим телом, я уже молчу о свободном времени. Ведь ты даже спать чаще всего должна на боку, чтобы малыш мог кушать твое молоко. Нет времени и сил на то, чтобы причесаться, приодеться, накраситься. Нет сил на разговоры с мужем, не хватает времени на домашние дела.

Мужчине не легче. У него в доме помимо вопящего свертка появилась непричесанная жена-фурия! Она постоянно ноет и срывает на нем накопившееся раздражение. У нее больше нет сил и желания готовить ему разнообразные и вкусные ужины. Теперь все подгорает, недожаривается, остывает. Дом тоже больше не похож на чистый островок для отдыха.

Решить эту ситуацию можно, только вспомнив о том, что твоему супругу тоже тяжело. Перестать ныть и обвинять. Сделать шаг навстречу и научиться находить время для него. И, что еще более важно для матери, выкраивать хотя бы полчаса в день для себя, чтобы наполниться женской энергией. Чтобы было чем поделиться с супругом. Эти полчаса можно выиграть за счет сна малыша, вечерних игр с папой, прогулки с бабушкой — было бы желание.

Женщина, которая находит время для себя, никогда не будет истощена и измучена. В ней всегда найдется капелька любви для дорогого супруга. Даже после бессонной ночи с ребенком.

#### **4. «Мы» вместо «я»**

Еще одно непростое испытание связано с конфликтом интересов. До свадьбы, а бывает, и до появления детей, у супругов обычно преобладает эгоистичное отношение к жизни:

- я хочу в гости, и если ты не хочешь — я пойду одна;
- мне нужно платье, и если ты не купишь мне его, я куплю сама;
- я пойду в кино с подругой, раз ты на рыбалке;
- я не хочу сегодня готовить, своди меня в ресторан.

И так далее. Многие вопросы с позиции эгоизма решаются легче. Во всяком случае, так кажется. Цепляясь за иллюзию независимости друг от друга, каждый может делать то, что хочет. Но рано или поздно зависимость в отношениях все же появится. И, возможно, вы будете к этому совершенно не готовы.

Жена уходит в декрет и полностью материально зависит от супруга. Муж зависит от ее настроения, ее желаний. Уже сложнее уехать на рыбалку, зная, что жена осталась прикованной к дому и ребенку. Подобная ситуация не нравится обоим. Никто не хочет чувствовать путы зависимости на своей шее. Каждый, так или иначе, стремится к свободе. Однако секрет в том, что истинная свобода находится за пределами факторов зависимости и независимости.

*Истинная свобода — во взаимозависимости.*

Когда мы наконец понимаем, что весь мир взаимозависим. Что от количества дождей зависит количество урожая. От количества птиц зависит число насекомых. От солнечных лучей зависит настроение людей. И так



далее, до бесконечности. Мы все взаимосвязаны. Именно открытие новых взаимосвязей и их освоение и есть стремление к новым горизонтам, развитие. Ведь при такой ситуации, если изменить что-то в одном месте, то изменится и в остальных. Если жена начнет меняться и раскрывать женственность, взаимозависимость ее супруга подтолкнет его к раскрытию мужского потенциала.

Рано или поздно в семье происходит смена местоимений — с «я» на «мы». Это когда «я» хочу в кино, «ты» хочешь в театр, а «нам» будет хорошо в парке. Когда жена создает уют в доме, а муж зарабатывает деньги, потому что «нам» так выгоднее. Когда мы воспитываем наших детей, когда мы что-то создаем вместе. Такое сотворчество супругов поднимает их отношения на новые высоты. Вот только для этого нужно отказаться от своего эгоизма и стремления к полной независимости и одинокой свободе. Нужно каждый день стремиться к взаимозависимости, сотворчеству, сотрудничеству и совместному росту.

### **5. Проверка на искренность и принятие**

Когда мы встречаемся пару раз в неделю, то успеваем создать необходимый образ. Женщины крутятся перед зеркалом, выбирая наряды. Мужчины обязательно бреются, надевают свежие рубашки. Во время встреч мы проявляем свои лучшие качества: и улыбаемся, и на недостатки не обращаем внимания, и добры, и милы. И речь льется, словно ручеек. Это требует большой концентрации, если ежедневно вы ведете себя иначе. А иначе в обычной жизни ведут себя почти все.

Когда мы начинаем жить вместе, то первое время все еще пытаемся сохранить свой «светлый образ». Но месяц за месяцем это дается все сложнее. Мало того что над собой нужно делать усилия, так еще партнер расслабляется и начинает демонстрировать недостатки. Когда он что-то делает не так во время свидания, это легко не заметить, списать на волнение, воспринять, как милую нелепость. Но если он делает одно и то же каждый день? Например, храпит, скрипит зубами, пугает или (о боже!) ходит в туалет? И вы каждый день видите то, что вас раздражает. При этом вы и себя начинаете понемногу показывать в истинном обличье.

*Моя знакомая вышла замуж и первые полгода скрывала, что курит. Терпела, пряталась, боролась с запахом. Каков же был шок у ее супруга, который не вовремя зашел за ней на работу. И увидел любимую с сигареткой... Так сдетонировала в их семье бомба недоверия. Через несколько месяцев они, к сожалению, развелись. Муж посчитал, что жена в будущем так же искусно сможет скрывать еще что-нибудь...*

Такие истории — из разряда крайностей, но ведь мы очень о многом

умалчиваем на свиданиях. Скажете, разве было бы хорошо, если бы мы говорили все прямо в первый же день? «Учти, я раскидываю вещи по дому, не мою посуду, пою отвратительно, но очень люблю это делать!» или «Милый, хочу, чтоб ты знал: я шопоголичка, готовлю только то, что мне нравится, смотрю “Дом-2”, разговариваю во сне, отбираю одеяло у спящих рядом и ненавижу собак. У тебя же есть собака, да?» Есть ли тогда шанс выйти замуж? Именно поэтому мы на свиданиях создаем образ, с которым привлечь спутника жизни проще. А когда мужчина уже заинтересован нашими положительными качествами, понемногу начинаем возвращать в оборот и свои недостатки.

Стратегия правильная, но тут важно не заиграться и всегда помнить, что:

мужчина, когда женится, мечтает, что женщина не изменится;  
женщина, выходя замуж, мечтает, что мужчина изменится.

Их обоих ждет разочарование. Она обязательно изменится — такова ее природа. Ему же измениться будет очень трудно. Для этого необходимо пробудить в нем желание, вдохновить — а это очень непростая задача, и одними борщами она не решается. Поэтому проверка на искренность — экзамен, который ждет всех молодоженов. Придется научиться оставаться собой и любить своего партнера таким, какой он на самом деле. Зная его сильные и слабые стороны. Зная свои плюсы и минусы. Принимая в себе и в нем и то и другое.

## **6. Проверка на верность**

Эта проверка вытекает из предыдущей. Когда мы видим своего партнера без прикрас и принимаем, что он, возможно, никогда не изменится, перед нами встает выбор. Либо мы признаем его таким, какой он есть — лучшим мужчиной для себя, и выключаем программу поиска. Либо продолжаем жить с ним, постоянно сравнивая и считая, что есть варианты получше.

Мы уже говорили о том, что верность — это не только и не столько физическое понятие. Стать верной в браке — это гораздо более тонкое и глубокое волевое решение, чем просто «не изменять». Не сравнивать своего мужчину с другими в голове для женщины такая же сложная задача, как для ее мужа — не заглядываться на других девушек. Задачи пропорционально сложны, и чаще всего одна решает другую: когда жена полностью принимает авторитет мужа, муж получает мощную поддержку в борьбе с вожделением, которое присуще мужской природе.

Если вы не способны признать, что перед вами лучший мужчина в мире и другого вам не нужно, мира в семье не будет. Скорее всего, начнутся

или усугубятся проблемы и с достатком, и с отношениями во внешнем мире. Потому что те отношения, где нет истинной верности, неустойчивы, подвержены внешним воздействиям и, как следствие, обречены на страдания. Зато если вы пройдете проверку верностью, то узнаете, что такое настоящая любовь. И получите в качестве благодарности от вашего мужа весь мир, аккуратно сложенный к вашим ногам.

### **7. Финансовые диспуты**

Семья — образование не только духовное, но и материальное: как платить за жилье, рассчитываться с кредитами, тратить зарплаты, финансировать желания детей — обо всем этом мужу и жене предстоит договариваться. В нынешних семьях львиная доля проблем создается деньгами. Если их много — это одна беда. Если мало — это другая. Если они зарабатываются не в равной доле — снова сложности. Если тратятся неравномерно — явный повод для конфликта.



Каждая семья проходит через период финансового становления. Когда им нужно решить, кто, сколько и как зарабатывает, кто, сколько и куда тратит. Период становления «семейных» отношений с деньгами. Кто-то может пройти эту проверку очень быстро — если умеет договариваться. А

кто-то может погрязнуть в финансовом конфликте на всю жизнь. Мы с моим мужем почти шесть лет не могли прийти к единому мнению относительно денег. И поэтому с ними всегда были сложности. Они приходили очень неравномерно, уходили сквозь пальцы, образовывали дыры долгов. Но когда мы наконец договорились, все стало гораздо проще. И доходы увеличились, и расходы структурировались.

Более подробному рассмотрению энергии денег и процветания в семье посвящена вся шестая часть этой книги. Но самое важное, что нужно понять для прохождения финансовой проверки, — вы обязаны научиться разговаривать о деньгах, спокойно и взвешенно аргументируя и слыша друг друга. Если вы заранее научитесь этому при прохождении других испытаний, будет проще решить один из самых больных вопросов в паре.

Таков план преодоления базовых семейных кризисов. Непросто? Но после сдачи этих экзаменов перед парой открываются настоящие сокровища — в виде любви, доверия, благодарности и настоящей близости. Духовный лидер и автор «Путешествия домой» Радханатх Свами сравнил создание искренних отношений в паре с процессом кристаллизации алмаза из простого графита:

*«Помимо высокого принципа заботы о детях есть принцип Бога, принцип наших обетов перед Господом — помогать друг другу в очищении, чтобы достичь в жизни просветления. Этот более высокий принцип объясняет, почему традиционно супружество в различных культурах подразумевает принятие обетов в духовном месте, чтобы союз был освящен ради служения Божественному.*

*Что такое бриллиант? Это царь всех драгоценностей. Но в то же время это всего лишь кусок угля, который подвергался высокому давлению на протяжении миллионов лет. Золото, царь всех металлов, очищается под воздействием огня. Так мать-природа обращается к нам. В этом и заключается мудрость — пройти вместе через трудные и легкие времена, ради друг друга и для высшей цели. Тогда брак может сделать нас духовно совершенными. Это случится, если мы осознаем йогу супружества.*

*С духовной точки зрения мы должны чувствовать, что наш партнер — нечто большее, чем “мой муж” или “моя жена”. Муж должен чувствовать, что его жена — возлюбленная дочь Бога, которую Он передал под его заботу. Как ты к ней относишься, так Бог отнесется к тебе. Все важно: как ты с ней разговариваешь, как к ней относишься, как оберегаешь. Говорится, что забота проявляется на трех уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. Твой духовный прогресс проявляется в том, как ты защищаешь, как прощаешь и как уважаешь*

своего(ю) супруга(у) — как собственность Бога, дар Бога. И жена должна чувствовать, что ее партнер не просто муж, но возлюбленный сын Бога, доверенный ей для заботы, верности и поддержки. Если вы так относитесь друг другу, тогда семейные узы становятся настоящей йогой. И вы достигнете великих духовных успехов.

[...]брак не должен походить на союз, где партнеры терпят друг друга, потому что приняли некоторые обеты. Он должен быть очень динамичным, естественно текущим и действительным. Он должен быть крепко связан с Божественным, и тогда трудности не будут тягостными, но станут брошенным духовным вызовом, который мы вместе принимаем. И каждый раз, когда мы преодолеваем эти испытания, поднимаемся на новый духовный уровень. Семейная жизнь становится путем к совершенству, если мы правильно следуем ее законам».

Я желаю вам сдать семейные экзамены на «отлично». Но «хорошо» в данном случае — это тоже очень хорошо. Ведь оценка не так важна, как результат. Даже «удовлетворительно» позволит вам продолжить свой путь вдвоем с любимым. В свое «долго, счастливо и навсегда».

Практическое задание

### **Сдаем «хвосты»**

1.-Определите, какой вид семейного экзамена задел вас больше всего, когда вы читали его описание. Подумайте, на каком этапе прохождения этого кризиса сейчас находится ваша семья:

а)-*потенциальный кризис*: вы беспокоитесь, что существуют предпосылки, но проблемы в этой сфере еще нет;

б)-*латентный/скрытый кризис*: вам кажется, что кризис уже есть, но для других (часто даже для партнера) он еще неопределим;

в)-*острый преодолимый кризис*: вы и ваш супруг непосредственно ощущаете негативное воздействие сложившейся кризисной ситуации в этой сфере;

г)-*острый «непреодолимый» кризис*: вам кажется, что с вашим партнером вы этот экзамен сдать не сможете, и ваша семья вот-вот разрушится, держитесь изо всех сил либо уже начали процесс «ликвидации» семьи.

2.-В ситуации «а» ищите больше информации по тревожащему вопросу (книги, лекции, семинары) — это позволит держать руку на пульсе ситуации. В лекциях отмечайте, что вы лично можете сделать для безболезненной «сдачи» этого экзамена. В ситуации «б», кроме поиска информации, выделите вечер, чтобы сесть и в письменной форме сформулировать, сделать явными скрытые признаки кризиса. Обсудите

ваши записи с супругом. В ситуации «в» нужно сделать все указанное для «а» и «б», при этом ежедневно и настойчиво обучаясь выполнению своих супружеских обязанностей, а также воспитывая в себе терпение по отношению к партнеру, который свои обязанности может еще не выполнять. В ситуации «г», когда вам кажется, что экзамен сдать невозможно, отложите на месяц мысли о разводе или измене. В ближайшее время обсудите с супругом возможность взять паузу в совместном проживании. Оказавшись в одиночестве, выполняйте все описанное для кризисных стадий «а» и «б» и подключите к работе над кризисом ежедневную искреннюю молитву в вашей религиозной традиции с просьбой указать вам путь выхода из кризиса и сохранения отношений с мужем ради вашей любви — бывшей и будущей.

### **Глава 3**

#### **Отношения со свекровью**

Не секрет, что почти каждая девушка, выходя замуж, сталкивается с не очень радостным лицом мамы жениха. Обычно отношения невестки и свекрови быстро переходят в натянутые. И начинается «тяни-толкай»:

«Иди и скажи своей маме...»

«Я с твоей мамой общаться не хочу»

«Мне она не мама...»

«Пусть твоя мама купит нам холодильник»

«Не могу больше выносить твою маму в нашем доме!»

И так далее.

Я слышала сотни страшных историй на тему «Моя свекровь — монстр!», от некоторых волосы шевелятся на голове. И все бы ничего, если бы такой конфликт не разрушал мир супругов. А ведь эти отношения — очередная мина замедленного действия, которая сначала незаметно лежит в кустах, но в один «прекрасный» момент рванет со всей силы. И тогда уцелеют не все. А выжившие останутся до конца своих дней ранеными в самое сердце.

#### **Между двух огней**

Давайте посмотрим на ситуацию глазами мужа. У него есть мама. Женина, которая его выносила, родила, выкормила и вырастила. Пусть она и сделала все неидеально, но именно благодаря ей ваш муж есть. Это сложно отрицать. Как любой ребенок, он очень лоялен к родителям, хотя внешне может этого не показывать. Даже если у него с мамой плохие отношения, внутри он всей душой любит ее. Безусловно. Как и все дети. Это, кстати, хорошо видно на простом опыте: сам он может нелестно отзываться о своей матери, но другим, чаще всего, не позволит плохо

говорить о ней.

Со временем в жизни сына появляется женщина, которую он любит. И она его любит. Вроде бы все здорово. Но оказывается, что у любимой назревает конфликт с его мамой. И в таком положении он оказывается как бы между двух огней. В каждый момент времени ему приходится выбирать: жена или мама? мама или жена?

*Как вы думаете, легко ли это для искренне любящего сердца? Есть и второй вопрос: чем все закончится?*

Чаще всего, если довести до ситуации кризиса, то мужчина вольно или невольно, словами или поступками сделает все, чтобы «выбрать» маму. Потому что маму не выбирают. А жена в жизни может быть не одна... Потому что маму он знает сорок лет, а жену — только пять. Потому что мама его полностью принимает и понимает, а жена — постоянно ищет повод поссориться. То есть в итоге конфликт со свекровью больше всего проблем приносит невестке. Именно невестка, скорее всего, останется не у дел.

Значит, именно задача невестки — наладить отношения со свекровью. Ради своего семейного счастья, ради уже рожденных и будущих детей, ради спокойствия мужа.

### **Отдай миру лучшее?**

Давайте также посмотрим на ситуацию глазами мамы. Много-много лет она растила этого мальчишку. Стирала пеленки, выхаживала во время болезней, мазала коленки зеленкой, утешала после драк в детском саду. Делала за него уроки, возила в кружки, покупала ему клюшку, а сама ходила в старом пальто. Таковы мамы. Они отдают очень много своим детям. Очень много вкладывают в них. Конечно, мамы в наш век не самые бескорыстные. Многие — или даже все — хотят гордиться детьми. Хотят, чтобы они радовали и помогали. Редко кто из родителей готов принять любой выбор своего ребенка и отпустить в его собственную жизнь. Ведь большинство женщин сейчас воспитывают только одного или двух детей. Поэтому ждать отдачи больше неоткуда. Все яйца сложены в одну корзину. Такая ситуация вводит мать в иллюзию: ей кажется безумно важным сохранить эту корзину при себе. Во что бы то ни стало.

Что происходит, когда чему-то придается такая чрезмерная важность? Собственно, «корзина», а точнее ребенок, начинает бунтовать. Потому что он пришел в этот мир не для того, чтобы оправдывать чьи-то ожидания. Он хочет идти своим путем, а не пытаться все время соответствовать. Что происходит с мамой, которая видит бунт своего родного и любимого мальчика? Сердце ее разрывается от боли и разочарования.

И вот драгоценный ребенок вырос. Он стал большим и сильным мужчиной. Но в силу своей «молодости и глупости» маме он за это спасибо не скажет. А просто выберет какую-то девушку и приведет ее в дом. Эта девушка в тот же миг решит, что отныне это ее мужчина. И начнет отвоевывать территорию. «К маме не ходи», «маме не звони», «мамины подарки дурацкие, ты их выброси», «детей будем доверять только моей маме». Даже если вслух это не произносится, подсознательно мать мужа чувствует: против нее идет партизанская война и на кону — лучшее и самое дорогое, что было в ее жизни. Если невестка внутренне встала в боевую стойку, как прикажете реагировать свекрови? Либо лечь и помереть, либо встать и сражаться.

Конечно, с точки зрения системной терапии новая семья имеет преимущество перед старой. То есть дети должны уходить из родительских семей и создавать свои. Но! Очень большое значение имеет то, как именно мы уходим. Хлопаем ли дверью и сжигаем мосты. Или убегаем как можно дальше. Или полностью разрываем связь. Или говорим от всей души спасибо и дальше живем так, как хотим. Благодарность своим родителям не означает потакание их капризам. Не означает она и навязчивое стремление жить так, чтобы их радовать.

*Настоящая благодарность может быть выражена только тем, что мы родим детей и дадим им не меньше, чем получили сами.*

Если представить, что мужчина — это огромное и сильное дерево, то становится понятно, как себя вести с его корнями. Ведь его род — это как раз корни, питающие дерево и дающие силы для роста и развития. Если мы пытаемся вырвать молодое деревце и обрубить его корни, то, скорее всего, оно погибнет, так и не достигнув расцвета. Сильным и могучим оно сможет стать, только если сохранит свои родовые связи. Черпая из них силу и отдавая ее дальше — своим плодам.

### **Как наладить отношения с мамой мужа**

Давайте посмотрим, чего хочет (а часто и требует) типичная невестка от свекрови.

1.-Очень часто недолюбленная мамой девочка ждет, что свекровь ее «долюбит». Что *мама мужа примет ее, как родную дочь*. И даст все то, чего девушка недополучила в детстве: обучение женским наукам, понимание, терпение, нежность. Это практически нереально. Такое бывает, но очень и очень редко. Например, если свекровь вырастила много сыновей и всю жизнь мечтала о дочери. Нужно понять, что мы и так забираем у свекровей самое ценное — их дорогих сыновей. Значит, они уже дают нам очень много. Даже если мы этого пока не видим и не понимаем. Когда мы



перестаем ждать от чужой женщины материнской любви в нашу сторону, становится проще трезво взглянуть на вещи.

2.-Мы также ожидаем, *что наш авторитет будет полностью признан*. В переводе на простой язык, «чтобы муж был только мой». И плясал под мою дуду, а не под мамину. Но муж — это не вещь в хозяйстве. И не хомяк, которого можно вместе с клеткой отдать другому. Даже собака не всегда слушается того, кто записан в паспорте в графу «владелец». А муж — это не статус, не набор обязанностей, не бриллиант в вашей короне. Это, прежде всего, человек. Как бы банально ни звучало, но он не может принадлежать кому бы то ни было. Он не мамин и не ваш. В первую очередь, он — Бога и свой собственный. Осознание этого делает абсурдным перетягивание каната между вами и свекровью. Задача каждой — выстраивать с этим мужчиной свои уникальные отношения.

3.-Мы хотим *независимости, автономии, своего семейного пространства*. Забывая при этом самое важное: человек, если он не отреченный монах, никогда не бывает полностью автономен и независим. Даже когда вы общаетесь со своим мужчиной, вы никогда не бываете вдвоем. Даже в постели. Ваше общение состоит как минимум из шести голосов: твоих родителей, его родителей — и ваших собственных. Чаще всего в разговоре также прослеживается влияние бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек и так далее. Звучание этих голосов — установок, правил, семейных историй — продолжится в ваших детях. Хотите вы оба того или нет.

Поэтому бессмысленно рубить корни. Особенно корни, питающие вашего любимого человека. Бесполезно устраивать войну с личностью свекрови, когда ее голос все равно будет звучать в сердце вашего мужа всю жизнь. Гораздо дальновиднее — понять и принять ее, определив здоровые границы ваших отношений. Вот как можно значительно улучшить ситуацию.

**1.-Не вмешивайся в их семейные отношения.** Не решай за мужа, когда и сколько времени ему общаться с семьей. И как именно он должен это делать.

**2.-Работай над пониманием и принятием своих родителей.** Чаще всего конфликт со свекровью указывает, что есть нерешенные проблемы со своей собственной мамой. Поэтому сперва займись собой и своими отношениями. Когда изменишься ты — изменится и мир вокруг тебя. Или как минимум твое отношение к происходящему.

**3.-Попробуй сказать свекрови искренне спасибо.** Хотя бы письменно, если произнести перед всеми на празднике или наедине за

чашкой чая пока сложно. Если даже написать рука не поднимается, нужно начать с внутренней благодарности. Потом переходить к мысленным поклонам. Ведь повод действительно есть: эта женщина помогла вырасти мужчине, которого ты любишь. Она соавтор шедевра. То, что он есть, — ее великая заслуга.

**4.-Начни о ней заботиться.** Искренне. Например, для меня значимым открытием стал пример из личной жизни, когда я осознала, что мы годами выбирали и отправляли подарки моей маме, а Лешину маму обходили вниманием вообще. Сейчас я стараюсь подумать о свекрови и купить ей подарок в первую очередь. А потом уже — порадовать своих родственников.

**5.-Пойми, что у вас со свекровью разные роли.** Тебе не нужно бороться за возможность заменить ему маму. Его сердце создано так, что может любить вас обеих. По-разному. У каждой из вас свое место. Если одной из двух не будет, в отношениях с другой наметится опасность перекоса (чрезмерная привязанность, требовательность или, наоборот, халатность с его стороны). Так что не нужно рыть яму собственным отношениям.

**6.-Поэтому — самое важное!** — научись принимать его целиком. Понимая, что «принять» — означает взять все то, что стоит за ним: его родителей, бабушек, дедушек, родовые программы и сценарии. Даже если это не нравится, они навсегда запечатлелись в нем. Именно такое их сочетание дало ему жизнь. В расстановочной психотерапии мы обычно произносим фразу: «Я уважаю твою любовь к маме». При случае нужно сказать это мужу. Для начала — хотя бы мысленно.

#### **Почему я пишу об этом**

Наши отношения с мамой моего супруга прошли большой путь. Я до сих пор помню, как она побелела, когда Леша сообщил о нашей свадьбе. Помню, в каком шоке она была и как сложно вначале нам было общаться. Помню многомесячную молчанку между нами, когда Леша попросил ее не приезжать больше в гости. И я помню, как тяжело ему давались такие решения. Как он тосковал по маме, по отцу, который, как истинный джентльмен, встал на защиту жены.

И только недавно я смогла понять ее. Смогла увидеть ее безмерную любовь к сыну, который едва не умер в раннем возрасте. Я почувствовала боль женщины, отпускающей частичку себя, которая выросла и живет своей жизнью. Но самое важное — я ощутила благодарность. Осознала, что, какой бы свекровь ни была, именно она вырастила моего дорогого мужа и очень многое вложила в него. Все то, что я люблю в нем, — это и ее

заслуга тоже. Когда я это поняла, то смогла написать ей о своих чувствах. Сначала — очень кратко: *«Спасибо вам за такого замечательного сына!»* Та открытка словно прорвала плотину между нами. Она тогда сказала, что это лучшее поздравление в ее жизни. Теперь я всегда пишу ей именно такие слова. Потому что приятно и легко говорить правду. Она действительно родила и вырастила лучшего мужчину для меня. И я бесконечно благодарна ей за ее материнский труд.

Со временем я почувствовала огромное облегчение: мне больше не нужно было перед самой собой лезть из кожи вон, чтобы «заменить» мужу маму. Не нужно было стараться его «полностью» завоевать. Оказалось, мне не нужно его «делить» со свекровью. Потому что он навсегда останется ее сыном. А мне он нужен как муж. И место РЯДОМ с ним — мое. Тогда как его мама всегда будет стоять у него ЗА СПИНОЙ, поддерживая, оберегая и благословляя. Облегчение почувствовал и мой муж. Ему стало проще говорить со мной о своей семье и своем детстве.

После моего осознания сердце свекрови тоже стало таять. Сейчас мы, наконец, можем спокойно общаться. Как две женщины, которые сильно любят одного и того же мужчину. При этом у каждой есть свое место в его сердце. Я желаю каждой из нас в будущем стать лучшей в мире свекровью! Вы ведь понимаете, что, скорее всего, станете ею (ну или тещей) в один прекрасный день?..

Практическое задание

### **Вспоминаем детство и делим дом**

1.-Наведите мужа на разговор о его детстве. Расспросите, как в той или иной ситуации поступала его мама. Отметьте качества ее характера, которым вам хотелось бы научиться. Воспоминания позволят мужу расслабиться и хоть ненадолго выйти из позиции «между двух огней», а вам — глубже понять его и женщину, которая его воспитала. Такая практика полезна как тем, кому сложно общаться со свекровью, так и тем, у кого с родителями мужа теплые отношения.

2.-Представьте, что вы достаточно давно арендуете большой двухэтажный дом. По условиям аренды вам принадлежат только верхние комнаты. Но, поскольку жилья на первом этаже нет, вы до сих пор беспрепятственно пользовались огромной гостиной, большой кухней и всеми остальными помещениями. Теперь вы узнали, что на первом этаже появился новый жилец. Запишите, какие правила общежития вы хотели бы обсудить с хозяином первого этажа. Ожидаете ли вы, что он будет устраивать скандал, если вы по привычке воспользуетесь нижней кухней? Хотите ли, чтобы ремонт дома осуществлялся совместно? Было бы вам

приятно вежливо здороваться с соседями, проходя к себе на этаж? Хотели бы вы иногда устраивать совместные праздники — или вас устраивает «игра в молчанку»? *Эти правила общежития — тот элементарный минимум принятия и вежливости, исполнения которого ваша свекровь ожидает от вас, как от любого социального человека.* Оцените, выполняете ли вы хотя бы эти, описанные вами же, правила цивилизованного общения. Это позволит установить со свекровью как минимум благожелательный нейтралитет.

## **Глава 4**

### **Как преодолевать кризисы вместе**

Вся наша жизнь состоит из кризисов. В этом нет ничего плохого. Более того, это естественно. Когда человек останавливается в своем развитии, обстоятельства просто придают ему «ускорение сзади». Возможны два варианта взаимодействия с этим жизненным законом: или самостоятельно развиваться, не останавливаясь, или научиться справляться с кризисами.

Семейные кризисы сменяют друг друга, как узоры в калейдоскопе. Только оправившись от кризиса притирки друг к другу, как родился ребенок, и — бац! — семья рассыпается на кусочки, чтобы заново собраться уже втроем. Потом проходит лет семь — и начинается испытание рутиной, «бытовухой». Потом второй ребенок, финансовые проблемы, взросление детей, их уход из семьи... Все это не делает нашу жизнь легче, но заставляет двигаться вперед. Развиваться, раскрывать сильные стороны друг друга, спланиваться.

Недавно мы с мужем обсуждали одно очень интересное исследование, которое, на первый взгляд, ничего общего не имеет с семейной жизнью:

*«Американские ученые проанализировали биографии успешных людей из разных отраслей жизни — ученых, писателей, бизнесменов, спортсменов, актеров. Причем исследовали они именно выдающихся представителей каждой отрасли, чей успех не подлежал сомнению. Цель исследования была простой — найти секрет успеха (это очень по-американски — искать во всем технологии и потом внедрять их). Но сколько бы высоколбые статистики ни анализировали этих людей, у них не находилось ничего общего. Семьи разные: кто-то с отцом рос, кто-то — без. Разные уровни дохода, разные уровни образования, разное окружение. Кто-то был сиротой, а кто-то воспитывался в полной счастливой семье. Кто-то завел семью рано, кто-то — в зрелом возрасте, а кто-то и вовсе остался одиночкой. Кто-то тяжело и много работал, прежде чем добиться успеха, а к кому-то часто была благосклонной удача.*

Ученые уже хотели признать свой провал и объявить, что ничего общего в биографиях выдающихся представителей человечества найти не удалось. Казалось, что секретного ингредиента нет, просто кому-то везет, а кому-то нет. И вдруг нашлось. Неожиданно. Оказалось, что успешные люди — а их в опросе участвовало больше тысячи — все без исключения прошли одинаковую фазу в жизни. **Фазу так называемой «ямы».** Спортсмены, например, получали травмы или рождались с таким здоровьем, что занятия спортом казались невозможными. Актёров не брали на кастинги, они проваливали экзамены во все вузы, им неоднократно говорили о профнепригодности довольно компетентные люди. Писателям отказывали все известные издательства, предлагая заняться чем-то попроще. Музыкантов обвиняли в отсутствии слуха и голоса, не принимали в консерватории. Бизнесмены проходили стадию банкротства. И иногда, еле встав на ноги после первого краха, оказывались сбитыми с ног «второй волной»».

Таким образом, теперь научно доказано, что каждый успешный человек прошел через стадию коллапса, кризиса, отчаяния в своей жизни. И, что самое интересное, такие ямы есть в жизни любого человека. Вопрос только в том, как он через них перебирается. Он не сдаётся, не опускает руки, изо всех сил стремится к цели — и тогда становится успешным. Или пасует перед сложностями и отказывается от своей мечты — и тогда не только не добивается желаемого, но и теряет вкус к жизни. Сидит на берегу своей «ямы» и наполняет ее крокодильими слезами, пока она не превратится в болото.

Об этом исследовании я рассказываю вам именно для того, чтобы показать, как нужно проживать кризисы, если вы хотите добиться успеха в деле. В нашем случае — в деле создания семьи, которое вы начали, три года назад это произошло или пятнадцать. Когда молодая семья Валяевых лишилась всего имущества — машины, квартиры, а заодно и друзей, и бизнеса, да к тому же у нас на руках уже был маленький ребенок, наши отношения накалились до предела. Именно в этой точке решалось, будем ли мы с Лешей вместе. Сможем ли пройти трудности плечом к плечу, не обвиняя друг друга и не становясь по разные стороны баррикад. Кризис проходил очень непросто: мы все время ругались, делили ребенка и остатки имущества, выясняли, кто главнее и умнее, кто прав, кто виноват... Эта война не приносила плодов, отношения становились все хуже и хуже. В какой-то момент мы даже попробовали жить раздельно.

Но потом приняли решение дать друг другу шанс. Собрали те немногие вещи, которые еще не успели продать, чтобы расплатиться с

долгами, остатки сбережений, которых не хватало даже на один месяц проживания молодой семьи, — и переехали в другой город. Чтобы начать все заново, вместе. Чтобы некуда было сбежать от проблем.

Если вы помните, на этом испытания не закончились. Первые полгода мы жили очень плохо. Гонораров мужа не хватало даже на оплату аренды квартиры, и я вынуждена была выйти на работу на несколько месяцев. Иногда мы ели только хлеб, покупая остальные продукты только ребенку. Памперсы брали поштучно, использовали исключительно на ночь. Уже на новом месте опять стали множиться долги. Но на этот раз в тяжелой ситуации было одно преимущество: мы приняли решение быть вместе. Старались решать все трудности вдвоем, стремились к тому, чтобы обсуждать проблемы спокойно, не ругаться и не обвинять друг друга. Только через год большого внутреннего труда ситуация начала стабилизироваться. Проект супруга вышел в прибыльную стадию: деньги были небольшие, но более-менее стабильные, на жизнь хватало. Долги отдавались. Появился оптимизм.

И вот, когда мы с этим оптимизмом задумались о втором ребенке, жизнь преподнесла нам еще один «сюрприз». Старшему ребенку поставили диагноз «аутизм». Этот удар был еще сильнее, чем финансовый кризис и сложности притирки друг к другу. Ох как нелегко было это пережить, принять, не искать виноватых, не обвинять друг друга... Нас спасло то, что мы уже на тот момент получили опыт прохождения кризиса плечом к плечу. И поэтому смогли прийти к решению новой трудной задачи с позиции «вместе». Прошло четыре года — и диагноз «аутизм» у нашего сына снят. Еще дают о себе знать речевые трудности, но с каждым днем он говорит все лучше и лучше. Если бы мы не приняли тогда решение действовать вдвоем против болезни, а выбрали бы стратегию «друг против друга», всего этого могло бы не быть.

Эти два жутких кризиса сплотили нашу семью. Я никому не пожелаю таких испытаний, но я поняла очень многое благодаря им. Со своими близкими важно всегда быть на одной стороне баррикад. Всегда стоять вместе против трудностей, а не искать, кто из нас виноват. Не направлять дуло пистолета на своего самого верного союзника, а вместе сражаться за свое счастье, за свою семью. Я часто получаю подобные письма: «У нас в отношениях кризис...», «Мой муж такой-сякой...» Я знаю, как это сложно: не сбежать от ответственности, когда все разваливается, и встретить удар вместе. Принять и пережить бурю вдвоем, когда кажется, что места в убежище — только на одного. Что самое интересное, в критический момент мужчины с поля боя сбегают реже. Только если жены

собственноручно навешивают на них ярлык «дезертир» и выталкивают с передовой упреками, обвинениями, недоверием.

*Самое главное в кризисе — научиться быть равноправными партнерами в его преодолении.*

Поддерживать друг друга, помогать. Делить ответственность на двоих. Ведь это случилось с вами обоими. Значит, в любом случае вы несете за происходящее равную ответственность. Кризис укрепит вашу семью, если вы сможете прожить его вот так — вместе, бок о бок. Наверняка все великие семьи, на которые мы равняемся, не раз и не два проходили через тяжелые испытания. Разница между нами и ими только в том, что мы обычно от кризиса бежим, не хотим его проходить и быть ответственными за личное развитие и достойное поведение. А они — встречают трудности вместе, что спустя десятилетия и делает их великими семьями.

### **И в горе, и в радости**

У нас довольно спортивная семья: муж хорошо играет в баскетбол, а сейчас в плотном рабоче-учебном графике выделяет время для тренировок к соревнованиям по триатлону Ironman, которые считаются самым сложным однодневным испытанием на выносливость в мире (еще бы, ему придется бежать, плыть и ехать на велосипеде восемь часов подряд!), сыновья с малых лет научились плавать и не вылезают из бассейна. Я тоже не отстаю: обожаю — не поверите! — футбол. Только не бегать по полю с мячом. А болеть. За мою любимую сборную Италии. Так вот, не так давно в моей «спортивной» жизни случилось не самое радостное событие. В 2012-м сборная Италии проиграла финал Евро, и за это в них не тыкал пальцем только ленивый. Однако я не о спорте и не о тонкостях футбола. Я о том, что колесо фортуны, судьбы или самсары — назовите, как хотите, — вертится всегда, и кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает. Победителя носят на руках. Проигравший сразу становится словно заклеянным. И от него отворачиваются многие: инвесторы, тренеры, друзья, фанаты... Бывает, даже самые близкие люди. Болельщики обычно говорят либо «мы выиграли», либо «они проиграли». Никому не хочется быть причастным к поражению.

Победителя любить легко. Чего проще: он уже на коне. Неважно, как он туда забрался. Главное, что его все уважают. Легко любить и мужа, когда у него все ладится: на работе, с деньгами, с духовностью. Когда он дарит бриллианты и возит в отпуск на море. Когда он носит на руках, прислушивается к мнению и выполняет мужские обязанности. Как его не «любить»? Разве что обнаглеть от такого счастья — и снова остаться недовольной. А вот как любить проигравшего? Он ведь, вроде как,

«лузер»...

Но любовь — в чем она? В том, чтобы быть вместе и в горе, и в радости. И неважно, к чему или к кому любовь. Даже если это просто футбол. Или хоккей. Или теннис. Или семья. Неважно. Чувства те же. Настоящие болельщики — не фанаты, а любители — остаются со своей командой, даже когда та проигрывает. Когда у нее черная полоса или сложный период. А фанаты, которым нравится только быть победителями, правыми, первыми — они уходят. С гневными словами и оскорблениями.

Также и в семье. Если женщина любит, она остается с мужем, когда он слаб. Когда у него кризис — финансовый или личный. Когда он раздавлен трудностями или переживает переломный момент. Когда он беден и немощен. Когда у него нет жилья или работы. Когда у него духовный кризис. Но если женщина хочет только наслаждаться, получать подарки и признания, если она требует только ношения на руках — когда его руки опускаются, она уходит. Бросает в трудную минуту, а нередко еще и проклинает. Обвиняет в том, что «потратил» ее время, не сумел сделать счастливой. Не смог и не захотел исполнить ее мечты. Да мало ли какие претензии сразу всплывают ко вчера еще идеальному супругу. Так проявляется во всей красе наш эгоизм. Так действует сознание, направленное на поиск наслаждения. Оно отвергает возможность кризиса, не приемлет служения близкому.

Конечно, каждая хочет, чтобы в ее семейной, профессиональной, спортивной жизни все было супер. Я очень хотела, чтобы кубок достался ребятам, которые заслужили его больше всех на том турнире, разгромив главных фаворитов. Но дальше встал уже вопрос не только профессионализма и везения, а чего-то большего, чем мы. Ведь все хотят жить в большом доме, иметь хорошую работу, здоровых и послушных детей. Но случается так, что приходят трудности. Которых не ждешь, к которым не готовишься. Просто сваливаются на голову — и все. Рождается ребенок со сложностями в развитии, случается мировой кризис, муж теряет работу... Каждый день происходят события, которые от нас никак не зависят и от которых мы никак не застрахованы.

Что тут поможет? Поиски виноватых? Ссоры и выяснение отношений? Или поддержка близких, вера и молитва? Я за то, что любовь — это действие. И главное в этом действии — верность тому, кого любишь. Настоящая, всеобъемлющая. Если верность обретается, она уже не ведает кризисов и поражений. Как в фильме «Отважные». Как это было у жен декабристов. Как произносят в клятве перед Богом молодожены. Вспомните, клятва перед алтарем иначе называется именно клятвой



верности. «Быть вместе и в горе, и в радости. В болезни и в здравии. Пока смерть не разлучит нас».

Поэтому все кризисы семья должна проходить только вместе. Не замалчивать тревогу, не прятаться за грубостью, не сваливать всю ответственность на партнера. Веды говорят, что институт семьи создан не для наслаждения, как мы сейчас думаем, а как раз для самосовершенствования. А совершенствование, как и любая трансформация, происходит именно в кризисе, когда человек или сообщество людей напрягает все силы для сохранения своей целостности и обретения нового опыта перед лицом обстоятельств. «Балдеть» вместе легко. Проще простого любить победителя. Сложнее всего — верить в проигравшего. Но именно это дает ему возможность подняться на ноги и идти дальше.

Кризис — не только возможность поддержать партнера, но и шанс посмотреть на себя со стороны. Проанализировать причины его возникновения и выделить в них свою долю работы. Ниже — самые первые, элементарные для женщины вопросы, которые она должна задать себе, диагностировав семейный кризис любого уровня.

Не запустила ли я себя?

Хорошо ли я выгляжу?

Нравится ли мне моя фигура?

В хорошем ли состоянии кожа, волосы?

Не слишком ли скучный и старый у меня гардероб?

Могу ли я нравиться мужу еще больше?

Может, начать иначе красить глаза? Или вообще, красить эти глаза хоть иногда?



Боевые русские женщины скажут: какая ерунда! Тут избы горят, а мы — о глазах! Но именно посмотрев в глаза самой близкой и прекрасной женщины, муж поймет, что ради вас преодолеет любой кризис. Что все не напрасно. Что только с вами. Только вместе. Только вперед. Поэтому не бойтесь кризисов. Более того: радуйтесь им и благодарите жизнь за возможность активно проявить свою любовь. Это ваш шанс стать лучше, стать крепче, стать успешнее вместе!

Практическое задание

### **Продумываем клятву**

1.-Вспомните два-три кризисных момента, в которых вы или ваш супруг принимали решение бороться за отношения. Проанализируйте, насколько сплотила вас в тех ситуациях обоюдная поддержка. Мысленно поблагодарите мужа и себя за подобные поступки.

2.-Если вы не проходили церемонию венчания в своей традиции, посвятите вечер продумыванию клятвы верности супругу. Почитайте возможные варианты клятв и выберите подходящую или напишите свою. Подумайте, что вы готовы пообещать любимому человеку? С чем предполагаете столкнуться в жизни, что считаете возможным преодолеть вместе? Если вы не религиозны, текст этой импровизированной клятвы можно использовать как прекрасный тост на годовщину свадьбы. Это поможет вашему супругу и вам вновь почувствовать глубину отношений. А возможно, ваша клятва станет обоюдной и когда-нибудь прозвучит на вашем венчании.

## **Глава 5**

### **Для тех, кто уже развелся**

В жизненном цикле предприятия есть такой возможный печальный этап — банкротство. Когда все силы, финансы, надежды, что ты вкладывал в какое-то дело, — прогорели. Так и женщина, семья которой развалилась: сидит на пепелище семейных отношений и отупело шарит руками по сторонам. То обожженная свадебная фотография попадется, то разбитая статуэтка, которую он ей подарил на пятую годовщину... Над каждой такой вещью можно рыдать часами. Потому что раньше все это было наполнено глубоким смыслом, а теперь стало никому не нужным хламом. Обуглилось. Умерло.

Разведенной женщине бесконечно больно. Обессиленная борьбой, которая закончилась поражением, она может упиваться болью и убиваться по разрушенным отношениям годами (даже десятилетиями!), например, ведя днем образ жизни образцовой матери и бизнес-леди, а ночами возвращаясь на свое пепелище. Не имея возможности ни восстановить силы, ни вспомнить о том, что она женщина, а не плакальщица и не ворона на помойке; ни посмотреть вперед, в свое будущее. Чаще всего такое затянувшееся страдание происходит под красивым флагом «непонятой вечной любви» или сохранения мифической верности ушедшему супругу. На самом деле герб на этом флаге вовсе не почетен. И прикрывает он уже не поле сражения за любовь, а гроб, в который эта женщина кладет себя спать каждую ночь. Первое, что нужно сделать, чтобы начать жить, — насильно, через боль, всеми возможными способами **ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ОТТУДА!**

Если вы уже прошли через развод, главное — не впадать в уныние. Я знаю, что вы уже нашли много своих ошибок, сделали выводы, пересмотрели всю жизнь и чувствуете себя виноватыми во многом.

*В Ведах сказано, что на Земле «травинка не шелохнется без воли Бога». Когда пара распадается, каждому этот жестокий урок дается для чего-то.*

Поэтому не берите на себя чрезмерную ответственность и уж тем более прекратите посыпать голову пеплом, если вы делали это годами. Такое самобичевание является не раскаянием, а скрытым проявление смертного греха — гордыни: «Я и только я виновата! Смотрите все, как велика я в своей греховности!» Нужно понять, для чего такой опыт дан вам, и действовать дальше, исполняя свое предназначение.

Боль, которую вы испытываете, понятна. Олег Геннадьевич Торсунов в своих лекциях сравнивает разрыв супругов с разрывом двух сросшихся сердец: брошенный человек остается с дырой в сердце; ему холодно и страшно, он словно умирает от невидимой, но вполне реальной раны; а тот,

кто уходит, уносит на своем сердце кровоточащий кусок сердца близкого человека. Пряча вырванный кусок от других, чтобы выглядеть прилично, инициатор развода говорит о крахе своей семьи: «Мы расстались». Если бы он оказался в позиции покинутого, то сказал бы иначе, более честно и жестко: «Меня бросили».

Как бы там ни было, в ситуации развода нужно делать следующее.

- 1.-Признать, что вы бросили или брошены. Принять этот опыт.
- 2.-Если вы брошены — учиться прощать.
- 3.-Если вы бросили — учиться каяться и просить прощения.
- 4.-Стремиться жить дальше с благодарностью за обретенный опыт.
- 5.-Каждый день делать что-то, чтобы ваши близкие отношения — с Богом, с самой собой, со следующим мужем, с детьми, с родителями, с друзьями — становились более ясными и благостными.

Если вы молитесь, прощаете и просите прощения у бывшего супруга (можно делать это перед фотографией мужа или в уме, но обязательно каждый день, с проговариванием своей степени ответственности за развод), то «зарастание» сердца происходит через два-три года. Если вы не выждали этот период и уже вступили в новые отношения, то сейчас можете не понимать, почему так быстро пропала влюбленность и нет тепла в душе к новому мужу. Веды говорят, что тепло вернется, когда вы сможете раскаяться и понять свои ошибки. Бог простит вас и вашего бывшего мужа, ваша привязанность друг к другу ослабнет, и в сердце сможет войти другой человек. Поэтому, одна вы сейчас или нет, ждать у моря погоды в любом случае бессмысленно. Нужно искать Знание и применять его, изменяя себя, а не других людей. Как бы трудно это ни было, все же самосовершенствование — гораздо более продуктивно и менее болезненно, чем потеря близкого человека.

Знание приходит в нашу жизнь именно тогда, когда ему нужно прийти. Когда мы к нему готовы. И часто такая готовность бывает именно тогда, когда наступает кризис. Пока у человека все хорошо, ему не интересны никакие системы, знания и лекции. А вот если жизнь прижимает к стенке, начинаешь пробовать разные возможности: одно почитала, другое послушала, в третье место сходила. Только бы помогло!.. И часто помогает, потому что судьба создала для Знания внутри вас благодатную почву — готовность человека меняться.

То, что на данный момент вы не смогли справиться с семейными кризисами и в вашей жизни уже все разрушено, не повод эту самую жизнь заканчивать, медленно (отказ от удовольствий, погружение в страдания) или быстро (скоростная езда, несчастные случаи, попытки самоубийства).

Наоборот, нужно начать новую.

Изучайте техники, которые позволят вам *прожить чувства*, накопившиеся и невысказанные в «старой» жизни: письма обиды, телесно-ориентированные практики, беседы с психологом.

*Освободите дом* от всего, что напоминает о прошлом и причиняет боль.

*Займитесь собой*. Простите себя и побалуйте. Вам очень нужно восстановить силы!

Постарайтесь *расслышать интересы своей души*, найдите новое хобби.

Побольше *общайтесь с подругами*. Ходите в гости, приглашайте в гости. Испеките что-нибудь для коллег.

Если у вас есть дети, дайте себе твердое обещание не впутывать в переживание развода их. *Не рвите детей на части*, пытаясь облегчить свою боль. Если хотите, чтобы они выросли здоровыми и не повторили ваших ошибок, то обязаны сделать все, чтобы для них папа навсегда остался хорошим. Как и вы. В расстановочной терапии разводов от имени пап и мам заместители говорят клиентам, которые пришли пережить свои детские травмы: «*Моя маленькая девочка (или «наш любимый сынок»)! Ты можешь любить меня и папу одинаково. И мы оба всегда будем любить тебя и стоять за твоей спиной. Наши отношения как мужчины и женщины тебя не касаются. Ты еще маленькая*». Детям — жертвам развода даже в 50 лет бывает важно получить разрешение любить одного из своих родителей, чтобы перестать страдать и жить в прошлом. Если вы с мужем расстаетесь, сделайте так, чтобы с вашими детьми такого не произошло.

*Смените имидж, прическу, гардероб*. Скиньте несколько килограммов. Поставьте перед собой задачу выглядеть более свежей и молодой (только без фанатизма!).

Бывайте в местах, где, как вы считаете, *можно встретить подходящего для вас мужчину*. Это могут быть клубы по интересам, хорошие рестораны или фитнес-центры. Не нужно там «искать» нового мужа — просто бывайте время от времени в достойных, с вашей точки зрения, местах. Не думайте, что ваша личная жизнь вдруг наладится, пока вы носитесь по траектории «дом — работа — магазин — дом».

*Займитесь духовной практикой*.

У каждого драма разыгрывается по-своему. И травма расставания может преследовать долго. У женщины часто начинаются проблемы с доверием мужчинам, с уважением к ним. А может быть, любовь к бывшему

мужу еще жива и мешает вам жить дальше... Кто виноват в этой ситуации, уже неважно. Главное — знать, что освободиться от чувства потери помогает *только действие*: физическое или духовное.

*Я помню историю о страшном землетрясении в Латинской Америке, в результате которого одна женщина по имени Пилар потеряла все: мужа, старых родителей, хозяйство. Она сутки лежала на развалинах своего дома и рыдала. Но в какой-то момент Пилар огляделась и увидела, что она не одна такая вокруг. Что в считанных метрах от нее матери оплакивают своих погибших малышей, а те, кто уцелел, помогают разбирать завалы. Тогда она встала и сделала несколько шагов на шатающихся ногах. Подняла с пола покореженный чайник в том месте, где находилась раньше ее уютная кухня и где они с мужем по вечерам любили болтать обо всем на свете с чашкой мате в руках. Она развела костер, отыскала какую-то посуду и стала делать единственное, что могла: заваривать чай из трав, которые собирала по обочинам, и разносить горячее питье пострадавшим. Чуть позже над ее кухней возник небольшой навес с табличкой «Бесплатное кафе “Подсолнух”».*

Прошло много лет. Та женщина пережила катастрофу и смогла создать новую семью. А ее кафе «Подсолнух» стало любимым и почитаемым местом для всей округи, о нем часто рассказывают журналисты. Пилар говорит, что Бог направил ее тогда. Ибо именно стремление хоть чем-то помочь другим помогло ей выжить после трагедии и принять новую жизнь.

Что бы ни случилось, не унывайте. Не ставьте на себе крест. Не изводите себя чувством вины. Сделайте выводы — пусть даже самые нелицеприятные — и идите дальше. Только теперь стройте свою жизнь с учетом полученного опыта. Когда в жизни снова появится мужчина, вы уже будете знать, как развивать отношения по-другому. Ведь вы уже многое обдумали, изменились и продолжаете меняться, а значит, отношения будут развиваться на новом уровне. Насколько сильно они будут другими — зависит от того, какого уровня трансформация произойдет в вас самих. Может случиться даже такое, что вы вдруг поймете: ваш путь дальше лежит не в семью в обычном понимании, а в духовном? Ведь есть женщины, которые посвящают себя отношениям с Богом и молятся за всех его детей.

Но, скорее всего, Господь вознаградит вас за ваши изменения встречей с новым человеком. С которым старые кризисы превратятся не более чем в интересные задачи, которые вы сможете успешно преодолеть вместе. И это будет уже совсем другая история.

## Заключение

«Не верь, не бойся, не проси», — помните эту песню? Если мы хотим научиться любить искренне и крепко, то должны изменить ее слова на «не жалея, не пресмыкайся и не требуй оплаты». Только так мы узнаем, что такое равноправное созидательное чувство. Неверное понимание того, что такое любовь, приводит к тупику, к кризису. Какими они бывают в семьях, мы с вами рассмотрели в этой части книги.

Также мы поняли, что выбраться из кризиса можно, только если не смотреть «вниз». Не думать о развале семьи и идти вперед вместе — и в горе, и в радости. Кризисы переживаются. Грозы не длятся вечно. После любого шторма из-за туч выглядывает солнце. Я каждый день получаю десятки писем, которые это подтверждают. Вот какие серьезные экзамены в школе любви уже удалось сдать моим читательницам.

*«Меня зовут Мария. Я русская, мне 34 года, живу в Германии, замужем за немцем. У меня двое сыновей. Точнее трое, включая сына от первого брака мужа. Сейчас мы ждем третьего общего малыша.*

*Как сейчас помню тот день, когда первый раз познакомилась с Олей и ее творчеством (почему-то подобралось именно это слово, хотя можно было бы назвать материалы на ее сайте просто книгой, учением, философией и т. д.). Я сидела в слезах перед компьютером и пробивала в поисковике ответ на вопрос, который мучил меня, не отпуская: “Как правильно обсуждать проблемы с женщиной?” Наткнулась на одну из Ольгиных статей — такую простую, понятную, мне очень близкую, где было несколько важных, простых, вполне выполнимых советов. Почему-то автору я сразу поверила и решила попробовать сделать так, как советует Оля: сформулировать мужу проблему, которая меня изводит, отругать себя за эту проблему, а его похвалить... Все — в лаконичном теплом письме. И — о, чудо! — после нескольких дней дистанции в отношениях муж позвонил, извинился (чего он обычно не делал никогда), сказал, что понимает меня и постарается сделать все, чтобы у меня больше не возникало неприятных эмоций по тревожащему меня вопросу. Это примирение оказалось для нас очень важным и символичным, потому что именно тогда внутри меня зарождалась новая жизнь, а мы еще об этом даже не знали.*

*Я ужасно вдохновилась и поделилась статьей с моими подругами. Вторым чудом стал тот факт, что одна из них, которая как раз должна была ко мне приехать, только что вернулась с Бали, где случайно познакомилась — не поверите! — с Лешей и Ольгой Валяевыми лично! Весь ее приезд мы обсуждали Ольгину книжку — ситуации, случаи, советы — и*

подобное совпадение обстоятельств казалось мне просто невероятным. Встречала я подруг, естественно, в юбке!

Вместе с приходом новой жизни и новых знаний начался мой сознательный путь к женственности. В гардеробе, конечно же, появились платья. Я перестала переживать по поводу заканчивающегося 14-летнего контракта на работе и даже отказалась от предложения о его продлении. Наконец-то пошла на педикюр и — в первый раз в жизни! — на массаж. О, я даже не знала, как это здорово! Стала больше следить за домом, садом, но в первую очередь — за собой. Первым заметил изменения даже не муж, а мой старший сын — у него сейчас переходный возраст, и именно в отношениях с ним сразу произошел наибольший прогресс. Во мне как-то сама собой стала раскрываться способность чувствовать сына, как должна чувствовать мама, а не наставник, которым я часто для него была. Теперь я просто пыталась понять его, выслушать и отреагировать, как мудрая женщина — подруга, а не как училка. В наши отношения вернулось самое важное — доверие. Его ко мне и мое — к нему.

Ежедневными маленькими шажками я шла к цели: к гармонии с собой, с близкими, с миром, с Богом. Да, еще лежат в шкафу брюки. Еще, бывает, обижусь по глупости на мужа, и не в идеальном порядке дом. Но у детей есть теперь гораздо более спокойная домашняя мама, которая боольшую часть времени проводит дома, а не мотается, как сумасшедшая, по командировкам. Я поверила, что мои, когда-то казавшиеся мне короткими отростками, ноги могут быть очень даже красивыми в босоножках, с педикюром и правильно подобранным платьем — а уж как оценил мое открытие муж! Теперь мне нравится быть беременной, чувствовать все происходящие процессы осознанно. В первые две беременности моя женственность просыпалась только естественным путем и снова куда-то пропадала, как только меня выпихивали на работу (каждый раз это было кому-то надо!). А сейчас я не хочу дороги назад, не хочу еще раз попасть на одинокую гору всемогущества, не хочу никого побеждать. Хочу быть женой, мамой, женщиной и человеком, который творит что-то доброе в этом мире!

Под конец хотелось бы поделиться своим небольшим, дарованным мне однажды, знанием. Может, кому-то это покажется банальным, но кому-то — поможет, как помогло когда-то мне. У нас в семье был кризис: муж три года не мог найти работу. У него начались срывы, сопровождающиеся развитием сильнейшего нейродермита, проблемами с позвоночником и т. д. Я терпеливо проживала ситуацию, стараясь поддерживать, но и мои силы стали иссякать. Семья и знакомые только подливали масла в огонь:



так нельзя; что у вас происходит; нужно его направлять; муж должен работать, иначе... Дальше по тексту рисовались разные “чудесные” картины нашего будущего. И эмоционально, и физически было очень тяжело: я в чужой стране, детей не вижу из-за командировок, выматываюсь до последнего, муж абсолютно подавлен ситуацией. Глупые ссоры стали учащаться. Я пыталась держаться. Не снимая, носила маску сильной и правильной девочки. Но срывы случались все чаще — то у него, то у меня. Было страшно — за семью, за будущее детей, за любимого человека...

И в этот момент в ответ на мои молитвы ко мне откуда-то с небес спустилась мысль. Простая светлая мысль в виде фразы, которую мы оба произносили перед Богом и людьми на нашем венчании: **“...и в горе, и в радости. В болезни и здравии. Пока смерть не разлучит нас”**. Ее произносят все (или почти все) во время свадьбы, но не все понимают ее смысл. До меня он дошел только в момент серьезного кризиса! Если жена любит мужа, если она выбрала его и перед Богом признала на всю жизнь, то вера и любовь в своего мужчину должны быть бесконечны — неважно, какая ситуация складывается по жизни. Как только я прониклась этим пониманием, меня вдруг резко отпустило! Все стало гораздо более простым, чем казалось, **главное — мой муж жив и с нами, а остальное — просто какие-то обстоятельства**. Все только ахали и удивлялись, почему я вдруг стала такая спокойная и больше не переживаю. Мое поведение в те месяцы до сих пор вспоминает и ценит мой муж. Говорит, что не знает, что бы без меня тогда делал. **Хотя, скажу по секрету, я не делала ничего — просто радовалась с ним каждому дню и продолжала верить в него**. Чудо не заставило себя долго ждать: через пару месяцев мой контракт встал под срыв, и — в этот же день! — мужу прислали контракт на работу.

Я всем желаю маленьких чудес! Живите с верой в своих любимых, и Бог поможет вашим семьям! Счастья вам, девочки!»

Мария, Мюнхен

\*\*\*

«...В общем, мы долгое время общались, встречались, жили с будущим мужем до свадьбы. Как-то потихонечку все росло, развивалось. Отношения с его родителями не клеились совершенно: у него очень взбалмошная мама, которая часто обижала меня словами, намеками, нелепыми подарками. Поначалу я старалась не обращать внимания на то, что меня не принимают, но беременность перевернула в моей голове все с ног на голову, и когда в очередной раз будущая свекровь вылила на меня

ушат своих “добрых советов”, я взбеленилась. Не хотела уже ни свадьбы, ни мужа. Вообще больше не желала знать этих людей! Внутри поднялась такая сильная волна ненависти, что я не выдержала и впервые за шесть лет совместной жизни поплакалась мужу, что с его мамой мы, наверное, никогда не сойдемся...

Потом было и вовсе трудно: она как бабушка хотела видеть внуку, а для меня это было каторгой во всех смыслах! В попытках разобраться в себе я вспомнила про Олин сайт. Когда-то до этого я читала ее, но многое казалось ерундой, глупостью, странностью. Однако в голове все же отложилось кое-что, и в трудный момент жизни я вернулась к чтению. Помногу и подолгу, запоем. Сначала на практике ничего не получалось, да и времени после рождения малыша было в обрез: отсутствие какой-либо практической помощи, критика меня как матери, постоянные нервы, постоянные слезы... **Но потом в моей голове вызрела мысль: меня тяготят мои обиды, и я хочу поговорить о них со свекровью лично.** Муж не позволил. Я с пониманием отнеслась к его стремлению защитить мать, но от своего желания отказаться тоже не могла — и написала три письма, в которых высказала все, что думаю, но постаралась сделать это аргументированно: привести примеры, не скатываться в обвинения, просто показать свой взгляд на вещи. После отправки писем я опомнилась и чуть не сошла с ума: ждала вселенской бури. Вскоре свекровь позвонила и сказала, что нужно все это обсудить с глазу на глаз. Я согласилась. Она подготовилась: распечатала письма, отметила спорные для нее моменты, муж привез ее к нам (она, слава Богу, не посвящала его в подробности вообще!), и мы впервые за много лет нашего знакомства сели за стол переговоров.

Проговорили много, долго, нередко она начинала на меня накидываться. Тут спасал муж, присутствовавший при нашей “дискуссии”: он грамотно отсекал все ненужное, не допускал сравнений меня с другими, сразу закрывал все темы, не касающиеся именно наших отношений. И... стало легче! Спала волна нашей обоюдной слепой ярости, я уже смогла брать трубку, когда она звонила, чтобы услышать сына или внуку. Потом даже несколько раз сама смогла ей позвонить по мелким вопросам, хотя раньше наше “общение” осуществлялось только через мужа. Разговор со свекровью произошел полгода назад, но только совсем недавно — наверное, с месяц назад — я почувствовала, что обида, наконец, уходит и я на пути к прощению. Это такое волнительное чувство, когда вдруг раз — и отпустило! Теперь я думаю о свекрови спокойно, без эмоций вообще, а даже с каким-то принятием и благодарностью за мужа.

Отчасти это чувство похоже на любовь...

**Конечно, мне до идеальных отношений со свекровью еще далеко, но я вышла из дремучего леса своих обид и непонимания.** Я смогла принять ее во многом, научилась не замалчивать свои эмоции, а спокойно говорить, что в ее поведении меня задает. Стала отсекаать ненужные мне подробности... И очень рада, что решилась тогда на "письмо обиды". Поверьте, зная мою свекровь, это была крайняя мера! Но мне уже было все равно, плюнет она в меня или нет, уйдет муж после скандала или останется. Мне просто хотелось ясности в отношениях. Покоя, каким бы он ни был вообще!

Конечно, многое очень тяжело дается. Многое почти незаметно меняется, но курс взят, и я очень надеюсь, что у нас с мужем все получится!»

Люда, Хабаровск

\*\*\*

«Добрый день, Оля!

По сравнению с историями других девочек моя может показаться простой. Но я все-таки хочу поделиться тем, насколько мощная трансформация произошла во мне за последние пару лет. Возможно, кому-то именно сейчас нужно увидеть на примере, что безнадежных ситуаций не бывает.

Как часто случается у многих, к работе над собой меня подтолкнуло замужество. Мы с мужем очень любили друг друга и осенью 2010-го поженились. Я сразу предложила снять квартиру и жить отдельно от его родителей, но он был категорически против, а у меня на тот момент не было ни аргументов, ни желания, ни сил с ним спорить. Вот так получилось, что сразу после свадьбы я переехала в квартиру, где он жил с мамой, папой и 16-летним братом. Вначале отношения развивались спокойно, его родители хорошо ко мне относились, как и я к ним. Но постоянно играть роли невозможно. Как мы ни старались обходить острые углы, отношения с мамой мужа постепенно накалялись, а уживаться с младшим братом вообще стоило отдельных усилий.

С каждым днем становилось все яснее, что у меня и у семьи мужа очень разное мировоззрение. Я привыкла с детства, что мама и сестра почти каждый вечер за чашкой чая или молока рассказывали мне и друг другу, как у кого дела, что за день случилось нового, интересного. Мама привила нам любовь к театру, искусству, чтению, к чистоте. Авторитет папы был для меня нерушим. Я всегда знала, что оскорблять родителей словами или, упаси Бог, поступками — просто недопустимо. И не только

потому, что папа одним взглядом мог дать понять, как я ошибалась. А из уважения и огромной любви к ним в первую очередь. В общем, жила я до замужества, по моему мнению, очень правильно. А когда попала в семью мужа, оказалось, что там ВСЁ было наоборот. Самое интересное, что, когда мы с мужем встречались, то считали, что очень похожи...

После свадьбы я ничего не знала о Ведах и о законах развития семьи. Поэтому первым делом начала “учить” маму мужа, как правильно жить. Она, в свою очередь, стала поучать меня. Что бы я ни сделала, сразу слышала комментарий о том, как нужно. В нашу супружескую жизнь постоянно вмешивались. Хозяйкой я себя, естественно, не чувствовала. То мне казалось, что я их третий ребенок, то вообще — третий лишний в чужой семье. Через пару месяцев такого давления у меня закончились силы “учить”. Я просто плакала ночами. Каждую ночь. Истерики продлились еще несколько месяцев. Муж меня не понимал. После слов “мне плохо” он просто отворачивался к стене и засыпал. Его раздражало мое несчастное состояние. Мои родители старались держать нейтралитет и не вмешиваться в наши отношения: “Потерпи, вот заработаете на свое жилье — переедете. Ну погладила она вашу одежду, ну постирала твоё белье без спроса — ведь она хочет как лучше”. А мне тогда казалось, что даже самые близкие отделились и не могут искренне посочувствовать. Поэтому постепенно я отгородилась от всех, замкнулась в себе. Знакомые и друзья перестали узнавать во мне меня прежнюю. Атмосфера дома была очень накаленной. Усугублялось все тем, что у младшего брата вовсе шел переходный возраст. Он мог ночи напролет слушать рэп громкостью на весь дом, и ему было безразлично, что в шесть утра все его родные поднимаются на работу. Родители мужа на это никак не реагировали. Реагировала я, у меня был шок. Я хотела все поменять к лучшему.

На нервной почве мое здоровье стало резко ухудшаться. Я постоянно пила успокоительное, мучилась от невралгии в спине, в шее, в груди. Постепенно к ней добавились гормональные проблемы и, как следствие, проблемы “по-женски”, хотя раньше, до свадьбы, я вообще не помню себя больной, даже простуда мимо проходила. Я сдала все анализы — и оказалась один на один с серьезным диагнозом, который грозил перерасти в рак. Для меня это был просто удар! Жестокий удар. Врачи назначили курс лечения, после которого нужно было вновь сдать анализы и ложиться на операцию. Естественно, для меня, еще не рожавшей, это был двойной риск и страх. Про диагноз знал только муж, но он не мог должным образом меня поддержать, так как к тому времени тоже был вымотан нашими ссорами, моими жалобами на его семью и постоянными

просьбами переехать.

Примерно в то же время я впервые попала на сайт Оли Валяевой, а также случайно познакомилась с женщиной, которая занимается биоэнергетикой. Я решила бороться за себя, только чтоб не попасть на операционный стол. Перечитала все статьи по возрождению женственности, занялась йогой, каждый день делала упражнения для чистки чакр (особенно второй), перестала вообще употреблять алкоголь (не пью до сих пор даже на праздники), стала более правильно питаться, изучила много информации о прощении. **Практики прощения я делала несколько раз в день. Прощала свекровь, мужа, себя. Когда сдала анализы и еще раз прошла обследования, доктор была в шоке. Сказала, что все прошло!** Остались маленькие последствия, но рисков нет. Такой случай внезапного излечения был первым на ее практике. Так со мной случилось первое чудо.

Вот только с мужем отношения все ухудшались. Мысленно я уже готовилась к отступлению, продумывала шаги, потому что выдерживать накаленную обстановку в их доме больше не могла. Я решила съезжать от родителей — с ним или без него. При этом продолжала читать статьи по женственности, женским обязанностям, узнала о лекциях ведических учителей, но весь мой внутренний мир протестовал против принятия их наставлений. Я не понимала, как можно раствориться в другом человеке. Тогда, наверное, я не была готова.

После очередной ссоры с мамой мужа я за неделю нашла съемную квартиру. Хочу сказать, что ссоры наши не были скандалами, потому что мы обе очень спокойные. Ссора в нашем исполнении — это несколько слов непонимания, после которых и я, и она расходились со слезами. Обе по-своему старались сохранить отношения. Просто мы очень-очень разные.

Муж переехал со мной, и первое время, конечно, жилось легче. Но потом у нас началась новая притирка — уже друг к другу. Оказалось, что у него накопилось много старых обид и претензий, которые он мне не высказывал раньше, чтобы не усугублять обстановку. Мы стали выяснять отношения. Я также плакала ночами, как и в его родительском доме, была несчастной и думала, как бы уже развестись и закончить этот кошмар. Но свои духовные поиски не прекращала, много ходила на тренинги, читала. Медитации и йога на время спасали меня. Активно начала слушать лекции по Ведам. Я жила в состоянии вопросов: как и куда двигаться дальше? кто и что должен делать, чтобы любовь оставалась живой? как успевать работать и вести дела дома? Также постепенно я перестала есть мясо, вот уже больше года мне легко придерживаться

этого режима питания. Сейчас как-то сам собой приходит отказ от рыбы. К сожалению, эти изменения на первом этапе только увеличили расстояние между мной и мужем. Он был против моего пути развития. Со временем я узнала, что у него была другая, даже другие девушки. Эта новость просто подкосила меня. Все случилось как раз во время поста в 2012 году, поэтому я постаралась принять удар как очередное очищение меня, но силы понимать и прощать были на исходе. Я видела, что ничего не значу для мужа. Не знала, что еще сделать. У кого спросить совета. То состояние ужаса, боли, растерянности не желаю почувствовать никому. Я физически ощущала, как болит душа. Все-таки я очень сильно любила своего мужчину. Как все разрушить или как воскресить?!

Состояние глубинной боли и безответности длилось несколько дней, но мне казалось, что прошла вечность. И вот однажды в холодный весенний день я гуляла по городу и зашла в кофейню, чтобы согреться чаем и принять решение. Практически за мной следом туда зашел очень известный в Казани психолог со своей женой. Я приняла это как знак. Поборов нерешительность, подошла к нему и сказала, что знаю о его работе, что он молодец. И попросила дать совет “моей подруге”, описав свою ситуацию. Он тогда сказал мне золотые слова: “Представь, у тебя есть любимая чашка. Ты пьешь из нее уже много лет. Она только твоя, просто самая любимая из чашек. К тебе в гости зашел грязный сантехник. Он воспользовался твоей чашкой. Возможно, чуть надколол. У тебя после этого есть два варианта действий: ты выбрасываешь чашку и пытаешься забыть о чувствах к ней — или отмываешь всеми возможными средствами и ставишь повыше, чтоб никто уже не дотянулся”. Как все оказалось просто — и как сложно. **Я решила отмывать чашку.**

Я занялась собой: снова стала покупать себе дорогую одежду, делать укладку, мелирование, маникюр — да просто кайфовать от жизни. Постоянное прослушивание лекций по ведической семейной психологии тоже постепенно стало давать плоды. Мы продолжали жить вместе с мужем, я старалась принимать его как есть. Училась не спорить, соглашаться, исполнять свои домашние обязанности самостоятельно, без придирок. Перестала пилить. Ох как нелегко иногда было сдерживаться! Также я однозначно стала принимающей поклонницей ведической женственности, все советы из статей Оли старалась пробовать применять в семье.

Летом по работе мне нужно было лететь в Израиль. Муж меня отпустил. В перерывах между деловыми встречами я успела посетить почти все святые места. Много молилась. Конечно, там мощнейшая

энергетика благости! Почти в каждой церкви или в святом месте я просила Бога помочь мне полностью простить мужа, свекровь, разобраться, как правильно поступить. Когда я зашла в Церковь всех народов в Иерусалиме, у меня с первых минут побежали мурашки по коже, а когда стала молиться, слезы сами полились по лицу. Я вдруг осознала, сколько наделала ошибок в отношениях с самым близким человеком. И после этого принятия за одну секунду я почувствовала, что карма со свекровью развязана. Из моего сердца полились безграничное прощение и принятие. Возможно, для кого-то это нереально звучит, но волшебные ощущения освобождения, которые я испытала тогда, иначе не передать. Еще одним маленьким иерусалимским чудом стало то, что в командировке я жила в номере со старшей коллегой, которая стала свекровью примерно в то же время, как я стала невесткой. Она рассказывала мне о непростых отношениях с женой своего сына и о том, почему в конфликтных ситуациях поступала так, а не иначе. Для меня этот “взгляд с другого берега” был настоящим откровением.

По прилете в Москву отношения с мужем стали налаживаться. Мы решили строить свой дом. Со свекровью я тоже смогла общаться уже благостно, искренне и смиренно. Постепенно научилась служить мужу, как советуют в Ведах. Вести себя по-женски. Еще на пути понимания своих близких меня очень поддержала статья на сайте Оли, где она описывает свои отношения с мамой и делает вывод, что бессмысленно обижаться на родных людей, ведь они просто не могут дать нам того, чего у них нет, не умеют чувствовать и выразить нечто, чего никогда не переживали. Например, открытую заботу, ласку, уважение к мнению другого человека. Для меня это был очередной инсайт. Так я смогла еще больше принять мужа таким, какой он есть, и не требовать меня любить.

Постепенно, по чуть-чуть, я учусь быть женой. Стараюсь готовить с любовью, наполнять дом теплом, заботиться, принимать. Я теперь часто звоню свекрови, чтобы просто поговорить. Занимаюсь собой, из глубокой “совы” переквалифицировалась в “жаворонка”. Каждый день стараюсь молиться и медитировать. Муж стал более заботливым, сам настаивает на том, чтоб украшать меня. Он теперь гордится моим чистым образом жизни. Поддерживает меня, успокаивает, когда мне плохо. Снова говорит комплименты и ласковые слова, как в первые недели знакомства. А еще я вижу, как у него горят глаза и распрямляются плечи, когда он на меня смотрит. За пару месяцев мы построили дом под Казанью (пока только коробку, предстоят внутренние работы), и я даже не знаю, откуда взялись возможности! Нам никто не помогал, мужу

просто стало везти с работой.

Я вижу, как трудно было ему принимать меня новую. Он словно все время присматривался и взглядом спрашивал: а навсегда я такая или нет? Теперь понимаю, как раньше расстраивало его и лишало сил мое ощущение несчастья рядом с ним. Но это был мой путь. Мне нужно было преодолеть кризисы непонимания, предательства, безденежья, нездоровья, чтобы повернуться лицом к моему любимому. **Благодаря испытаниям, которые Бог доверил мне пройти, я с уверенностью могу сказать: у меня лучший в мире муж, он мое счастье и моя поддержка.** Совсем недавно он меня крепко обнял и сказал, что очень-очень любит и я лучшее, что есть в его жизни. Я шутя уточнила, не заболел ли он. На что муж мне сказал: “Нет. Наоборот, выздоровел”.

С пожеланием гармонии и с огромной благодарностью!»

Любовь, Казань

\*\*\*

«Кажется, что много прошло времени, а вроде бы недавно, как начинаешь вспоминать...

Мы были еще молодые — и молодое замужество в 21 год. Будущая свекровь предупреждала и угрожала: вот поженитесь, а еще, не дай Бог, ребенка родите... Мы поженились — день был чудесный. Питер, 10 февраля, неделю до шел дождь, а на нашу свадьбу — ни облачка, мороз и солнце! Мы были счастливы, многие нас поддерживали, в том числе и мои родители. А вот его — не приехали с Севера (Надым). Не смогли, не захотели... Беременность у нас получилась скоро, хотя врачи ставили мне миому и особо не обнадеживали. Свекрам сказали только на пятом месяце — приняли. Познакомились, наконец, с моими родителями, и вроде все налаживалось. Лето провели в моем городе (Рязани), а к осени вернулись в Питер, у меня там уже была работа в школе. Потом сохранение, потом переживания: кажется, муж стал погуливать. После больницы я плакала: хочу обратно, там лучше, там “зайкой” называют! Новый год справляли вместе и прислушивались — ребеночек готовился. 5 января муж отвез меня в роддом подготовиться, а 10-го родилась доча — первая, любимая и долгожданная! Папа с гордостью держал ее на руках и приходил в палату каждый день. Сколько же было радости... Приехала моя мама, но выдержала только пять дней: я все делала не так, как она хотела, по-новому. Я тогда не заметила в ней изменений... Через 1,5 месяца знакомиться с внучкой прилетела свекровь.

И вроде все было хорошо да ладно, только вот муж, так и не привыкнув к нашему новому ритму, начал приходить поздно. А потом стал



приходить пьяным. А потом — избивать... В одну такую ночь я собрала дочку и побегжала. Поймала такси и говорю: “В аэропорт, в Пулково!” Хорошо, таксист оказался разумным: спросил, все ли документы я взяла, а смену для малышки, а коляску? Мы вернулись к дому, я все собрала, а наш папа спал сном алкоголика и ни о чем не подозревал... Мы вновь сели в машину. Я не сомневалась в своем решении. Пять утра — я в Шереметьево. Звоню маме, объясняю ситуацию, прошу забрать. Чуть позже набираю мужа. Он даже не пытается сопротивляться или орать, примиряется с моим уходом.

Несколько месяцев я жила в деревне у родителей. Муж приехал, у нас началось все заново: и любовь, и радость, и понимание... Мы обосновались в Рязани, он устроился на работу, на другую, потом начал их менять, как перчатки, что-то все время его не устраивало. К двум годикам дочи мне тоже предложили работу — самым невероятным образом: одному директору производства понравилось, как я сделала ремонт в своей квартире, а им требовался дизайнер. Пришлось учиться в Москве и работать в Рязани одновременно. Денег муж практически домой не приносил, я крутилась за двоих, отдав дочку в садик. Потом она заболела, пришлось возить в деревню на полгода. Естественно, настал конец работе, но учиться я не бросала. Получила диплом дизайнера и решила открывать свою студию, так как на мужа к тому времени надеяться совсем не могла. Он не выходил из запоев. Было видно, как опускается на глазах. Он не дрался, как раньше, но стал более жесток в словах, взял привычку толкать меня. Когда однажды толкнул с ребенком на руках, стало совсем страшно, и я его выгнала. Пару дней он жил у своей бабушки, к нему для серьезного разговора приехал его отец. Он и подговорил мужа вновь пойти помириться с нами. Пришел. Такой вымытый, трезвый, в белом плаще. С букетом... Я букет взяла, а дверь у него перед носом закрыла. Пять утра. Страшные звуки выбивания двери. Это он, не пережив отказа, напился и стал ломиться. У ребенка зубы стучали со страха во сне. Соседи не успокоили его, пришлось милицию вызывать. После этого я подала на развод.

Нас развели. Самое странное, что снова начались качели: любовь — разрыв — разлука — встреча — хорошо — потом опять... И так три раза, пока мне бывшего не стало жалко, а потом — совсем безразлично. К четырем годам дочки мы освободились от него. Моя малышка надевала нарядные платья и танцевала по вечерам на радостях, а через месяц после нашего окончательного разрыва сказала: «Мамочка, как же хорошо, что папа с нами не живет! А то я боялась, что он возьмет ножик и зарежет

тебя». Вот эти слова мой первый брак и подытожили. И началась Жизнь. Моя жизнь, где я становилась женщиной, творцом и мамой. Работа процветала, дочь подрастала, все было хорошо. Много за этот миг спокойствия и безопасности было осознано и понято, многое пережито и отпущено, принято и прощено.

Прошло немного времени, и я встретила мужчину, вместе трудились над одним заказом — получилось интересно и уютно. Мы до сих пор дружим с нашими заказчиками... нашими первыми. Он поухаживал за мной, начали жить вместе. У него — двое мальчишек, семи и двенадцати лет, которых мама оставила четыре года назад, уехав с новым мужчиной в другой город. У меня — шестилетняя доча. Детям оказалось весело и тепло вместе. Мы грелись друг о друга и грели наших детей любовью. Жизнь стала полной и насыщенной: муж, дом, дети, любимая работа. Через несколько лет мы поженились — не потому, что раньше не хотели или сомневались, а просто так много всего происходило в жизни, что все как-то некогда оказывалось. То моей маме поставили диагноз “шизофрения” и нужно было ее лечить — муж мне помогал изо всех сил; то у старших переходный возраст; то его папа умер, и надо было свекровь поддерживать — и деньгами, и эмоционально...

В общем, наша свадьба была скромной: он, я и фотограф, моя подруга. Так все было просто и замечательно! В жизненной суеде мы подарили себе два дня рая! Потом вновь пошли испытания и “приключения”, как в сказке. Появились его бывшая жена и мой бывший муж — и то им было не так, и это не эдак. Завидовали нашему счастью, даже детей против нас с мужем настраивали. Пришлось занять семейную оборону. Ну, ничего, выстояли. Еще даже крепче стали. Мы с мужем вместе учимся каждый день: то лекцию услышим, то прочтем что-то и расскажем друг другу. Курсы эниологии, гештальт-психологии, психотерапии и, конечно, ведических знаний осваиваем. Как говорит мой учитель по эниологии, “все попутно успеете”. И правда же, успеваем.

Я Женщина, Жена, Мама, Мачеха, Невестка и Дочь — вот как богата моя жизнь. Работаю для души, сейчас в декретном отпуске — опять дочечка! Рожали вместе с мужем, он сам захотел. Сказал, что дорос. Общаемся и с мамой мальчиков, и с папой моей старшей дочери. Все получается по мере необходимости и надобности. Главное, что в моей жизни есть достойные цели и любовь! Это делает меня счастливой. **Пройдя через ад, я поняла, что счастье — это наше нормальное состояние жизни. Это когда ты все вокруг принимаешь как часть себя, с благодарностью, и чувствуешь себя от этого сильным наполненным**

**человеком. Если мы счастливы, значит здоровы на всех уровнях!»**

*Ольга, Рязань*

## **ЧАСТЬ IV**

### **КАНДИДАТСКИЙ МИНИМУМ ДЛЯ ЖЕНЫ**

#### **Глава 1**

#### **Женщина — основа благополучия семьи**

Роль женщины в семейной жизни невозможно преуменьшить. Ведь отношения — это именно наша ответственность. Тогда как мужская зона — это достижения. Веды говорят, что если душа сильно хочет дарить и получать любовь, она рождается в женском теле, а если стремится достигать чего-то, то воплощается в теле мужчины. И действительно, мужчина отвечает за достаток семьи, за ее положение в обществе, за то, как будут жить дети и как они будут воспитаны. За то, как семья прогрессирует в духовной жизни, тоже отвечает муж. А жена отвечает за внутреннюю жизнь семьи. Можно сказать, за ее общую жизнеспособность. Такое разделение обязанностей сделано не по принципу «орел или решка». Наверное, мне не надо вам доказывать ведический тезис: чувства женщины в шесть раз сильнее мужских. Женщины видят и ценят тончайшие оттенки разнообразия. Подумайте, ведь  $\frac{3}{4}$  легкой промышленности работают именно на удовлетворение женских потребностей, на обеспечение нам бесконечного выбора — тканей, вкусов, ароматов. Вы и сами знаете это, потому что интуитивно угадываете настроение детей и мужа, ощущаете подвох — и ожидания оправдываются, или просто находитесь во власти эмоций в особенные дни физиологического или лунного цикла. Мы подробно рассматривали специфику нашей природы в моей первой книге «Предназначение быть женщиной». Женщина — тончайший барометр отношений, и она не должна под видом «починки» позволять себя ломать топором или болгаркой внешнего труда. Она основа благополучия семьи. Мужчина просто не сможет создать в семье нужную психическую атмосферу. Он будет дома, как и на работе, добиваться результатов, добивая всех и вся.

В Ведах также говорится, что первое усилие по сохранению семьи в любом кризисе должна совершить именно жена. Если мужчина не хочет сохранения пары, но женщина удерживает его, работает над ситуацией и над собой, то все еще может измениться к лучшему. А вот если продолжения отношений не хочет женщина, то мужчине придется совершить титанические усилия, чтобы положение изменить. Чаще всего это не удастся. Если женщина разжала руки и перестала «держаться» семьей, брак разлетается очень быстро.

Древнеславянские Веды вторят индийским и разделяют роли мужчины и женщины следующим образом.

*У Господа мужчина отвечает за действие, Женщина — за покой, Мужчина — Закон, женщина — Система. Мужчина — Род, женщина — приРода.*

Праведы, гл. «Сознание»

В общем, если женщина перестанет биться за не нужные ей права и начнет развивать истинно женские качества, учиться вести себя согласно своей природе, то многих проблем в жизни ей удастся избежать, а остальные решатся сами, по пути. Наша сила огромна. Если женщина захочет, она легко сможет:

**умиротворить** мужа и детей в период жизненных испытаний и стрессов;

**создать комфорт** и благодатную атмосферу для всех членов семьи;

**обогреть** душу человека в трудный момент;

**разглядеть волшебство** в серых буднях;

**удовлетворить** потребности и желания своих близких;

**наполнить** сердца родных и друзей светом и теплом;

**успокоить** разъяренного тигра в своем супруге;

**раскрыть истинный потенциал** в каждом из домочадцев;

**простить ошибки** и несовершенства себе и членам своей семьи;

**вдохновить** своего мужчину на подвиги;

**защитить** близких от опасности с помощью молитвы;

**увеличить благосостояние** семьи, правильно помогая мужу;

**наладить отношения** — даже те, которые безнадежно «сломаны»;

**превратить в успешного мужчину** и крепкого семьянина любого гуляку, маменькиного сынка и даже алкоголика;

**сделать счастливыми всех, кто живет или гостит в ее доме.**

Все это может по умолчанию любая женщина. Может она, конечно, и наоборот: разорить мужчину, довести его до ручки или до бутылки, развалить семью, превратить уютный дом в поле битвы. Таких вариантов наверняка хватает перед вашими глазами. Так почему же героини грустных семейных историй не пользуются данными им от природы возможностями для создания чего-то хорошего? Если женщина разрушает отношения, вариантов несколько:

она не понимает, что обладает способностями их созидать;

она не знает, как применить эти способности (где у нее «кнопка»);

она не хочет этого делать для тех людей, которые сейчас с ней рядом;

у нее нет ни вдохновения, ни энергии на какие-то действия за

пределами замкнутого круга, по которому она бежит уже много лет;

она не умеет любить (то есть за всю свою жизнь еще не узнала, что такое настоящая любовь, принимает за нее какие-то отдельные чувства или комплекс привычных действий и считает, что больше стремиться не к чему).

Для каждого случая рецепт свой. Кому-то нужны силы набраться, кому-то — знания, а кому-то — свой эгоизм преодолеть. Но важно знать, что каждая из нас это может. И, что самое главное, не бывает плохих жен. Все мы стараемся, как можем. Делаем что-то, чтобы стать счастливее. Прикладываем очень много усилий, совершаем за день десятки сложных действий и даже, бывает, подвигов. Проблема только в том, что часто мы делаем это в невежестве. У нас нет знания, нет опыта применения знания, нет полной картины мира. А это автоматически означает, что наша лестница стоит не у той стены. Мы же карабкаемся на нее изо всех сил и очень расстраиваемся, когда на вершине не получаем искомого результата.

Еще чаще у нас нет любви внутри. Вообще-то, она у всех есть, — такова природа души. Но эта любовь живет где-то очень глубоко. Заколочена, запрятана в чулане. Сидит себе в темноте и ждет, когда же о ней вспомнят. А в это время мы ее именем называем кого ни попадя: вожделение, привязанность, эгоизм, желание наслаждаться, жалость, зависть и других сомнительных персонажей. В вопросах отношений мы чаще всего грешим подменой понятий, так что потом сложно разобраться, где правда, а где ложь.

Поэтому каждой женщине нужно учиться Любить. Раскрепощать свою природу любви, давать ей проявляться. Женщина, внутри у которой данная Богом искра любви не разгорелась в пламя, с годами становится пустой и черствой. И сложнее всего с ней находиться ей самой. Она ведь никого не умеет любить, себя — в первую очередь. Но если все остальные могут от нее уйти, то от самой себя никуда не денешься. Женщина без любви внутри становится фонарем без лампочки. Красивая штука, но совершенно бесполезная в хозяйстве. А вопрос ведь решается просто: стоит вкрутить лампочку — и уже на свет начинают тянуться люди.

Мы действительно не умеем любить. Нас никто не вдохновил своим примером. Ценности были другие и задачи. Настоящей любви можно учиться в здоровой счастливой семье. Или в общении со святыми людьми. А лучше — вдоволь напившись из обоих этих источников. Но не у многих из нас родительские семьи были даже полные — не то что счастливые. А уж на рассказах о святых вообще выросли единицы. В лучшем случае нам читали сказки о принцессах и драконах. А сейчас дети и вовсе растут на

«Микки-Маусах». И получается, что в каждой из нас спит огромный потенциал. Потенциал любви, силы, энергии и гармонии. Но мы просто-напросто не знаем о нем, не умеем пользоваться силой.

В ведических писаниях предельно конкретно и вдохновенно описано, какой должна быть добропорядочная жена — и что ей за это бывает. Чтобы девочки с юных лет понимали конечную цель «женского» обучения. Воспитываясь в ценностях ведической культуры, они медитировали на цель жизни — счастливую семью — с самого детства, но в наше время огромным везением будет обрести эту цель и знания для ее достижения в любом возрасте:

*«Служить мужу, всегда желать ему добра, одинаково благожелательно относиться к его родственникам и друзьям, исполнять те же обеты, что и муж, — вот четыре правила, которым должны следовать добродетельные женщины.*

*Добродетельная женщина должна со вкусом одеваться и носить золотые украшения, чтобы доставить удовольствие своему мужу. Всегда опрятная и привлекательная, она должна заботиться о чистоте и порядке в доме: подметать полы и мыть все водой и другими средствами. Она должна заботиться о домашней утвари, следить, чтобы в доме всегда стоял аромат благовоний и цветов, и с готовностью исполнять желания своего мужа. Скромная, правдивая, владеющая своими чувствами, она должна говорить с мужем ласково и с любовью служить ему, учитывая время и обстоятельства.*

*Добродетельная женщина должна быть нежадной и удовлетворенной при любых обстоятельствах. Она должна умело вести домашние дела и хорошо знать законы религии. Она всегда должна быть внимательной и чистоплотной, а речь ее — приятной и правдивой. Так добродетельная женщина должна с любовью служить своему мужу, если он не падший.*

*Женщина, которая служит своему мужу, во всем следуя примеру богини процветания, непременно возвратится домой, к Богу, и вместе с мужем, преданным слугой Господа, будет счастливо жить на планетах Вайкунтхи».*

Шримад-Бхагаватам, 7 песнь, гл. 11, стихи 25—29

Таким образом благодетельная жена, согласно Ведам, проживает счастливую жизнь и даже отправляется в рай вместе со своим мужем. Она бескорыстным любовным служением (не лишенным в некоторых случаях строгости — об этом мы поговорим дальше!) создает для мужа условия к успешному действию во внешнем мире. Благодаря которому получает все

желанные блага и еще больше укрепляет свою семью. Помните о том, что вам уже в силу принадлежности к женской природе дана подобная власть. Раскрывать ее и учиться ею пользоваться — задача каждого нашего дня. Логично, что эти навыки нужно осваивать самим, а не требовать чудес от окружающих. Для того чтобы стать сильной по-женски, придется изменить себя, свои представления о себе. Понять свою женскую миссию — и начать ей следовать.

Практическое задание

### **Узнаем, где у нас «кнопка»**

Найдите в Интернете следующие лекции ведических учителей, с которых лучше всего начинать осознание своей женской роли. Вы можете слушать их, не отвлекаясь от обычных домашних дел, или по дороге с работы, чтобы сделать процесс своего «обучения на жену» постоянным.

1.-Запись «Культура взаимоотношений мужчины и женщины» Олега Гадецкого из цикла «Законы судьбы».

2.-Лекция «Обязанности женщины в семье» Олега Торсунова из цикла «Секреты гармонии в семье».

3.-Эфир «Аюрведа — радио», запись «Обязанности женщины» Руслана Нарушевича.

## **Глава 2**

### **Кто же такая жена**

Быть женой задача непростая. Многого надо знать и уметь, это настоящее искусство. Прожить вместе всю жизнь и не надоесть друг другу — поистине верх мастерства. Это не так просто, ведь ты просыпаешься каждый день с одним и тем же человеком, ходишь на одну и ту же работу (даже если это просто работа мамой), решаешь одни и те же вопросы — купить продукты, приготовить обед, отметить день рождения... И так весь год — как день сурка. Тебя в этом «дне» гордо называют «женой» — но однообразие, которое, как оказалось, стоит за этим статусом, тебя все больше угнетает. Откуда оно берется? Куда исчезает обещанное невесте «долго и счастливо», когда ты превращаешься в «жену»? Кто такая вообще «жена» и что она кому должна или не должна делать, чтобы не развалить семейную жизнь и не развалиться самой? Чтобы и мужчине всего хватало, и у нее не возникало мысли, что где-то трава зеленее?

### **Типы жен**

В ведических источниках описано семь типов жен. Они отличаются по поведению, чертам характера, отношению к близким. Раньше считалось, что именно по этим критериям разумный мужчина должен выбирать себе невесту. Но мы рассмотрим древнюю классификацию с другой позиции —

как мы, женщины, можем изменить свой тип, чтобы отношения развивались и радовали.

В разное время мы ведем себя по-разному, но есть общие тенденции, к которым каждая из нас чаще всего склоняется в обычной жизни. У кого-то ярко выражен только один тип, а у других характер отношений с мужем смешанный. Но только седьмой тип жены открывает безграничное поле для совершенствования и разнообразия отношений. Остальные шесть являются своеобразными масками, надев которые мы и погружаемся в рутину искусственности и однообразия. Откуда один из партнеров со временем может просто сбежать.

### **1. Жена-госпожа**

Дома она командует и властвует. Ожидает, что все должно быть так, как хочет она. И кто-то должен сделать это «все» за нее. Она не ведет домашнего хозяйства, в квартире зачастую довольно грязно или захламлено. Есть тоже нечего — зачем-то же люди придумали рестораны?

*Позиция этой женщины аналогична статусу руководителя.*

Жена-госпожа очень ленива во всем, что ее не касается и не приносит ей «прибыль». Чрезмерно много времени уделяет себе. Всегда занимается тем, что ей нравится, в ущерб домашнему уюту. Любит всех обсуждать, оценивать, судить. И конечно, главный человек, которого она оценивает и критикует, — это ее собственный муж. Она любит жаловаться на него, мыть ему кости здесь и там. И при нем, и у него за спиной. С такой женой муж никогда не достигнет успеха.

### **2. Жена-вор**

Жена, которая не поддерживает своего мужа, считает его идеи ерундой. Думает только о себе и уверена, что муж в первую очередь должен думать о ней. Она не уважает его работу, деятельность, хобби. Опять же, постоянно критикует, но мотив критики, в отличие от нападок жены-госпожи, здесь другой: «Я хочу, чтобы у нас было, как у соседа!» То есть своего мужа она всегда с кем-то сопоставляет (не в его пользу), всячески акцентирует внимание на его недоработках «по сравнению с кем-то».

Такая жена любит демонстрировать превосходство над своим мужчиной публично: раздает ему указания, лукавой улыбкой приглашая окружающих оценить, как хорошо он ее слушается. Она хочет, чтобы муж выглядел только так, как нравится ей. Разговаривал так, как нравится ей. Общался с теми, кто нравится ей. Ел то, что любит она, даже если он это блюдо на дух не выносит.

*В общем, жена-вор всячески пытается украсть индивидуальность своего супруга.*



Она также крайне расточительна в деньгах. Может истратить бюджет месяца на свою шубу, а потом потребовать от мужа, чтобы он заработал еще денег или взял в долг и перестал ее позорить («Все ведь в шубах ходят! Чем я хуже?»). Ей все время мало денег, и она всегда потратит их до копейки на себя. А муж обойдется. Один рабочий костюм и одни трико для дома у него есть — ну и все, достаточно.

### **3. Жена-убийца**

Самый страшный тип жен. Эти женщины ни во что не верят и, соответственно, ни во что не ставят мужа. Уверена, что среди читательниц этой книги таких нет. Потому как эти жены изменяют мужьям направо и налево, бросают супругов ради других. Не уважают, не видят в своих мужчинах ничего хорошего.

*Жена-убийца в открытую не любит мужа и даже не пытается делать вид, что для нее имеют значение его чувства.*

Это враг, который прикрывает свои выгоды от «проштампованного» сожительства с мужчиной самыми тяжелыми манипуляциями: «да кому ты, кроме меня, нужен», «да посмотри на себя», «я тебя кормлю и секс даю, а больше ничего не должна», «будешь перечить — дети узнают, какой ты» и т. д.

### **4. Жена-мать**

Такие отношения уже будут нейтральными. Не разрушающими мужчину, но и не развивающими его. Такая жена всегда заботится о муже: кормит его, одевает, лечит. Но делает все это с позиции мамочки: «Мой сладкий, а ты шарфик надел? А подштанники? А обед в коробочке взял? А начальнику позвонил?»

*Такие женщины организуют тотальный контроль над своим мужчиной из-за неверия в то, что он может что-то сделать сам.*

«Муж у меня хороший, но неразумный», — часто говорят они. В переводе означает «без мамочки не справится». Жена-мать везде защищает супруга, покупает удобную и теплую одежду (желательно — не очень модную и красивую, чтобы лишний раз не повышать его статус). Она же решает, отпустить ли его в командировку или на рыбалку. При этом бережет доходы своего мужа, старается экономить, хорошо ведет хозяйство. Вот только решения принимает всегда сама. В ее речах про мужа вы не услышите агрессии или пренебрежения, которые явно выражены у трех первых типов жен. Но уже с первых фраз и по первым же интонациям будет понятно, что она говорит про мужа как про старшего ребенка. Мужчина с такой женой становится все более инфантильным и слабым. Зато тепло одетым, накормленным и ухоженным.

### **5. Жена — младшая сестра**

В этих отношениях муж — как старший брат. Он силен, он умен, он лучший. В такой паре уже много теплоты и восхищения. Но беда в том, что женщина в такой роли не может открыть мужу сердце. Она скорее готова слушать его часами, пряча свои эмоции и чувства. Она скромна. Очень уважает своего мужчину. Восхищается им. Но в этих отношениях нет равного взаимообмена.

*В таком браке жена старается смотреть на мужа снизу вверх, а мужчине рано или поздно надоедает слепое обожание.*

Ему хочется быть ей чем-то полезным. Решать ради семьи трудные задачи. Побеждать во имя своей прекрасной дамы. А она радуется малому, но никогда не просит большего. Не рассказывает о своих мечтах, чтобы «не потревожить» родного человека. Такой брак для окружающих может выглядеть идеальным, но через определенное время — длительное, потому как он комфортный! — один из партнеров часто разрывает союз. Кому-то одному становится душно в родственных отношениях, хочется равного диалога. Чтобы этого не произошло, нужно учиться доверять мужчине свои мечты (и желательно, чтобы ему в этих мечтах было уделено почетное место), а также — разрешать эти мечты себе самой.

### **6. Жена-друг**

Отличное начало крепкого брака! Дружба — это всегда взаимное уважение, обмен энергиями. Хорошим другом дорожат, ему стараются помочь. В дружбе уже есть место бескорыстию и разумному самопожертвованию. Когда ради друга мы можем отложить свои дела, поддержать его в трудные времена, вместе порадоваться, если все получается. Друга уже хочется кормить так, как он любит. Друга приятно угощать и приятно удивлять. Друзья могут иногда ссориться, но всегда обсуждают, что идет не так и что, по мнению каждого, нужно изменить и улучшить.

*Мужу-другу стараешься дать лучшее — именно из уважения к его интересам, а не из материнских чувств.*

Внешне этот союз может быть похож на отношения брата и сестры, но огромная разница в том, что здесь каждый может смело говорить о своих чувствах и желаниях. Есть взаимный обмен. Каждый из друзей открывает свое сердце, искренне и бескорыстно.

### **7. Жена-служанка**

По ведической концепции — это лучший тип жен. Не ошибусь, если скажу, что внутри у вас поднимается волна возмущения. Правда же? Но не спешите представлять бессловесную горничную в мини-наряде, в которую

вам предстоит превратиться, чтобы муж стал счастливым. Все гораздо глубже и волшебнее. Как гласит старинная притча, жена-служанка — это настоящая искусная женщина, на которую муж всегда может рассчитывать:

...однажды молодой мужчина спросил у мудреца:

— О мудрец, почему ты так счастлив в семейной жизни? Тебя все уважают, к тебе ходят за советом. В чем твой секрет?

В ответ мудрец позвал свою жену.

В комнату вошла красивая и очень счастливая женщина:

— Милая, приготовь, пожалуйста, тесто на пирог.

— Хорошо, дорогой!

Она вышла и через двадцать минут вернулась сказать, что тесто готово.

— Добавь в него лучшее топленое масло из наших запасов, и все те орехи, которые мы оставили для именинного пирога нашего сына.

— Сейчас сделаю, милый.

И снова красавица пришла через десять минут, а муж дал ей следующее указание:

— Теперь добавь туда и нашей дворовой глины. А потом запекай.

— Хорошо, — сказала жена.

Через полчаса в ее руках уже находился этот странный пирог.

— Конечно же, мы не будем это есть! Отнеси его свиньям на улице.

— Как скажешь, — улыбнулась жена.

Гость был в шоке. Неужели такое возможно? Ни одного слова против! Жена сделала все, о чем попросил муж! Даже когда он предложил абсурдную вещь! Мужчина решил повторить этот смелый эксперимент в своей семье. Переступив порог дома, он сразу услышал смех жены. Вместе с подругами она играла в настольную игру.

— Жена! — обратился к ней мужчина.

— Я занята! — ответила из спальни супруга

— Жена! — рявкнул он...

Через десять минут она появилась:

— Что тебе нужно?

— Поставь тесто.

— Ты с ума сошел! В доме полно еды, а у меня гости.

— Поставь тесто, я сказал!

Через полчаса жена раздраженно сообщила, что тесто готово.

— Теперь добавь туда лучшие орехи и все топленое масло, что есть в запасах.

— Ты с ума сошел! Послезавтра свадьба моей сестры, и эти орехи

нужны для пирога!

— Сделай, как я говорю! — стал выходить из себя муж.

Жена ушла обиженная, положила в тесто лишь часть орехов и снова вышла к мужу:

— Ну, все?!

— Нет, не все. Теперь добавь в тесто глины.

— Ты вообще из ума выжил? Какой глины?! Я столько добрых продуктов на этот пирог извела!

— Добавь глины, говорю! А потом запекай!

Через час разъяренная жена влетела в гостиную и бросила готовый пирог на стол перед мужем:

— Давай ешь теперь эту дрянь! А я посмотрю!

— А я не собирался это есть. Отнеси свиньям.

— Знаешь что! Иди и корми своих свиней сам: тебе среди них самое место!

Возмущенная жена хлопнула дверью и ушла в свою комнату. Еще несколько дней она на все лады пересказывала знакомым эту историю, высмеивая своего мужчину и сетуя, что ей достался в мужья такой бесхозяйственный и глупый человек. А ее муж решил вернуться к мудрецу:

— Почему?! Почему у тебя все получилось, о мудрый? Почему твоя жена все сделала, как ты сказал, а моя закатила скандал и до сих пор смеется надо мной? — спросил он с порога.

— Все просто. Я никогда не ругаюсь с ней. Я ею никогда не командую. Я каждый день защищаю ее от всех невзгод, и это делает ее спокойной. Моя жена доверяет мне, она залог моего семейного благополучия.

— И что же мне теперь... искать другую жену?

— Самый простой способ ведет к самому печальному результату. Тебе и твоей жене нужно учиться уважать друг друга. А для этого ты первым должен сделать все, чтобы она была счастлива.

— Я и так для нее все делаю! — возмутился муж.

— И ты уверен, что она счастлива? Даже по поводу простого пирога вы ругаетесь, делите главенство, обсуждаете друг друга за спинами. Счастливая женщина так не поступает. Всегда помни, что ты женился на ней для того, чтобы любить, заботиться, чтобы радоваться вместе. Кажется, в вашей семье об этом забыли и ты, и она.

В раздумье побрел мужчина домой. По пути он увидел благоухающий розовый куст. Именно такими розами он когда-то добивался ее руки. Каждый день — по одной веточке. В любое время года... Когда же он последний раз дарил ей такие цветы? Вспомнить не смог. Поэтому он

сорвал одну розу и понес ее домой. Дома уже все спали. Он не хотел беспокоить жену и просто поставил цветок у ее изголовья. Утром его впервые за последние годы ждал завтрак. И красивая жена с сияющими глазами. Он обнял ее и нежно поцеловал, как когда-то, много лет назад. Постепенно он перестал заниматься неважными делами, все больше сил и изобретательности стал направлять на то, чтобы сделать жену счастливой. Она же перестала ходить дома «как попало», стала встречать его у порога, вновь начала готовить любимые блюда мужа...

Прошло несколько лет, и в дверь мужчины постучался юноша:

— Я слышал, о почтеннейший, что ваши отношения с женой — образец для других. В моем же браке все не так: жена меня пилит, тратит все деньги, не слушается. Поведай мне, в чем секрет? Я прочел столько книг, но ни одна не помогла мне.

Хозяин улыбнулся и сказал:

— Проходи, дорогой гость. Моя жена как раз собирается печь пирог...

Закон служения работает в обе стороны. Мы можем изменить наши отношения, если изменимся сами. Если перестанем красть у мужа его индивидуальность, перестанем убивать в нем веру и любовь, прекратим командовать. И начнем просто любить. Просто доверять. Просто служить мужу.

Жена-служанка — это не второсортный человек. Это как раз та женщина, которая будет со своим мужчиной и в горе, и в радости. Которая всегда поддержит и вдохновит. Которая посвятит себя тончайшему узнаванию мужа, чтобы радовать его тем, что он действительно любит. Ее труды не всегда заметны и даже не всегда награждаются благодарностью. Но она совершает свое служение легко и с любовью, каждый день. Делает, как дышит, ради человека, которого выбрала перед Богом и людьми. Муж такой жены будет бесконечно счастлив в жизни. Веды говорят, что не только в этой.

### **Роли настоящей жены**

Согласно ведическим писаниям, жена-служанка в семье должна освоить и качественно выполнять пять ролей (и присущие этим ролям обязанности), варьируя их исполнение по принципу «место — время — обстоятельство». Некоторые роли включают в себя черты поведения определенных типов жен, однако здесь это уже не одинокая маска, в которой женщина застыла на всю жизнь в доминирующей или в зависимой позиции. Это динамичная черта характера, которая в комплексе с другими позволяет женщине разнообразно и наиболее полно проявлять себя в длительных отношениях с единственным партнером.

Талантливое служение жены своему мужу в браке заключается именно в том, чтобы в зависимости от состояния мужа она функционально (обязанности) и эмоционально (чувства) умела переключаться между следующими ролями.

**1.-Супруга, союзница.** Это первая роль, хотя и звучит забавно — как жена может быть противницей? Однако именно к освоению этой роли нужно подойти очень серьезно. Функция союзницы — та самая глубинная верность, о которой мы говорили: независимо от обстоятельств просто быть рядом с мужем. Сохранять свой статус души семьи и музы своего супруга. Союзница, которой мужчина доверяет, имеет доступ и право, чтобы напомнить ему о цели жизни. О том, что нужно совершенствоваться. Об ответственности перед детьми — ведь именно папа во многом должен научить детей жить в этом мире, по его законам. Быть союзницей своего мужчины — означает стать его соратником в любой битве, его помощницей, его правой рукой и единомышленницей. Той, что всегда выступает на его стороне.

**2.-Мать.** Это наша вторая роль. Очень важно заботиться о муже не меньше, чем о детях, а иногда даже больше. Вкусно кормить, стирать, убирать, поддерживать уют, атмосферу. Создавать некий тыл, куда муж может прийти с работы и отдохнуть, расслабиться. Ведь мужчине каждый день приходится быть сильным и смелым, покорять вершины, охотиться, добывать пропитание. После такой мощной нагрузки ему хочется, чтобы о нем позаботились, как когда-то это делала мама. Пирогов напекли, в кровать уложили, одеяло подоткнули, газетку любимую принесли, по голове погладили. Через несколько часов он будет как новенький. Напитается материнской любовью до самых краев и снова захочет совершать подвиги. И вот тут важно не засиживаться в роли мамы, которой ничего не надо и которая все готова отдать, а позволить себе быть другой — желающей и вдохновляющей.

**3.-Сестра.** Это синтез типажей младшей сестры и друга. Роль, в которой муж и жена могут делать что-то сообща: строить планы, обсуждать идеи, делиться мыслями. Вместе они — команда. Жена — как лучший друг и партнер по приключениям. Женщина, с которой у него могут быть свои секреты от мира, свои правила и своя игра.

**4.-Дочь.** Четвертая роль жены. И если в роли матери мы доминируем, а в роли сестры находимся на равных, то в роли дочери мы подчиняемся. Когда женщина хорошо выполняет роль матери, муж становится уверенным и спокойным. Когда ей хорошо удастся роль сестры, он становится ответственным. А рядом с дочерью он становится настоящим

мужчиной, способным свернуть горы ради ее капризов. Именно дочери мужчина сделает самые дорогие подарки. Только жена, которая умеет вовремя стать слабой и попроситься на ручки, может рассчитывать на сердечную заботу и покровительство своего мужчины. Когда он видит рядом малышку, которой нужна помощь (даже если по паспорту малышке уже 60), он достает из кармана плащ супермена и взмывает ввысь.

Учтите: дочь умеет быть слабой, просить о помощи, но, кроме того, она умеет и слушаться. Потому как непослушной дочери покровительства не дождаться. Мужчина не готов тратить драгоценные силы на то, чтобы сломить ее сопротивление, прежде чем осчастливить.

Роль дочери еще и в том, чтобы не подливать масла в огонь, когда муж рассержен. Кротко и тихо успокаивать его своим молчанием. На это обычно уходит несколько минут — вместо нескольких часов боя.

**5.-Любовница.** Это пятая роль, которую часто либо недооценивают, либо переоценивают. Недооценивают, когда перестают считать интимные отношения чем-то важным, — а у мужчины на этот счет свое мнение, обусловленное физиологией, строением тонкого тела, да и просто характером победителя. Переоценивают, когда решают, что, если с этим все в порядке, то и остальное выстроится. Но во всем нужен баланс. И женская роль в том, чтобы этот баланс восстановить. Превратить спальню в место, где мужчине интересно и радостно. Где он получает удовольствие и может удовольствие подарить своей супруге. Мы ведь часто игнорируем потребность мужчины сделать нам хорошо. Даже не думаем, что для него это важно. Что-то имитируем, притворяемся, но ведь он все чувствует. Поэтому нам стоит развивать и свою чувственность, и игривость при разговоре с мужем об интимных вещах, и свою способность подарить мужу праздник в спальне.

«Любовница» — роль сугубо интимного характера, не приглашайте в работу над ней посторонних, не допускайте лишних подробностей в разговорах с подругами, не расплескивайте сокровенную энергию близости. Об интимных отношениях разговаривать можно и нужно только с мужем. Демонстрировать эту роль опять же стоит только мужу, как и свое тело.

Когда женщина принимает решение служить своему мужу и осваивает все эти роли, происходит чудо. Мужчина меняется на глазах. Ему становится хорошо дома, хорошо с женой. Его уже не тянет налево, ему дома и вкусно, и интересно, и с удовольствием. Поэтому зачем искать что-то еще?

Но главное для нас в том, что рядом с такой женой мужчина начинает

проявлять очень важное качество — берет ответственность за женщину на всех четырех уровнях: на физическом (зарабатывание денег и безопасность семьи), интеллектуальном (мысли жены), эмоциональном (ее чувства и отношения) и духовном (связь семьи с Богом). Именно этого так сильно хотят женщины, а рецепт прост — взять ответственность за женское служение мужу и реализоваться в своих пяти ролях.

Практическое задание

### **Печем пирог новых отношений**

1.-Определите, к какому типу жены вы можете отнести себя. Возможно, в вас соединяются несколько типов с преобладанием какого-то одного? В помощь себе можете проанализировать тип жены, который проявляла ваша мама. Обычно, если серьезной работы не велось, дочь не может самостоятельно продвинуться намного дальше материнского опыта (максимум — на шаг). Присмотритесь, так ли это в вашем случае?

2.-Сформулируйте для себя цель: к каким отношениям вы хотели бы стремиться, какой тип жены проявлять. Подумайте, что вам нужно сделать для достижения намеченного.

3.-Сегодня или завтра испеките мужу его любимый пирог или пирожки. Не откладывайте в долгий ящик! Просто соберитесь — и сделайте, без оглядки на время и занятость. Используйте именно те начинки и тот рецепт, которые он любит (возможно, с детства). В процессе приготовления «положите» в пирог следующее заклинание: *«Мой самый близкий человек! Мой муж! Я с радостью пеку для тебя этот пирог, потому что хочу сделать тебя счастливым. Я прошу Бога помочь нам сохранить и развить наши отношения, потому что люблю тебя и хочу вдохновлять всю свою жизнь».*

## **Глава 3**

### **Женское счастье с позиции гормонов**

Помните песенку: «Женское счастье — был бы милый рядом. Ну а больше ничего не на-а-до...» Ой-ли? Неужели так просто достичь гармонии в нашем сердце? Ведь, к сожалению, далеко не все, у кого муж сегодня придет домой с работы, ощущают себя счастливыми. Тогда от чего зависит наше счастье? И что это вообще такое?

Мы с вами — женщины. Во всяком случае, 90% посетителей моего сайта и читателей моих книг (говорят, особо любопытные женихи и гиперответственные мужья тоже встречаются). Поэтому, если мы в зеркале видим тело женского типа (все помнят биологию?), нужно понять, что со всем этим хозяйством делать. Как его осчастливить, что ему нужно — такому, какое есть сейчас в нашем распоряжении? Можно, конечно,



поступить иначе. Не размышлять, не исследовать. Просто жить, как живет, и удивляться, что счастья меньше, чем хотелось бы. Хотя кому-то может и повезти в этом вопросе.

Но лично мое мнение — и об этом говорится в Ведах, — что счастье приходит из Знания. Помните этимологию самого слова «счастье»: с-ЧАСТЬ-е, то есть «лично твоя часть чего-то в этом мире». Поэтому, чтобы достичь счастья, нужно понять, кто такая ТЫ, и из этого вывести, что ТЕБЕ ближе, является твоей частью. То есть получить Знание. Когда мы обретаем понимание, как именно нам жить, как трудиться, как строить отношения и воспитывать детей, тогда мы и получаем возможность стать счастливее. Поэтому, если мы говорим о женском теле, которое неслучайно нам дано, то логично говорить и о женском счастье. Которое будет проистекать от исходных данных — нашего женского тела.

Если мы вспомним, что существует *четыре уровня нашей жизни* — физический, эмоциональный, интеллектуальный, духовный, то можно говорить о женственности и женском счастье структурированно, согласно этим составляющим. Норму по каждому из этих пунктов мы обозначим как «здоровье» — на каждом из четырех уровней оно свое. Но все вместе они как раз и дают целостность и наполненность. То есть состояние счастья.

### **Гормональное здоровье**

Норма физического уровня у женщин и мужчин балансируется с помощью гормонов. Именно гормональная система определяет наше половое здоровье: возможность зачать, вынашивать, рожать детей, переносить стрессы и делать многие другие сложные и комплексные вещи.

Главное отличие мужчин и женщин — в гормонах, отвечающих за стрессоустойчивость. То есть «подушка безопасности» на случай экстренной ситуации у нас физиологически разная. У женщин эту роль выполняет гормон *окситоцин*. Он успокаивает, умиротворяет, расслабляет. В ведической терминологии — отвечает за «проводимость» лунной энергии в нашем теле. У мужчин таким «спасательным кругом», позволяющим оставаться собой в напряженные периоды жизни, служит гормон *тестостерон*, и его действие прямо противоположно действию окситоцина. Он активизирует, разогревает и повышает тонус. То есть является ключиком к двери, через которую в тело мужчины с тонкого плана на физический течет энергия солнечная.

На самом деле у мужчин тоже есть окситоцин, а у женщин — тестостерон. В идеале — в небольшом количестве. Потому как это гормоны взаимоисключающие, работают по принципу «или-или»: когда в теле вырабатывается много одного, другого становится очень мало.

Видите, даже на уровне физиологии знание сразу объясняет многие вещи.

Мужчина, который долго находится дома, в атмосфере любви и уюта получает слишком много окситоцина. Поэтому ему очень сложно взбодриться и «быть мужиком». Он интуитивно это ощущает, вот и требует личного пространства, «уходит в пещеру» (в гараж, в бар с друзьями, на рыбалку), занимается экстремальными видами спорта. Это его способ вернуть к норме гормональный баланс в своем теле.

Женщина, которая слишком долго находится на работе в условиях стресса, цейтнота и жесткой конкуренции, провоцирует свой организм вырабатывать ударные дозы тестостерона, чтобы «бежать в ногу» и «соответствовать уровню». И после этого никак не может расслабиться. Носится по дому как заведенная и тормозит мужа. Все ищет, кем бы покомандовать и кого бы победить.

Давайте запомним, при каких жизненных обстоятельствах усиливается выработка гормона женской стрессоустойчивости — окситоцина:

*от близких взаимоотношений* (наверное, многие слышали, что согласно исследованиям вездесущих «британских ученых» объятья в разы повышают уровень окситоцина — как у женщин, так и у мужчин, и даже стабилизируют кровяное давление и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний);

*в спокойной обстановке;*

*от разговоров по душам;*

*от размеренной жизни;*

*от сотрудничества, совместной деятельности;*

*от получения поддержки и опеки;*

*от заботы о близких;*

*от общения с другими женщинами.*

Выработку тестостерона стимулируют совсем другие ситуации:

*решение сложных задач;*

*борьба, в том числе конкурентная;*

*решение проблем;*

*преодоление препятствий;*

*уединение (такое, где можно собраться с мыслями);*

*чрезвычайные ситуации;*

*самопожертвование.*

Так мужчина может пополнить свой экстренный топливный бак. Это то, что делает его сильнее, увереннее и устойчивее. А вот если в «тестостероновых» ситуациях чаще находится женщина, страдать будет

окситоцин. Запомните: вырабатывается слишком много одного — второй гормон тает на глазах. А вместе с ним — и ваша готовность решать любые задачи по-женски, не превращаясь в мужика в юбке. На тестостероне вместо того, чтобы легко преодолевать кризисы, вы будете отчаянно бороться со всеми (в первую очередь с домашними) и сжигать нервные клетки, доламывая и так уже пошатнувшийся механизм саморегуляции своего тела.

Хочется ли вам такой жизни? Если ваш ответ «нет», то необходимо заняться своим «экстренным чемоданчиком». Чтобы в трудный момент он оказался полон, укладывать его нужно заранее. Сейчас. Каждый день. Если кризис уже пришел, то собирать и беречь спасительные запасы окситоцина нужно с удвоенной силой.

### **Как пополнять окситоциновые запасы**

Мы можем поднять уровень стрессоустойчивости, если регулярно будем заряжаться покоем, расслабляться, ощущать свою уникальную женскую силу. Догадайтесь, когда все это получается у нас наиболее естественно и просто? Подсказка: окситоцин является одним из главных гормонов успешного грудного вскармливания, он стимулирует прохождение молока через систему мельчайших ареолярных протоков. Что в этот период рекомендуется мамочкам? Быть в покое, гулять, любоваться природой, отдыхать. Кстати, именно во время беременности и после нее просыпается женственность. Случайно ли это? Сам образ кормящей матери — хорошая метафора действия окситоцина на нашу жизнь: женщина, наполненная этим гормоном, сможет напитать своих близких любовью и пониманием, что бы ни случилось. Получается, режим жизни кормящей мамы идеален не только для женщин с грудничками, а вообще для всех нас.

Отсюда можно понять, как же пополнять окситоциновые запасы женщинам, которые еще/уже давно не беременны. На самом деле каждая из читательниц этой книги по-своему «в положении». Каждая бережно вынашивает мысли о здоровой и крепкой семье. Поэтому, чтобы задуманное получилось, нужно беречь себя и заниматься собой каждый день хотя бы по 30 минут.

**1.-Начать лучше с ухода за собственным телом.** Любое исцеление психики происходит через тело. Особенно важно и необходимо это для нас, женщин, поскольку красота нашего тела радует не только нас, но и наших мужчин.

**2.-Найти отдушину: хобби, творческое занятие, рукоделие.** Нужно сделать это как можно скорее в том случае, если на данный момент у вас

есть нелюбимая работа, которую пока невозможно бросить.

**3.-Общаться по душам с подругами, мужем, единомышленниками.** Главное — быть осторожными, не раскрывать душу перед теми, кто имеет привычку туда плевать. В своем глубоком общении мы должны быть очень избирательны — как и в еде. Вы же не будете есть протухший йогурт? Тогда зачем вы день за днем слушаете людей, от речей которых вас подташнивает? Проявите любовь к себе — позвольте себе этого не делать.

**4.-Помогать другим** — заниматься любой доступной формой благотворительности. Попробуйте отобрать в своем гардеробе вещи, которые можно отдать или подарить. Покормите птиц в парке. Переведите хотя бы 100 рублей на счет какого-нибудь известного благотворительного фонда. Проанализируйте свои чувства после этих поступков.

**5.-Просить о помощи** (особенно если вы никогда никого и ни о чем не просите) — прохожих, людей в очереди, детей, мужа, коллег. Просите каждый день — и обратите внимание на свою реакцию. Если рядовой отказ вызовет в вас негодование или болезненную обиду, значит запасы окситоцина в вашей крови пока очень малы.

#### **Еще один друг-гормон**

Кроме окситоцина и тестостерона — наших «антистрессовых подушек» — в жизни человека невероятно важен еще один гормон. Причем и для мужчин, и для женщин в равной степени. Этот товарищ зовется кортизол. Он является основным гормоном действия в самых тяжелых ситуациях.

В народе его еще называют «гормоном смерти», но на самом деле это очень хороший гормон. Изначально он создан природой таким, что в экстренных ситуациях мобилизует силы организма: заставляет учащенно биться сердце, вызывает экстренный отток крови от всех периферийных систем и ее поступление в мышцы. Вот когда женщина может для спасения своего ребенка поднять автобус, вытащить раненого мужа из горящего автомобиля, выплыть из течения, которое несет ее к мостовым сваям... Критических ситуаций может быть много, а гормон-мобилизатор один.

Его основное отличие от окситоцина и тестостерона в том, что он не предназначен для размеренной жизни. Совсем. Только для разового выплеска, после которого все жизненные системы должны длительное время восстанавливаться от стресса, сопряженного, как мы посчитали, с реальной опасностью для жизни. В процессах восстановления организма главные роли как раз играют гормоны стрессоустойчивости: у мужчин — тестостерон, у женщин — окситоцин.

Но современный мир и жизнь в городах полны ежесекундного стресса.

Пробки, очереди, споры, ссоры, работа, конкуренция, нехватка свободного времени, каменные высотные дома, природа — в лучшем случае в горшках на подоконнике... К тому же в отсутствие истинных ценностей мы чрезмерную важность придаем проходным проблемам: отчаявшийся клерк бросается из окна после увольнения из офиса, запуганный отличник несет в класс оружие, потому что учитель поставил ему четыре, мать угрожает сыну инфарктом, если он женится на избраннице, которая пришлась ей не по нраву. В жизни, где у нас нет никакой духовной опоры, где ценности извращены, а основным законом является закон джунглей, кортизол вырабатывается постоянно. У медиков есть одно неоспоримое положение о кортизоле: «Хроническое повышение кортизола без исключений приведет к какой-либо хронической болезни и в итоге к смерти». Наверное, теперь народное название гормона вам более понятно.

Чем на ранних этапах чреват повышенный уровень кортизола? Преждевременным старением и истощением. Отупением и нежеланием жить. Подумайте: системы физической активности постоянно работают на пределе возможностей, а мозговые центры и внутренние органы систематически недополучают питание. Отсюда — как минимум снижение иммунитета, хроническая усталость, дряблость кожи, накопление «резервного» жира в области живота на случай ухудшения обстановки. Кстати, кортизол напрочь блокирует выработку гормонов стрессоустойчивости — окситоцина и тестостерона. У работающей женщины уровень кортизола в крови в два раза выше, чем у мужчины. И это при том, что вечером ее еще ждет домашний труд.

Не самая радужная перспектива, правда? Поэтому очень важно следить за своим физическим — особенно гормональным! — здоровьем. Для этого каждой женщине нужно усвоить два важнейших постулата.

**1.-Максимально снизить уровень стресса в своей жизни.** В идеале — перестать «работать на дядю», заниматься любимым делом или творческими проектами не более четырех часов в день. Если же работу пока оставить нельзя, то можно изменить свое отношение к ней и поведение на территории офиса. Поставьте себе цель перестать пахать, конкурировать, брать на себя слишком много обязанностей, засиживаться допоздна. Это не значит стать безответственной. Это значит не ставить работу главной целью жизни. Распланируйте свои действия на работе более эффективно, чтобы осталось время лишний раз попить чаю, укрепить отношения с коллегами, подкрасить глаза и вообще — уйти домой чуть раньше, успешно сдав дела или попросив о помощи.

**2.-Постоянно увеличивать количество окситоцина в крови.** Как вы

поняли, сжигается он очень быстро — чем выше уровень стресса, тем быстрее. Значит, и пополнять его нужно постоянно и ударными дозами. Не надейтесь, что одной ванны с маслом или телефонного разговора на десять минут с подругой вам хватит, чтобы целый месяц терпеть ударные рабочие нагрузки, ласково отвечать на претензии мужа и ежевечерне биться над задачами по алгебре с сыном. Переборщить в вопросах поддержания своего здоровья невозможно. Для женщины лишнего окситоцина не бывает.

### **Эмоциональное здоровье**

Эмоции — это наша жизнь. Женщина не может быть безэмоциональной. Только если однажды запретит себе чувствовать и выражать чувства. В детстве или в более взрослой жизни, после каких-то трудных событий. Но даже тогда внутри нее весь комплекс эмоций останется, начнет кипеть, подгорать, переваривать сам себя. А снаружи будет казаться, что женщина бесчувственна (при плохой игре) или даже спокойна (при хорошей). Чтобы выбраться из холодной клетки, вновь стать живой, научиться хотеть и мечтать, женщине придется однажды пережить болезненный взрыв, жертвами которого могут стать самые близкие люди и самые долгожданные обстоятельства. Потому что нельзя заблокировать только одно чувство. Можно пережить только все разом.

Наши эмоции зависят от:

- лунного цикла;*
- женского цикла;*
- наличия сладкой пищи в рационе (предпочтительны фрукты и сладкие молочные продукты);*
- работы гормональной системы (см. выше);*
- эмоциональной культуры, которую мы усвоили на данный момент (принято ли было у мамы плакать или она за всю жизнь не проронила ни слезинки; считаете ли вы себя достойной говорить о своих желаниях или «мечтаете в тряпочку», ни с кем не делась, и т. д.).*

Знание индивидуальных циклов и умение баловать себя в комплексе дают возможность принимать с уважением любые свои эмоции, ничего не замораживать и не прятать в долгий ящик. Если же вашим единственным знанием об эмоциях до нынешнего момента были слова бабушки «разве так делают воспитанные девочки?» или окрик папы «мы, Смирновы, так не поступаем!» и вы когда-то уже блокировали в себе гнев или боль, будьте готовы пойти этим чувствам навстречу. В нашем сердце есть некий сосуд переживаний, где сверху плавает самое неприятное. Все то, чего мы больше всего опасаемся. У кого-то это боль, у кого-то страх, у кого-то гнев. Любовь тоже есть в этом сосуде, но в самом низу, на дне. И чтобы до нее

добраться, нужно сперва «снять пену». Убрать то, что сверху.

Проживание всего того, что ранее было заблокировано, обычно идет через тело. Поэтому радуйтесь слезам. Бейтесь в истерике, если сейчас вам это нужно. Просто постарайтесь соблюсти некие правила «экологической безопасности»: не травмируйте детей; плачьте в ванной комнате, а не в спальне; включайте воду — она быстрее унесет с собой негатив. Относитесь к бурным эмоциям как к терапии очищения: тела — от токсинов, души — от неприятных переживаний. Радуйтесь и принимайте, если на каком-то этапе возвращения к женственности вдруг обострятся страхи или стыд. Просто идите навстречу им. Навстречу своей боли, как это делают роженицы. И тогда вы увидите не просто свет в конце тоннеля. Вы почувствуете, что ваше сердце оживает, что вы понимаете наконец, что же такое Любовь.

### **Интеллектуальное здоровье**

Ум можно сравнить с ментальной «пищеварительной системой». Его здоровье напрямую зависит от того, какого качества информацией мы «питаемся»: что слушаем, что читаем, какое общение строим вокруг себя. Посидишь с недовольными жизнью подругами — и сразу своя жизнь тоже кажется не лучшей. Посмотришь кино о преступлениях — и за открытой на проветривание форточкой уже мерещатся взломщики и мошенники. Прочитаешь книгу о страстной любви разоренного, но благородного дона Хуана к цыганке Кончите — и уже не кажется, что ваша с мужем простая история любви чего-то стоит, тем более что супруг дону Хуану по всем статьям проигрывает.

Любопытный и впечатлительный женский ум впитывает все, как губка. А потом полученную информацию переваривает и на ее основе строит эмоциональное поведение и окружающую атмосферу. Поэтому женщинам нужно быть особо избирательными в том, что они слушают, смотрят, читают. С кем общаются, с кем делятся переживаниями. Это позволяет сохранять ум здоровым, свободным от вирусов подозрительности, потребительства, синдрома жертвы и многих других опасных болезней. Лично мне помогает:

- не смотреть ТВ;
- не гоняться за новостями;
- не выносить сор из избы;
- не читать детективы и любовные романы;
- изучать духовную литературу;
- слушать ведические лекции;
- общаться с единомышленниками;

вообще что-то смотреть, читать и слушать только по рекомендации людей, которых я уважаю и ценности которых разделяю.

Может быть, у вас есть и свои способы сохранения чистоты ума. Главное в этом вопросе, как и в вопросах здорового питания, не лениться и не относиться к себе халатно. Согласитесь, спагетти со свежими овощами сытнее дешевой лапши с ароматизаторами, пережаренной на канцерогенном пальмовом масле. И пользы, и радости от такой трапезы будет больше. Так почему бы столь же ответственно не подойти к выбору того, чем вы кормите свое сознание? Сэкономьте на журналах, которые не вызывают в вас ничего кроме зависти. Выключайте телевизор, если он работает только ради «информационного шума». Вежливо скажите родственнице, что вы заняты, если она в сотый раз пришла к вам жаловаться на судьбу. Вот увидите, здоровье ума даст вам много сил и времени для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

### **Духовное здоровье**

Помните, что мы души. Просто души в женских телах. Веды определяют природу души тремя санскритскими словами, по-русски они звучат как «сат» — Вечность, «чит» — Знание и «анАнда» — Счастье. Мы не рождаемся и не умираем. Из дня в день, из года в год, из жизни в жизнь мы вечно существуем, стремимся к знанию и, познав, обретаем счастье — соприЧАСТность семье, предназначению, миру, Богу.

Когда мы забываем о природе души, то запираем себя в клетку тела — и тогда боимся смерти, старения, одиночества. Ищем счастья в том, чтобы обставить свою клетку красивее, а тем временем дверь открыта, и нужно просто выйти из нее в огромный духовный мир, полный разнообразия и удивительных сюрпризов. Обратиться внутрь себя и найти там счастье, которое невозможно купить ни за какие деньги. Духовная практика в любой традиции, хождение в храмы, изучение священных писаний помогают обрести понимание единства с Богом. Понять, что каждый из нас — его маленькая частичка. Ощутить себя защищенным и любимым ребенком великого Отца, который заботится о нас и милостиво учит, позволяя совершать ошибки.

Молитвы и правда творят чудеса. И главные из них не материальные — выздоровление, богатство, успех, сданные экзамены. А те, что происходят с нашими сердцами. Когда в них воцаряется покой посреди житейской бури. Когда на минутку отступают все трудности и приходит ощущение вечной жизни, вечного счастья, нескончаемой благодарности за все, что у нас есть здесь и сейчас.

Сила — в понимании. Сила — в целостности. В четырех



составляющих женского счастья, которые нам предстоит отбалансировать до здорового состояния, чтобы ощутить себя наполненными — и наполнить других. В первую очередь — нашего любимого мужа.

Будьте здоровыми и целостными на всех уровнях, мои дорогие девочки!

Практическое задание

### **Шагаем к женскому счастью**

На этой неделе сделайте по одному шагу к женскому здоровью на всех четырех уровнях. Возможно, вы ожидали, что наше возвращение к женственности сведется к походу в магазин за новым платишком, — тогда эти шаги могут показаться сложными для вас. Но вы же помните, что мы идем по дороге благодати. Значит, сначала идти будет трудно, потом — легко.

1.-*Гормональное здоровье*: запишитесь на обследование у гинеколога и сдайте, наконец, анализы, которые давно не можете сдать. Если вы боитесь узнать нечто тревожное, тем более прекратите закрывать на себя глаза и запишитесь на прием. Боритесь за свое здоровье — вот лучшее, что вы можете сделать для своей семьи. Если вы ждали для этого «знака свыше» или «волшебного пинка» — поздравляю вас: вы только что его получили.

2.-*Эмоциональное здоровье*: определите эмоцию, которую вы вообще никогда не выражаете. Женщина с гибкой психикой обычно даже за месяц проявляет все оттенки поведения. Поэтому, если в отношении страха, гнева, обиды, жалости или другого чувства вы соблюдаете длительный «пост», вполне возможно, здесь и кроется зажим. Определив запретную эмоцию, попробуйте выразить ее, когда останетесь в квартире одна. Сначала перед зеркалом. Потом, возможно, вам захочется закрыться в ванной и порыдать, вспомнив обиду. Или разбить об пол бокал, разгневавшись. Не жалейте бокал, сделайте это! А сделав, поблагодарите себя за искренность.

3.-*Интеллектуальное здоровье*: выберите один из методов сохранения чистоты ума, указанных в статье. Практикуйте его в течение недели.

4.-*Духовное здоровье*: если вы верующая, помолитесь в своей духовной традиции. Если вы еще не нашли свой путь к Богу, просто сядьте в тишине и пожелайте счастья всем родным и знакомым, кого сможете вспомнить и перечислить.

## **Глава 4**

### **Негативные эмоции**

Каждый день мы испытываем эмоции — какие-то из них получили название «положительные», а какие-то — клеймо «отрицательные». Они

сплетаются и сменяют друг друга, как узоры в калейдоскопе. При этом по поводу эмоций у нас тоже есть свои эмоции. Каждому нравится радоваться и любить, но никто не хочет злиться или бояться. Если так, то зачем и откуда берутся «негативные» чувства? Ведический лектор Руслан Нарушевич сравнивает негативные эмоции с дымом. Дым — это побочный продукт огня. Огня наших желаний. Наши желания сталкиваются с тремя видами препятствий, и в этот момент возникают гнев, стыд, страх и скорбь.

Первое препятствие — это высшие силы. То, что неподвластно человеку. То, что даже неверующие люди обычно зовут судьбой или волей Бога. Например, погодные условия, стихийные бедствия.

*Наше желание + желание высших сил = страх или скорбь*

*Едешь ты, например, в отпуск. Но почему-то самолет не вылетает из-за плохой видимости. Желание валяться на пляже разбивается о реальные условия, которые ни от кого не зависят и которые изменить невозможно. Ты сидишь в переполненном аэропорту и испытываешь скорбь от разбитых ожиданий и страх за будущность своего отпуска вообще.*

Второе препятствие — желания других живых существ. Это не только люди, но и, например, комары, которые хотят кормить семью нашей кровью. Или тараканы, которые стремятся жить в тепле наших домов.

*Наше желание + желание других живых существ = гнев*

*Например, нравится мне какая-то юбочка. Хожу я, смотрю на нее. Думаю: ну, завтра точно куплю. Прихожу завтра, зажав деньги в кулачке, а кто-то прямо перед моим носом покупает единственную оставшуюся и выходит в ней ко мне навстречу. В этот момент я испытываю гнев.*

Третье препятствие — это наше собственное тело. Оно способно разрушать любые планы и желания.

*Наше желание + желания тела = стыд*

*Мы можем очень не вовремя заболеть, отравиться, потолстеть, захотеть в туалет. На губах совсем не к месту вскакивает «простуда», а на носу — прыщ. Невесты знают, что «на нервах» может произойти даже все это сразу — в самый важный день жизни! И тогда очень сложно настроить себя на наслаждение исполнившимся желанием. Потому что в глубине души нас отвлекает и мучает стыд.*

Эти формулы очень просто запомнить, по ним легко анализировать ситуации нашей жизни. «Зачем?» — спросите вы. Затем, чтобы не прятать негативные эмоции сразу, как только они проявились. Чтобы задержать себя в них на минуточку и обозначить: «Боже, я очень боюсь и переживаю!», «Черт, я зла!», «Вот елки, стыдно-то как...» Главное —

делать это без осуждения, с принятием и ноткой самоиронии. Так эмоция будет прожита и растворится, а иначе — отправится на свалку вашей души, где продолжит незаметно отравлять вам жизнь.

### **Механизм избегания**

Мужчины любят убирать препятствия с пути. Поэтому им проще всего «убрать» из своей жизни высшие силы, других живых существ как носителей желаний, игнорировать желания тела. То есть не верить, не принимать во внимание, не поддаваться на провокации. Гнуть свою линию до последнего, при этом без стеснения проявляя весь спектр негатива. Надо отдать должное, их способ более продуктивен и часто ведет к достижению цели. А открытое проявление негативных эмоций (особенно гнева) — «ну ты же знала, за кого выходила...»

У женщин же в силу деликатной умиротворяющей природы включается избегающий механизм работы с негативом. Поскольку плохих эмоций и вокруг навалом, мы, чтобы не сталкиваться с ними хотя бы в самих себе, просто перестаем желать. Потому как именно желания вызывают эти ужасные переживания, которые некуда деть. Так возникает феномен современной женщины, которая на вопрос «тебе купить сапоги?» отвечает, что еще коньки не сносила. Но жить без желаний невозможно.

*Есть известная фраза: человек, который ничего не хочет, хочет смерти.*

Поэтому мы начинаем жить чужими желаниями — мужа, детей, родителей, коллег. Часто по 20 часов в сутки делаем то, чего от нас хотят другие люди. И очень удивляемся, почему это не приносит удовольствия. Заменяем свою уникальную жизнь суррогатом по одной простой причине: не достичь чужих желаний — не так больно, как не достичь своих, самых сокровенных. Но если женщина не умеет желать, то ее мужчина перестает достигать. Ведь его функция в том, чтобы двигаться к целям. К их общим целям. На подвиги его вдохновляет женщина своими желаниями. И когда он достигает одной цели, она искренне радуется и дает ему силы идти к новой.

В итоге мы приходим к тому, что мужчины ложатся на диван, а женщины начинают добиваться «сбычи мечт» самостоятельно. Причем «мечт» — не своих собственных. Даже слово «добиваются» означает «добивают себя» — чужими желаниями, прихотями и правилами. Так женщины, разучившись признаваться себе в истинных желаниях и правильно выстраивать стратегию их достижения (в которой главной движущей силой должен стать муж), надевают доспехи и пытаются играть за двоих. Становятся «железными леди», «бизнес-вумен», «сильными

женщинами». Входят в горящие избы, останавливают коней. В то время как душа хочет заниматься творчеством, создавать уют, рожать детишек. А бедные рыцари лежат на диванах с пультами вместо мечей, ибо кольчугу жена забрала — и вообще, потому что «я не чувствую себя нужным».

Только подумайте: весь этот бедлам начался в точке, где женщина разучилась желать, боясь пережить негативные эмоции...

### **Механизм проживания**

Испытывая гнев, мужчина часто стремится уйти в подполье и переждать бурю в самом себе. Понаблюдать, как растворяется в воздухе воронка смертоносного урагана. И потом, при ясном небе, принять решение. Часто только в одиночестве (или хотя бы в молчании) он может усмирить свои чувства.

В этом мы с мужчинами очень разные. Если женщина, испытывающая гнев, уйдет в подполье, она сойдет с ума. Для нас важно проговорить чувства. Выплеснуть то, что накопилось, и освободиться. Поэтому женщины часами могут висеть на телефоне и никак не могут наговориться друг с другом. При этом очень важно знать, с кем и чем можно делиться. Ведь если негативные эмоции — это дым, то у нас должен быть правильный дымоход. Отправьте дым не вверх, а вниз, и в вашем доме все задохнется.

Есть три вида отношений:

*с младшими:* дети, подчиненные, жена;

*со старшими:* родители, начальник, муж;

*с равными:* друзья, муж и жена (в вопросах созидания, но не в контексте переработки негатива), коллеги.

Из этих трех категорий у нас есть одно табу:

*никогда и ни в коем случае нельзя делиться негативом с младшими.*

Ни один ребенок не в силах вынести груз негативных эмоций матери. Видеть самого любимого человека несчастным и ничем не помочь — это ранит подсознание ребенка на всю жизнь, оставляет его с ощущением бессилия и неверия в себя. Когда мы делимся эмоциями с младшими, они больше не чувствуют себя в безопасности с нами. Они взваливают на себя и, бывает, до самой старости несут на себе то, что не имеет к ним отношения. Девочка, все детство выслушивавшая, как мать страдает, чтобы ее «поднять», вырастая, боится бросить одинокую старушку и сама остается одинокой. Сын начинает рано работать и несет все деньги матери, которая всю жизнь жалуется на недостойные заработки отца, — и он продолжает таким образом «защищать папу», даже когда появляется своя семья, которой нужна полноценная финансовая забота. Или ребенок

становится замкнутым, потому что боится бегать и играть, чтобы не испачкать одежду, иначе, как ему сказали, бабушка умрет от расстройства.

*Одна из важнейших функций родителей — ЗАБИРАТЬ негатив у детей.*

С ребенком нужно дружить, но при этом оставаться родителем. К сожалению, сегодня чаще происходит наоборот. Родители рассказывают обо всех переживаниях своим малышам, едва те обретают способность отвечать связно. Когда дети подрастают, родители «повышают» их в ранг своих душевных друзей и подруг. Но этого нельзя делать ни в коем случае и ни в каком возрасте! Это тонкая манипуляция: посулив ребенку беспрецедентное доверие и «билет» в захватывающий мир взрослых чувств, родители просто облегчают свою жизнь, делая из детей психотерапевтов, а по факту — мусороприемники для своих негативных эмоций. А если мама сама «слила» дочке хорошую порцию горечи, куда и кому выплеснет это девочка, которая даже толком не может сформулировать, что в ее семье происходит? Она понесет эту проблему с собой. И, скорее всего, во взрослом возрасте «наткнется на те же грабли» — создаст в своей жизни похожую ситуацию, чтобы получить возможность все прожить, обдумать и освободиться, каких бы потерь ей это ни стоило.

### **Иерархия выражения чувств**

Кто же и у кого должен забирать негатив? Идеальный «дымоход» для разрушительных эмоций выглядит таким образом.

**1.-Дети отдают свой негатив маме.** В садике обидели — нужно ей пожаловаться. Друг обманул — обязательно маме рассказать. Первая несчастная любовь также может легче пройти, если поделиться с мамой. От мамы это требует деликатности и принятия. Ни в коем случае нельзя учить ребенка недоверию к самому себе, говоря «ну, ты еще маленький, чтобы любить», «да это разве ссора? ничего серьезного!». Запомните: детских эмоций не бывает. Негатив, как и позитив, ребенок чувствует «в полный рост».

**2.-Мама отдает накопленное мужу.** Она рассказывает ему все, что было сложного в этот день: как капризничали дети, как начальник на работе обидел, как подруга подвела. Правда, делает это в сжатой форме, укладываясь минут в десять, так как мужское сознание большее количество проблем воспринять просто не может. Поймите, мужчина нацелен на действие, ему хочется искать решение. А тут женщина «грузит» и «грузит», «грузит» и «грузит». И решать ничего не торопится. От этого мужчина теряет «прицел» разговора, беседа начинает казаться ему бесполезной. И

часто мужу невдомек, что от простого проговаривания своих чувств его жене уже становится намного легче.

**3.-Мужчина снимает груз с сердца, делаясь эмоциями с наставником.** Если он жалуется жене или срывается на детях, то дым снова идет не в ту сторону — и отравляет всю семью. Поэтому у мужчины обязательно должен быть наставник. Им может стать отец, если имеет для этого необходимые навыки. Либо эту роль берет на себя священник, психолог, духовный учитель.

Перед нами идеальный «дымоход» негативных эмоций. Так, как это должно быть. Но в реальной жизни, не имея плана семейного «дома», не зная правил закладки коммуникаций, очень мало кому сразу удастся построить так, как правильно. Мы не можем заставить своего мужа каждый день выслушивать наши негативные эмоции. Не способны сподвигнуть его найти себе наставника и общаться с ним по душам. Это его зона ответственности. Наша цель — только помочь супругу понять, что так было бы лучше. При этом начать качественно выполнять свои обязанности по проработке негативных эмоций:

- 1) перестать сливать негатив на детей;
- 2) позволять себе чувствовать очистительные эмоции. Узнавать, определять и проживать их;
- 3) научиться правильно общаться со своим мужчиной: о проблемах — без эмоций, об эмоциях — без проблем. Коротко, спокойно и по существу.

#### **Первый шаг к честности**

А чтобы сделать первый шаг к построению правильного «дымохода» — перестать отдавать негативные эмоции детям, нужно собраться с силами и прекратить принимать такие же эмоции от своих родителей. Это база. Первооснова. Правило эмоциональной безопасности. Залог психического здоровья вашей собственной семьи.

Конечно, сложно перестать слушать родителей. Особенно если делала это всю жизнь. Им же так привычно позвонить и «подарить» все свои тревоги понимающей дочке. «Как же я могу?», «им же, вроде, больше некому...», «что это за общение, если маму не выслушать?!» — слышите, как внутри у вас с этими словами возникает отчетливое чувство вины? Я понимаю это очень хорошо. Рано или поздно мы сталкиваемся с конфликтом: быть хорошей дочерью или стать хорошей женой и матерью.

Для наших мам, которые не были защищены, разговор с детьми был едва ли не единственным способом с кем-то поделиться. Но такой путь избавления от негатива не делает счастливым никого. Родители в этом случае перестают получать самое важное — уважение. А дети чувствуют

себя не по возрасту взрослыми и ответственными за горести старших. Для меня ответ нашелся посередине. Я перестала метаться между ролями дочери, жены и матери. Решила быть просто счастливым человеком. Я поняла, что не несу ответственность за мамины эмоции и ее жизненный выбор. При этом чувствую огромную любовь к ней и стараюсь помогать, чем могу. Вам я советую также отделить свои реальные обязанности по отношению к родителям от навязанных вам в детстве. Вы не должны быть судьями ни их прошлому, ни их настоящему. Тем более наперекор своим чувствам высказывать мнения, выгодные одному из родителей. Сколько бы лет вам ни было — 15 или 35. Научитесь мягко уходить от подобных разговоров. Делайте маме комплименты. Задавайте папе вопросы, ответы на которые потребуют мобилизации его мужских качеств. Рассказывайте об интересных событиях своей жизни и об успехах внуков. В случае если родители по привычке требуют вмешательства в свои споры или манипулируют вашим мнением, семейный ведический психолог Марина Таргакова рекомендует давать им обратную связь в виде шуток: «Да ты что, мама, я же твой ребенок! Я ж ничего не понимаю и не посоветую!», «Пап, кто тут из нас большой? Уж ты, наверное, лучше знаешь, как поступить».

Вы не обязаны вставать на сторону ни одного из родителей. Вам свыше дано право любить их обоих. Любить не как взрослому и мудрому, а как ребенку. Каждое поколение людей на Земле решает свои задачи. Если вы продолжите тащить за собой проблемы двух поколений, вы сломаетесь и не сможете дать должной поддержки своим детям, а они, в свою очередь, своим. Каждый сам ищет смысл жизни на этой планете. Поэтому когда-то самой ключевой фразой в расстановочной терапии лично для меня стала следующая: *«Мама, я не могу заполнить твою пустоту»*. Поверьте и примите: вы — не Бог. Вы этого и правда не можете.

### **Границы доверия женщины**

Хорошо: я не принимаю негатив от родителей и не отдаю его детям. Остается главный вопрос: если муж не хочет слушать о моих переживаниях, то куда можно все это деть? Желательно так, чтобы обошлось без последствий для обеих сторон? Давайте определим границы разумного доверия. Итак, с кем и о чем может говорить женщина:

*с подругами* — можно общаться обо всем, избегая разговоров о муже. Общение подруг — это обмен равных, поэтому, когда очень тяжело, то поплакаться в жилетку подруги — хороший вариант (эффект, правда, обычно недолговременный). Важно помнить, что жаловаться подругам на мужа, выставлять его в дурном свете — табу. Мы поговорим об этом в одной из следующих глав;

*с мужем — обо всем, но дозированно.* В правильной обстановке, успокоив и расслабив его. Главное правило — эмоции отдельно, проблемы отдельно;

*со своими родителями и родителями мужа — обо всем, кроме мужа.* И только если вы по их настроению понимаете, что они готовы слушать и давать поддержку, а не начнут критиковать и выбивать у вас почву из-под ног;

*с личным дневником — обо всем, обеспечив его конфиденциальность.* Дневник до сих пор остается хорошим методом терапии, причем наиболее эффективно писать от руки, чтобы тело проживало чувства при письме. Таким образом мы довольно быстро избавляемся от негативных эмоций. Электронные дневники и посты, конечно, проще запаролить, но они не дают такого очищающего эффекта. В любом случае, если публикуете в сети статьи об отношениях с мужем, неставляйте их напоказ или хотя бы жестко ограничьте комментирование, иначе созидательная терапия превратится в пережевывание костей;

*с наставниками, психологами и учителями — обо всем.* И даже о муже, если:

а) *наставник — женщина.*

Если женщина открывает свое сердце мужчине, он становится ей близок и дорог. Есть даже поговорка: муж не тот, с кем спишь, а тот, с кем по душам говоришь. Женская измена начинается обычно с того, что другой мужчина оказывается очень близким другом;

б) *она замужем или вдова (ни в коем случае не разведенная!).*

Открывая сердце, женщина обменивается энергией с собеседником. Если замужняя женщина говорит о проблемах в браке с незамужней, то к ней постоянно приходит мысль, что главная проблема в том, что муж вообще есть. А при обмене энергиями с той, чья семья является полной и счастливой, мы можем научиться сохранять любовь в отношениях;

в) *наставница старше и опытнее.*

С высоты лет, прожитых насыщенно и полноценно, обычно все проблемы кажутся разрешимыми и не такими трагичными. Подобный взгляд со стороны нам и нужен. Ведь раздуть из мухи слона каждый может и самостоятельно;

г) *мы задаем наставнице вопрос о себе, а не о нем.*

То есть: «Что во мне такого, что он не водит меня в театр?» вместо «Почему он такой некультурный лентяй и театры ему не нужны?»

Негативные эмоции — наши главные учителя. Это знаки дорожного движения на пути к гармоничным отношениям. По ним можно понять, что



мы свернули не туда или просто слишком быстро едем. Важно не закрывать на них глаза, чтобы не улететь в кювет. Не давить их в себе, развивая тем самым болезни. Также важно и не раздувать их, всегда помня, что эмоциональная гармония в семье дороже проходной ссоры.

Я желаю всем и каждому построить в своих семьях идеальный дымоход, по которому негативные эмоции будут легко покидать пределы вашего дома, не причиняя никому вреда. Пусть в вашей семье дышится легко.

Практическое задание

### **«Строим дымоход»**

1.-Запомните формулы определения негативных эмоций. В течение недели применяйте их: определяйте и проговаривайте, что вы чувствуете, если внутри поднимается волна негатива.

2.-Запишите на диктофон отрывок разговора со своими родителями, с мужем и с детьми. Проанализируйте, в какую сторону идет «дым» в каждом из этих диалогов.

## **Глава 5**

### **Карма**

Карма. Это непонятное слово уже стало ругательным: мы часто говорим «карма у него такая», имея в виду «так ему и надо». Одни думают, что это синоним судьбы. Другие под кармой подразумевают некую божью кару — молоток, который тукнет по голове в самый неподходящий момент. Третьи вообще считают термин, который мудрецы Востока употребляют тысячелетиями, полной ерундой, не стоящей внимания. Как бы то ни было, против этого понятия уже сложился прочный иммунитет предубеждений.

С изучением Знания ко мне пришло иное, более глубокое понимание кармы. Ведические учителя говорят, что карма — это не события, а чувства. Она приходит и реализуется через наши переживания.

### **Что же такое карма**

В лучшем случае глубина понимания кармы у людей следующая: если ты ограбил, то и тебя ограбят; если ты кого-то обманул, то и тебя обманут. Если ты изменил — тебе изменят; если ты от кого-то ушел, то уйдут от тебя. И так далее. В общем, карма — сжатая в одно непонятное слово русская поговорка «что посеешь, то пожнешь».

Но разве в жизни мы наблюдаем такую симметричную «справедливость»? Всегда ли события «по карме» полностью зеркалятся? Ведь бывают же воры, которых никогда не грабили. Бывают гуляки, которым никто не изменял. Почему так? Возможно, потому, что на одни и те же события разные люди реагируют по-разному? Вору может быть до

лампочки, что у него что-то украдут. А обычного человека сама мысль о краже дорогих ему вещей ужасает. После взлома он будет чувствовать свой дом оскверненным и долго не сможет там находиться. Значит, кто-то заранее вкладывает в определенные, бывает, незначительные события сильные чувства, а у кого-то даже из ряда вон выходящие ситуации не вызывают никаких чувств.

А чувства — они всегда возвращаются к нам. Взяли мы у кого-то эмоцию — нам придется ее вернуть. Отдали чувство — значит, когда-нибудь его себе компенсируем. Как говорится, не в этой жизни, так в следующей. Если я причинила кому-то боль, эта боль уходит ко мне и ждет момента, чтобы проявиться. Я записываю на свой счет некий «кармический долг эмоций», который моя душа, обладающая чистотой и честностью, хочет прожить, прочувствовать — «отработать». Поэтому по прошествии времени со мной случается какая-то ситуация, в которой мне будет так же сильно больно, как было когда-то другому. Наши ситуации могут быть абсолютно несхожи: например, я перешла кому-то дорогу по карьерной лестнице и лишила работы, к которой человек готовился со школьной скамьи, а спустя несколько лет испытываю страдания от того, что какая-то нимфетка увела у меня мужа, с которым мы прожили полжизни. Неважно, каковы декорации. Главное — уровень нашей боли будет одинаков.

Если говорить еще более детально, то:

*Карма = желания с прошлых жизней + благословения + проклятия*

*Желания с прошлых жизней* — то, что мы получаем сейчас, не помня, когда это мы такое заказывали. Предположим, в прошлой жизни я до слез хотела родиться в Сибири и быть единственным ребенком, потому что мне тяжело жилось в многодетной семье в Африке. Но я этого не помню, поэтому мне кажется, что я ну никак не могла хотеть провести детство в одиночестве, занесенная снегом до самых ушей. Может, когда в прошлой жизни я вышла замуж, у меня было много дочерей — и я просила у Бога подарить мне сыновей. Пусть не в той, так в этой жизни мое желание реализовано — и я очень этому рада.

*Благословения* — это когда мы помогли живому существу достичь желаемого. Того, что он действительно хотел, а не того, что, мы думали, ему надо (так у родителей часто бывает: я знаю, чего хочет мой ребенок, и я ему это обязательно сделаю). Мы не «причинили добро» кому-то, а подарили свое бескорыстное служение. И за бескорыстный порыв получили благословения, которые помогут изменить к лучшему какую-то ситуацию на нашем пути.

*Проклятия* — не лучший термин, но другого пока не придумали. Это

не проклятия в чистом виде, хотя и они бывают тоже. Мы собираем на свою голову проклятья, когда мешаем кому-то достичь желаемого, и человек при этом испытывает боль, гнев или другую негативную эмоцию.

Мы не можем постичь всей мудрости Господа, по которой устроен наш мир. Но даже глядя на такую предельно простую формулу кармы, мы понимаем, что прямые отражения событий, божья кара и эффект «молотка по голове» невозможны. Все гораздо сложнее и интереснее. И в каждый момент времени у нас есть возможность остановиться, оглядеться — и начать жить иначе.

### **Чувства нужны, чтобы их чувствовать**

Эта фраза поражает своей очевидностью. Чувства — не для того, чтобы их прятать, замалчивать или анализировать. Они для того, чтобы их ощущать. Ими жить. Когда мы разрешаем себе чувствовать, то, наконец, понимаем смысл фразы «относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Эта заповедь полностью отражает механизм кармы. Особенно если помнить, что карма — это не события, а чувства. Если перефразировать — «учись чувствовать себя по отношению к другим так, как хочешь, чтобы чувствовали себя люди рядом с тобой».

Все, чего Бог хочет, — чтобы я открылась эмоциям и прожила их. Он хочет, чтобы я отмыла свое сердце, как уголь. Только смывая слои гнева, стыда, страха и скорби, я увижу в своем сердце Бога. Что самое важное — мой Бог милостив. Ему незачем меня мучить просто так. Он хочет, чтобы я жила полной жизнью и получала всю его милость. А для этого мне придется научиться разрешать себе все чувства. Ведь блокируя какое-то одно, я блокирую все. Невозможно запретить себе гнев и стыд, продолжая полноценно любить и радоваться. Ведь за создание этих чувств даже на физиологическом плане отвечают одни и те же механизмы.

Открывая свое сердце, конечно же, сперва я увижу то, что плавает сверху, и это будут такие неприятные мне гнев, стыд, страх, боль, скорбь. Но после того как я смогу прочувствовать их, увижу, что в моей эмоциональной палитре есть любовь, радость, понимание, уважение, искренность. Тогда я стану полноценно развитым человеком, и Богу незачем будет посылать мне события для отработки кармы. Незачем стучать своей неразумной дочери по голове или к чему-то подталкивать. Ведь карма — это чувства, которые надо принять и прожить. А я уже приняла их все.

Марианна Франке-Грикш, семейный расстановщик из Германии, у которой я имела честь учиться, тоже говорила об этом: чувства существуют для того, чтобы их чувствовать. Она учила нас проживать чувства, просто

сидя на стуле. Наблюдать за расстановочной группой, которая в этот момент демонстрирует тебе самые тяжелые события твоей жизни, чувствовать боль — и выдыхать. Чувствовать — и выдыхать. Так мы подаем сигнал своему зажатому телу: «Все хорошо! Я жива! Это не убило меня! Я могу идти дальше!» Так боль растворяется в дыхании жизни и действительно может уйти. А мы обычно что делаем? Вместо того чтобы погрузиться в свою боль, зажимаемся и бежим от нее. Только почувствовав первый укол боли, не разобравшись, начинаем закатывать истерики, бить посуду, хлопать дверьми или есть все, что под руку попадет. Мы спешим отвлечься от нежеланного чувства. И кажется, что помогает. Что боль постепенно уходит. Только уходит она вглубь. Остается непрожитой.

Нужно иметь смелость шагнуть навстречу боли. Самостоятельно, с помощью медитаций или расстановочной терапии. Это очень страшно. Но тогда у нее появляется конец. И чаще всего спустя полчаса она уходит. Не забирается глубже в сердце, а растворяется. Оставляя после себя чистоту и пустоту, которую предстоит заполнить чем-то своим. Хорошим. Только так она может уйти — когда мы ее проживем.

### **Случайности не случайны**

Я почувствовала это на себе. Мой папа погиб, когда мне было два года. И с детства я очень просто говорила об этом. Хотя не любила говорить о нем самом. И когда на группе Марианны я увидела, как моя заместительница упала рядом с его телом и начала рыдать, боль пронзила мое сердце. Так я поняла, что это горе всегда было внутри меня. Оно оказалось так задавлено, что я с самых малых лет просто не разрешала себе горевать. Например, когда я хоронила своих друзей, я также старалась быстро отодвинуть эту боль подальше. При этом настолько же уменьшались проявления счастья в моей жизни — мне было сложно искренне, как ребенку, порадоваться чему-либо. Но стоило мне прорыдать эту скорбь — хотя понадобился не один день практически непрерывных слез и несколько походов в храм, — как в душе появился Свет... Сердце понемногу очищается, и я чувствую в нем все больше любви. Мне так же больно говорить об уходе папы, и до сих пор при мыслях о нем слезы стоят у меня в глазах. Но я вижу свет в конце тоннеля. И я позволяю себе проживать эту боль.

Бессмысленно всю жизнь уклоняться от очевидного. Это бесполезная трата психических сил. Родители — это данность. И совсем не случайная. Почему-то я выбрала своих родителей. И они преподнесли мне те уроки, которые были нужны. Ранний папин уход говорит мне о том, что, скорее всего, в прошлой жизни я сама кому-то причинила такую же боль. Также

кого-то оставила или бросила когда-то. И по закону кармы получаю это чувство обратно. Пока я не начала его проживать, моя эмоциональная жизнь в каком-то смысле «стояла на паузе». Не было отработки старого — не приходило и новое. Моя мама также постоянно учит меня. Смирению, принятию. Именно благодаря сложным отношениям с ней я стала искать Путь. И сейчас, когда его нашла, благодарна маме за то, что она была катализатором мощных перемен в своей дочери. Сейчас мама — моя единомышленница. Мы идем с ней одним Путем — думая об этом, я испытываю глубокую спокойную радость.

Исцеление от детских травм может прийти, только когда каждый из нас примет в свое сердце простой факт:

*Я — частичка мироздания, как и любой другой человек на Земле. Все в моей жизни имеет значение. Все неслучайно.*

После этого постепенно приходит желание перестать жаловаться на родителей и присваивать себе медали за героизм. Тем более что толку нет ни от жалоб, ни от медалей. Родители — это учителя, которых я выбрала. Они несут мне те уроки, которые нужны, чтобы моя душа научилась и в таких ситуациях проявлять любовь. Только приняв выбор своей души, я могу встать лицом к лицу с болью, как с уроком, который выбрала для себя сама. Прожить это чувство и идти дальше — с открытым сердцем.

**И все-таки мы можем...**

В Ведах сказано, что мысль тоже является действием, только на тонком плане. Поэтому наше будущее в этой или в следующей жизни зависит от трех составляющих: ежедневных поступков, мыслей и реакций на приходящие эмоции. Это наша сфера ответственности. При этом остаются еще «проклятия» и «благословения», с которыми тоже можно работать. Конечно, сложно уменьшить количество «проклятий», которые уже «насобирали» на свою голову, но мы всегда можем увеличить число благословений с помощью бескорыстного служения.

Кажется, что служение — это что-то страшное и тяжелое. Даже унижительное. Но на самом деле это иногда очень просто. Отвлечься от своих забот — и принести бабушке-соседке продуктов. Или угостить ребенка из неблагополучной семьи фруктами. Или даже пригласить в дом гостей — это тоже служение. Служение и в том, как мы выполняем обязанности перед близкими людьми. И в том, с каким настроением делаем свою работу. Служение — везде. Только став слугой, мы можем понять, что отдавать в тысячу раз приятнее, чем получать.

Ведические тексты говорят, что карма бывает разных видов. Одна — весь объем нашего личного наследия наработанных чувств, которые стоят

в очереди, чтобы реализоваться, — на эту карму повлиять сложно, но можно. Другая — твердая, словно камень, практически неизменяемая, — это действия, плоды которых нам пришлось пожинать в этой жизни; то, что уже случилось или обязательно случится с нами. Но есть в нашем мире еще один вид кармы, на санскрите она называется «криаман» — та, которую мы создаем прямо сейчас. И это 30% от всей нашей судьбы! То есть мы можем не только изменить свою последующую жизнь, но и сейчас уже способны жить приятнее и счастливее. Мы все-таки можем творить свою судьбу — на целых тридцать процентов! Если вы осознаете силу этих тридцати, то измените очень и очень многое в своей жизни.

Практическое задание

### **Изучаем закон кармы**

1.-Подумайте, какие бескорыстные действия и для кого в вашем окружении вы можете совершить. Помните: бескорыстие означает, что, помогая, вы не получаете никакой выгоды, даже завуалированной, отложенной (в виде укрепления связей с «нужными» людьми, возможности попросить человека о чем-то важном для себя и т. д.). Запланируйте одно-два бескорыстных дела на неделю: например, помыть пол на лестничной клетке, помолиться за ушедших от нас, пригласить друзей своих детей в дом и угостить всех обедом.

2.-Учитесь «действовать для Бога», как рекомендуют Веды. Готовя пищу, работая, играя с детьми, читая духовную литературу, скажите про себя: *«Все, что я делаю, я посвящаю Богу. Пусть он использует плоды моих действий в силу своей великой мудрости»*. Это позволит вам трудиться с полной самоотдачей — а как еще можно действовать для Него! — и, с другой стороны, не даст привязываться к плодам своего труда, то есть испытывать завышенные ожидания, которыми на вас воздействует накопленная карма.

## **Глава 6**

### **Чему раньше учили девочек и чему учат сейчас?**

В мире существовали разные цивилизации — локализованные во времени и пространстве сообщества. Внутри одной цивилизации люди были связаны не только принципом жизни, но и образованием — от слова «образ». Они учились друг у друга, перенимали общие черты, осваивали признанные эффективными навыки. То есть создавали характерный для той или иной цивилизации образ человека. Мальчики африканского племени обучались охоте на бегемотов, а девочки древнеегипетских поселений — нанесению на лицо макияжа из малахитовой и угольной крошки. А на какой образ ориентируется девочка нынешней — технократической —

цивилизации? Каково ее образование? Давайте посмотрим.

В детском саду до семи лет малышку обучают:

читать;

писать;

считать;

соблюдать режим;

жить в коллективе;

петь;

танцевать;

играть в спектаклях;

общаться с детьми.

Список достаточно неплохой, правда? Ничего вредного в нем нет — при условии, что девочка пошла в сад не слишком рано, ей там нравится и от родителей она получает необходимое внимание.

Дальше очаровашке завязывают два красивых банта и отправляют в большой мир под названием «школа». Там с семи до семнадцати, целых десять лет, по шесть — восемь часов в сутки ее учат:

математике: синус, косинус, интеграл, квадратный корень, системы уравнений;

физике: скорость, законы Ньютона, Ома, Эйнштейна, электрические сети;

химии: таблица элементов, взаимодействия, химические реакции;

истории: от палки-копалки до ВОВ — короли, интриги, войны, революции;

русскому языку: чаще всего — скучнейшие упражнения, редко (у талантливых и небезразличных учителей) — тайны словообразования, тонкости лексической сочетаемости, законы правильной речи;

литературе: включая «Что делать?» Чернышевского, Маяковского, а также прекрасные, но надрывные сюжеты о несчастливых семьях — «Анна Каренина», «Отцы и дети», «Вишневый сад»; все это — когда девочке едва исполнилось 14–15 лет, она переживает гормональную бурю, смену авторитетов, пытается выяснить для себя законы взрослого мира и действовать в новых координатах;

иностранному языку: обычно — на уровне London is a capital of Great Britain;

биологии: тычинки, пестики и инфузории-туфельки;

географии: сразу скажу — у меня по ней тройка, я не помню, что мы там проходили. Но уж точно не культуру разных стран и народов. Одной моей знакомой географию преподавали вообще странным образом:

несколько лет учительница читала на уроках романы, а детям задавала составлять кроссворды из терминов, которые они встретят в учебнике — якобы они так и прочитают все, и запомнят лучше;

политологии: обычно — сухие определения политических формаций;

ОБЖ: уже даже не помню, о чем это. Что-то про противогазы;

физкультуре: у нас зимой был обязательный норматив «2 км на лыжах», а летом мы мотали круги по стадиону.

Что из этого пригодится девочке в жизни? Разве что литература и языки. И то — если она читала классику, а не краткие пересказы для написания сочинений. Если учитель подходил с душой к тому, что делал. Ах да, был еще такой предмет как «труды» или «домоводство». Из 34 учебных часов в неделю два часа уходило на обучение нас женским премудростям. Лично в моем школьном прошлом это был самый ужасный предмет. Сначала я очень ждала, когда он появится, но потом... Нас стали учить готовить. Четко по бумажке, под строгим надзором учителя. Если какая-то девочка что-то делала не так, получала по рукам и была высмеяна перед всем классом. Примерно так же мы учились шить — постоянно слыша, что у нас «корявые ручки». Зарисовывали строение швейной машинки и ее деталей. Вышивать гладью должны были так, чтобы нитки идеально сливались, а иначе рисунок считался «запоротым» и оценивался «колом». В общем, лично меня «труды» больше отпугнули от занятий домашним трудом, чем на что-то вдохновили. Я признаю, бывают хорошие учителя. Их тоже немало. Такая женщина, например, вела домоводство в параллельном классе. Она сумела привить девочкам любовь к творчеству: ее подопечные учились и ухаживать за собой, и шить по «Бурде», а не по советским раскладкам, и готовить то, что хочется. Но даже это — всего два часа в неделю из 34!



А вот чему учили девочку до технократического бума. Как ее готовили к взрослой жизни в древней ведической цивилизации, а потом — в тех культурах, которые переняли и сохранили остатки ведических укладов (в первую очередь речь идет о восточных и славяноязычных странах). До пяти лет малышка была маленькой богиней в доме. Все ее баловали и осыпали комплиментами. Она напитывалась вниманием, «заряжала батареечку», чтобы, повзрослев, светить ярко. Девочек не ругали и, тем более, не били. Это были прекрасные цветочки, которые украшали мир (вспомните теперь

картинки измученных мам, которые на улицах трясут своих маленьких дочек за руку или за шиворот и что-то доказывают угрожающим тоном).

Когда пятилетний рубеж «зарядки батарей» был пройден, за образование девочки бралась мама и другие близкие женщины. В первую очередь они обучали ее женским искусствам, которые даже сейчас можно найти в интернете как «64 искусства Сарасвати» — богини знания и мудрости. Список специфический, многому из этого учиться уже незачем — например, там есть пункт «украшение пола драгоценными камнями». Но если не воспринимать каждый пункт буквально и видеть истинный смысл навыка, то каждому искусству можно найти аналог в современной жизни. Например, то же «украшение пола» можно понять и как основы дизайнерского оформления, и как наведение чистоты и порядка в доме — кому как больше по душе. Приведу из списка женских знаний Сарасвати то, что весьма актуально и сегодня. Итак, малышку учили:

- петь;
- рисовать;
- танцевать;
- играть на инструментах (во множественном числе!);
- наряжаться;
- укладывать волосы в разные прически;
- носить и сочетать украшения;
- исполнять театральные роли;
- расписывать руки узорами мехенди (замените, например, на умение сделать профессиональный маникюр в домашних условиях);
- изготавливать духи;
- мастерить игрушки своими руками;
- делать обереги для родных;
- ухаживать за животными;
- писать стихи;
- слушаться мужа и следовать за ним;
- красиво говорить (подумайте, насколько актуально ораторское искусство и на работе, и в домашних условиях, когда нужно донести до мужа и детей важную мысль);
- изящно себя вести, соблюдать правила этикета;
- говорить на нескольких (!) иностранных языках;
- лечить травами и сборами;
- отличать драгоценные камни от подделок;
- грамотно и красиво оформлять сад (так что ваше желание разбить на даче еще одну грядку с цветами вполне ведическое);

украшать дома и предметы (признайтесь, иногда так тянет сшить прихватки на шторы или отреставрировать старую табуретку!);

встречать гостей;

накрывать на стол;

показывать фокусы (кому из нас сейчас не слабо?);

загадывать и разгадывать загадки;

делать массаж себе и близким;

застилать постель;

готовить разнообразно и вкусно;

шить и заниматься разными видами рукоделия;

создавать цветочные гирлянды и композиции;

гармонизировать энергии в доме (у нас это направление больше известно как фэн-шуй, реже — Васту);

развлекать детей, веселить их играми (кто сразу вспомнит хотя бы три?);

украшать божества и служить им.

Мой список далеко не полный, а у разных переводчиков-санскритологов он еще и варьируется. Однако суть одна: если бы наша образовательная программа выглядела подобным образом, мы каждый день летели бы в школу как на крыльях. Что из этого стало бы лишним в жизни взрослой женщины? Что ей точно не пригодилось бы никогда — чтобы развлечь ребенка, порадовать мужа или помочь самой себе восстановиться после трудного дня? А что из этого несет в себе опасность разрушения брака и отдаления от супруга?

В фильме «Гордость и предубеждение» герой говорит своей сестре примерно следующее: «Как же сложно быть женщиной! Нужно научиться и петь, и танцевать, и играть на инструменте, и языки изучать, и литературу... Как вы со всем этим справляетесь с такой легкостью?» Это наглядный портрет девушки, которая до замужества занимается самым важным для нее и для будущей семьи. Ведь все эти навыки, по сути, направлены на развитие в девочке одного главного качества — творческого отношения к жизни. Когда внутри — будь «малышке» 20 или 75 — жива эта творческая жилка, девочка способна справиться с любыми трудностями, оставаясь счастливой.

Я ни в коем случае не против научного дисциплинарного образования. Я за разумный подход. За пересмотр программ. За их предметную адаптацию к гендерным и возрастным особенностям, — любой другой подход к образованию просто формален и тратит время родителей и детей. Гораздо полезнее в переходном возрасте вместо уроков анатомии, на

которых все смеются в кулачок и перебрасываются записками, ввести урок психологии семейных отношений, где учить девочек правильно общаться с мальчиками. А уроки полового воспитания посвящать не разбору видов ЗППП и презервативов, а важности сохранения целомудрия (многие девочки и слова-то такого уже не знают). Рассказывать о том, какая это огромная сила и как легко ее потерять.

Представляете, насколько мы были бы другими, если бы ведическое знание пришло к нам лет в пять-шесть, когда все так легко впитывается и прорастает в детском сердце. С какой легкостью мы могли бы слушаться мужчин, позволять о себе заботиться, заниматься женскими делами, создавать уникальный красивый мир вокруг себя... Но, к сожалению, у нас этого не было. Зато были физкультура, математика, русский, география и ОБЖ. Пять-шесть дней в неделю. По пять — семь уроков в день. На факультативы — такие важные для девочек, как танцы или пение, — сил и денег хватало не у всех...

По составляющим ОБРАЗования мы можем вывести и образ женщины нашей цивилизации. Образ, в который ни по каким параметрам не заложена ценность семьи или отношений (разве что штрихами, дома или в детском саду). Образ, который не котируется в роли мамы, жены, домохозяйки. Кто может это изменить? Нужно ли ждать, когда женственности будут учить в школе? Или...

Научиться самой всему тому, чему хотелось еще в детстве

Научить этому свою дочку

Дать ей знания о психологии отношений

Показать ей пример счастливой семьи

Навсегда оставить в ее сердце свой образ — образ счастливой женщины!

Это ведь наша с вами ответственность — стать счастливыми и на своем примере научить счастью своих детей. Таков мой Путь. Об этом — мой сайт, мои статьи и книги. Мы начинаем с простых вещей — таких, как добавление в гардероб юбок и платьев или очищение памяти детства. И постепенно идем дальше: учимся просить, слушать и слышать. Учимся ценить себя и уважать окружающих. Учимся любить. Конкретно эта книга не заменит вам жизненную школу мам и жен. Но она может зародить желание измениться, указать направление и помочь сделать первые шаги. Всегда помните: неважно, чему нас не учили и чего нам не дали. Важно, что мы теперь с этим делаем и куда идем.

Практическое задание

**Поступаем в институт благородных девиц**

1.-Перечитайте список искусств Сарасвати (здесь, в книге, или найдите в Сети оригинальный перевод). Подберите к каждому пункту аналог, актуальный в нашей жизни (если будете работать с оригиналом, даже интересно, какие аналогии вы подберете к таким пунктам, как «окраска зубов» или «устраивание петушиных боев»! Мне на ум приходит «отбеливание» и «сюрпризные свидания для своего мужа» (когда вы можете взять на себя вопросы организации и подарить ему посещение гоночного трека, например). В итоге у вас получится собственный, современный Список искусств Сарасвати, адаптированный под ваше восприятие мира. Вы можете поделиться им на форуме нашего сайта [valyaeva.ru](http://valyaeva.ru).

2.-Прислушайтесь к своему сердцу. Какому из женских искусств вам хотелось бы научиться в первую очередь? Найдите в своем городе курсы, которые помогли бы вам осуществить желание сердца.

3.-Если у вас есть дочь (ей может быть и 5, и 30 лет), дайте ей прочесть список. Узнайте, к чему тянется ее сердце. Предложите ей заняться этим искусством или сделайте сюрприз, подарив посещение нужного мастер-класса.

## **Глава 7**

### **От какой жены никто никогда не уйдет**

Вот вы держите эту книгу в руках, и в вашей жизни сейчас разыгрывается драма. Или не драма, но просто напряженный сюжет. И непонятно, куда бежать, за что хвататься? Информации много, ошибок своих уже найдено — не разгрести. Как же все изменить? С чего начать? С азов. В предыдущей главе мы рассматривали, на чем должно строиться обучение девочки. В этой — увидим, с чего стоит начать «обучение на жену». Первым делом нам предстоит изменить отношение. Отношение к себе. Отношение к мужу. Отношение к ситуации.

#### **Отношение к себе**

Не хочется уходить в дебри и говорить слишком много о самооценке. Эта тема довольно широко мной рассмотрена в первой книге «Предназначение быть женщиной». Мы там и родовые сценарии анализировали, и об изначально чистой, божественной природе девочки говорили. Подчеркну только несколько важных моментов.

**Запомните: к вам относятся так, как вы позволяете к себе относиться.** Если муж не видит в вас женщину, не уважает, игнорирует ваши нужды — подумайте, не делаете ли вы по отношению к себе того же самого? Когда мы считаем себя слишком толстыми, муж иногда может просто озвучивать наши мысли. Когда нам на себя наплевать, ему тоже

становится наплевать. Когда мы теряем себя, люди вокруг просто помогают нам потеряться еще больше.

**Любовь рождается, когда вы о ком-то заботитесь.** Примените это правило... к себе! Если вы утверждаете, что любите себя, просто проанализируйте, сколько времени вы на себя тратите. Может, стоит начать уделять себе больше внимания? Заниматься тем, что нравится, читать то, что хочется, отдыхать так, как взбрело в голову.

**Не запускайте себя!** Мужчины уходят не оттуда, где нет секса или пирогов. Часто они покидают тех женщин, которые себя запустили. На стадии свиданий и ухаживаний мы следим за количеством волос на теле, своим весом, состоянием кожи. Но проходит лет пять — и вот я нахожу себя там, где и не планировала очутиться. В теплых трикошках, порванной футболке, с немойтой головой, синяками под глазами, облезлым педикюром (ну хоть такой!) и прыщами на носу. Ужас! А ведь планировалось всегда быть королевной... От нашего внешнего вида зависит наша самооценка. И обратно: наш внешний вид — показатель самооценки, которую мы имеем на данный момент. Отчасти, по нашей самооценке к нам и относится муж. Да, он до сих пор любит глазами. Потому что он мужчина, и ему важно то, что он видит.

**Не давайте ложным ориентирам сбить вас с пути.** По телевизору мы видим суперженщин, которые едва родили — и сразу похудели. Которые в 50 лет не имеют морщин, потому как колют ботокс. Женщин с абсолютно плоскими животами и при этом с внушительным размером бюстгалтера. И мы часто «покупаемся» на это, принимаем за ориентир искусственные, практически недостижимые вещи, которые созданы лишь для того, чтобы посадить нас на какую-нибудь «иглу» — таблеток для похудения, мазей для груди, тренажеров для пальцев ног. И вот мы решаем, что после родов нам сразу нужно похудеть (хотя организм сам придет в норму, если не переедать, просто медленнее — так и задумано). Что нужно делать пластику, делать уколы, применять дорогие кремы. Но на самом ли деле это нужно для счастья? И не выглядит ли смешно перетянутая сотней пластических операций старушка? Во всем нужно соблюдать баланс. Как минимум сначала стремиться к духовным идеалам, а потом — по остаточному принципу — к рекламным. Хотя, когда вы обретете духовность, это и будет означать истинную любовь к себе. Вы поймете: как можно себя не любить, если Бог меня любит? А обретя истинные ориентиры, вы постепенно выбросите из своей жизни все искусственное и рекламное (в том числе отравляющие организм продукты, бесполезные занятия, вредные привычки), и вот тогда очень быстро станете по-

настоящему красивыми.

### **Отношение к мужу**

**Воспринимайте мир как свое зеркало.** Он отражает наше несовершенство. То есть все, что раздражает в муже, это просто «звоночки» о наличии у нас нелицеприятных черт характера. Чаще всего зеркало мира работает не буквально, об этом мы еще поговорим чуть дальше. Но закон отражения при этом соблюдается всегда: не нравится что-то в зеркале — изменитесь сами.

**Привыкайте быть благодарной.** Каждый день муж делает для вашей семьи очень много. Не все можно заметить с первого взгляда. К чему-то привыкли, что-то считаем совершенно рядовым поступком (хотя кто-то заплакал бы от радости, если бы муж без напоминаний вынес ведро). На работу ходит, с сыном играет, с собакой гуляет — подумаешь, воспримем это как должное. Будто так и надо. Зато если я приготовлю ужин не из полуфабрикатов, меня, пожалуйста, весь вечер хвалите и по голове гладьте... Чтобы научиться видеть все хорошее, что делает для нас муж, нам нужно тренировать переключение с негативного на позитивное. Циклиться на плохом, быть придирой и пессимисткой — это всего лишь условный рефлекс. Пора начать контролировать и менять его в себе, иначе он разрушит ваш брак.

**Не обсуждайте ваши отношения с мужем с другими людьми.** Это ваше, интимное. И должно таким остаться. Можно исповедоваться в храме. Но даже там стоит говорить о том, что вы сами делаете не так, и спрашивать совета, почему же получается такая ситуация.

### **Практикуйтесь в заботе о нем каждый день.**

### **Отношение к ситуации**

**Подойдите к периоду кризиса творчески!** Это всегда возможность для роста. Не драматизируйте излишне. Бывает, что друг на друга просто накладываются плохой астрологический период, затмение и ПМС. Женщины часто бывают немного не в себе. Не спешите принимать решения и делать выводы в духе «это конец всему», пока не отстранитесь от ситуации и не успокоитесь.

**Найдите для себя жизнь вне брака.** Переключитесь. Это не значит, что нужно завести любовника. Речь о том, что стоит найти верных друзей, получить какие-то новые впечатления, исполнить старые мечты. Например, хотели в университете взять французский «вторым иностранным», но не удалось, вот теперь и займитесь! Когда вам интересно жить, с вами тоже становится интересно.

**Учитесь и вдохновляйтесь!** Слушайте лекции по саморазвитию,

читайте книги о смысле жизни, о духовности. Идите глубже и дальше обычной психологии. Ищите путь к своей душе. Она приведет вас к Богу.

Поверьте, даже нескольких перечисленных шагов вам уже хватит, чтобы за несколько месяцев облегчить ситуацию и вывести ее с критического уровня до уровня, где все можно обсудить и решить.

### **Девять граней бриллианта**

После того как мы изменили отношение к себе, к ситуации и к мужу, накал драматического эпизода обычно гаснет. Ситуация стабилизируется, мы выходим на очередное плато теплых и ровных отношений. Вот тут-то и нужно не почивать на лаврах, а заняться углублением компетенций в статусе жены, чтобы закрепить и утвердить свою победу. В ведических трактатах, например, есть список *«Девяти качеств жены, от которой никто никогда не уйдет»*. Эти девять навыков женщине стоит освоить, чтобы мужчина всю жизнь прожил с ней радостно и счастливо. Вот они.

Чистота.

Опрятность.

Красота.

Знание ума мужа.

Приготовление пищи в традициях, любимых мужем.

Создание уюта.

Речь, приятная мужу.

Послушание.

Верность умом и телом.

Женщина, развившая в себе эти навыки, подобна ограненному алмазу. На прекрасном камне может быть множество граней (например, еще 64, по числу искусств Сарасвати), но форму ему придают эти девять основных. Давайте полюбуемся на них вблизи.

### **Чистота**

Помимо душа с утра и вечером, этот пункт говорит о некоторых наших привычках, которые мы можем и сами не замечать. Например, не стоит развешивать на каждом углу в ванной или разбрасывать по квартире свое нижнее белье (особенно грязное), держать на виду средства женской гигиены. Нужно пользоваться ароматами, чтобы вкусно пахнуть, следить за чистотой и ровным тоном кожи. Поменьше появляться перед мужем в неприглядном виде — с невымытой головой, в старой одежде, в нижнем белье (если только это не ваша спланированная провокация и белье не кружевное!).

Выходить замуж целомудренной — это тоже о чистоте. Не только о чистоте тела, но и о чистоте разума, которая в современном мире вообще не



считается ценностью. А очень зря. Как-то в одной аудитории среди студентов проводился опрос. Психолог предложила поднять руки тем, кто считает, что девушка может иметь сексуальные отношения до брака. Почти все девушки подняли руки. Но когда был задан второй вопрос: «Кто считает, что женщина должна выходить замуж девственницей?» — проголосовали «за» почти все юноши. По результатам опроса большинство девушек, поднявших руку в ответ на первый опрос, указали, что почувствовали боль во время ответа мальчиков. Потому что рядом с ними сидели те, которые еще вчера целовали и обнимали, а сегодня... А сегодня стало понятно, что жениться они хотели бы иначе. А значит, возможно, не на них.

Что бы ни говорили, но лучше подождать. Как бы ни нервничали девушки, в итоге оказывается, что ждать нужно было не так уж и долго. Приходит тот, ради которого стоило.

### **Опрятность**

Этот пункт — и о том, как мы одеты, и о том, как обходимся с пространством вокруг нас. Идеальная жена старается всегда выглядеть хорошо. Даже когда с утра готовит на кухне завтрак. Это правило не обязывает ее делать вечерний макияж, прежде чем подходить к плите. Но умыться, причесаться и надеть чистую одежду — да.

Опрятность и в том, как мы взаимодействуем с пространством вокруг нас. Создаем ли мы чистоту или множим хаос. Остается ли после нас на столе бардак — или мы убираем не только за собой. Признаюсь, не самый легкий для меня пункт. Наверняка именно для тренировки этого навыка мне Богом даны мои мужчины, которые в одном месте оставят апельсиновые шкурки, в другом — скорлупу от фисташек, в третьем нарвут бумаги, и все это — одновременно.

Опрятность женщины должна распространяться и на отношение к окружающей среде. Особенно быстро понимаешь бедственное положение экологии в Азии, где привычка бросать мусор прямо вдоль дорог осталась у людей с тех времен, когда все было натуральным. Конечно, тарелки из пальмового листа разлагаются за несколько дней. Но вот пластиковые тарелки и стаканы, как показывает практика, лежат по обочинам очень долго... Именно там приходит мысль, что лучше пользоваться тряпичными и бумажными пакетами вместо полиэтиленовых. Что лучше мыть керамическую посуду, чем пользоваться одноразовой. Что сортировать мусор, как это делают в Европе, — хорошее и нужное решение.

Опрятная женщина опрятна не только сама по себе. Она старается еще и не портить все то, что есть вокруг. И приводить в порядок все то, что она

может привести в порядок своими силами.

### ***Красота***

Несмотря на всю чистоту и опрятность, жена должна быть еще и красивой. Красивой с точки зрения мужа. Для него беречь самые красивые платья. Только ему показывать свое тело. Выбирать такие наряды, которые нравятся ему. Если он любит красный и считает, что этот цвет вам идет, то нужно хотя бы для дома покупать больше красных нарядов. А если ему нравятся озорные мини — ходить по квартире в мини-юбочке, чтобы радовать взор своего мужчины. Только его, а не всех проходящих мимо.

Потому как красота жены — говорю уже, наверное, в сотый раз — предназначена для мужа и только для него. Это сила, которой не нужно «кормить» посторонних. Сохранить красоту только для него — это еще и способ показать, что он самый важный человек в вашей жизни. Это также возможность сохранить спокойствие ума всем проходящим мимо мужчинам, принцип не тратить свою энергию зря, а значит — контроль в себе самой вожделения и влияния гуны страсти. Вот сколько всего скрыто в одном простом действии: быть красивой, в первую очередь, для мужа.

### ***Знание ума мужа***

Этого навыка нам часто не хватает. Мы не хотим изучать другого, знакомиться с ним. Нам легче «придумать» его таким, как нам надо, и жить в иллюзии — либо попытаться «прогнуть» под себя, чтобы муж начал жить нашими интересами и стал на нас похож. В общем, всунуть живого человека в наши ожидания. Чтобы он спокойно в них лежал и не дергался.

Мы же столько лет лелеяли в голове образ прекрасного принца, который должен быть таким, вот таким и этаким. Зря, что ли?! Нет, ему обязательно должно нравиться ходить на балет, слушать Бетховена, есть диетический рис, общаться с моим подругами и родными! А иначе... Но тут вдруг выясняется, что этот, реальный, на балете засыпает, слушает какой-то рэп, любит жирную свинину и ненавидит проводить время в кругу моих подруг. «Скажите, как мне его переделать?!» Мы ведь об этом уже говорили, правда?..

Начать узнавать мужа стоит с понимания того, что он любит. Вы можете описать, какие запахи ему нравятся? Какие духи? Какие ароматы дома? Какие тона в отделке квартиры? Какая музыка? Какие ваши образы? Какая погода? Например, зная, что какой-то аромат его успокаивает, вечером можно зажигать ароматическую палочку, чтобы он пришел с работы и сразу расслабился. Поняв, какие запахи духов возбуждают в нем желание, использовать их тогда, когда хочется физической близости. Чтобы все происходило естественно и муж был уверен, что именно он выступил

инициатором. Если диван сразу поглощает его внимание и погружает в сон, то вечером, когда хочется лечь спать пораньше, стоит усадить его на диван со стаканом теплого молока или чая. И все! И не нужно скандалить на тему того, что он поздно ложится! Проблема решена — изящно и по-женски.

Вот вам лишь толика маленьких хитростей, которыми должна владеть жена. Их применение на благо обоим. Они ценятся, как костюм, сидящий идеально по фигуре, поскольку созданы из вашего кропотливого ласкового наблюдения за любимым человеком, призваны порадовать его и облегчить ему жизнь.

### ***Приготовление пищи***

Очень важное дополнение — «в традициях, любимых мужем»! Ведь часто мы готовим лишь то, что любим и хотим сами. Потому что муж требует только особенный борщ «как у мамы». А я такой готовить не умею (точнее, не потрудилась спросить, как готовит его свекровь), да и не могу есть борщ каждый день. Мне же хочется разнообразия! А что хочется ему — второй вопрос. Или наоборот: я очень люблю итальянскую кухню, изо дня в день подаю к ужину изысканные пасты и лазаньи. А муж при этом страдает, потому как скучает по простым вареникам или пельменям. И ему не надоест, даже если они будут на столе каждый день.

Изучить вкусы своего мужа — это важно. Я, например, к своему стыду только через шесть лет узнала, что мой муж не любит гречку. Совсем. А мы с детьми ее уплетаем за обе щеки. Это, наверное, наша самая любимая крупа. При этом никто из нас не ест манку: я ее с детства терпеть не могу, старшему такую крупу нельзя. А Леша, оказывается, любит из всех каш именно ее! Или рисовую, но с молоком. Вот вам пожалуйста. Столько лет жили вместе, а я даже не думала о том, что по утрам ему бы хотелось каши. Манной или рисовой. Вместо этого ему предлагались бутерброды. Или ненавистная гречка.

Муж будет очень благодарен, если жена начнет учитывать его предпочтения в еде. Но еще больше он оценит (даже если сам этого не поймет), когда любимая научится учитывать влияние на него определенных продуктов. Отслеживать, как он себя чувствует после такого блюда, после другого. Ведь это очень удобно. Знаешь, что после остренького он активизируется, — и в обед кормишь чем-то острым. Или хотя бы ставишь для него на стол баночку острого соуса. А если после мучного, например, он успокаивается и засыпает, почему бы вечером не приготовить ему постные вареники? Аюрведисты сейчас наверняка на меня ополчатся — я ведь знаю, что вечером мучное нельзя. Но если нужно как-то мужа успокоить, «заземлить», а на одних овощах он никак не заземляется?

Мается, ворочается после вегетарианского ужина. И холодно ему, и голодно, и грустно! По мне так лучше приготовить вареники, освятить их и успокоить благоверного. Ему ведь отдыхать нужно, завтра силы понадобятся на работе.

Виртуозная жена, перед тем как готовить, сперва смекнет, какой цели она этим хочет достичь, в какое состояние привести супруга. И только потом решит, что в семье сегодня на ужин. Кстати, советую также взять пару кулинарных уроков у его мамы или бабушки. Чтобы иногда сводить его с ума вкусом, знакомым с детства...

### **Создание уюта**

Идеальная жена — это, конечно же, та, у которой всегда чисто. У которой посуда моется сразу же после обеда. У которой белье не копится, а стирается и гладится сразу. У которой мусор убирается своевременно. Но не каждой из нас даны от природы такие навыки. Некоторых — таких, как меня — в этом месте «обделили». Да настолько жестоко, что бардак не замечается и не особенно напрягает. С таким настроением вещи сами собой разбрасываются, а лень накатывает сразу, как только я вижу раковину с одной грязной тарелкой.

Что поделать — зато в другом месте досталось что-то хорошее. А в сфере создания уюта — целый полигон для обучения. Главное — без фанатизма. Разделяйте понятие грязи и бардака. Потому как определенный бардак царит почти в любом месте, где есть дети. Они строят свои катакомбы и города из подручных средств. В ход идут диванные подушки, ведра, одеяла, одежда, книги... И конечно, все это должно быть обязательно в центре дома, чтобы никто никуда не смог пройти. Все мы такими были: умели представлять, воображать, играть. Сейчас мы взрослые — и видим в этом только гору мусора. А может, иногда, в ущерб порядку, стоит расслабиться и тоже заглянуть в волшебный мир? Бороться с бардаком — особенно детским — бессмысленно. Его, этот бардак, нужно упорядочить. Отвести ему определенное место в доме. Научиться вместе убирать игрушки из тех мест, где разрешение разводить бардак не выдавалось. В общем, договориться с маленькими членами вашей семьи.

А вот грязь — это уже другой разговор. С нею нужно вести войну не на жизнь, а на смерть. На кухне, в ванной, в туалете, в коридоре не позволять ей завоевывать пространство. При таком подходе относиться к чистоте дома уже проще. Сразу видишь «бардачные» залежи, в которые лучше пока не соваться (во всяком случае, пока «замок» не взят штурмом, а «гоночная трасса» не разнесена по камешку). И концентрируешься на тех местах, где вмешательство необходимо. И нервы экономятся, и нужный

уровень уюта достигается проще.

### ***Речь, приятная мужу***

Вот еще один сложный пункт на нашем пути. Как это понимать? Разве можно говорить только то, что ему нравится? Можно, если соблюдать несколько простых табу:

- не поучать мужа;
- не оскорблять его;
- не указывать все время на его недостатки;
- не критиковать мужа;
- не кричать на него.

Во всех этих случаях муж и жена вместе начинают деградировать. При этом у женской речи есть и обратная сторона. Если жена:

- благодарит мужа;
- хвалит его;
- прославляет мужа (рассказывает другим о его достоинствах);
- отмечает, что доверяет ему принимать решения.

Во всех этих случаях ее муж становится более успешным и уважаемым человеком. Он начинает почитать свою жену, и вот только тогда она получает право указывать ему на его недостатки. Но опять же как:

- мягко;
- теплым и нежным голосом;
- ненавязчиво;
- намекami (историями, притчами);
- заранее извиняясь.

Подобные речи, даже направленные на указание недостатков, муж уже не сможет игнорировать. Если жена научилась преподносить даже самые неприятные вещи так, чтобы муж при этом не испытывал дискомфорт, то ему придется слушать и исправляться. Но, опять же, право так влиять на мужчину сперва нужно заслужить женским трудом и заботой.

### ***Послушание***

Еще не раз в этой книге мы скажем, как важно слушаться мужа. Когда жена умеет доверять супругу и поступать, как он скажет, она облегчает жизнь им обоим. Не нужно думать и сомневаться по серьезным вопросам. Муж сказал — так, значит — так.

Недавно мне рассказали историю из жизни одной семьи, в которой жена подобным образом слушается мужа уже много лет. Однажды они сидели в гостях, и муж ушел прогреть машину. Потом вернулся, снова вышел, несколько раз периодически подходил к окну и проверял «готовность» автомобиля.

Уже пора? — спрашивала его жена спокойно.

Рано еще, — отвечал муж.

И жена продолжала как ни в чем не бывало пить чай. Но как только он сказал: «Собирайся, едем!» — она тут же встала и начала одеваться. Спокойно, без возмущения, без ядовитых комментариев по поводу того, как он ее «задержал». Сколько же энергии сэкономила эта женщина!

И нам бы тоже не мешало научиться такому послушанию. Ведь послушание рождает в мужчине сразу несколько качеств. С послушной женщиной он учится ответственности, потому что должен давать указания обдуманно. Кроме того, он становится щедрым на подарки. Потому что послушная жена — это жена в роли дочери. А именно любимых дочерей мужчины больше всего балуют дорогими подарками и сюрпризами.

### ***Верность умом и телом***

Мало быть верной телом. Мало, но обязательно. Неверность жены перечеркивает все ее добродетели напрочь. Однако еще более важно уметь быть верной в уме. Не сравнивать его ни с кем, не мечтать о другом супергерое, не думать о разводе. Не стараться из него сделать кого-то. Если хотите создать крепкую семью, придется выбрать своего мужа сердцем и на всю жизнь. Внутри себя дать клятву: «Мне другого мужа не надо. Это лучший муж для меня». Поверьте, он это почувствует и оценит. Ему вдруг станет проще стараться для вас, захочется совершить подвиг. Потому что какой смысл геройствовать, если ты проиграл еще до того, как вышел на поле битвы?

Фантазии женщины страшны тем, что они всегда богаче и красивее реальности. Прекрасный принц в ее мечтах даже в туалет никогда не ходит, что уж говорить о том, чтобы он с работы задержался или проснулся не в настроении.

Многие еще любят изменять на тонком плане следующим образом: поругались с мужем — садишься за компьютер, глотая слезы, и начинаешь щелкать по страницам «бывших». Травить себе душу: «Таких кавалеров упустила! И на кого променяла, а? Вот говорила же мне мама...» А тут, как назло, первая любовь на фотографиях в соцсетях выглядит почти как тогда, много лет назад. Тот же взгляд, та же челка. Но, очаровываясь картинкой, мы в этот момент не думаем, что в реальности это уже совсем другой человек. Он вырос. Что-то прожил, что-то понял. Изменился. Мы и тогда не знали его реальным (какие уж тут реальности в 16–18 лет!), что уж говорить про сейчас. Но мы, конечно, помним только хорошее, уже забыли все плохое, и вот уже после ссоры с мужем мечтаем, как нам могло быть хорошо вместе, если бы мы тогда...

Мы позволяем себе сравнивать своего настоящего мужа с неким образом, который сами для себя создали. И, конечно же, муж от этого сравнения не выигрывает, реальность всегда кажется скучнее и сложнее мечты. Но в отличие от фантазий, реальность существует на самом деле. Именно реальность заботится о вас. Реальность дает вам возможность совместного роста. Реальность дарит вам детей, квартиру, семью, настоящие отношения.

Жить в реальности — единственный способ обрести верность ума своему мужу. Жить в реальности — значит каждый день становиться лучше и развиваться. Жить в мечтах — это всегда путь к деградации, развалу отношений, изменению жизни к худшему. Поэтому не ставьте себя и своего мужа в заведомо проигрышные условия. Живите с ним и для него — душой и телом. Живите сейчас.

Практическое задание

### **Рисуем портрет супруга**

Вот такой квалификацией по ведическим источникам должна обладать жена, чтобы муж никогда не смог оставить ее. Есть куда стремиться, верно? Но стремиться лучше целенаправленно, воспитывая в себе девять перечисленных навыков в служении своему единственному. А для этого стоит убедиться, что вы хорошо знаете мужчину, который живет рядом с вами: что он любит, о чем мечтает. Многие женщины скептически относятся к предложению «узнать своего мужа»: «О чем вы?! Мы женаты 23 года!» А вскоре выясняется, что они даже не могут назвать его любимых музыкальных групп...

Поэтому сядьте, сосредоточьтесь — и напишите словесный портрет своего мужа. Все, что можете о нем сказать: в каком стиле любит одеваться? Какие особенности характера в каких ситуациях проявляет? Какие у него есть милые привычки? Какие подарки его больше радуют? Что его восхищает и огорчает в вас? Если наберетесь смелости, можете зачитать «портрет» мужу за ужином. Пусть он сравнит ваше восприятие его личности с «оригиналом». Такое эссе поможет вашему уму сконцентрироваться на муже. Вы будете уверены, что практикуете навыки хорошей жены более прицельно, играя на стороне близкого человека, а не «вхолостую» или даже против него.

## **Глава 8**

### **Женские обязанности**

Очень важно понять и принять свои обязанности, потому что за вас их не выполнит никто. Нет, муж, конечно, может сделать — после ста напоминаний, из-под палки и плохо. И Веды говорят, что вы даже не будете

иметь права обвинять его в этом. Потому что вопросы, которые он за вас решает, *не являются сферой деятельности его сознания*. Он не должен вытирать пыль с подоконников. Он даже не «настроен» природой ее замечать, пока подоконник не сменит цвет с белого на серый. Точно так же, как вы, скорее всего, не обратите внимание на гул ступичного подшипника в машине, который, не замени его, внезапно заклинит вам одно колесо при движении и доведет до серьезной аварии, — а чутко настроенное ухо мужа уловит еле слышные странные звуки, и завтра ваша машина отправится в ремонт. Он же не будет при этом доводить вас до белого каления наводящими вопросами: «Милая, как ты считаешь, у нас все хорошо с машиной? А ничего тебе странным не кажется? Ну вот, я расстроен, что ты такая невнимательная. Я хотел бы, чтоб ты догадалась и исправила ситуацию сама...» Потому что техника в большинстве случаев не является сферой деятельности сознания женщины.

Доктор Торсунов говорит, что женщина без проблем может попросить мужа помыть посуду, если она действительно занята. Но упрекать его в том, что он не моет ее после первой просьбы или вообще по собственной инициативе, она не имеет права. Если же она так делает, то на тонком плане высказывает неуважение к его природе, не принимает его как мужчину, не имеет представления о здоровом разделении обязанностей. В общем-то, скрытым текстом говорит своему мужу: «Ну почему ты не являешься женщиной, дорогой?!»

Давайте из любви к себе и как минимум из уважения к мужской природе кратко пройдемся по обязанностям, которые Веды делегируют нам, женщинам. Кратко, потому что смысла о них долго и много говорить нет. Их просто нужно выполнять — или учиться выполнять. Насколько есть силы и возможности. Как вы помните, именно наши обязанности гарантируют то, что права наших близких будут реализованы. А давать любимому человеку пользоваться его правами — это проявление настоящей любви.

### **Быть удовлетворенной**

Пожалуй, одна из самых важных обязанностей. Именно ее мы чаще всего игнорируем. Гораздо проще что-то делать: готовить, убирать, стирать. За это можно и попрекнуть ближнего своего, этим можно и погордиться. Но когда нам нужно провести трансформацию во внутреннем мире — а точнее, привести его в порядок, — задача кажется невыполнимой.

Быть довольной тем, что есть, невероятно трудно. Те, у кого есть комната, хотят квартиру. Те, у кого есть квартира, грезят о доме. Владельцы домов стремятся прикупить побольше земли. Землевладельцы мечтают



когда-нибудь приобрести остров. Стремление к развитию — это неплохо. Плохо, что люди очень быстро перестают ценить то, что имеют сейчас. Это и про принятие мужа целиком, включая его зарплату и маму. Это и про три гвоздики на Восьмое марта раз в год, когда хотелось бы охапку роз хотя бы раз в месяц.

У нас много желаний. Очень. Но в семейной жизни не все из них реализуются. Ведь в исполнение каждого нужно вложить два главных человеческих ресурса: время и силы (часто — конвертированные в деньги). Эти ресурсы женщине нужно научиться грамотно распределять на общие нужды, а для этого — быть удовлетворенной остальными (очень многими) параметрами жизни, чтобы действовать целенаправленно и не сеять панику в семье. При этом «быть удовлетворенной» — не значит «перестать желать». Не означает это и отказываться от своей мечты. Быть удовлетворенной — это быть благодарной за то, что уже имеем.

Способны ли мы радоваться тому, что у нас есть?

Большинство из нас здоровы — с руками, ногами и глазами. Даже если проблемы где-то имеются, какие-то болезни периодически беспокоят, то все же с большей частью органов и тканей нашего тела все в порядке. Ценим ли мы это?

Благодарим ли высшие силы за то, что у нас есть муж? Столько девушек вокруг никак не могут найти мужчину или не в силах его «уговорить» пожениться. А у нас есть мужья, которых мы можем любить, о которых у нас есть шанс позаботиться — и которые заботятся о нас. Показываем ли мы миру, что все это нам важно и нужно?

Ценим ли мы то, что у нас есть дети? Кто-то вымаливает ребенка по святым местам; бегают по инстанциям, собирая справки, чтобы взять малыша из детдома. Кто-то тратит огромные деньги на восьмую попытку ЭКО или терпит болезненное лечение, чтобы иметь хотя бы надежду когда-нибудь заглянуть в глаза сыночку или дочке. А у большинства из нас дети есть. Естественным путем. Приходящие легко или даже «случайно». Часто ли вы перед сном говорите Богу за них спасибо? Или позволяете себе упрекать их в том, что они вообще живут, фразами типа «если бы не ты, я бы в молодости институт окончила»?

Удовлетворены ли мы тем, что у нас есть дом — даже если жилье съемное? Что на кухне можно приготовить обед, пусть даже из простой картошки? Путешествуя по миру, я вижу, что многие люди живут иначе: спят на улице, доедают за туристами. В таких условиях существует большинство населения Азии. А у нас есть компьютеры, Интернет, телефоны, навигаторы, кондиционеры — и нам мало...

Цените то, что вам дано сегодня. Пусть это всего три платья, но они есть. Пусть это комната в коммуналке, зато своя. Пусть это небольшая зарплата, но ведь получаете регулярно.

*Будьте удовлетворенной — это означает видеть милость высших сил, которые так много нам уже дали.*

Чтобы измерить «уровень» удовлетворенности жизнью, вспомните своих родителей. Посмотрите, как вы к ним относитесь. Чего больше в душе — обид или благодарностей? Даже если ваши отношения сейчас не очень хорошие, эти люди дали вам необъятно много. Жизнь на этой Земле пришла к вам через них. Мама наверняка вставала по ночам, чтобы вас покормить, одевала на прогулки, меняла пеленки, кормила с ложечки. Даже если вам этого кажется мало — поверьте, она дала очень много. Точнее — все, что на тот момент могла в силу своей собственной судьбы.

А теперь подумайте, сколько дал нам Бог! Если даже перед родителями наш долг неоплатен, а они лишь проводники в цепочке жизни. Бог же нам дал еще больше — свободу выбора, когда мы решили попасть в этот материальный мир. И затем для нас же он создал этот прекрасный мир и позаботился о поддержании в нем всех процессов. Когда мы хотим забыть о нем и сделать вид, что его нет, он милостиво скрывается из поля нашего зрения, чтобы мы могли побыть в этой иллюзии и получить опыт, пользуясь, опять же, дарованной свободой выбора.

Быть удовлетворенной — это уметь благодарить за все. За хорошее и за плохое. За плохое благодарить еще важнее, потому что оно всегда открывает перед нами новые горизонты. Нашей семье очень много дало тотальное банкротство несколько лет назад. И еще больше дало заболевание нашего старшего сына. Мы столько всего осознали, поняли, прожили и приняли! Столько перемен произошло! Их никогда бы не было «на ровном месте», если бы жизнь текла однообразно хорошо.

Когда мы становимся благодарными за то, что есть, исполнение наших желаний приходит как награда. Потому что давать тому, кто искренне благодарен, приятно. Хочется помогать ему больше и больше. Так что, если хочется вам охапку роз раз в месяц, научитесь как дитя радоваться трем гвоздикам на Восьмое марта. Вы увидите, что произойдет дальше.

### **Быть счастливой**

Не менее важная обязанность каждой женщины. И едва ли не основная в семейной жизни. Очень часто мы мечтаем, чтобы пришел кто-то и сделал нас счастливыми. Больше всего надежд возлагается традиционно на «принца на белом коне», имя которому в системе гражданских отношений — муж. Через несколько лет после свадьбы многие разводятся

именно потому, что муж «не оправдал ожиданий». Не захотел или не смог осчастливить. Без коня оказался. Или вообще — конем. Собрав пожитки, «принцессы» бредут по жизни дальше и ищут другого «принца», теперь уже желательно волшебника. И все потому, что не знают главного секрета.

**Брак — это волшебная палочка, работающая в режиме умножения.** К чему ее ни приложи — она увеличит это в несколько раз. Приложи к счастливой женщине — она станет еще счастливее. Направь на несчастную — и она станет еще несчастнее.

Эта палочка не умеет преобразовывать «минус» в «плюс» — для этого нужно настоящее, внутреннее чудо. Она даже не волшебная в основе своей, и действует согласно простым физическим законам. Вам ведь увеличительное стекло не покажет цветы, если вы рассматриваете под ним грязь — да еще и пристально. Так что брак ни одну несчастную женщину еще не сделал счастливой. Разве только где-то в фильмах и книгах. Но в реальности статистика другая.

В семейной жизни женщине нужно обо всех заботиться. Ей предстоит воспитывать детей, строить отношения. Выполнять непростую работу. Если она к этому подойдет, будучи несчастной, то что она сможет дать своим близким? Чему научит детей? Какими внутренними силами вдохновит мужа? Они будут действовать по принципу курящих мам, которые «учат» своих дочек не курить. А потом удивляются результату. Дети ведь маленькие копировальные аппараты. Они на уровне подсознания слепо и доверчиво берут все, что «дают» родители. Даже если родители умом хотели бы дать что-то другое. Если мама работает, как сумасшедшая, постоянно орет на детей и мужа, не следит за собой — но при этом настойчиво опекает детей, чтобы они «были счастливы», какой итог ожидается? Захочет ли дочь такой женщины замуж? Научится ли она быть счастливой? Или же убедится, что счастья в семейной жизни нет и будет работать в поте лица, как мама?

Мы можем дать своим детям и мужьям только то, что у нас есть. Если сами несчастны, мы не сможем никого осчастливить. Поэтому сперва стоит озаботиться собственной жизнью и собственным счастьем. Начать, наконец, делать то, что хочется и что нравится, а не то, что надо. Заботиться о себе, уделять себе время и внимание. Только потом, когда наши запасы любви будут полными, можно идти и делиться с близкими. Делиться не по контракту, а от избытка, когда счастье через край переливается и свет изнутри согревает всех, кто рядом. Бессмысленно сначала обо всех заботиться, а потом стоять с протянутой рукой и ждать, что они за это тебя отблагодарят. Нет. Стать счастливой и поддерживать в

себе уровень счастья — это наша личная святая обязанность.

### **Быть красивой**

Если женщина дефилирует дома с немойтой головой и в застиранном халате, то каждый раз, проходя мимо зеркала, она подсознательно оценивает отражение, остается недовольной и программирует свое последующее поведение примерно такими «лозунгами»:

Видно, такого отношения к себе я и заслуживаю!

Ну куда такой мымре шикарное платье!

Стареешь, мать; как бы муж не нашел кого!

Блин, ну какая ж я некрасивая!

Ни одной позитивной мысли в таком теле точно не родится. Но если жена хорошо выглядит даже дома (а точнее — особенно дома!), то ее самооценка крепнет. Она видит в зеркале красивую женщину, которую можно и нужно любить. Женщину, которой естественно дарить цветы и подарки, которую приятно носить на руках. И в жизни все так и происходит. Потому что для такой женщины это в порядке вещей.

Поэтому красивой нужно быть в первую очередь для себя. Чтобы с самой собой жить было хорошо и комфортно. Кстати, женщину в депрессии узнать легко: она перестает за собой следить, носит мешковатую и некрасивую одежду, не пользуется украшениями. Она может сохранять высокий статус на работе и даже находить силы для уборки дома и занятий с детьми. Но если при этом потеряно желание заботиться о себе — все, женщина обесточена, ее надо спасать.

Мужчине нравится, когда дома его встречает красивая жена. Не та, что выползает в коридор абы как, чтобы открыть ему дверь, а на работу наряжается, словно самый главный человек для нее — там. Наоборот, муж будет в восторге, если заметит, что жена скромно и опрятно одевается на выход, а самые красивые наряды покупает для него, впервые надевает с ним, периодически носит их дома. Сразу понятно, кого она на самом деле любит и где центр приложения ее энергии.

А еще у мужа стоит поинтересоваться, какие детали твоего образа ему особенно нравятся. Чтобы не просто быть красивой, но и своего любимого привлекать больше. Вдруг он в восторге, когда ты надеваешь длинные серьги или распускаешь волосы — а ты все больше ходишь с «гвоздиками» и конским хвостом? А может, он тает, когда ты по квартире ходишь не в тапочках, а на каблучках? Так почему бы в определенные дни не сделать его жизнь еще красивее? Опять же, повод побаловать себя очаровательными домашними туфельками или босоножками, которые будет видеть только он.

### **Заботиться о родных**

Тут многое уже просто и знакомо. Покормить, постирать, погладить, убрать. Удивить мужа, положив ему на рыбалку специально испеченных для этого пирогов, — чтоб и сам был сыт, и друзей угощал — хвастался. Позаботиться о детях, пригласив в гости их друзей.

Здесь важно помнить только один момент. Иногда мы увлекаемся заботой о теле наших близких настолько, что забываем заботиться об их душах. А такая опека скорее развращает и не приносит удовлетворения. В карусели ежедневной заботы находите возможности для сокровенных разговоров с мужем, с детьми, с родителями. Учитесь слушать, когда они рассуждают сердцем о самых важных темах:

Чего ты хочешь в жизни?

Во что ты веришь?

О чем мечтаешь?

Что тебе нравится делать?

Что для тебя самое главное?

В чем, как ты думаешь, смысл жизни?

Эти и другие вопросы — по обстоятельствам — помогут вам больше узнать о ваших родных. А они почувствуют вашу любовь и заботу об их душах. Всегда будут знать, что вам не все равно. Потому что это действительно так.

### **Раскрывать потенциал своих близких**

Когда мы начинаем знакомиться с душами своих родных, мы уже можем помогать им раскрываться. Когда знаем сильные стороны, мечты и планы близких, можно уже определять направления их интересов, вдохновлять и поддерживать. Обратите внимание: вдохновлять нужно не на то, что важно, престижно или понятно вам, потому что «как у всех». А именно на то, чего хочет душа близкого человека. Любит ваш ребенок танцы — помогите этой любви раскрыться, даже если он не станет профессиональным танцором. Нравится вашему мужу работать с деревом — вдохновите его на создание деревянных шедевров в свободное время. Выделите ему маленький уголок под мастерскую — пусть даже в квартире. Если его хобби пока не получается монетизировать — придумывайте ему задачи, которые он мог бы реализовать для вашего дома, и радуйтесь результатам. Поверьте, когда человек занимается любимым делом с душой, все остальное приходит к нему по пути.

Роль женщины в сфере раскрытия потенциала близких людей очень важна. Ее чуткое и любящее сердце умеет находить сильные качества в близком человеке, даже если они находятся пока в неразвитом, зачаточном

состоянии. Она способна сделать так, что человек сам в себя поверит. А как же не поверить, когда так верит она? Помните историю про жену Генри Форда? Ведь она была единственной, кто верил в молодого инженера, который носился с фанатичной идеей массово пересадить рядовых людей на автомобили, когда вокруг ездил только гужевой транспорт, а «пассажиры» телег и всадники крутили пальцем у виска. Верила настолько, что по вечерам держала над ним фонарь в замерзающих пальцах, когда он вручную собирал свое первое авто в гараже. Никто не верил, а она — верила. Как вы понимаете, не зря. И муж потом всю жизнь боготворил ее за такую поддержку.

Главная наша ошибка в том, что мы не пытаемся сперва понять человека и увидеть его сильные стороны, а сразу начинаем что-то из него лепить. Но если мы все — разные семечки, то каждому нужен свой уход, каждому придет свой срок созреть, у каждого будут свои цветы, плоды и листья. Из картофельного куста не вырастет яблоня. Хотя что ты с ней делай. Можно только загубить урожай картошки неправильным уходом. Поэтому сперва стоит рассмотреть, что за семечко посадил Бог рядом с вами. Где скрыт его потенциал? Каковы сильные стороны? Чего это семечко само хочет, какую скорость роста проявляет? А потом уже — начинать поливать и удобрять согласно потребностям именно этого растения.

### **Создавать и умиротворять пространство**

Веды говорят, что дом — это продолжение тонкого тела женщины. По атмосфере в доме очень многое можно сказать о хозяйке. Где-то бывает приятно находиться. Расслабишься, растечешься по дивану с кружкой чая. И пусть даже не совсем прибрано или ремонт не первой свежести, но ты еще не ушел — а снова хочется в гости прийти. В другие дома, где царит даже идеальный порядок и красивая обстановка, идти не хочется совсем. Бывает так, что атмосфера там холодная и пустая. Или очень напряженная и нервная. Эта атмосфера влияет на всех, кто попадает в дом. Но если у гостей есть выбор — приходить или нет, то у мужа и детей такого выбора нет. Задача женщины — создать такой дом, откуда никто не захочет уходить. Куда муж будет бежать с работы, а дети с удовольствием приведут друзей.

Это не так просто. Ибо придется разбираться с «тараканами» в своей голове, чтобы тонкое тело немного успокоилось и очистилось. Первейший способ для этого — устраивать себе ежедневный «душ» из лунной энергии: ложиться спать вовремя, принимать ванны, гулять на свежем воздухе. К тому же, если вы будете выполнять первые три обязанности — устремитесь

к внешней красоте, внутреннему счастью и удовлетворенности, с атмосферой дома проблем не будет. Проверено.

### **Вести быт с любовью**

Смысл женской работы не в том, чтобы приготовить что-нибудь или погладить абы как. Такое машинальное выполнение обязанностей блага не принесет, а может даже наоборот — усложнить ситуацию. Поэтому нам надо учиться выполнять все бытовые задачи с любовью. Учиться пропитывать лаской и индивидуальной заботой все то, к чему мы прикасаемся. Помните легенду про древнегреческого царя Мидаса, который получил способность превращать все вокруг в золото одним своим прикосновением? Мы тоже должны научиться превращать все вокруг в любовь: относим пиджак мужа в химчистку, покупаем дочери красивый блокнот, делаем сыну дубликат ключей, которые он потерял в сотый раз, — и пиджак, и блокнот, и ключ должны превратиться в любовь, которая будет с вашими родными каждую минуту их жизни. В отличие от финала древнегреческой легенды, в которой царь взмолился небесам, чтобы те забрали у него «дар» убивать все вокруг, превращая в мертвый металл, прикосновения любви наполнят наш мир жизнью и радостью, в которой можно будет купаться круглосуточно. Не этого ли все мы хотим?

Вот несколько примеров того, с каким настроением стоит вести домашнее хозяйство, чтобы вещи превращались в семейные обереги, а атмосфера в квартире успокаивала и заряжала ваших любимых.

Готовить, вспоминая радостные моменты своей жизни с родными.

Освятить пищу, читая над ней молитвы, настрои, предлагая Богу (как делать все это, мы рассмотрим в десятой главе нашего «Кандидатского минимума»).

Во время мытья посуды представлять, как отмывается грязь с вашего сердца.

Пока гладишь рубаху мужу, думать, что разглаживаешь ему трудности на пути.

Прибираться, чувствуя, как очищаешь свой ум.

Зашивать штаны или пришивать пуговицы с таким настроением, словно готовишь оберег, который будет хранить близких.

Создавать для них одежду своими руками (вязать, шить), думая при этом обо всем хорошем в ваших отношениях.

Ухаживать за зелеными жителями дома, стараясь каждый цветочек вырастить большим и сильным.

### **Копить энергию**

Очень важная обязанность. Внутри каждой женщины должно быть

изобилие. Изобилие любви и энергии. Тогда все остальное для нее станет простой задачей. И ужин приготовить, и гостей развлечь, и мужа успокоить. С таким внутренним наполнением все по плечу. Любая трудность, любой кризис.

Если мы возьмем вайшнавскую философию, то в ней аспект энергетической связи мужчины и женщины проявлен наиболее ярко. В одном из священных санскритских текстов говорится, что у Господа есть Его вечная спутница. Любимая Женщина. И эта женщина — это на самом деле Его Энергия. По образу и подобию своему Бог создал и нас. В земной жизни женщина также питает и вдохновляет мужчину. Ее важнейшая роль в том, чтобы наполнять его силой одним своим присутствием. Если она будет выполнять эту функцию верно и постоянно, то ссоры уйдут в прошлое, а порой он сам предложит приготовить ужин, если вы вдруг устанете, или пригласит помощницу в дом для уборки, чтобы проводить с вами больше времени.

Рядом с каждым успешным мужчиной есть женщина. Не всегда это его жена. Иногда это мама, дочь, младшая сестра. Но она всегда где-то рядом. Как батарейка, которая постоянно его подпитывает, помогает ему расти и становится лучше. Поэтому копить энергию — не только не эгоистичная, но в полной мере философская и судьбоносная обязанность женщины.

Уметь копить энергию, уметь отдавать ее своему мужчине не так просто. Это прямо противоположно всему тому, чему нас учили в школе и в жизни, когда «лучшее себе» и «выживает сильнейший». Когда немодно быть «за мужем», и все стараются подмять супруга под себя. Но секрет в том, что счастье обычно приходит, когда мы перестаем кому-то подражать и открываемся законам жизни. Эти законы Господь нам пытается втолковать через желания нашей души (кому же не хочется сильного мужчину рядом?), через редкие на данный момент примеры крепких семей, через священные писания, в одном из которых напрямую сказано, что Его Любимая — это Его Энергия.

### **Передать хороший сценарий детям**

Помните ведь, что дети — маленькие копировальные аппараты? Они копируют наши установки, наши судьбы и сценарии, как мы когда-то скопировали определенные схемы у своих родителей, а они — у своих. И если где-то произошел сбой в иерархии — а этот сбой за последние сто лет потрясений случался почти во всех родовых линиях, особенно на территории бывшего СССР, то после нескольких поколений нечетких ксерокопий семейных сценариев любой отдельно взятой современной паре очень сложно сделать правильный и четкий оттиск своей жизни.



Так зачастую бывает: вот начала одна прабабушка много работать и забывать о себе — и все последующие поколения женщин в ее роду так живут. Просто не знают, что можно иначе. Или боятся по-другому. Возможно, у кого-то они и видят иной семейный уклад. Интуитивно даже чувствуют, что более правильный. Но для себя такого варианта не рассматривают. Или развелись родители у нашей мамы — и дальше тянется вереница разводов через все поколения. Есть некий сценарий, который мне надо по многим причинам проиграть, пройти, пропахать носом. «Ничего страшного. У нас так положено».

Чтобы пройти индивидуальным путем, придется прилагать усилия. В первую очередь — к тому, чтобы жить осознанно. Видеть свои родовые динамики и делать другой выбор. И ровно так же осознанно вести себя, чтобы не передавать разрушительные семейные сценарии дальше. Чтобы наши дети могли жить по-другому. Нужно обрести твердость и укрепить берега своего сознания, тогда течение вашего рода вернется в гармоничное русло. Тогда девочки смогут становиться счастливыми женщинами, а мальчики — успешными мужчинами. Тогда семьи будут крепкими. Тогда отношения начнут наполнять, развивать и радовать.

Передать дальше мы можем только то, чем владеем сами. Что опробовали «на своей шкуре», сами создали и прожили. Если вы ничего не делаете со своей жизнью, но вроде бы знаете, «как правильно», и доканываете своего ребенка назидательными речами, — не ждите от него благодарности или послушания. Ворованные истины — как пустые фантики от конфет: вы можете набить ими карманы и раздавать своим детям за каждым чаепитием. Но они никого не насытят и не порадуют. Скорее, дети перестанут вам доверять. Поэтому сперва нужно разобраться со своими родовыми связями и сценариями. А потом уже — очень гармонично и легко — передать созидательные динамики своим детям. Вы в состоянии помочь следующему поколению только личным примером. Никак иначе.

### **Жить не только для себя и близких**

Вот обязанность, которая помогает семье выходить на новые уровни. Новые уровни отношений, доходов, связей, счастья. Когда мы живем в обществе потребления и заглатываем все, что видим и слышим вокруг, быстро привыкаем к этому. Да, испытываем какое-то счастье. Правда, не очень стабильное. Чтобы поддерживать его уровень, приходится большинство поступков совершать из своей выгоды или корысти. Заботиться о муже, чтобы он нас кормил. Заботиться о детях, чтобы в старости кто-то стакан воды подал. Однако подобная «любовь в долг»

далеко не всегда бывает оплачена. Даже если мы по этой схеме что-то и получаем, то в основном фальшивыми монетами. Есть такой едкий анекдот:

*Одного молодого человека все уговаривали жениться. Мол, пора! Проживешь всю жизнь один, помирать будешь, а тебе никто даже стакан воды не подаст! Парень подумал: ну, надо так надо. Может, и правда какую выгоду от семьи получу. Женился он в темпе, всю жизнь пахал на детей, потом — на внуков.*

*Пришла пора, лежит он — помирает. Вокруг толпа родни. Он делает последний вздох и скрипучим голосом произносит: «А пить-то и не хочется...»*

Все религии сходятся в одном: гораздо больше счастья в том, чтобы давать. Не в том, чтобы взять для себя. И даже не в том, чтобы сделать что-то для семьи. А в том, чтобы кому-то что-то отдать. Бескорыстно и просто так — как в добром советском мультфильме.

Когда семья начинает жить не только для себя, в сердцах членов семьи просыпается бескорыстие. А это делает отношения чище и крепче. На примере помощи другим объясняет, что нужно поддерживать друг друга из любви, а не в ожидании вознаграждения. В такой семье дети научатся главному — служению. Они получают вкус *бескорыстия*, который потом не позволит им совершать опрометчивые поступки. Они будут знать, что нужно распределять силы и жить разумно, чтобы в нужный момент помочь своим близким и дальним без ожидания оплаты. Они будут уважать свой выбор и никогда не станут выставлять унижительных счетов типа «я тебе посвятила лучшие годы, а ты...» Дети, растущие в бескорыстной семье, будут увеличивать добро в мире по образу и подобию своих родителей. И не оставят последних, когда те станут старыми и немощными.

Таким образом, бескорыстие — это подушка безопасности в семейной жизни. Но как создать ее на практике?

*Чаще приглашать гостей и кормить их пищей, приготовленной с любовью.* В ведические времена люди не садились есть сами, пока не покормят голодных или просто прохожих, присевших рядом с их домом.

*Заниматься благотворительностью.* Есть разные способы творить благо — деньгами, временем, вещами, вниманием. Хоть чем-нибудь. Ощущение жизни от этого меняется сильно.

*Заботиться о чужих детях.* Не обязательно усыновлять малыша. Можно просто иногда брать в зоопарк не только своего ребенка, но и его лучшего друга или маленького соседа, у которого нет папы.

*Делать подарки без повода другим людям.* Опять же, в ведическом

обществе было принято дарить гостю вещь, если она ему очень понравилась. Принести цветок подруге или выйти на улицу после семейного праздника и раздать оставшиеся воздушные шары проходящим детям — из той же серии.

*Распространять Знание.* Помогать людям понять смысл жизни и найти свой путь к Богу. Вот это — непростая задача. Но очень творческая и вдохновляющая.

*Откликаться на просьбы о помощи.* В меру возможностей использовать свои способности и дарования для поддержки чужих интересных проектов, добрых идей, для улучшения качества жизни и здоровья животных и людей.

### **Самые главные обязанности**

Есть еще две обязанности. Не только женские. Обязанности любого члена семьи. Времена бывают разные, и в какой-то момент муж может не работать по состоянию здоровья, например. Тогда это придется делать жене. Иногда бывает, что жена не может готовить. В некоторых культурах, например, считается, что во время критических дней женщине лучше не прикасаться к кастрюлям, поскольку в ее теле идут процессы физического и энергетического очищения, зачем же пищей, приготовленной в настроении усталости и недомогания, близких кормить?

Жизнь шире любых догм. Всегда бывают исключения, которые только подтверждают правило. Поэтому ведические писания милостиво указывают нам на две самые главные обязанности, которые стоит выполнять каждому члену семьи, чтобы оставаться на пути развития в любой ситуации:

### ***жить здоровой жизнью...***

...то есть заботиться о своем здоровье и здоровье близких. С женской точки зрения — кормить их максимально полезной едой. Стараться, чтобы дома каждый мог отдохнуть в комфорте (а для этого, например, тщательно выбирать матрасы и постельное белье). Организовывать мероприятия, полезные для здоровья всех членов семьи: те же общие прогулки или совместная зарядка по утрам. Но обязанность жить здоровой жизнью — еще и о том, чтобы перед принятием любого решения подумать о других. Всем ли будет хорошо от этого? Например, от переезда или путешествия? Не угрожает ли здоровью ребенка существующая в школе и кружках нагрузка? Не слишком ли много работает муж ради того, чтобы мы купили квартиру чуть-чуть побольше?

### ***... и следовать инстинкту самосохранения.***

Когда что-то угрожает нашей безопасности, мы ОБЯЗАНЫ оградить

себя от подобных обстоятельств. Если муж поднимает на жену руку, ей нужно немедленно переехать. Остаться в доме с буйным человеком опасно и для нее, и для детей. Это крайний пример, хотя случаи тупого и практически безграничного терпения женщины в нашей стране нередки. Но чаще всего эта обязанность не выполняется косвенно (и не менее разрушительно!), когда мы забываем себя и вообще перестаем о себе заботиться. Вроде бы «некогда»: дети маленькие, хозяйство, муж. Вроде бы «не на что»: какие там платья, все лучшее детям, я могу и в халатике. А результат...

Беречь себя, быть верной себе, следовать зову сердца, помнить о нуждах других, вести домашнее хозяйство с любовью, набираться силы, идти своим Путем... Много всего, правда? Наверняка по любому из пунктов каждой из нас есть куда расти, в чем совершенствоваться. Поэтому лучше не тратить время на рассуждения об обязанностях, а учиться их выполнять. Это Знание можно и нужно изучать всю жизнь. Эта дорога ведет к свету и никогда не заканчивается. Если вы шагаете по ней, то с каждым годом жить становится все интереснее.

Практическое задание

### **Растим обязанности на фамильном древе**

1.-Одной из обязанностей женщины является передача своим детям созидательной родовой динамики. Чтобы сделать это, нужно понимать, с каким изначальным сценарием вы пришли в семейную жизнь. Нарисуйте свое фамильное древо настолько ветвистым, насколько сможете. Изобразите на нем семьи бабушек, прабабушек. Мужчин рисуйте квадратиками, женщин — кружочками. Погибших перечеркивайте, отмечайте случаи разводов или уходов из семьи, количество детей у каждой пары. Теперь посмотрите, есть ли что-то общее в вашей жизни с судьбой одной или нескольких женщин рода. Попробуйте сформулировать свою родовую динамику.

2.-Еще раз пробегитесь по обязанностям женщины, указанным в главе. Поймите, какие из них вы не исполняете или вообще не принимаете. Для этого перечитайте список — и в связи с каким-то пунктом вы почувствуете неприятный удар в сердце: «Нет, ну это уж слишком... С этим я бы поспорила!» Вот ваш полигон для изменений. То, на что вы должны обратить внимание в первую очередь. Подумайте, не связано ли систематическое игнорирование вами и женщинами вашего рода данной обязанности с выявленной родовой динамикой.

## **Глава 9**

### **Зачем все это нам**

Зачем женщине нужна вся эта рутина? Какие-то обязанности, особенно бытовые? Готовка, стирка, уборка, глажка? Давно есть роботы-пылесосы, клининговые службы, рестораны. Зачем продолжать что-то делать самостоятельно?

Хочу поделиться своим опытом и осознанием, которое пришло ко мне не так давно. Я, как и многие, готовила и стирала, потому что «надо». Потому что кроме меня этого никто не сделает. Потому что приходится же что-то есть и в чем-то ходить. Потому что такова тяжелая «женская доля». А еще — признаюсь в своей корысти — при приготовлении мужу супа я часто по инерции мечтала, что он оценит мой подвиг и отблагодарит чем-нибудь приятным.

Потом в мою жизнь пришло ведическое знание. И я осознала две вещи:

1) выполнять свои обязанности женщина должна, чтобы мужу легче было выполнять свой мужской долг;

2) я, наконец, поняла, почему так выматываюсь, хотя делаю не ахти как много по сравнению, например, с другими многодетными мамами. Оказывается, если женщина служит близким, чтобы они были обязаны ее отблагодарить, то в ее сердце накапливаются усталость и неудовлетворенность.

Взяв на вооружение эти знания, я стала стараться выполнять свои обязанности для мужа. Не буду лукавить, я так и не смогла полюбить бытовую рутину. Во всяком случае, на тот момент. Мечтала о помощнице. О посудомоечной машине. О чудо-пылесосе, который выметет все из углов. Об утюге, который идеально отпаривает и, желательнее, складывает выглаженное белье стопочкой. Мечтая так, я, конечно, делала все сама — потому что было нужно. Потому что «доктор Торсунов так говорит». Потому что плоды женской деятельности в семье заметны и мотивируют мужа больше заниматься своим делом.

*Со временем я стала осознавать и глубину бытовой женской заботы о близких. Но свою потребность во всем этом — отрицала.*

Когда мы просим у Бога дать нам ответ, он ставит нас в ситуацию, в которой мы можем этот ответ найти. Так всегда происходит. Так произошло и с решением моего вопроса «зачем лично мне весь этот быт». Вскоре я на целый месяц оказалась отрезана от выполнения женского долга в привычном смысле этого слова.

Так получилось, что мы приехали в Индонезию, на остров Бали, чтобы провести курс терапии для ребенка. Занятия были частыми и проводились в отеле. Поэтому вместо привычных апартаментов с кухней и стиралкой

нашим домом надолго стал номер. Без отдельных спальных комнат, без электроплитки, без холодильника. Даже чай — и тот приходилось заказывать в баре. Утешало то, что цены на все были очень низкими. Поэтому свобода от бытовых задач поначалу радовала. Ведь еще пару месяцев назад мы с мужем рассуждали о том, как классно было бы отдохнуть в отеле «все включено» хотя бы пару дней. Как раз чтобы освободить меня от плиты и уборки, от стирки и глажки.

Захотели? Получите — распишитесь. Первые несколько дней я честно радовалась. Времени больше, сил вроде тоже. А потом... Постепенно я стала ловить себя на мысли, что не знаю, куда деться. Сыновья уходят в игровую комнату и часами строят дороги для любимых машинок и поездов. Муж работает. А я работать не хочу. Мне, конечно, нравится писать, но не настолько, чтобы делать это весь день.

Я попробовала ходить на массаж — благо, он в Азии тоже качественный и копеечный. Но это не спасло. Я приходила с массажа и все равно выносила всем мозг. И это мне было не так, и другое, и третье. И скучно, и грустно, и вообще. К концу месяца я просто взывала. Постоянно маялась от мысли «где бы поработать, лишь бы не работать», потому что норму за день я уже написала и насиловать свой мозг больше не хочу. Мне не хватало идей, как еще можно проявить свою любовь к родным людям. Ведь так приятно и привычно готовить им и заботливо кормить. Игры, совместные приключения — это все здорово. Но у меня не столько детей (на тот момент — двое), чтобы всю энергию расходовать только на общение! Если я сосредотачиваюсь на них, то чувствуется, как у мальчишек начинается «передозировка мамы»...

И вот, переехав в Малайзию, я ступила на порог кухни... Какое же глубокое женское счастье я испытала там во время чистки картошки! А в супермаркете, выбирая продукты и строя планы на вечер! А возле стиральной машины, сортируя белье! И тогда я поняла, насколько женщине самой нужны ее обязанности. И зачем нам все это, собственно. У меня словно в голове что-то щелкнуло. Получился вот такой список:

**жене нужны ее обязанности, чтобы:**

*раскрыть свой женский потенциал;*

*распределить внушительный запас энергии на день и не замучить родных;*

*находясь дома, чувствовать себя полезной и эффективной;*

*обучаться менеджменту и организации процессов, как это делают мужчины на работе;*

*иметь возможность поблагодарить своего мужчину за Любовь.*

К тому же мы с вами уже касались этой темы, рассматривая в предыдущей главе обязанность женщины вести быт с любовью, — вся домашняя работа имеет определенный смысл на тонком уровне.

Например, *мытьё посуды* символизирует очищение сердца. Попробуйте прямо посреди ссоры с мужем — или после — пойти мыть посуду. Лучше самую грязную и тяжелую. Сковородки, кастрюли, чугунки. Вы быстро успокоитесь и, что удивительно, почувствуете, как обиды словно смываются вместе с жиром и копотью.

Во время *глажения рубаш* можно «сгладить» рабочие трудности своего мужа и сделать его продвижение по службе более быстрым и легким. У нас, например, каждый раз после того, как я наглажу мужу стопку рубашек, образуется стихийный приток клиентов.

С помощью *ритуала семейного обеда* вы способны сплотить всю семью, выстроить ее иерархию и установить границы. И все это — без назидательных бесед и раздражающих одергиваний. Если первым еду подают отцу. Если перед трапезой вы говорите всем добрые слова. Если все домочадцы собираются за общим столом хотя бы раз в день.

*Приготовление пищи* имеет одну главную цель — вложить в нее заботу. Наполнить тарелки своих близких любовью. Достигается это созданием особого настроения во время приготовления, а также освящением пищи.

То есть все эти рутинные ритуалы, которых мы так хотим избежать, имеют огромное значение для укрепления семьи. Помимо необходимости направить женскую энергию в созидательное русло, существует еще и тонкий смысл каждого действия, который развитая женщина должна постигнуть. Поэтому предлагаю нам вместе изменить свое отношение к «бытовухе». Перестать воспринимать «домохозяйничанье» как женский крест, наказание, тяжелый труд. И осознать, что это наше спасение. Спасение от самой себя, своего как ветер меняющегося настроения, своего беспокойного ума. А еще — способ стать лучше, женственнее, духовнее, чище.

С того самого момента, как чистила картошку в Малайзии, я теперь с утра просто бегу на кухню. И готовлю сумасшедшие завтраки. Каждому — то, что он любит. Сервирую стол. А после завтрака — с удовольствием вручную мою сковородки. Стираю, развешиваю, складываю, глажу. И знаете, у меня пропала брезгливость по отношению к быту. Вот честно. Мне — наконец-то! — **все это стало по-настоящему нравиться**. Я благодарна Богу, что у меня есть возможность по-женски заботиться о близких. И делаю я это не только потому, что надо. Но и потому, что сама

хочу.

Практическое задание

### **«Раскрываем тонкие смыслы»**

Нарисуйте на листе А4 таблицу в две графы. Слева напишите все, что вы делаете по дому для мужа, для детей и для себя в течение недели. А теперь расслабьтесь. Включите спокойную музыку или звуки природы. Помедитируйте на каждое из перечисленных действий. Ваша душа подскажет вам, с каким созидательным чувством определенное действие связано на тонком плане. Выразите тонкий смысл каждого действия в виде метафоры (например, «мою окна» — «мою сердце, чтобы видеть мир и людей в нем чистыми» или «помогаю делать уроки» — «дарю детям уверенность, что во всем в жизни можно разобраться»). Запишите результаты медитации напротив каждого действия. Перечитайте правый столбец. Осознайте важность исполнения своих ежедневных обязанностей на тонком уровне.

## **Глава 10**

### **Что на самом деле нужно нашим детям**

Некоторое время назад состоялась у меня одна интересная беседа. Дело в том, что в июне 2011-го к нам в Петербург приезжал Штефан Хаузнер с семьей. Штефан — известный в мире расстановщик и гомеопат. У них с женой шестеро детей, и самому младшему — шесть лет. При этом Штефану и его жене — около пятидесяти.

Организатор мероприятия рассказал мне о его подходе к воспитанию детей. О том, что Штефан, приехав с ребенком, не подстраивал свою программу под его желания. Сын просто был все время с родителями. А они путешествовали по святым местам нашей области, были в Музее блокады, читали лекции. В общем, обычному шестилетнему ребенку это показалось бы слишком непонятно и скучно. Но их сын был доволен и счастлив.

То, что рассказал мне Штефан, еще больше удивило меня и заставило задуматься. Оказывается, тотальное большинство родителей заняты постоянным придумыванием занятий для своих детей. Мы все время хотим их как-то развлечь — поэтому дети перестают занимать себя сами, и им требуется все больше родительского участия. «Мама, мне скучно! Папа, что мне сделать?» — они требуют постоянного интерактива, а у родителей остается все меньше сил и возможностей, чтобы удовлетворить детские желания.

С малолетства дети ходят в развивающие группы, потом — в кружки, развлекательные центры, парки развлечений. Целая индустрия построена



на том, что в выходные уставшие родители ведут детей «отдыхать». Зоопарки, аквапарки, дельфинарии, океанариумы, театры, кино, музеи, картинги... Что в итоге получает ребенок? Фейерверк эмоций, впечатлений, новых желаний. Но самое важное — он никогда при этом не бывает доволен. Выходит из Диснейленда после целого дня катания на горках и поедания мороженого и на вопрос «ну как?» говорит, что чего-то не хватило, вспоминает, что не понравилось. Можно ли вообще иметь большие семьи в таком общественном формате, как сейчас? Ведь даже один ребенок часто полностью выматывает родителей капризами, желаниями и поведением. А если таких двое, трое, шестеро?

Возможно, не совсем уместная метафора. Но я почему-то слабо представляю себе маму-обезьяну, которая приводит детей покататься на жирафе, а потом тащит их учиться в школе тому, где живут белые медведи. Скорее она займется своими обычными делами, в которые гармонично впишутся дети. И будут учиться у мамы, как жить в реальном мире, а не на шее у жирафа.

Почему же у нас происходит по-другому? Чего именно не хватает нашим детям? Почему мы так рьяно заняты их бесконечным развлечением?

### **Есть контакт?**

Ребенку нужен контакт с мамой и папой. И контакт, по возможности, должен быть постоянным. Это не о том, что вам нужно весь день сидеть и смотреть на своего кроху. Контакт заключается в *возможности* ребенка в любой момент обратиться к родителям. С просьбой, с желанием поделиться чем-то, с болью.

Когда малыш рождается, его первым делом кладут на живот маме. Ему нужно продолжение контакта. И первое время он просит ее быть максимально близко. Спать вместе, носить в слинге, кормить грудью. Со временем такой плотный контакт трансформируется. Из телесного — в более эмоциональный. Двухлетнему малышу важно показать маме свои навыки, получить похвалу после падения, воспользоваться помощью в сложной ситуации. Трехлетнему уже нужны ответы на вопросы, подсказки в установлении контактов с внешним миром, обучение азам самообслуживания.

А еще детям зачастую просто нужно чувствовать, что у них есть **возможность** в любой момент обратиться к маме. Каждую секунду. Тогда, когда потребуется. Если ребенок проникся этой уверенностью, он не станет дергать родителей каждые пять минут. Потому что ему не нужно самому себе подтверждать основополагающий факт своей жизни: мама слышит, мама рядом, мама со мной.

Это как жизнь в большом городе. Большинству жителей мегаполисов, согласно опросам, не нужно ходить каждый день по достопримечательностям. Но они ценят возможность в любой день своей жизни спонтанно попасть в Эрмитаж или на Красную площадь.

### **Контакта.Нет**

В современном мире большинство родителей не могут обеспечить своим детям такого контакта. Мы пропадаем «на работах». С утра до ночи. И логично, что в выходные хотим компенсировать свое отсутствие в жизни ребенка. Вот только делаем мы это тоже коммерческим способом — «покупая» его лояльность очередными развлечениями. Желаемого душевного контакта с родителями в этой красочно оформленной сделке купли-продажи нет.

Находиться в контакте с ребенком не так просто. Позволить ему выдергивать нас из важных дел, чтобы оценить рисунок. Или услышать его внезапное предложение о прогулке во время проливного дождя. Или просто заметить, что ему сейчас не по себе, даже если он об этом не говорит. А если у него нет контакта с самыми важными и родными людьми в этом мире, он постоянно станет находиться в ощущении глубинной тревоги. Ему будет везде и всегда казаться, что «чего-то не хватает». Каждый из нас может посмотреть внутрь себя и понять, что всю жизнь что-то ищет. Нам всегда не хватает «чего-то очень важного». Оказывается, с самого детства.

Может быть, поэтому мы постоянно пытаемся привлечь к себе общественное внимание — умными мыслями, эпатажным поведением, своими достижениями? Поэтому не верим в искренность других людей и не умеем строить отношения? Может быть, именно отсутствие контакта с родителями — причина нашей низкой самооценки, комплексов и негативных программ?

Ведь когда-то все было иначе. Мама не работала, была дома и занималась хозяйством. Дети росли рядом с ней, помогая ей во всем и перенимая от нее миролюбие и привычку к труду. Подросших детей брал с собой в поле или в лес отец. Мальчики теперь учились у него. А девочки постигали тонкости домоводства вместе с матерью. Да, люди тогда жили иначе. Они не ездили по миру в поисках впечатлений, не колесили с места на место, не меняли друзей, машины, дачи. Но, может, у них просто не было потребности в постоянном мелькании картинок снаружи — настолько богат и целен был их внутренний мир?

### **Эгоизм как болезнь нашего времени**

Ребенок, родители которого потакают всем его прихотям, обеспечивают исполнение всех его желаний, хотим мы того или нет, растет

эгоистом. Он уже не понимает, почему ему нужно отказаться от чего-то, что-то уступить, кому-то послужить. Он живет с детства в мире развлечений, который крутится вокруг его персоны. Он не отличает потребности от желаний. Для него это одно и то же.

Он не видит примера служения. Потому что родители также не заняты служением друг другу. Тем более ребенку. Ведь истинное служение не в том, чтобы потакать капризам своего чада. А в том, чтобы давать то, что ему на самом деле нужно. Реагировать на его потребности. Поскольку родители не дают своему ребенку контакта, они его потребностей не знают и заменяют их удовлетворение получением удовольствия. А так как все очень сильно любят своих детей, то стараются дать этих удовольствий по максимуму.

Вот простой алгоритм, вырастая в котором, мы думаем, что все нам что-то должны. Родители должны купить нам квартиру и машину, оплатить образование. Государство обязано обеспечить социальными программами. А еще нам кажется, что все что-то о нас думают: кто-то плохо думает, кто-то хорошо. Но обязательно всем есть до нас дело. Мир крутится вокруг нас. И поэтому у нас есть постоянный комплекс общественного внимания: «Что люди скажут?!»

Также мы думаем, что в «нашем» мире все должно быть по-нашему. Поэтому муж должен поступать, как я хочу, дети должны себя вести, как мне надо. И даже Бог должен мне дать все то, что я попрошу. Если в семье сталкиваются лбами два таких эгоиста, никто из них не хочет уступать другому. На свет появляется третий эгоист, ради которого мы немного готовы пожертвовать своими интересами. Но не настолько, чтобы выйти из своего панциря и прикоснуться к его душе сердцем. А лишь настолько, чтобы помочь ему обрести своим панцирем рядом с нами.

Ведь это проще. Проще купить подарок, чем поговорить по душам. Проще отпраздновать день рождения в кафе, чем испечь домашний торт. Проще на выходные поехать в центр развлечений, чем отправиться в поход на реку. Проще купить готовый дом, чем вместе его построить. И вообще, проще взять круглосуточную няню, чтобы она вырастила и воспитала ребенка. Потому что мы и от своих важных забот устали. И хотим в общении с ребенком не работать, а только пожинать плоды. Ну, что, собственно, и происходит...

### **Как это было и есть у меня**

Вспоминаю свое детство и понимаю, что самая счастливая его часть — это время, когда мы жили в общежитии. Когда у мамы не было возможности заниматься увеселением меня. И ей не с кем было меня

оставить. Поэтому я везде была с ней. В гостях, иногда на работе, в магазине, на почте, в Сбербанке, в паспортном столе, в командировках. Я сидела за столом со старшими, и не было вокруг других детей. Можно было подумать, что я скучала. Но я слушала их разговоры. Мне было интересно: каково это — быть взрослым? Какие у них мысли, проблемы, тревоги?

Да, не всегда мне это нравилось. Особенно душные отделения почты с очередями и бюрократические конторы. Но зато я с детства знала, как заполнять бумажки и в какие окна их засовывать. Я знала, сколько стоят продукты и сколько их нужно, чтобы что-то приготовить. Мы стирали белье руками, я сама гладила одежду. Вместе с мамой стряпала вкусные торты и печенья, в шесть лет уже могла остаться дома одна. И мама была за меня спокойна.

Мне не было скучно. Мне было радостно, что мама берет меня с собой. До определенного возраста, в котором я сама сказала, что больше с ней не пойду. Потому что мне это уже не интересно.

Сейчас у меня растут дети. И я вижу, что они спокойны и счастливы, когда мы просто находимся с ними дома. Или гуляем. Или все вместе едем куда-то. Отдыхаем мы в тех местах, где, в первую очередь, интересно нам с мужем. Потому что обычного «семейного» отдыха в Турции или Египте в закрытом отеле по тарифу «все включено», где для детей на каждом шагу детские площадки и аниматоры, а вот для родителей — только пляж и алкоголь, мы просто не выдержим.

Слова Штефана глубоко проникли в мое сердце и поразили меня. Я осознала, что, нарежая круги вокруг одного капризного ребенка, невозможно создать большую семью, воспитать много детей. Стивен Кови, всемирно известный тренер личностного роста, которого я безмерно уважаю, явно растил своих девятерых иначе.

Я поняла, как часто попадаю в эту ловушку. Иду в магазин за обувью себе, а покупаю еще один конструктор мальчишкам. Ставлю ребенку мультики по первому требованию. Забиваю шкафы моих сыновей одеждой, экономя на своем внешнем виде. А еще часто выбираю занятия для детей, а не для семьи. Зоопарки, детские площадки, парки развлечений. Обычно в такие «развлекательные» дни мы все очень сильно устаем. Возвращаемся домой измотанными, хоть и с кучей впечатлений.

Но когда мы делаем выбор в пользу общего отдыха — прогулки в парке, поездки за город или в гости, общения с друзьями в бане, — эффект другой. Дети спокойны, мы удовлетворены. И есть силы, есть вдохновение. Это не значит, что мы вообще не ходим в парки аттракционов. Иногда

бываем и там. Когда всем этого хочется.

Старшего ребенка я уже в год начинала водить на развивающие занятия. До сих пор не понимаю зачем. Младший развивается дома. И очень быстро учится. В свои четыре он по собственному желанию помогает мне сидеть с нашим младшим, Лукой. А в два года уже знал, как мыть голову, как варить кашу, как расчесываться. Один раз даже чуть не побрился — хорошо, у станка не стояло лезвие.

Дома я стараюсь по максимуму заниматься делами, а не детьми. Мальчишки в это время находятся рядом со мной. Они едят — я мою посуду и разговариваю с ними. Они играют — я работаю. Они моются — я развешиваю белье. Они видят, из чего состоит обычная жизнь: как готовится еда, как моются полы, как плетутся мандалы...

***Я рядом. Они всегда могут позвать меня, и я приду. Мне это кажется более ценным, чем парки аттракционов, прыжки на батутах, развивающие центры и детские сады.***

Да, мы все-таки забрали старшего из детского сада. Насовсем. Хотя он ходил туда только на полдня. Потому что общения у него хватает и в нашем гостеприимном доме. С братьями, с нашими друзьями, с детьми на улице. Занятия у него тоже есть — но именно те, которые нужны конкретно ему: логопедические и психологические. Дома он не болеет, быстрее учится и растет. В общем, очень хорошо развивается согласно своему возрасту и особенностям.

### **Чего же хотят наши дети?**

Они хотят просто быть с нами. Иметь возможность учиться у нас. Быть в контакте — не в социальной сети, а в тесной связи всего лишь с двумя самыми главными для них людьми на земле. Если мы не можем обеспечить им постоянный контакт, может быть, стоит сменить к чему-нибудь свое отношение? Если не к работе, то хотя бы к качеству отдыха?

Многие семьи едут в отпуск туда, где будет хорошо детям. При этом мужу и жене там скучно и неинтересно. Сами они хотели бы чего-то иного: горных походов, сплавов, поездок по городам. Счастливы ли дети, видя такие жертвы родителей? Радует ли ребенка детский курорт, если у папы и мамы скучающие и грустные лица? И будет ли тяжело ребенку мотаться с вами по поездкам и самолетам, если ваши глаза будут гореть от радости, а сил хватит на все? Так ли велика сложность путешествия с рюкзаком и палаткой, если вечером вся семья объединяется у костра?

Почему бы родителям не начать делать то, что им самим интересно, вместе с детьми? При этом четко обозначая для себя, что это ваши с мужем желания. Которые могут быть интересны и ребенку, но он имеет право

сделать и свой собственный выбор — и просить вас его реализовать. Не нужно таскать девочку, которая обожает животных и с удовольствием сходила бы на выставку кошек или в зоопарк, по картинным галереям, приговаривая: «Я сказала, мы идем в музей — и точка! Ты мне через десять лет спасибо скажешь!»

Тут важно определить точку перехода — возраст, когда у ребенка появляются свои интересы, своя жизнь, свои планы. У разных детей он может различаться. Но если чувствуете, что этот момент настал, вы обязаны начать давать ему личное пространство. Если не хотите, конечно, чтобы он возненавидел ваш образ жизни или, наоборот, отложил в сторону свое мнение и всю жизнь держался за мамину юбку. Впитав опыт уважения родителей друг к другу и к нему, ребенок научится осознавать, что можно исполнять свои желания так, чтобы всем от этого было хорошо.

*Вместе со счастливыми родителями ребенок становится счастливым.*

И ключевых слова здесь два — «вместе» и «счастливыми». Оба равнозначны. Быть *рядом* со счастливыми не означает сопричастность. Быть *вместе* с *несчастливыми* не означает счастье. Наши дети хотят, чтобы мы были счастливы вместе с ними. Чтобы мама, сидящая в декрете, не чувствовала себя сурком или камнем на шее у мужа. Чтобы папа не отказывался от своих хобби из-за них. Чтобы в отпуске отдыхали все. Чтобы мама и папа не спрашивали, хочет ли ребенок братика, а принимали решение сами. Их не обрадует, когда через 20 лет мы потребуем уплаты долгов: «Я тебя растила, кормила — а ты...» Им не нужны наши жертвы.

Практическое задание

### **Избавляемся от детской вины**

Так получилось, что многим из нас родители прямо или косвенно «выставляли счета». Одни выросли с глубоко скрытым чувством вины за то, что чего-то не смогли в отношениях с ними: например, кто-то считает, что стал «причиной» развода мамы и папы, а кто-то вообще иногда жалел, что родился. Другие через всю жизнь несут обиды на близких. Обида и вина — две стороны одной медали. И то и другое — защита от глубокого притяжения событий собственной жизни. Отказ взрослеть.

Но дело в том, что пока мы не очистим свое сердце, не сможем до конца принять ни своих детей, ни своего мужа. О какой ведической верности можно тогда говорить? Поэтому я предлагаю вам найти в Интернете и проработать две замечательные медитации тренера-психолога Олега Гадецкого: «Очищение памяти детства» и «Медитация прощения». На каждую вам понадобится 40 минут, уединение и много носовых

платков. Только не бойтесь разбирать эмоциональные завалы внутри себя. Поверьте, это того стоит.

## **Глава 11**

### **Секреты приготовления еды**

Я вегетарианка уже более 20 лет и вообще могу жить только на помидорах, огурцах и сметане. Мой супруг всеяден, но еще несколько лет назад не мог без мяса. Сейчас иногда ест рыбу, любит разнообразие вкусов. Мой старший сын долго находился на диете без глютена, казеина и сахара. Соответственно, у него был свой рацион. Сейчас диетический режим снят, но Даня определился с несколькими блюдами, которые любит, а все остальное просто игнорирует. Средний, Матвей, и вовсе почти сыроед. Он за морковку или арбуз любимую игрушку отдаст. Младший, Лукошик, еще находится на грудном вскармливании, так что его интересы пока не учитываем (главное, его «молокозаводик» — то есть я — сыт и доволен).

Мне нравится подход к проблемам со стороны креатива. Точнее, мы в семье даже не употребляем слово «проблемы» — называем их ситуациями и ищем творческие варианты выхода. Так что вот вам задача: взрослый мужчина, кормящая мама и двое привередливых сыновей. С обычным подходом к приготовлению еды такой расклад приведет к постоянным обидам и крикам за столом. Но не у нас. И вот с помощью каких простых методов я этого достигаю.

#### **Готовлю каждому то, что он ест**

Не вижу смысла бороться: это тратит много сил и времени, а результаты пусть и удобны мне, но бесполезны для моих близких. Приучать кого-то есть то, что он не любит, вообще не самая благая затея. Я еще помню советские детсады, где малыши обязаны были съесть все, что им положили. Так однажды у нас на обед была рисовая каша с песком. Натуральным, уличным. Но нас заставили доесть, до последней ложки. С тех пор я не люблю рисовые каши, хотя очень уважаю рис.

Поэтому на обед я планирую и готовлю сразу несколько блюд. Салат и картошка, например, для меня. Суп с вермишелью — для старшего. Нарезанные огурцы и морковка с картошкой — для младшего. А для мужа — и первое, и второе, и третье. Потому как он у меня любит «комплексный подход». Готовить сразу два-три блюда несложно — вопрос привычки. Да и выходит экономнее: продукты не пропадают.

Оказалось, что **лучше готовить несколько блюд в маленьких кастрюльках**, чем одно — в большой. На следующий день суп уже теряет свои вкусовые качества, даже если стоял в холодильнике. Поэтому я лично люблю, чтоб на столе все было свежее, только что приготовленное. Хотя

есть, конечно, стереотипы про большую семью (особенно если в ней много мужчин) и десятилитровые кастрюли супа на неделю. Для работающих мам, возможно, это выход. Для меня — точно нет. У нас вчерашнее никто не ест. И оно просто выбрасывается. В итоге — ни себе, ни людям.

Не секрет, что **каждое блюдо влияет на наше сознание**. Вкусы пищи могут активизировать, расслаблять, успокаивать, обострять внимание и приводить в тонус. И это мощное оружие в руках женщины. Потому что, если вы выявите закономерности реакций своего супруга на тот или иной вкус, у вас не будет проблем с его мотивацией. Просто посмотрите, после чего его клонит в сон, а после чего он встает из-за стола бодрый и идет забивать гвозди. Экспериментируйте со вкусами: соленый, сладкий, кислый, горький, вяжущий, острый. И дальше подбирайте меню под нужную вам обоим активность. В обед кормите тем, что бодрит. Вечером — тем, что расслабляет. Так я, например, вижу, что слишком сытный обед без острого вкуса моего супруга расслабляет. И наоборот, немного «перчика» — и энергии мужа нет конца. Он сворачивает горы и достигает невозможного.

То же самое можно делать, изучив себя и детей. Жонглирование вкусовыми сочетаниями — очень простой аюрведический способ регуляции энергии в теле.

### **Освещаю пищу**

Это очень важно. От этого меняется и сама атмосфера за столом, и ощущение после еды. В разных духовных традициях процесс освящения имеет некоторые различия. Кто-то ставит пищу на алтарь и молится, а потом садится за стол. Кто-то начинает обед с молитвы. Вы можете выбрать любой близкий вам или рекомендованный вашей религией способ. Главное — суть.

Просто представьте, что к вам на обед приглашен особый Гость. Очень уважаемый и любимый человек. Как тогда происходит приготовление пищи? Очень воодушевленно, активно, с желанием сделать все вкусно, разнообразно и красиво. А кроме того, учесть вкусы дорогого гостя.

*С освящением все то же самое, только ваш Гость невидим. И это — Господь.*

Поэтому готовить надо так, чтобы ему понравилось. Как он любит. И с уважением к нему. Вот и вся суть ритуала. Он прост, но делает пищу поистине волшебной. Освященная еда имеет очень сильное влияние на разум: она способна очищать его и усиливать. Она же укрепляет связь каждого члена вашей семьи с Высшим Началом и пробуждает желание быть ближе к Нему.



Лично я пользуюсь для освящения пищи несколькими простыми правилами:

- готовить на чистой кухне;
- освящать только вегетарианские блюда;
- творить только с чистыми мыслями и спокойным сердцем;
- не пробовать еду во время приготовления;
- сперва предложить пищу Богу в отдельной тарелочке на алтаре;
- а потому уже разложить обед по тарелкам, добавляя в каждую кусочек еды с алтаря, и созвать домашних.

Когда не хватает времени или сил для полной процедуры, я стараюсь хотя бы помолиться перед едой. Даже это меняет настроение и ощущение во время трапезы.

Помните, что самый важный ингредиент любого обеда — это **умонастроение и состояние любви**. Попробуйте приготовить какое-то блюдо, будучи рассерженной или обиженной, и вы заметите, что вкус получился так себе, даже если все было сделано по рецепту. А потом сравните с результатами приготовления ужина, когда вы находились в отличном настроении, вспоминали моменты радости и счастья... Вы не заметите, как во втором случае содержимое тарелок с них исчезнет.

Как можно «положить» в пищу любовь? Во время приготовления еды думайте о хорошем. Например, когда готовите для мужа, вспомните, как он ухаживал за вами, отметьте его сильные стороны, улыбнитесь счастливым семейным минуткам. Да, сперва сложно оторваться от «пережевывания» событий будничной жизни. Все время мысленно возвращаешься к количеству картошки, наличию шампуня и воскресному походу в гости. Но думать с любовью и о любимых — дело тренировки. Если вы верующая, еще лучше во время приготовления пищи молиться, повторять мантры или слушать духовную музыку. Это превратит приготовление еды в священнодействие, а молитву сделает питанием для ваших близких на тонком плане.

### **Использую ведические секреты**

Я заметила это уже давно, а лекции по Ведам подтвердили: *если твое умонастроение «сложное» — лучше вообще ничего не готовить*. Снова, как советуют веды славянские, «зрите в корень» слова: нечто «с — ЛОЖ — ное» — в том числе и пища — не может быть цельным и истинным. А значит, не способно наполнить и оздоровить. Запомните: эмоции передаются вместе с пищей. Если внутри вас бурлит ядовитая смесь, лучше воздержаться от готовки, чем вкладывать ее в то, что станет частью вашего близкого человека.

*Я стараюсь хотя бы раз в день собрать всех за одним столом. Это непросто, ведь у каждого свой режим и своя реакция. Мужа и старшего сына надо готовить заранее — за полчаса до начала обеда. А младшему можно сказать только тогда, когда все уже стоит на столе. Но усилия по организации этого маленького менеджмента несравнимы с результатом, ведь именно такие собрания за столом и формируют ощущение семьи. В Италии меня вдохновил пример соседей, которые на выходные собирались всем кланом у деда. Трое сыновей с супругами, шестеро внуков. Все вместе за одним столом — часа два-три общения, новостей за неделю, смеха и совместной уборки. Они рассказывали, как ждут этой заветной пятницы. Пятницы, когда «все дома». Хотя у каждого уже есть своя семья, каждый любит этот день, когда маленькие семьи собираются в одну большую.*

*Для благостной обстановки дома желательно хотя бы раз в неделю кого-то приглашать и кормить. Когда мы в Петербурге, гости у нас постоянно. Чай, обеды, снова чай с тортом. Мои девочки, друзья супруга, родственные нам по духу семьи с детьми. Я стараюсь всех угощать вегетарианской едой. Или хотя бы рыбой. Это ведь тоже на атмосферу влияет. С гостями мы не пьем ничего крепче чая. Разговоры обычно — на темы духовности или саморазвития. Готовить для таких встреч — одно удовольствие. А кормить других в доме — очень полезная профилактика эгоизма. С этого легко и приятно учиться жить не только для себя.*

*Чистая кухня всегда мотивирует готовить. Если настроения для создания обеда нет, значит сначала нужно прибраться. Это мое правило. Хотя иногда, признаюсь, лень все протирать два раза: до и после готовки. В таком случае попробуйте вдохновить себя на кулинарные победы иначе — например, мыслями о любимом муже и детках.*

*Разнообразие вкусов в пище позволяет насыщаться без переедания. Вообще разнообразие в меню полезно. Только не всегда и не все это приемлют. Мой старший сын, например, против: традиционное однообразие радует его гораздо больше. А вот супруг два дня подряд одно и то же есть не будет. И обед с тремя разными салатами (острым, кислым и соленым) его вдохновит больше, чем пять килограммов сытной «мужской» еды.*

*Свежие фрукты и овощи — обязательная программа. К полному сыроедению я не готова и не считаю для себя это нужным. Но уверена, что количество свежего в пище должно быть больше половины. Особенно летом. Хотя и зимой можно найти возможности для применения этого секретика, используя в готовке или просто ставя на стол орехи, овощи, сухофрукты. Это и витамины, и легкое переваривание, и оптимизм, и*

энергия благодати для нас и наших близких.

*Наличие домашней выпечки сплачивает семью.* Считается, что когда жена замешивает тесто, тем самым она укрепляет отношения, словно приклеивая домочадцев друг к другу — но по-доброму и очень тепло. Попробуйте и увидите, насколько добрее все становится в доме, где каждый день что-то пекут: печенье, блинчики, пироги. Вспомните свою детскую радость от бабушкиных пирожков или оладушек. Подарите такое же счастливое впечатление не только своим детям, но и мужу.

*Приготовление пищи на скорую руку делает отношения поверхностными.* Вред полуфабрикатов не только в том, что они не совсем натуральны и плохо перевариваются. Они еще и не насыщают нашу душу, потому как с таким отношением к еде взаимодействия внутри семьи тоже становятся «полуфабрикатными», замороженными, торопливыми. Попробуйте отказаться от фабричных заготовок, замените их домашними соленьями и варениками. Вы увидите, как изменится атмосфера общения за столом.

*Однообразное питание делает и жизнь однообразной.* Поэтому старайтесь экспериментировать, пробовать новые рецепты. Благо сейчас столько сайтов, где можно найти пошаговые инструкции мастеров и отзывы других хозяек! Просто наберите в поисковике «лучшие кулинарные блоги» — и вы поразитесь, насколько красиво и вкусно можно готовить! Если вы, как и я, не употребляете в пищу мясо, рыбу и яйца, каждый рецепт при желании можно адаптировать. Поверьте, вегетарианство и однообразие — слова с противоположным значением! Даже если ваш муж не против каждый день есть картошку, вам самой скоро станет тошно ее варить. А если заскучала женщина — грустно будет всем...

Вот такие магические и не очень секреты, которые стоило бы знать каждой хозяйке. Ведь многие проблемы можно решить на кухне, так что к психологу или — не дай Бог! — к адвокату идти уже не придется. Разве что угостить их чем-нибудь вкусненьким.

### **Мои ошибки**

Я не идеальная хозяйка. И многое могла бы сделать лучше в плане быта. Особенно это касается кулинарного мастерства. Я работаю над этим, и даже в интерактивном Марафоне женственности, который мы регулярно проводим по всему миру, поставила себе целью за короткое время освоить приготовление двадцати новых блюд. Эта цель была достигнута — попробуй не достигни, когда на тебя смотрят тысячи участниц марафона, которые так же, как ты, каждый день идут к своим целям: постройнеть, наладить отношения, научиться петь, танцевать или готовить. Я даже

научилась печь постные маффины в виде — внимание! — паровозов для своих любимых сыновей. Так что я совершенствуюсь. Но я живая. И бывает, естественно, ошибаюсь. Например:

*я долго была против мяса в доме.* И старалась мужу «открыть глаза»: «давай выбросим из холодильника трупы!», «ты знаешь, как страдала эта свинина на скотобойне!» — обед мужа несколько месяцев «приправлялся» подобными фанатичными заявлениями. Но чем больше я боролась, тем сильнее он просил мяса. Как только получилось расслабиться и начать мясо покупать и готовить без задней мысли, просто чтобы сделать приятное любимому, он сам начал отказываться. Насилие в вопросах выбора всегда приводит к конфликтам. Вдохновляет — пример счастливого спокойного человека;

*мне порой не заставить себя помыть посуду сразу после еды.* Поэтому накопленную гору приходится ликвидировать перед приготовлением следующего обеда. Не радуется, согласитесь. Вообще, порядок в доме — не мой конек, хотя я постепенно и сознательно решаю эту проблему;

*сложно переносу запахи рыбы и мяса в быту.* Особенно рыбы. Это было и раньше, но в первую беременность очень обострилось — и не прошло. Готовить мужу рыбу для меня практически подвиг. Я могла бы делать это чаще. Но мне, оказывается, проще купить нарезку соленой горбуши, чем час дышать свежей рыбой на кухне, а потом еще чувствовать «последствия» ее приготовления в течение нескольких дней;

*я ленюсь.* И поэтому на завтрак у нас чаще всего «конструктор “Сделай сам”»: фрукты, овощи, творог, йогурт, сыр. Ужин тоже обычно свежий: овощи (иногда — тушеные), молоко, йогурт, для кого-то рыба. В промежутках — перекусы из тех же овощей, фруктов, орехов, соков, сыров и йогуртов. По-настоящему готовлю я обычно только в обед. Когда у нас гости или очень длинный день — могу смастерить и ужин. Но обычно никто не просит, все привыкли ложиться спать «налегке»;

*знаю, что нежелательно использовать в пищу грибы, чеснок, лук, чай, кофе.* Но иногда хочется. Я прекрасно понимаю, почему нельзя и как все эти продукты действуют. Но если нет под рукой приправы асафетиды, которой я обычно заменяю лук и чеснок, бывает, добавляю «запрещенные препараты». Если муж покупал раньше бутылочку итальянского вина, чтобы сделать мне приятное, я не разрушала этот момент. Ведь можно скривиться и отказаться. Но я вижу в этом нечто большее — его проявление любви. Почему бы не сделать два глотка (больше я физически не смогу)? А иногда я очень скучаю по капучино — и в кафе выпиваю чашечку. Чтобы себя за это не корить, я с собой договариваюсь: прошу

прощения у себя же и у Бога за свою несдержанность, неидеальность. Знаете забавную фразу, которую приписывают четырнадцатому далай-ламе Тибета? «Иногда, если ужасно хочется съесть печенку, а нельзя, я задумываюсь. Что больше угодно Богу: чтобы далай-лама был счастлив или чтобы ел только то, что положено? И ем печенку». Не знаю, правда ли Его Святейшество говорил эти слова, но подобное отношение к себе, если позволять его нечасто и с молитвой, сохраняет внутреннюю мягкость и не дает скатываться в фанатизм. Наступит момент, когда вам просто не захочется каких-то видов вредной еды. И тогда не нужно будет себя уговаривать. А пока отнеситесь к себе по-человечески и с любовью. Это поможет вам так же относиться и к другим;

**давно хочу составить круговое меню**, чтобы каждый день не ломать голову, что приготовить «на сегодня». Да и продукты закупать по нему проще. В этом чуть меньше творчества, но зато есть стабильность. У меня был опыт использования «круговой» кулинарии — лично мне очень помогало собрать себя в кучу и оптимизировать время на готовку. При этом никто не запретит вам попробовать новый рецепт, если захотите. Когда я его составлю-таки для своей семьи — обязательно поделюсь с вами.

### **Кулинарная пятиминутка**

Как помочь мужу измениться к лучшему? Давайте начнем с малого и приготовим для этого вегетарианский десерт под названием «Изменить мужа». Будьте аккуратны с его ингредиентами и своими намерениями. Не путайте с отбивными с кровью «Изменить мужу» или с маринадом из соленых прокисших яблок «Изменить себе».

Десертом наше блюдо называется за необычайно приятный сладкий вкус, который вы вряд ли забудете. Обратите внимание: наш десерт вегетарианский — это значит, что при его приготовлении не должно пострадать ни одно живое существо. Итак, вот наш рецепт.

1.-*Подготовьте пространство.* Уберитесь на кухне, вымойте руки. А лучше примите быстрый прохладный душ, взбодритесь. Повесьте красивые полотенца в ванной и на кухне.

2.-*Подготовьтесь сами.* После этого наденьте свое самое красивое платье. Подберите лучшие украшения и аксессуары. Сделайте маникюр, педикюр, прическу, макияж. Не перед тем, как выйти из дома. А перед тем, как в дом войдет муж.

3.-*Убедитесь, что муж в наличии.* Позвоните ему и ласково спросите, когда он сегодня вернется. Или сбросьте ему нежную смску. Если вы замужем — вы уже выбрали. Осталось перестать сравнивать своего мужчину с соседскими, бывшими и потенциальными. Толще, богаче,

добрее — это все не для нас. Наш муж — лучший, потому как достался лучшим нам.

4.-*Примите мужа с радостью и благодарностью.* Приходит муж с работы — и попадает в нежные объятия. Пока он поражен вашим сияющим внешним видом, важно донести до него ключевые слова: «Как я рада, что ты дома! Я так тебя ждала!»

5.-*Подготовьте мужа к изменению.* Возьмите 300 грамм приготовленного с любовью ужина. Накройте стол лучшей скатертью, поставьте тарелки из лучшего сервиза. Красиво разложите на них пищу. Предложите изумленному мужу.

6.-*Подготовьте его тело.* Сделайте ему массаж спины, стоп. Наполните ванну. Расскажите супругу, какой он незаменимый, нужный и важный. Почувствуйте, как расслабляется его тело. Протомите его в своей ласке до полуготовности.

7.-*Подготовьте его душу.* Поговорите с ним о насущных делах — выслушайте, не давая советов. Возможно, он раскроется и начнет говорить не сразу. Во время исполнения пунктов 5 и 6 не торопитесь, просто спрашивайте и слушайте.

8.-*Позаботьтесь о себе.* Положить любовь в блюдо может только профессиональный повар. А профессиональный повар в нашем случае — это повар счастливый. Не забывайте наполнять себя женской, лунной энергией. Желательно делать это несколько дней подряд до приготовления нашего десерта — тогда результат будет вкуснее.

9.-*Попросите его о помощи прямо.* Начните со слов: «Помоги мне, пожалуйста». И дальше уже по пункту: гвозди, посуда, дети, платья. Расплывчатая формула «не мог бы ты» — не для нас. Мог бы. И сможет. Это же наш герой. О том, как просить мужа, чтобы он нас слышал, мы еще поговорим в следующей части книги «Маленькие секреты большого семейного счастья».

10.-*Вдохновите его своим примером.* Хотите, чтобы он занимался спортом, — начните заниматься спортом сами. Хотите, чтобы не сидел за компьютером, — перестаньте сидеть сами. Хотите, чтобы рано вставал, — начните вставать сами, не упрекая в том, что он еще спит. Хотите, чтобы он стал Мужчиной — станьте Женщиной. Наш десерт готовится только личным примером!

11.-*Пожелайте всем счастья.* Перечисленные действия (с 1 по 10) повторять ежедневно в течение нескольких дней, месяцев или даже лет. Блюдо готовится долго, в зависимости от жесткости ингредиентов. Зато по приготовлении не имеет срока годности, отличается тонким сладким

вкусом и отлично насыщает всю семью.

Категорически запрещается:

солить блюдо нытьем;

перчить блюдо ворчанием;

взбивать криком;

заквашивать требованиями;

выбрасывать заготовку и пытаться состряпать из новых продуктов «на скорую руку»;

поднимать полотенце над тестом каждые пять минут, настойчиво ожидая результата.

Приятного вам аппетита!

Практическое задание

**Готовим с любовью**

1.-Выпишите по несколько блюд, которые любит каждый член вашей семьи. Подарите близким большой семейный обед, где для каждого на столе будут стоять специально приготовленные вкусности.

2.-Добавьте в рацион семьи ежедневный овощной салат (без майонеза, рыбы и мяса, на сметане или растительном масле). Подавая на стол, освещайте его в близкой вам духовной традиции.

## **Глава 12**

### **Принять авторитет мужа**

У мужчины есть то, чего нет у женщины. Равно как и наоборот. У мужчины, например, более сильный разум от природы. У женщины же превалируют чувства, и разум часто идет у них на поводу. Когда женщина принимает авторитет мужа и начинает его слушаться, она на тонком плане совершает одну простую вещь: отдает чувства, с которыми может не справиться, под защиту его сильного разума. Когда мы осознаем наши различия и баланс сильных-слабых сторон, иначе воспринимаем послушание. Это не унижение, не дискриминация, не подавление. Это забота и защита в первую очередь. Защита от собственных эмоций и опрометчивых решений.

Можно сказать, что в семье мы прикрываем слабые места друг друга, создаем тылы. Когда нас окружает реальность с ее соблазнами и конфликтами, мы встаем друг к другу спинами и можем защищаться вместе. Наши слабые стороны закрыты, и так гораздо проще одержать победу в сложном сражении.

У женщины обычно очень многое происходит одновременно — в сердце, в голове, в мире вокруг. Часто она не успевает все это анализировать, принимает решение на основе неполных данных или просто

наобум, лишь бы освободиться от ситуации. Хорошо, если у нее с интуицией все в порядке. Тогда она хотя бы видит знаки судьбы, слушает их и следует им. Но чаще всего нашу интуицию (а это не что иное, как ощущение духовной связи с миром) «забивает» сильное ложное эго. Эгоизм диктует нам решения и выводы. На них влияют зависть, жадность, злость, разочарование. И тогда мы игнорируем знаки судьбы. Делаем то, что «надо». Даже если не хочется. Даже когда мир вокруг активно противодействует. Поступки, совершенные на основе удовлетворения капризов своего эго, блага не принесут ни нам, ни нашим близким.

У мужчин все проще. Их разум не пребывает в таком количестве сомнений по разным поводам одновременно. У них меньше выражена привязанность к материальным вещам. Они умеют анализировать и обладают перспективным взглядом. Женщина, конечно, тоже может развить подобные навыки ума. Но ей это дается сложнее. Поэтому муж может стать для вас «оракулом», которому стоит задавать вопросы о стратегии и тактике в любом деле. И вот тут как раз начнутся проблемы с пониманием. Потому что решения, которые будет принимать и советовать муж, чаще всего покажутся вам странными, спорными, чуждыми. Вы захотите отвергнуть, а надо будет сделать наоборот: принять авторитет мужа. Довериться. Потому что, если вы искренне попросили помощи, любое решение вашего мужчины будет иметь в своей основе желание вас защитить.

### **Не учи меня жить**

Самый банальный пример — женская одежда. То, что для нас выглядит как «небольшой вырез», для мужчины — обнаженная женская грудь. Не целиком, но на треть. И ваш муж ощущает (даже если объяснить не может), что в таком виде одной на улицу лучше не ходить. Потому что другие мужчины не смогут отвести взгляд от этого выреза. Они будут питаться энергией женской красоты. Мимоходом повышать свою значимость, оценивая чужую жену. Такой вырез будет затмевать их разум, а мужчина без разума — это машина на бешеной скорости без водителя: дай Бог, чтобы никто не пострадал.

Мужской разум все это осознает и выносит вердикт: «Отклонить». А женщина, конечно, в ответ обижается, трактуя его решение как собственничество, приступ ревности или ущемление прав, — в общем, как угодно, только не с позиции заботы. На самом же деле мужчина подобным решением защищает свою жену, бережет ее энергию и охраняет спокойствие людей вокруг нее. Даже если сам до конца не осознает свои мотивы.

Или женская работа. Допустим, жена где-то работает. Устает и все



время жалуется. И работу уже давно не любит, и начальник — зверь, и коллеги хихикают за спиной. Мужской разум, никак не связанный чувствами и отношениями с коллегами жены и ее начальником, в этой ситуации сработает логично и сухо: жена несчастна — несчастна из-за работы — нужно, чтобы жена была счастлива — придется устранить из ее жизни такую работу. Послушав нытье жены в очередной раз, муж выдает сакраментальное: «Хватит, увольняйся!»

Он уже просчитал все варианты. Он ощущает, что на протяжении многих месяцев она возвращается домой обесточенной и пустой. Он понимает, что для нее на этой работе нет перспектив. Но женщина часто таким решением просто возмущена! Она скорее нападет на него с обвинениями в том, что муж мешает ей самовыражаться, ее подавляет, хочет сделать ее «комнатной собачкой», что для него «вот так все просто, а я, между прочим, добивалась этой должности столько лет!» Или начнет оправдываться перед ним: ну, дорогой, деньги зато платят, иногда хвалят, да и кому я нужна потом, куда я устроюсь... Только ему не нужна эта демагогия. Он видит, что его женщина в опасности. И пытается ее защитить. Как может. Очень прямо. И, между прочим, очень разумно. Но вместо того чтобы принять и осмыслить авторитетное мнение, она его отвергает и еще больше запутывается в клубке чувств, беспокоясь о том, что теперь еще и мужа настроила против своей работы, а возможно — и против себя.

Мужу со стороны виднее, с какими подругами можно было бы общаться поменьше. Он просто смотрит, какой жена становится после этого общения, и ему все очевидно. Видит, кто общением с женой злоупотребляет, кто ее использует. И женщине бы радоваться, что рядом есть такой небезразличный человек. Но чаще всего она в ответ на такие рекомендации встает на дыбы: «Не указывай!» Хотя мотив у него тот же самый — защитить, сохранить ее. Раз она сама не видит, не может позаботиться о себе, снова и снова вступая в отношения, которые приносят столько боли, — значит, защитить ее должен он.

Я встречала семьи, где муж обрывал на какое-то время общение с тещей. Чтобы жена восстановилась и поняла, что телефонные звонки мамы проходят на данном этапе в формате энергетического вампиризма и не приносят никому счастья. Жена, конечно, очень обижалась и упрекала мужа в том, что у него черствое сердце. Хотя такая пауза, как оказывалось, шла на пользу и ей самой, и ее маме. Отношения потом восстанавливались, переосмыслились и стартовали вновь с более высокой точки.

И еще одна простая история. Уже из нашей жизни. Чтобы вы не

думали, что я идеальная и мужа слушаюсь во всем. К сожалению, это пока далеко не так...

Когда мы путешествовали по Индии, у нас была оплачена броня в одной аюрведической клинике. Муж еще перед внесением денег сомневался, стоит ли это делать. Не лучше ли определиться с клиникой на месте, когда выбор будет больше, а качество — очевиднее. Но мне почему-то захотелось стабильности и гарантий. В общем, предоплата была внесена.

А дальше оказалось так, что прилетали мы не в тот аэропорт, о котором думали изначально. И до клиники от места прилета ехать нужно было часов шесть на машине или четыре — на поезде. ОТЕЛЬ же, в котором мы остановились на ночь, оказался очень удобным. И еда была привычная, и люди душевные, и клиника своя при отеле имела. Пришлось решать, едем ли мы в забронированную клинику. Там внесена предоплата, нас там ждут. А здесь — здесь тоже все есть, и нам рады не меньше. Ехать с детьми, опять же, не нужно никуда. Муж сразу сказал: «Давай останемся. Перемещения выйдут дороже». Но я не поверила. На меня напала жаба и принялась душить: «Как же так! Ведь уплочено!» Душила так сильно, что я все же уговорила мужа поехать — «хотя бы посмотреть».

А дальше все только ухудшилось. Наши билеты на поезд оказались не в первый класс, а во второй. Где и народу много, и душно, и грязно. Уже в этой точке нужно было послушаться мужа и возвращаться. Но моя жаба разрослась до невероятных размеров, вследствие чего мы выдержали ужасное четырехчасовое путешествие в вагоне второго класса битком набитого индийского поезда — «приключение», которое я вряд ли когда забуду. Чего за эти четыре часа только не было! В какой-то момент зашел мужчина и начал выгонять меня с детьми с наших мест. Весь вагон сверлил нас, «белых челоуеков», глазами так, будто выбирал, кого первым съесть. Да и вещей у нас для такой электрички было слишком много...

Но на этом история не кончилась. Потому как клиника оказалась неплохой. Но вот еда в ней... Целых три дня дети не брали в рот ничего, кроме хлеба. Муж тоже начал стремительно худеть на глазах. Я-то могу еще как-то жить только на соках, но мои мужчины — нет. Попытки научить индусов готовить мало-мальски съедобную для нас пищу не увенчались успехом. Муж не только худел, но и зверел с каждым часом. Работать ни ему, ни мне в такой обстановке было невозможно. К тому же Интернет в этой глуши постоянно обрывался. Кафе поблизости не было, только маленькие местные забегаловки. От отчаяния мы обошли их все — и «исполнение» кушаний повергло нас в шок (хотя в других городах

*Индии нам даже понравились те же самые блюда).*

*Через неделю издевательств друг над другом мы все-таки уехали. Потеряв немало денег на обмене билетов в ближайший аэропорт, а также на проезд вчетвером в поезде и такси. Сколько сил и нервов было потрачено в этом «оздоровительном» путешествии, знает только Бог.*

*В итоге мы вернулись в отель, из которого можно было не уезжать. Если бы я послушалась мужа, мы сэкономили бы и нервы, и силы, и деньги. Для супруга это решение было очевидно сразу. А для меня — вот хоть убейте! — нет. Слишком много оказалось противоречивших друг другу исходных данных. И, запутавшись в желаниях (сэкономить, настоять на своем, получить больше впечатлений), я совершила серьезную ошибку: не послушалась своего мужа, хотя уже давно убедилась, что необдуманных решений он не предлагает никогда.*

### **Послушание мужу и Богу**

Слушаться мужа — это выгоднее и дешевле. Можно сэкономить много нервов на сомнениях и переживаниях. А главное, груз эмоциональной ответственности за принятое решение будет лежать на нем. Для женских плеч принятие стратегических решений — тяжелая ноша. Если ошибешься (как я с этой клиникой), то переживать будешь в разы больше, накручивая себя ощущением вины и собственного несовершенства.

Сразу же встает вопрос: во всем ли слушаться? И всякого ли мужа? На вопрос этот, впрочем, все религии отвечают единогласно: слушаться, во всем и любого. Такого, как мы заслужили. Единственный предмет, по поводу которого мы можем без опаски слушать только свое сердце, это наша вера. То есть если муж требует у жены, чтобы она перестала служить Богу или ходить в храм той конфессии, которую она выбрала, тут послушание неуместно. Потому как это помешает нам выполнять главную обязанность души в этом мире: служить своему Небесному Отцу.

Если ваш муж неверующий, а вы уже обрели свой духовный путь, это не повод перестать слушаться мужа в мирских вопросах. Ведите себя ответственно и разумно. Ходить в храм вместо того, чтобы готовить ужин, это неправильно. Но когда ужин готов и дома все сделано — идите в храм.

Конечно, даже здесь лучше договариваться. И сделать это проще, если ваше духовное служение не мешает выполнению семейных обязанностей. Если вы не будете пытаться мужа «просветить» и «воцерковить», если дадите ему право выбора собственной духовной жизни: верить или нет, как и во что. Очень часто при таком подходе, очищенном от нездорового фанатизма, муж становится глубоко верующим, учась на примере своей супруги. Когда он видит, что вера делает ее доброй, мягкой и любящей,

наполняет светом ее глаза и смыслом — ее сердце.

Когда жена послушна мужу, муж прислушивается к жене. Они слышат друг друга. Между ними есть связь. Ему нет необходимости утверждать свой авторитет силой. Он получает необходимое уважение, имеет возможность заботиться о своей женщине. Ему не приходится сначала биться с ней самой, чтобы только потом, победив, защитить. Рядом с послушной женой муж становится спокойнее и ответственнее. А разве не этого все мы хотим от своих половинок?

Практическое задание

### **Пишем «послушалки»**

Заведите «Дневник послушания», если с этим пунктом у вас проблемы. В нем каждый день пишите несколько ситуаций, в которых вы: послушались мужа — не послушались мужа — согласились, но со скрипом. Анализируйте, как лучше было ответить ему в той или иной ситуации, чтобы не провоцировать конфликт. Выработайте культуру доверия к своему мужчине. Тренируйтесь принимать его авторитет, доверять его мнению — пусть даже на первых парах и задним числом. Заметьте, как довольно быстро от этого отношения поменяются: муж расцветет, а умиротворения внутри вас станет больше.

## **Глава 13**

### **Открыть свое сердце**

Нам надо учиться просить. Учиться заявлять о своих потребностях и дискомфорте. Говорить о своих чувствах. Открывать свое сердце. Это нормальная и здоровая позиция. Это инстинкт самосохранения совместно с самоуважением. А еще это самая настоящая забота о другом человеке. Страховка от ошибок, которую мы ему с любовью выдаем. Потому как очень часто люди причиняют нам вред не потому, что они садисты или нас за что-то ненавидят. Чаще всего они просто не знают, что мы из-за их определенных действий чувствуем дискомфорт.

***«Просите, и дано будет вам», — сказал Иисус в Нагорной проповеди. Именно так и стоит двигаться к своей цели. Начав с просьбы.***

Но мы предпочитаем слушать другой источник: «Никогда и ничего не проси. Сами придут и сами все дадут». Это ведь не Господь сказал, а мы поверили. И стали так жить.

Молчать, когда тебе больно, — это нездоровая позиция. Даже в банальных бытовых ситуациях. Когда массажистка налила вам полные глаза масла и вы чувствуете нестерпимое жжение, молчать — значит наносить себе вред. Когда парикмахер делает воздух фена слишком горячим, а вы из деликатности молчите — вы вредите самой себе. И, кроме

того, — помните главу о карме? — каждую секунду этой пытки «проклинаете» парикмахера. Когда в автобусе человек сидит на вашей руке, а вы молчите, это причинение вреда вам обоим. Он просто не знает, что «ущемил в правах» чью-то руку. Вам наступили на ногу, сказали обидное слово, обманули, жестко перебили, высмеяли...

*Знайте: все эти ситуации приходят к вам лишь как повод научиться говорить о своих чувствах.*

Как же просто со стороны кажется сказать спокойно и без скандалов: «мне больно» или «мне неприятно». И как же сложно это сделать, когда сама оказываешься в неудобной ситуации... Мне было десять, когда у меня случился серьезный бронхит. В поликлинике назначили прогревание ультрафиолетом. Однажды медсестра оставила меня под лампой и ушла. Как потом оказалось, минут на тридцать. В итоге у меня — ожог шеи и груди, у медсестры — выговор и лишение премии. Просто потому что маленькой девочке Оле привычнее было молчать. Я следовала инструкции и терпела. Причиняя себе вред.

Лет в двенадцать история повторилась, когда мне вырывали зуб. Перед этим, как водится, поставили укол, но он не подействовал. А зуб все равно выдрали. Потому как я сказала, что «вроде все заморозилось». Просто побоялась признаться, что еще все чувствую и, кажется, не готова. Боль была невыносимая. Зубных врачей боюсь до сих пор.

Мы привыкли молчать, когда нас обманывают или оскорбляют. Думаем, что поступаем благородно, по принципу «подставь другую щеку». Однако еще крепче мы закрываем рот, когда испытываем дискомфорт. Конечно, это ведь просто немножко неудобно, это даже не боль. А если и боль, то не такая сильная. Бывает и больнее.

Я помню родовое отделение иркутского роддома. Где роженица без мужа — слабое звено. Ей можно хамить и просить «не орать». Многие честно стараются молчать и терпеть. Они абсолютно беспомощны и беззащитны. Потому что даже такая простая вещь, как инстинкт самосохранения у нас, «умных и послушных девочек», развит слабо. Нам бы ходить, сидеть на мячах, отвлекаться на что-то во время схваток — а мы лежали прикованные к кушеткам и мучались. Потому как выходить в коридор «нельзя», по лестнице — «нельзя». Почему-то терпеть приказано только лежать. А рожать — быстро. И молча.

Не всегда — далеко не всегда! — окружающие намеренно пытаются сделать нам гадость. Злонамеренность — очень редкое исключение. Чаще всего люди просто не знают о наших чувствах и не понимают, что происходит у нас внутри. В Индии, например, очень многое делают так,

чтобы тебе угодить. Но, как и везде, делают это на свой вкус. Попросишь сварить картошку без специй, а они все равно положат туда кумин. Потому как совсем без специй дорогим гостям будет «невкусно»!

Предупредишь, чтобы во время массажа маслом глаза не мазали, так они намажут кремом. «Совсем без ничего» ведь неинтересно! И вот мне уже почти тридцать. Я лежу в салоне где-то посреди Индии и молча злюсь на массажистку, которая причиняет моим глазам серьезную боль... Пока вдруг не прозреваю: я ведь могу сказать «нет»! Прямо сейчас! И попросить убрать с лица весь крем! Тогда зачем же я лежу и молча сжимаю кулачки — как тогда, когда мне было десять?..

Мне это дается сложно. Сказать мастеру маникюра, что уже больно. Сообщить повару, что есть это невозможно. Объяснить друзьям, что иногда хочется побыть наедине с собой. Дать понять мужу, в какой момент общение перерастает из приятного в болезненное.

Позаботиться о других — о, тут все гораздо проще! Я легко могу указать соседям не шуметь, потому что у меня дети спят. Когда муж устал, отменить встречу с подругами. Попросить у кого-то конфетку или печенку — не для себя, а чтобы тут же поделиться. Для других на любые жертвы идти легко. А для себя — невыносимо. Хорошие девочки ведь ничего для себя не просят. И не мешают, не отвлекают своими прихотями.

Когда нам тревожно, неудобно, дискомфортно — нужно научиться говорить: «мне нехорошо», «мне неприятно», «мне больно». Нужно давать шанс отношениям, чтобы не делать из человека напротив «монстра» и «садиста». Чтобы самой не превращаться в безропотную жертву или несчастную страдальцу. Ведь выбор всегда есть — просто нужно открыть свое сердце. Ставни в нем прочно и давно заколочены. Даже в щелку заглянуть сложно. Там столько страшного и неизвестного внутри. Мало ли что оттуда полезет? А еще кажется, что, когда мы открыты, нам все вокруг смогут сделать так больно...

Однако проще всего причинить нам боль, когда мы наглухо закрыты от всего мира. И люди вокруг, совершенно не понимая нас, периодически наступают на наши больные мозоли. Бывает, по много раз на одну и ту же. Им даже может казаться, что нам уже нравится...

В семейной жизни грабли «молчания во благо» часто становятся любимым орудием пытки. Женщина может наступать на них каждый день, пока не набьет столько шишек, что живого места на ее любви не останется. Поэтому, когда муж совершает поступки, от которых вы чувствуете боль, — научитесь быть честными. Это трудно и непривычно — искренне признаться: «Мне больно». Обычно мы проявляем вселенское терпение.

Или, ничего не объясняя, закатываем скандал. Это другая реальность — для той жизни, где мы пытаемся казаться сильными и самодостаточными. Пока мы не сделаем шаг к честности, шансов на сохранение отношений — ноль.

Чтобы понимать человека, нужна адекватная обратная реакция от него. Когда он ясно доносит, что и по какому поводу чувствует в данный момент. Полагаться на телепатию здесь неверно. Наши мечты о том, что мужчина сам догадается и все поймет, навсегда останутся мечтами. Знаете почему? Нет, даже не потому, что интуиция — это женское качество. А потому, что мы — актрисы погорелых театров! — часто чувствуем одно, а выглядим противоположно! Например, женщина давно хочет ребенка, но на очередную «серьезную» причину подождать отвечает своему мужчине улыбкой и собачье преданным «да, конечно!». Зачем? Чтобы его «не расстраивать». Сколько она еще так вытерпит? И не «расстроит» ли своего любимого в миллион раз больше, когда однажды, устав терпеть боль, просто уйдет от него?

Но даже если вы далеки от «лжи во спасение», не нужно считать, что для мужчины ваше лицо говорит само за себя. Вы думаете: «Но я же хмурая и недовольная в трудные моменты! Это невозможно не заметить! Нельзя оставаться равнодушным, не замечая очевидное!» Я тоже так думала, когда муж шутил надо мной. Меня это очень обижало, но он продолжал шутить. А когда я наконец набралась смелости и выпалила, что мне это не нравится, его глаза выразили искреннее удивление! Знаете, что он сказал? Что в ответ на его шутки я всегда смеюсь! Я и сама не знала, что, когда он надо мной шутит, а внутри у меня — океан боли, на моем лице сияет улыбка... И тогда я стала сознательно менять внешнее проявление своей боли. Сдирать с себя эту улыбающуюся защитную маску. И однажды — просто разрыдалась после очередного «прикола» надо мной в компании знакомых. Муж моментально все понял. И больше надо мной не шутит. Вот уже пять лет, как у нас с ним самая серьезная в мире любовь.

Сказать: «Мне больно» — это всегда падение. Падение с пьедестала непобедимой и неуязвимой супер-леди. Они безупречна, она хорошая девочка. Правда, никто не знает, что творится у нее внутри. Она и сама не помнит, сколько замерзших и грязных льдин там накопилось...

### **Глазами мужчины**

Недавно получила очень грустное письмо одной женщины. Не буду рассказывать всю историю, но как только она впервые надела юбку, в ее семье случилось горе. И вроде бы причем тут юбки? Но в чем-то она права. Побочные явления развития женственности есть. И я о них я говорю, но не

так часто и не так подробно, как следовало бы.

Когда мы вдохновляемся идеей изменения семейных отношений, когда бросаемся в омут знаний и практики, что происходит? Всегда ли вторая половина радостно поддерживает нас и делает все, чтобы помочь нам в этом? Часто ли муж сразу хватается лекции Торсунова, чтобы понять, какие обязанности он пока не выполняет? Часто ли он с радостью отпускает жену на фестивали и семинары? Или все-таки чаще это приводит к обострению ситуации, ссорам и конфликтам? По своему опыту, опыту подруг, знакомых и не только я чаще всего вижу в действии второй вариант. Словно старая рана, которую недолечили и просто заклеили лейкопластырем, вдруг воспалилась. И образовался серьезный нарыв, который угрожает отношениям в целом. Стадия, когда этот нарыв вскрывается, ой как непроста. В ней очень тяжело находиться, потому что приходится терпеть настоящую боль. Боль от того, как трудно и медленно мы берем на себя женские обязанности и как тяжелы они на первых порах. Боль от того, что наш мужчина часто сопротивляется нашим изменениям. Но если эту боль принять и прожить, дальше начинается настоящее выздоровление.

Представьте, что вы мужчина. Хоть это и сложно, но все-таки. Долгое время — год, два или десять — ваша жена молчала. Или откровенно вас пилила и доставала. Поэтому отношения из близких, родственных и доверительных стали соседскими, нейтральными, равнодушными. Она уже не вдохновляет вас, мыслями делиться с ней тоже не хочется. *В общем, вы научились жить рядом, но не вместе.* Ради детей, ради борщей и чтобы не заморачиваться (другого варианта у вас нет, да вы и не думаете об этом). Представили? Есть некий устоявшийся быт, привычный сценарий жизни: вы на работу — она на работу, вы к телевизору — она к плите, вечером оба уставшие — в кровать, под разные одеяла. Боли это уже не приносит — потому что боль живет только там, где есть близость. Радости, правда, жизнь не приносит тоже, но вам, как любому мужчине в кризисе, это уже не так важно.

И вдруг что-то начинает происходить. Ваш привычный мир начинает рушиться. Но не потому, что жена ушла или стала пилить еще больше. Нет, она делает нечто еще более болезненное: пытается снова возродить теплоту между вами! Она признает свои ошибки, меняется. Уже не пилит. Интересуется вашими мыслями. Не спорит. Иногда даже становится похожа на ту девчонку в льняном платье, которую вы полюбили когда-то. Что все это несет? Какие чувства возникают? Снова начать доверять ей, когда один раз она уже это доверие не оправдала? Снова сблизиться с той, у которой за пазухой может быть очередной кинжал? Изо всех сил



продолжать жить, как раньше? Невозможно. Она уже не такая равнодушная и скупая. Она пробуждает эмоции в душе....

Эмоции могут быть разные. Целый спектр. Страх, что история обретения и потери друг друга повторится — и снова будет больно. Стыд и нежелание признавать вину за свои поступки в прошлом, которые тоже привели к отчуждению. Печаль и сожаление оттого, сколько уже сделано плохого друг другу. Гнев за то, что снова рушится привычный мир, к которому вы так долго приспособлялись. Нервозность по поводу того, что придется принимать какие-то нестандартные решения.

Такая эмоциональная встряска для мужчин — серьезное испытание. Из всего перечисленного спектра чувств — стыда, печали, сожаления, обиды — мужчине с детства разрешено лишь одно: гнев. Вспомните детские игры мальчиков и реплики взрослых со стороны:

- *Не реви, ты не девочка!*
- *Боисься, как девчонка!*
- *Застеснялся, как красна девица!*
- *Мямля!*
- *Тряпка!*

За гнев и проявление агрессии, конечно, тоже ругают, но иначе и меньше. Не пытаются устыдить тебя проявлениями «чужой» природы в характере. Тут уже не скажешь «злишься, как девчонка». Хотя бывает, особенно если парня растят только женщины, что проявления злости и гнева также ставятся под запрет. Такому мальчику вообще ничего нельзя чувствовать. И чтобы хоть как-то рассказать о своем внутреннем мире, ему приходится болеть.

Поэтому среднестатистический мужчина обычно любую негативную эмоцию трансформирует в гнев. Испугался отец за ребенка — сразу шлепает по попе. Ребенок думает, что папа зол, а папа действует так от страха. Муж знает, что виноват, — и начинает агрессивно нападать в споре, чтобы вновь почувствовать себя сильным, заглушить чувство вины. Ощущает боль — нападает еще активнее.

Давайте вернемся в нашу ситуацию, когда мужчину из его теплого и привычного болота пытаются достать. Даже если это происходит ласково и нежно. Ответная реакция может быть бурной. Как мы выяснили, чаще всего — гневной. Например, муж может накричать на жену из-за мелочи или резко отвергнуть непривычную заботу. Еще чаще он вспоминает все то, что терпел от жены годами. Все ситуации, когда она наступала ему на мозоли души. Сталкиваясь с первой волной сопротивления, жены часто сразу сворачивают наполеоновские планы по исцелению семьи. Типичные

лозунги отступления — «он недостойн», «ему ничего не надо», «я ради него все, а он...»

Но если вы будете знать, что в этот момент творится внутри него, вы точно определите: это та самая сложная стадия, на которой нарыв вскрывается. Муж освобождается от всего, что разрушало его изнутри. Лед, который намерз между вами за все эти годы, ломается. Происходит это очень громко и часто неожиданно. Вы могли просто в очередной раз поставить перед мужем на стол вкусный суп и сказать, что любите. А он в ответ взрывается и высказывает всю свою боль за те годы, когда вы называли его по фамилии, кормили тем, что осталось от детей, и сравнивали с соседом.

В оттаивающем сердце жены это также рождает боль. А еще — желание убежать. Спрятаться, вернуться к привычной рутине. Пусть без близости. Пусть без любви. Но и без боли. Не предавайте себя в этот сложный момент! Не совершайте ошибку! В этом месте, как и в родах, нужно идти на боль. Нужно выслушать, принять. И продолжить делать то, что вы делаете.

Потому что, когда мужчина демонстрирует любые, даже негативные, чувства, это сигнал, что его сердце оттаивает. Что он готов идти к вам навстречу после того, как сбросит балласт обид и переживаний. К сожалению, из-за ограниченного эмоционального диапазона, усвоенного еще в детстве, чаще всего в другой форме он этого сделать просто не может.

### **Как растопить лед**

Когда мы действуем в гуне благости, сперва нам трудно. Трудно работать со своим эго, трудно раскрываться, трудно менять привычки, трудно уважать, принимать. Но за такой душевный труд всегда приходит награда. Просто не сразу.

Часто мы пользуемся знанием в страсти: учимся быстро выходить замуж, умело манипулировать, извлекать моментальную пользу. Но потом за это приходится расплачиваться. Такое счастье не длится долго. Не зря наиболее модны сейчас женские тренинги, которые делают женщин счастливыми сразу, внушают им принцип «ты — богиня, он — вторсырье». Сперва это приносит подъем и радость, а затем все рушится.

Есть другие тренинги. Без ярких конфетных оберток. Например, лекции доктора Торсунова часто имеют для нас горький вкус и даже причиняют боль. Он сам все время извиняется перед своими слушателями за то, что вынужден говорить правду — потому что говорить что-то иное просто бессмысленно. Зато его знание не впустую информирует, а

глубинно трансформирует слушателей. Пережив эту боль, люди осознают, меняются, становятся счастливыми. Таково ведическое знание. Таково любое знание в благодати.

Если вы выбираете быстрый подход — тренинги «для стерв», медитации «я — богиня» и книги формата «как захомутать мужа», то словно идете на зимнюю рыбалку. Вам придется взять ледоруб и сделать лунку. Вы немного попотеете, зато согреетесь и выудите пару мелких рыбешек. Но через пару часов ваша лунка снова покроется коркой льда, и вы вынуждены будете уйти со своим маленьким уловом, чтобы насмерть не замерзнуть. Если же вы хотите другого — жить в доме с видом на реку, иметь возможность купаться в чистой теплой воде, в любое время дня и ночи получать немалый улов из бурного течения, то весь лед на реке, лед между вами, придется растопить. Для этого придется поднять общую температуру отношений. То есть совершить настоящее волшебство. По сути, стать Весной. Стать настоящей Женщиной. Согласитесь, гораздо проще прийти на обледенелую реку в роли «мужика с ледорубом». Но разница результатов окажется несравнимой.

Не бывает так, чтобы мусор сам выносился из квартиры (хотя иногда хочется). Если мы много лет плевали в колодец и бросали туда бумажки, то, прежде чем снова начать из него пить, нужно сруб почистить. Когда-то в детстве, в ночь перед выдергиванием зуба, я мечтала проснуться уже без него. Чтобы все оказалось сделано, а я ничего не почувствовала. Так и в семье: мы хотим близости, но только чтобы боли при ее достижении не было. Пусть сближение пройдет легко и само, как во сне. Только вот в реальности так не бывает.

Обострение — естественная фаза восстановления отношений. Закономерный испуг от вида грязи в своем сердце после того, как мы его открыли. Главное, испугавшись, удержаться и тут же не захлопнуть дверцы. Приступить к уборке со спокойной душой. Помня, что самая темная ночь — перед рассветом. Поэтому, если от ваших стараний пока становится только хуже, не опускайте руки. Продолжайте выполнять свой долг. Позаботьтесь о себе, своем внутреннем комфорте, наполнитесь любовью. И потом начинайте дарить ее близкому человеку. Даже если он только-только из морозильной камеры.

Практическое задание

### **Покидаем ледяной дворец**

Если ваша жизнь — ежедневное шоу «Я сама», то очень важно перестать прятаться от людей за ледяными стенами своих обид, гордыни и страха. Конечно, можно самостоятельно и ребенка родить, и в Венецию

съездить. Вот только удовольствия от этого будет несравнимо меньше, чем если бы вы делали все за руку с любимым. «Я сама» — девиз одиночества. Поэтому учитесь налаживать обратную связь с окружающими людьми. Делать это эффективно посредством просьб.

1.-Попробуйте в течение недели хотя бы раз в день просить о чем-то совершенно незнакомых людей: «вы не могли бы открыть мне дверь?», «разменяйте купюру, пожалуйста», «будьте добры, помогите с этой сумкой». Просите о чем угодно, нам подойдет любая мелочь. После того как помощь оказана, отблагодарите своего помощника улыбкой и мысленно пожелайте ему счастья.

2.-Подумайте, о чем вы хотите, но не решаетесь попросить мужа. Запишите как минимум 15 «горящих» просьб. Подчеркните те из них, по поводу неисполнения которых внутри вас уже возникла обида. Эти просьбы нужно озвучивать мужу в первую очередь. Не требуя, однако, немедленного их выполнения. Учитесь просить — и надеяться. Верить — и проявлять терпение. Доверьте наконец свои мечты и ожидания своему мужчине.



## Глава 14

### Следовать за супругом

Хочется обсудить еще одну важную компетенцию женщины: умение следовать за своим мужчиной. Мне сразу вспоминаются жены декабристов, которые бросили дела, имения, связи ради того, чтобы быть рядом с мужьями. Сегодня таких подвигов от жены обычно не требуется. На нашу

долю выпали испытания попроще, но даже их не каждая готова преодолеть. Например, взять фамилию мужа после свадьбы. Не так уж и сложно. Предстоит поменять несколько документов, немного побегать по инстанциям. Зато совершить акт доверия мужу и символический переход под его крыло. Раньше ведь девочка всегда уходила с приданным в семью мужа, и это считалось естественным. Сейчас мы часто приводим мужа к себе, да еще и фамилию его брать не хотим. Вместо замужества — упрямо практикуем сожительство, даже если брак уже зарегистрирован официально.

Вспоминается история одной девушки, которую пятилетний сын спросил:

— Мама, а почему мы с папой Ивановы, а ты Сидорова? Ты нам чужая, что ли?

После этого мама побежала менять документы.

Еще одна история связана для меня с подругой, которая десять лет прожила с мужем под девичьей фамилией. Трое детей носили фамилию мужа. И вот она начиталась статей о женских обязанностях, наслушалась лекций — и задумалась. Однажды вечером подошла к нему и спросила:

— Слушай, тут вот говорят, что если жена не берет фамилию мужа, это означает ее к нему неуважение...

— А ты что, сама этого не видела и не понимала? — ответил муж.

Открытие было таким внезапным и болезненным для нее, что документы она поменяла всего за неделю. Просто увидела, что маленькая формальность действительно разъединяет их с мужем. И муж где-то на краешке сознания все время об этом помнит.

Я вспоминаю разговор с маникюрным мастером в Индии. Она рассказала мне, что у них молодые, если жених не имеет собственного жилья, всегда отправляются жить к родителям мужа. Иногда очень далеко. Другие варианты — переезд в дом невесты или к ее родителям — даже не обсуждаются. Своих папу и маму девушка видит максимум раз в неделю. Но зато муж при этом чувствует себя спокойно. Он на своей территории, он знает все правила и в таких обстоятельствах способен брать ответственность за жену.

Сравните с нашими реалиями, где в уютный мирок семьи вламывается зять, который все делает не так, денег домой носит мало, подстраиваться и делиться не хочет... Против него на тонком уровне вскоре настраиваются все члены семьи — и начинают давить этим настроением на дочь. Мужская самооценка долго такого не вынесет: он либо замкнется, либо запьет, либо уйдет. Именно такие примеры я чаще всего и вижу. Когда молодые идут

жить к родителям девушки, через какое-то время они разбегаются. А вот если они переезжают к его родителям, браки уже прочнее. Потому как для женщины естественно быть гибкой, подстраиваться под новые правила, слушаться. Ей это дается легче, ее самооценка не страдает так сильно, как мужская.

Конечно, это стресс и для женщины — привыкнуть к чужому дому. Поэтому, опять же, в Индии есть правила, которые облегчают жизнь молодой невестки. Если в доме уже живет жена старшего брата, она берет молодую девочку под крыло. Помогает ей во всем, оберегает, подсказывает. Когда рождается ребенок, юная мама может вообще ничего не делать, ее муж и накормлен будет, и в чистой рубашке на работу пойдет.

— *Но не всем же так везет!* — удивилась я. — *А если нет в семье такой волшебной «сестры старшего брата»?*

— *Тогда есть свекровь,* — возразила мне рассудительная индийская маникюрша. — *Каждая женщина прошла через это, и каждая понимает, как непросто адаптироваться в новом доме. Поэтому мы, женщины, как одна большая команда, семья. Мы всегда стараемся помогать друг другу.*

Для меня именно так и выглядит культура семьи. Когда не делят на «твое-мое», а все становится нашим. Конечно, в современном обществе европейского типа лучше жить отдельно от родителей с обеих сторон. Сразу же. Чтобы не увеличивать количество разногласий. Поскольку у нас культура семьи, в большинстве своем, утеряна. Матери ревнуют сыновей, отцы недовольны зятьями, золовки не желают помогать друг другу. Да и сами женщины сейчас приспосабливаются к новому окружению почти так же трудно, как и мужчины. Растеряли мы свою гибкость, мягкость и терпеливость. Хотя, как, опять же, та самая индийская женщина сказала:

— *Если жена хочет сохранить семью с конкретным мужчиной и быть в ней счастливой, она подстроится, научится быть более гибкой, спокойной, найдет подход к свекрови. А если она этого не хочет, то даже если семья будет жить отдельно, женщина сама же ее и разрушит.*

Мне даже возразить было нечего. Так и есть.

Смена фамилии и вопросы проживания семьи — типичная тренировка навыка следования за мужем. Еще один показательный пример — поведение жены во время кризиса.

Помню, как в одной семье мужа внезапно уволили с работы. В этой семье было две хорошие машины. Продав одну, можно было бы пережить сложный период жизни. Но жена, которая пользовалась своей машиной от силы раз в неделю, категорически отказалась продавать ее. Муж услышал примерно следующее:

— Ты мужик — вот иди и заработай! Свою машину продай!

Он, конечно, продал свою. Хотя ему как раз она очень нужна была по работе. Но жить-то на что-то нужно было. И осадочек, конечно, остался. Прошло несколько лет. Он снова на коне, он успешен. Но рядом с ним уже другая женщина. Которая не водит машину, зато варит вкусные супы и радостно встречает его дома, в каком бы настроении он ни приехал.

Мы часто «используем» мужа в качестве домашнего «козла отпущения», который всегда под рукой. Что бы ни случилось, всегда можно найти виноватого. Есть анекдот с подобным настроением: «В разводе семьи всегда виноваты двое. Всегда. Муж и свекровь». Если денег нет — виноват муж: работает плохо, и неважно, что я потратила все деньги на свои безделушки. Если дети капризничают, виноват муж: совсем ими не занимается, чрезмерно балует, наследственность плохая. Если дома бардак, то снова муж крайний: развесил свои носки по люстрам, расставил везде грязные кружки из-под чая, а у компьютерного стола вообще развел тараканий курорт.

Когда наваливается проблема, чаще всего нам нужно объявить кого-то виновным, чтобы не мучиться самой. Поэтому, если жена не умеет следовать за мужем, то именно муж и будет виноват во всем. Что ни делает дурак, все он делает не так. Угодить жене, которая следует только своим интересам, невозможно. Проблемы всегда будут — его, победы — ее.

*Делить на двоих все — проблемы и радости, болезни и богатство, нищету и пиришествво — вот главное умение жены.*

Нет, когда нам хорошо и всего хватает, чаще всего у нас все «наше». Но вот случается очередной микродефолт евро/доллара, мужа увольняют с работы — и тут же «моя» зарплата становится «только моей». Когда в доме благодать, то дети наши. Когда же они ведут себя плохо — полюбуйся, это уже «твои». А после развода малыши и вовсе часто становятся «только моими». Хотя в ДНК ребенка, рожденного от обоих родителей, вроде бы ничего не изменилось...

Иногда готовность следовать за мужем проверяется и в прямом смысле этого слова. Представьте, согласились бы вы переехать с супругом в другой город, если его туда перевели, или он сам считает, что там большие перспективы?

Одна моя знакомая десять лет назад с мужем переехала в США. Там у них выросли двое детей, которые говорят по-английски лучше, чем по-русски. Он сделал блестящую карьеру врача, набрался у зарубежных коллег опыта.

Но в какой-то момент ему предложили вернуться, чтобы открыть свою

клинику в России. В Америке таких перспектив у него не было. Как ни тяжело было жене, они все же продали любимый дом и переехали в Москву. Из огромного коттеджа — в двухкомнатную квартиру. Не потому что вынуждали обстоятельства или финансовый кризис. А потому что муж просил поверить в него и хотел начать все заново. И они начали. В этой семье жена оказалась верной союзницей и соратницей мужа.

Если же жена умеет следовать за супругом, она разделит с ним даже ту проблему, которую создал он сам. Например, поругался муж с другом и переживает — жена испечет пироги, пригласит друга с семьей в гости да и помирят их невзначай. Или невзлюбил мужа начальник на работе, повышать не желает из-за своей неприязни — мудрая супруга сумеет обаять начальника своей выпечкой и скромностью (а не вырезом в декольте). И босс волей-неволей проникнется уважением к сотруднику, у которого такая золотая жена.

Есть мужчины, которые обладают удивительными способностями и навыками, но ужасным характером. Некоторые из них, на свое счастье, имеют чудесных жен. Из уважения к женам с такими мужчинами начинают общаться нужные люди. Потому что жена не пытается отдалиться от мужа, не стремиться выделиться на фоне его недостатков своими достоинствами. Она верна ему, мудра и всюду следует за своим мужчиной.

Наша участь проще, чем у декабристок. Наша аскеза во имя мужа не такая суровая и тяжелая. Просто нужно научиться быть с ним вместе, заодно, единым фронтом, одной командой. Как жена Генри Форда, держать над своим супругом лампу. Давать свет, если его окутывает тьма. Даже когда холодно. Даже когда устала. Как Ксения Блаженная, которая предпочла продлить жизнь своему супругу вместо того, чтобы жить самой. Как Сита, которая ушла за своим мужем Рамой в изгнание в лес, хотя могла бы остаться во дворце. Нам есть у кого учиться этому важному качеству.

Практическое задание

### **Снимаем кардиограмму доверия**

1.-Отметьте на листе А4 «поворотные точки» ваших отношений в хронологическом порядке: предложение руки и сердца, покупка машины, беременность, смена работы, переезд (возможно, были и негативные повороты — их отмечайте тоже). Проанализируйте каждое событие по следующим пунктам:

кто был инициатором;

как восприняла решение вторая половина;

кто больше верил в успех предприятия;

к развитию или торможению отношений на тот момент привело



подобное поведение.

2.-По результатам анализа нарисуйте в координатах этих точек линию — синусоиду: там, где отношения развивались, она должна идти вверх, а там, где деградировали или стояли на месте, — соответственно, вниз. Посмотрите, не зависят ли участки «провала» от вашего нежелания следовать за мужем в его решениях.

3.-Теперь отметьте на графике отношений точку максимального доверия мужу, когда вы были готовы буквально «бежать за ним на край света». Подумайте, увеличилась или уменьшилась сегодня ваша готовность следовать за супругом по сравнению с точкой максимального доверия. Попробуйте честно ответить себе почему.



## Глава 15

### Мужчина — не инструмент

Не так давно мы с супругом решили посмотреть, что интересует людей, которые ищут ответы на вопросы о своих семейных отношениях в Интернете. Так как работа мужа связана с SEO — Search Engine Optimization, или, проще говоря, с оптимизацией запросов в Гугле и подобных поисковиках, то и анализ у нас получился SEO-шный. Его

результаты меня поразили. Судите сами.

Как заставить мужа уважать жену — 540 запросов в месяц.

Как заставить мужа работать — 400 запросов в месяц.

Как воспитать мужа — 400 запросов в месяц.

Как заставить мужа любить — 300 запросов в месяц.

Как сделать, чтобы муж любил — 240 запросов в месяц.

Но:

Как научиться доверять любимому — 200 запросов в месяц.

Как научиться любить мужчину — 100 запросов в месяц.

Как помочь мужу преуспеть — 55 запросов в месяц.

Как перестать пилить мужа — 47 запросов в месяц.

Как научиться уважать мужчин — 6 (!) запросов в месяц.

Сразу видно, что большинство дам думают, что мужчина — некое бесправное существо, которое можно и нужно «заставить» что-то сделать. В десятки раз меньше тех женщин, которые видят, что проблема не в муже. Единицы из них меняются сами.

Но именно они выигрывают. Потому что даже если с таким подходом у них все-таки не получится сохранить текущие отношения, то они пройдут такую трансформацию, после которой в следующий раз обязательно все получится. Ведь каждый, кто однажды осознает и принимает свою ответственность, добивается заметных и, что самое главное, осознанных результатов. Как вы думаете, авторы каких запросов найдут более качественную информацию и большего достигнут на пути развития:

как изменить свою жизнь — 6500 запросов в месяц

или

как изменить свой характер — 600 запросов в месяц?

Я тоже считаю, что процент успешного продвижения будет выше у этих шестисот. Хотя их изначально в десять раз меньше. Все хотят изменить мир, изменить свою жизнь и стать счастливыми. Но никто не хочет меняться сам. «Я живой человек, вы — марионетки. Я хочу — вы подчиняетесь тому, что я хочу», — с таким подсознательным убеждением, доказательством которому является наш маленький SEO-анализ, мужчины и женщины сегодня создают семьи.

**Мужчина не вещь...**

Позвольте мне встать на защиту мужчин. Без меча. По-женски. С любовью. На правах жены и матери трех мальчишек.

Я устала от вопросов, как научиться манипулировать мужчиной. Как сделать так, чтобы он работал, как заставить помогать, жениться, развестись с первой женой. Почему-то многие женщины думают, что

манипуляцией можно чего-то добиться. По-моему, добиться так можно только развода.

Мужчина — это не функция. Не придаток к вам. Он имеет право на:  
свободное время;  
свои привычки;  
свои пристрастия;  
свои мысли;  
свои желания;  
свою судьбу;  
свою жизнь.

Почему мы, женщины, считаем, что знаем лучше, как он должен жить и что делать? Мы решаем, что ему:

не должна нравиться рыбалка;  
не стоит смотреть футбол;  
вредно пить пиво;  
незачем встречаться с такими друзьями;  
нужно держаться подальше от мамы;  
бессмысленно общаться с детьми от первого брака;  
нужно все время посвящать нам;  
придется работать там, где нам выгодно.

Какое право мы имеем решать за мужчину такие вопросы? Он такой же человек — извините, если это банальная мысль, но у меня есть ощущение, что не все это понимают. Что вы чувствуете, когда он (или «если бы он»):

решает за вас, как вам выглядеть;  
не дает встречаться с подругами;  
не разрешает красить волосы;  
повышает голос, когда вы поздно возвращаетесь домой;  
отправляет в тренажерный зал, чтобы скинуть пару килограммов;  
определяет, сколько и чего вы должны есть;  
запрещает вам плакать и выражать эмоции;  
игнорирует вашу маму?

И если вам это все доставляет боль или дискомфорт, то почему вы ведете себя по отношению к нему точно так же?

### **...и не инструмент для достижения целей**

Вам не кажется, что принятая в обществе схема общения с мужчиной похожа на товарный рынок? «Вдохнови его, чтобы получить бонусы», «ты мне — я тебе», «подарю красоту и женскую силу за дом, машину и колечко».

А если вдруг вы ему — вдохновение, а он вам — ничего? Ведь разные периоды случаются. В жизни каждого мужчины есть эпизод безденежья. Иногда относительного, иногда — абсолютного. Бывает тяжелое время, когда ему не до ваших капризов. И что делать в этот момент? Бросать и бежать куда подальше? Потому что он «не ценит того, что я делаю», «не дает мне того, что я хочу»?

Хватит использовать мужчин. Потребительское отношение рождает ответную эксплуатацию. Потом можете не удивляться, если он требует срочно похудеть после родов или сделать подтяжку морщин. Или не возмущайтесь, что ему от вас нужен только секс. «Кто девушку ужинает, тот ее и танцует».

Да, считается, что женщина может все получить через мужчину. Более того: это самый что ни на есть ведический тезис. Но если намерения женщины только в том, чтобы получить от него что-то, — налицо эксплуатация. Использование человека ради удовлетворения своих интересов.

Чтобы иметь всего лишь возможность получить через мужчину все, нужно сначала все ему отдать. Бескорыстно. То есть не ожидая оплаты в ответ. Подарить ему понимание, заботу, нежность, научиться следовать за ним — в его безденежье, в духовный кризис, в профессиональную неопределенность.

Зачем «заставлять» его работать, помогать и любить? Лучше заняться собой. Стать такой женщиной, ради которой он вдохновится зарабатывать деньги, которой захочет помогать, которую нельзя не любить. Создавая себя, вы укрепляете связь со своим мужем. «Создавая» его, вы давите и манипулируете. Истинная мужественность пробуждается в ответ на голос истинной женственности. В ответ на все другое пробуждаются только защитные реакции: замкнутость, раздражение, гнев.

Стервология и вумбилдинг дадут вам в руки топор войны. Тиски манипуляций. Орудия духовных пыток. Ими вы сможете добиться кратковременных целей. Но при этом искалечите сердце близкого человека и будете недостойно выглядеть сами. Невозможно заставить. Невозможно «сделать мужа начальником». Невозможно вообще «сделать мужа». Когда вы пытаетесь его заставить, вы:

подавляете его волю. И потом тщетно просите его принять решение; ущемляете его мужскую гордость. Как вы потом сами собираетесь его уважать?

идете на поводу у своей гордыни. И рушите семейное счастье.

Когда внутри женщины есть любовь, она способна наполнять и

делиться. Она вся словно светится и благоухает. Особый, теплый и сладкий аромат ее характера манит мужчину. Ему сразу хочется загородить прекрасный цветок от ветра, полить его в жаркий полдень, укрыть от ливня. Это естественное желание сильного. Оно рождается, когда вы расцветаете любовью, а не когда пытаетесь «прогнуть», «заставить» и «доказать». Тогда вы для мужчины — сорняк, тянущий соки из его идей и планов. Вас либо вырвут с корнем из сердца, либо позволят оплести и задушить мужской характер, который в будущем при правильном уходе мог окрепнуть, служить вам опорой и щедро плодоносить.

Практическое задание

### **Делаем тест на потребительское отношение к мужу**

1.-Запишите в столбик десять самых актуальных для вас вопросов об отношениях с мужем.

2.-Проанализируйте, кто по вашей формулировке прямо или косвенно считается причиной проблемы в отношениях.

3.-Если 5–7 формулировок составлены с позиции принятия ответственности — поздравляю, в ваших отношениях вскоре произойдут позитивные перемены!

4.-Если большинство запросов транслируют обвинение партнера и обиду, переформулируйте каждый пункт с позиции принятия ответственности («что я могу сделать, чтобы...», «какие навыки освоить, если...»).

5.-Попробуйте осуществить в сети поиск ответов по новым формулировкам. Оцените разницу в качестве получаемой информации.

## **Глава 16**

### **Роль аскезы в жизни женщины**

Кто из нас не читал «Золушку»? А кто не мечтал оказаться на ее месте? Чтобы пришла фея, махнула своей палочкой — и превратила школьную форму в бальное платье. А на балу с нами познакомился бы лучший принц, который после первого свидания обошел бы полмира, чтобы вновь встретиться.

Часто мы именно так и живем. Ждем этого принца, ждем фею, убегаем от мужчины, чтобы он нас догнал и нашел. А все потому, что сказки читаем невнимательно. Просто не нравится нам первая часть истории, в которой нет справедливости: бедная маленькая девочка все за всех делает, бобы перебирает, на бал ее не пустили. А ведь без этого начала не было бы и такого конца...

### **Дисциплина духа**

Аскеза — это добровольное лишение себя чего-нибудь. Например,

комфорта, пищи, пары часов сна. Когда человек ради какой-то цели устанавливает для себя правило: «не буду есть после шести вечера, чтобы похудеть» или «буду вставать рано, чтобы чувствовать себя хорошо».

Оказывается, в жизни каждого человека есть аскеза. Даже если мы сами добровольно себя ничего лишать не хотим. Тогда работает другой механизм. Аскезы вынужденной. Например, ждет жена мужа с работы. Может быть, она устала. Может быть, у нее есть другие дела. Может, ей готовить совсем не хочется. Но она может сделать над собой небольшое усилие и все-таки сварить ужин, — такая аскеза будет добровольной. То есть женщина в этом случае самостоятельно проходит этапы сравнения ценностей, ориентации себя на более важную ценность, самомотивации и т. д. — в итоге она сама с собой договорится и встретит мужа у накрытого стола. Плодом такой добровольной аскезы будет спокойствие в семье. То есть муж сразу после работы поест, расслабится, успокоится. И мягко переключится с ратных подвигов на семейную жизнь. Но если жена не хочет пересиливать себя и готовить? Тогда приходит муж и часто начинает требовать ужин. Может завязаться скандал. И, вполне вероятно, жене все-таки придется что-то сделать. Но уже с другим настроением. И еда выйдет другого качества, и атмосфера за столом будет испорчена. Плоды такой аскезы всегда оказываются менее радостными; благодарности ни от людей, ни от жизни ожидать не приходится.

Очень часто, когда мы не хотим совершать аскезы добровольно, нам приходится совершать их вынужденно:

человек не хочет отказываться от сладкого, и у него начинается диабет. Ему приходится себя ограничивать и принимать лекарства;

человек не хочет платить налоги — налоговая арестовывает его счета и имущество. Приходится платить не только налоги, но и штрафы;

человек не хочет выбрасывать из дома ненужные вещи, годами копит хлам, — в его доме может случиться пожар, и все вещи без разбора будут испорчены;

человек не хочет рано подниматься с постели — и у него рождается ребенок-жаворонок, который просыпается в пять утра и терроризирует, пока родители не встанут;

человек не хочет трудиться на обычной работе, мечтая быть принятым исключительно на должность начальника. Но, когда он в таком ленивом режиме ожидания истратит все свои сбережения или «съедет» с шеи родителей, его смогут взять только дворником или уборщицей;

человек не хочет отдыхать, чрезмерно много работает, совсем не бережет себя. Отдых — еще какая аскеза для трудолюбивых. И тогда на него

наваливается болезнь, чтобы он дал измученному организму паузу. И, может быть, подумал о чем-то более духовном, чем круглосуточные заработки и траты.

Давайте снова вспомним сказку про Золушку. Она ведь добровольно выполняла все, о чем ее просили. Не жаловалась и не роптала. Не боролась за свои права. Да, иногда во время работы она могла всплакнуть. Но чаще всего — пела и трудилась. А теперь — вспомним ее сводных сестер, которые пальцем в жизни пошевелить не хотели, но лишь мечтали замуж за принца выскочить. Чего они ради этого только не делали: и обманывали, и завидовали, и козни строили. А успех все равно пришел не к ним. Потому что Золушка не боялась труда. Не вела счетов — кто и сколько ей должен. Она выполняла свои обязанности для близких, которые даже не заслуживали этого. И нежданно-негаданно получила от этого больше, чем мечтала.

Жизнь Золушки — иллюстрация действия гуны благости. Первым условием перехода под ее воздействие является добровольное выполнение своих обязанностей. Не ожидая, пока ситуация усугубится. Нужно всегда помнить: к тому, кто отказывается от добровольных аскез, приходят вынужденные:

если мы не собираемся ограничивать свой рацион питания, продолжаем наедаться на ночь, то скоро нам предстоит потеть в спортзале по несколько часов, чтобы согнать лишний вес;

если мы не хотим каждый день понемногу убираться дома, то раз в неделю нам придется разгребать завалы, тратя на это кучу нервов и времени;

если мы не стремимся выполнять свои женские обязанности с радостью, жизнь может поставить нас в условия развала семьи, когда нам придется наверстывать многие годы ради сохранения отношения;

если мы из чувства гордости не желаем просить ни у кого помощи, то события повернутся таким образом, что мы попадем в жесткие условия зависимости, когда и шагу ступить без чужой помощи не сможем.

Нежелание совершать аскезы добровольно всегда усложняет нашу жизнь, усугубляет обстоятельства. Тогда как добровольное взятие на себя обетов делает жизнь проще в несколько раз.

*Что самое интересное, когда мы совершаем аскезу добровольно, вслед за этим растет наше самоуважение и увеличивается уровень женской энергии.*

А вот когда жизнь вынуждает нас совершать эту же аскезу, такого эффекта уже нет. Мы чувствуем себя усталыми и униженными, копим



обиду на мужа и на судьбу. В добровольной аскезе нет унижения, потому что через нее проявляется благородное желание сделать другого человека счастливее. А вот аскезы вынужденные унижают. Потому что заставить можно только свысока, а подчиниться — с позиции рабства и манипулирования. Как с мужем, который не получил своего ужина. Даже если жена приготовит ему этот ужин после разборок, она будет чувствовать себя отвратительно. Словно она крепостная, ее заставили, ей указали место.

Это очень важная практика осознанности — самостоятельно брать на себя свои обязанности. В этом истинная свобода выбора. Жена, которая готовит для домашних с радостью, в свое время получит и доброе слово признательности, и хорошее настроение, и самые неожиданные подарки от мужа и от судьбы.

### **Женские и мужские аскезы**

Очень важно выполнять аскезы в женском ключе. Ведь у мужчин и женщин разные не только тела, но также ценности и обязанности. Соответственно, различаются у нас и аскезы, которые ведут к развитию определенной природы.

Мужские аскезы — это:

спать на полу;

вставать очень рано (мужчины-йоги встают с трех до пяти утра; то же самое делают монахи в христианской традиции; подъем для мирян возможен чуть позже, но до рассвета);

голодать, держать посты;

обливаться ледяной водой, принимать холодный душ;

делать сложные гимнастические упражнения, требующие выдержки и терпения;

обходиться малым, практиковать отказ от материальных излишеств;

ходить пешком/босиком на дальние расстояния;

много работать.

Эти виды аскез усиливают мужественные качества характера и поэтому являются для мужчин очень благоприятными. Но если женщина будет ими увлекаться и совершать все это в максимальном проявлении, ее сердце начнет грубеть. Как и в спорте, в своей психике она начнет «качать не те группы мышц». Женские качества характера будут таять, а мужские, наоборот, расцветать.

Поэтому для женщины благоприятная другая аскеза. Какая? Давайте снова посмотрим на Золушку и убедимся, что женские аскезы — это:

готовить с любовью;

думать о муже с любовью;  
быть довольной тем, что имеет;  
убирать с любовью;  
стирать с любовью;  
гладить с любовью;  
мыть посуду с любовью;  
заботиться о домашних;  
создавать предметы рукоделия, служащие «оберегами» для дома и близких людей (сюда относится не столько сложный хенд-мейд, сколько нелюбимая многими штопка, починка, чистка одежды);  
строить со всеми хорошие отношения и поддерживать их;  
кормить и угощать всех родных, друзей, домашних и диких животных;  
просить помощи;  
помогать другим.

Разве это не аскеза? Кто из нас любит все вышеперечисленное, да еще повторяющимся, как день сурка: кастрюли, тарелки, пеленки, рубашки, тряпки, тапки... Куда романтичнее кажутся сложные асаны йоги и длинные посты, ведущие к высотам духовного просветления!

Но именно такие — женские — аскезы приносят благо нашему телу и нашей душе. Они укрепляют самооценку, увеличивают количество лунной энергии, делают наши отношения прочнее. Они растят количество любви — в нашем сердце, благочестия — в нашей карме, атмосферы умиротворения — в доме.

Поэтому теперь, когда вам будет лень стирать или готовить, просто вспомните истинный смысл сказки про Золушку. История ведь не про то, что ей повезло. И даже не про то, что мечты сбываются. А про то, как действуют женские аскезы в благости. Смысл сказки в том, что молодая женщина ежедневно трудилась в благости и с любовью — к своим близким и к жизни. И именно поэтому с ней случилось Чудо.

### **Заключение**

Выполняя обязанности, человек получает возможность иметь права. Как мы уже говорили, рассматривая основы семейных отношений, «чтобы выполнять обязанности, нужна определенная квалификация» (помните примеры с водителем и хирургом?). Имея квалификацию быть хорошей женой, женщина, согласно ведическому Знанию, может изменить все негативные аспекты кармы своей семьи: плохие отношения, отчаянное финансовое положение, несовместимость с супругом по определенным качествам, дурное воспитание детей, болезни. Даже способна повлиять на будущее, изменяя плохую судьбу к лучшему.

Таким образом, внешняя борьба за права — стачки, пикеты, митинги Клары Цеткин (даже ее фамилия звучит по-мужски!), домашние скандалы в формате «знаешь, сколько я делаю для тебя, муж!» — ни к чему не приводят. А если и дают результаты, то мизерные. Например, присваивают Восьмому марта статус женского дня и заставляют мужчин дарить цветы один раз в год. При этом дают женщинам возможности больше «гулять», больше работать, пользоваться «преимуществами» гражданского брака (из которого потом сами женщины и не могут вырваться) — те «права», от которых женщина больше всего страдает.

Внутренняя же борьба за свои права означает изучение женских компетенций и взятие на себя ответственности за их выполнение. Освоив кандидатский минимум для жены, каждая из нас может сама инициировать значительные улучшения в семье, даже не требуя участия близких людей. И потом — в полной мере пользоваться правом быть в этой благополучной семье счастливой женой, матерью и просто красивой женщиной.

*«Здравствуйте, дорогая семья Валяевых!»*

*Зовут меня Кристина, сейчас мне 28 лет, я замужем и у меня двое деток.*

*Первые проблески знания пришли в мою жизнь в 2005 году в Крыму, на берегу Черного моря. Там я впервые почувствовала, что значит слиться с природой воедино, там появились друзья-путеводители, оттуда открылась дорога во всевозможные тренинги и лекции по осознанности. Через год духовной работы мне казалось, что все в этом мире я уже понимаю. На тренингах я научилась ставить цели — и вот у меня в руках уже был список качеств моего будущего мужа и даже дата нашей свадьбы. Удивительно, что все по списку исполнилось, — однако моя история не об этом. Лекции действительно помогли мне, но упустили из вида одну деталь: мое эго окрепло настолько, что я посчитала — раз я сливаюсь с Вселенной, значит у меня есть все качества Бога. **Я не думала, что все в Его руках. Считала, что это Я(!) всего добилась.***

*Потом родились дети. Этап теоретического саморазвития сменился практикой. И вот тут я столкнулась со всеми своими ошибками и иллюзиями лицом к лицу. Нарастали суета, быт, усталость, недовольство, требования, обиды. Всесильная, я не справлялась. Замаячила перспектива выхода на работу — а на меня вдруг снизошло понимание, что я работать, как раньше, не хочу. Не хочу зарабатывать деньги, не хочу принимать решения, а просто хочу найти себя. Где-то месяц я вынашивала эту мысль, как «неожиданно» познакомилась с женщиной, которая отправила мне первую в моей жизни ведическую лекцию. Так начался 2012 год — год*

настоящих перемен. Первым в моем списке лекций оказался Руслан Нарушевич, потом Тугутов, Торсунов, Марианна Полонски и другие просветители. Я перестала есть мясо — притом, не понимая почему, так как на тот момент ни одной лекции про вегетарианство еще не слышала. Однако все портил фанатизм: наверное, как и все неофиты на пути к самоосознанию, я ударились в слепое копирование услышанного. Режим дня “по Торсунову”, безоговорочное и тупое служение мужу — наверное, многим это знакомо. Я выбивалась из сил — теперь уже “по правилам” — но счастье все как-то не приходило. Внутри опять нарастало недовольство, буянило эго: “Что же получается! Я каждый день в пять утра встаю, полы мою, мясо не ем! А он дрыхнет до восьми, лопает шашлык, да еще все вечера перед телевизором проводит!” Признаюсь, я применяла ведические знания с явным желанием результата. **Мною двигал корыстный интерес: раз я служу, значит меня должны носить на руках.** Я не могла открыть сердце мужу, он даже не знал, что ко мне пришли ведические знания.

Я снова стала искать ответы: где же оно, мое семейное счастье? И в жизни произошел очередной переворот: полгода назад подружка поделилась ссылкой на ваш сайт. Там у вас все так пропитано любовью, столько нежности и заботы вложено в каждую статью, в каждую фотографию. Я просто не могла оторваться. Именно там я наконец получила недостающий кусок своей ведической мозаики: **самая главная аскеза женщины — это все делать с любовью. Хотеть большего — и всегда быть благодарной мужу и Богу за то, что есть.**

Вот что изменилось после этого открытия в моей жизни:  
появилась искренность и легкость в общении с мужем;  
ушел фанатизм, взамен пришла любовь. Теперь я мою полы не каждый день с показным недовольством, а два-три раза в неделю — но с искренним желанием и любовью;

в моем гардеробе появились юбки и платья, даже длинных есть пара штук!

я стала уделять себе больше времени и внимания, учусь себя беречь от ненужных, “не женских” аскез;

у меня появились подружки-единомышленницы;

я учусь раздавать вещи, угощать едой — без повода, просто так;

я наряжаюсь для мужа, а не для гостей или людей на улице;

я доверяю мужу;

я его уважаю, как уважают очень влиятельного человека;

стала меньше обижаться по жизни;

научилась не требовать, а ласково просить — и смиренно ждать;  
теперь я точно знаю, чем хочу заниматься и сколько буду этому уделять времени, чтобы гармонично сочетать обязанности жены и мамы с любимой работой. Благодаря Ведам я понимаю, что это возможно, и знаю, как этого достичь;

удивительно, но мой муж, которому раньше было все равно, во что я одета и как покрашена, начал обращать внимание на мой внешний вид. Делает комплименты, сам предлагает поехать в магазин за обновкой, дает деньги на парикмахера;

далее — больше: на днях мы были в деревне у родственников мужа, и я там нашла “Бхагават-Гиту” — священную ведическую поэму, в которой Бог разговаривает с воином Арджунной об обязанностях всех людей на Земле. Спрашиваю у мужа: откуда? А он отвечает, что прочел ее еще на первом курсе. Развили мы эту тему — и оказалось, что он вообще регулярно слушает ведические лекции, только других авторов! Вот так живешь с человеком столько лет — а важнейших вещей, определяющих его мировоззрение, оказывается, и не знаешь...

Я желаю всем читательницам вашей книги научиться быть ответственными во всем, что касается женственности. А еще — начать узнавать своего мужа все глубже и глубже, с любовью найти путь к его сердцу. Именно так мы достигли гармонии в своей семье».

Кристина, Пенза

\*\*\*

«Моя история, как мне кажется, совсем не похожа на истории других девочек. Все дело в том, что у меня есть замечательный и мудрый муж-вдохновитель, и в нашу семью новые знания происходят именно с его подачи. Он помогает мне раскрывать мою женскую природу. Он для меня настоящий мужчина.

Детство мое прошло в военном гарнизоне на севере нашей необъятной Родины. Любимые игрушки — машинки, автомат, щит и меч, а на вопрос: “Как тебя зовут?” — я отвечаю: “Солдат Саша с конфетой”. Взрослых это до слез умиляет. Солдат Саша не любит юбки и платья, носит их по принуждению — сначала на праздники в детский садик, потом — в школу, потому что “так надо”.

У меня короткая стрижка, я занимаюсь плаванием и баскетболом. Причем являюсь единственной девочкой в команде мальчишек в двух этих секциях. Я для них “своя в доску”, и когда капитаны набирают себе команды, меня выбирают в числе первых сильных игроков. Любимые уличные игры — хоккей (лет в девять родители наконец-то покупают мне

первую собственную клюшку) и войнушка, где я «радистка Кэт» с санками за плечами вместо рации. Все мальчишки округи — мои верные друзья.

В 16 лет в автокатастрофе погибает моя мама с младшей сестренкой. Я остаюсь жить с бабушкой и дедушкой, о которых надо заботиться. В результате становлюсь “единственным светом в окошке”, приобретаю синдром отличницы. **Вот так получается, что я перестаю жить и начинаю “оправдывать надежды”: школа с золотой медалью, институт с красным дипломом, хорошая работа, карьерный рост.**

С настоящими мужчинами в моем окружении, как вы уже догадываетесь, — не очень. Только к 25 годам я влюбилась, но он оказался женат и был на 11 лет меня старше. Отношения продлились пять лет, с очень тяжелым и горьким расставанием в конце. Итак, к 30 годам я увлеклась горными лыжами и дайвингом, стала отдыхать за границей, у меня появилась машина, была высокооплачиваемая (но уже не очень любимая) работа. В довесок ко всему — одиночество и огромное желание иметь семью или, по крайней мере, родить ребенка “для себя”. Весь этот багаж я и притащила на тренинг личностного роста, чтобы изменить что-то в своей успешной и, одновременно, такой пустой жизни...

На этом тренинге я познакомилась со своим будущим мужем. Ровно через год, день в день, мы поженились. Потом я забеременела и очень хотела девочку, но меня часто посещали мысли типа “Каким женским премудростям я смогу ее научить? Одеваться не умею, краситься не умею, кокетничаю нелепо, рукодельничать не могу”. Пока мы не определили пол ребенка, я периодически тревожилась, что к своим тридцати являюсь “не очень-то женщиной”, и мне нечего будет передать дальше.

Бог послал нам мальчика, и я очень благодарна мужу, который поддержал меня во время родов. Сейчас сынуле 2,5 годика, и мой муж просто замечательный отец. В вопросах воспитания он многое чувствует и постигает на интуитивном уровне, они с малышом “на одной волне”.

Только с рождением сынульки во мне начала просыпаться природная женственность. Я стала покупать платья — причем, помню, сразу по два-три, и муж это поощрял. Хотя я все еще часто носила брюки (так мне было удобнее), он при всяком удобном случае просил: «Надень платье, тебе так лучше». Потом муж начал мне намекать, что восхищается, когда женщина носит длинные волосы, и теперь у меня длинная коса, которая меня саму очень радует.

Он же под предлогом, что мне надо иногда отдыхать от малыша и заниматься какой-нибудь духовной практикой, отправил меня на

кундалини-йогу. Теперь мы семья йогов, и даже наш сынуля уже знает некоторые асаны. Так забавно наблюдать, когда он сидит какой-нибудь в простой позе под названием “Как папа”.

А еще два года назад муж принял решение: “Все, я полностью бросаю пить и курить”. И действительно, с тех пор он не пьет, не курит, сыроедил около года. Теперь его режим питания более разнообразный, но он до сих пор не ест мясо, рыбу и яйца. Я, глядя на него, тоже стала вегетарианкой. Желая побаловать мужа сладким, научилась делать сыроедческие сладости, а затем, когда в нашу жизнь вошло ведическое знание, — еще и ведические сладости: халву, бурфи, ладу.

Муж нашел свое любимое дело: выучился на су-джок-терапевта (иглоукалывание, цветотерапия) и теперь лечит людей. Он принял Прибежище, стал буддистом, и мы собираемся ехать в Индию, чтобы он мог изучать там тибетский язык и древнюю медицину. Я пока в декрете и возвращаться на работу не хочу. Муж разрешает: “Если хочешь, сиди дома. Только найди занятие по душе”.

Муж начал слушать Торсунова, Муджи, далай-ламу и других учителей. А в моей жизни появилась Оля Валяева, в чьих статьях и в рассылке я часто нахожу ответы на актуальные именно здесь и сейчас вопросы. Например, как солдату Саше стать еще более женственной, чтобы соответствовать своему мудрому и сильному мужу.

Сегодня спрашиваю у него:

— Что тебе подарить на 23 Февраля?

А он отвечает:

— **Хочу, чтобы весь год жена была счастлива, и чтобы счастье было изнутри, а не от внешних факторов.**

Вот всем читательницам книги Оли Валяевой я этого и желаю!»

Александра, Красноярск

\*\*\*

«С самого детства я не имела понятия, что же такое семейное счастье. Мама все время работала, папа пил. Я часто плакала и много болела, осознавая свою беспомощность. Когда папа умер, к нам приехала бабушка. Так и стали мы жить вместе — три сильные, нервные и одинокие женщины.

Не знаю, что бы со мной стало, если бы не открылись мне сокровенные знания о предназначении и природе женщины. Но, несмотря на все мое усердие в учебе (книги, лекции, семинары), в реальной жизни мало что менялось. Я знала, как нужно, но поступала прямо наоборот, повторяя одну за одной мамины ошибки. Злилась на себя, впадала в

депрессии, оправлялась — и снова шла в бой. В процессе этой внутренней борьбы я встретила своего мужа, вышла замуж. В семейных отношениях мы делали шаг вперед — два шага назад. Казалось, что кошмару под издевательским названием “семья” не будет конца...

И вот, когда мы в очередной раз расстались “навсегда” и я уехала жить к маме, оказалось, что я на пятом месяце беременности. Это очень отрезвило. Вот уж правда: женщине легче свернуть горы для другого, чем что-то сделать для себя. Я поняла, что времени на обиды и жалость к себе не осталось. Не хотела, чтобы мой ребенок испытал ужас и страдание, которые довелось пережить мне в детстве и которые я воссоздала в своей взрослой жизни. Ради будущего ребенка настало время отбросить теоретизирование, прекратить препирательства и применить на практике все свои знания, а их тогда было уже предостаточно. Внезапная беременность влетела в мою жизнь, как волшебный пинок. С этого момента я стала думать и поступать исключительно по-женски.

Я вернулась к мужу. Стала просто ему служить. Училась понимать. Выполняла обязанности. Слушала. И старалась слушаться. **Женственность стала не просто теорией — она стала моей профессией.** Поделюсь основными результатами, достигнутыми за несколько лет.

1.-Наши отношения стали гармоничными. Сейчас я с ужасом вспоминаю, через что мы прошли. Ведь были и мысли о суициде, и требования любви, и тяжёлые депрессии. Заикливание на проблемах и жалость к себе, вынесенная из детства, делали мою жизнь просто невыносимой. Мы то расставались, то сходились вновь. Нам было невыносимо вместе, но и врозь жить мы не могли. Вот уже больше года мы совсем не ссоримся. Я постоянно благодарю Бога за счастье быть женой и мамой вместе с таким человеком.

2.-Закончились мои постоянные болезни или просто “недомогания”. Вообще, с детства я очень много болела. Таблетки утром, в обед и на ужин были для меня нормой. Постоянные простуды просто валяли с ног. Но, постепенно меня мировоззрение, привычки и питание, я забыла о простудах, мигренях, низком давлении, обмороках. Осталась, конечно, пара заболеваний, но я с ними работаю и хочу быть здоровой окончательно.

3.-Доход моего мужа вырос в несколько раз. К слову, супруг не из тех, кто платит за девушку на свидании. Когда мы первый раз пошли в кино, он огласил мне полную стоимость вечера, точно подсчитав стоимость билета, транспорта и угощений. Никогда не платил за меня в автобусе.



Когда мы стали жить вместе у моей мамы, он ел, пил, жил исключительно на ее средства. Так вот: благодаря терпению и ведическому подходу к развитию щедрости в муже все это я сейчас вспоминаю с улыбкой, не иначе. На данный момент муж полностью обеспечивает меня и ребенка, я наслаждаюсь и горжусь этим.

4.-Я изменила родовой сценарий. Как вы думаете, что должно было произойти с двумя молодыми людьми, у которых мамы упихивались на нескольких работах, пока отцы спивались от ненужности?.. Как же часто в детстве мы совсем не хотим быть похожими на родителей, но, повзрослев, наступаем на те же грабли... Как же часто я поначалу поступала “как мама”... Иногда во мне еще вспыхивают одинокими искрами признаки усвоенной в детстве женской гордыни и заносчивости. Но они так же быстро погасают, ни на кого не упав. Хотя родители до сих пор подкладывают на пепелище наших старых скандалов свежие дровишки, рвутся поучаствовать в отношениях. Иногда приходится подолгу выслушивать их “добрые советы”, пытаюсь не вспыхнуть. На сегодня это самая большая для нас трудность.

Сейчас мы мечтаем о рождении второго ребенка и об усыновлении третьего. Планируем переехать из квартиры в дом. А самое главное — стремимся любить и уважать друг друга, что бы ни происходило в нашей жизни. Я верю: только меняясь сами, мы меняем этот мир. **Пришло время мужественных мужчин и женственных женщин — пришло время счастливых людей!»**

Ирина, Ростов-на-Дону

\*\*\*

«Ведическое знание, с которым я познакомилась в 2012 году благодаря Оле, сильно изменило меня, мою жизнь, а также отразилось на жизни моих близких. Я, правда, не могу похвастаться крупными переворотами из серии “вернулся муж” или “родился ребенок”. Потому что со стороны моя жизнь и так была успешной: дом, любящий муж, чудесный сын. Но, представляете себе, даже в такой благоприятной обстановке до знакомства с ведическим знанием меня раздирали на части обиды и недовольства, требовательность к себе, претензии к жизни.

Например, мне было стыдно работать по несколько часов в день, не напрягаясь, — я тщательно скрывала это. Тем более было стыдно получать хорошие деньги за такую работу. Я поняла, что уважение, которое я демонстрировала своему мужу, — это лицемерие. До истинного уважения было очень далеко. Я вымучивала себя тайм-менеджментом, целеполаганием, корила за отсутствие силы воли, дисциплины, выдержки,

не понимая, что это не женская природа. Занималась рукоделием втихаря и как бы невзначай — чтобы не подумали, не дай Бог, что умная женщина на глупости время тратит. **В общем, я просто не разрешала себе быть женщиной.** Оказывается, голова человека так устроена, что мы это можем делать даже в условиях, которые для развития женственности очень благоприятны.

С приходом ведических знаний в мою жизнь я научилась очень простой — и самой основной — вещи: я приняла свою женскую природу. Теперь я меняюсь, как внутренне, так и внешне. Я отпустила волосы, ношу длинные юбки, платья (даже зимой), все друзья и родственники на Новый год получают подарки, изготовленные моими руками. Я больше не рассказываю мужу, как правильно покрасить забор, сын слышит не приказы, а мягкие просьбы. А еще я бросила университет. Поняла, что второе высшее мне вообще не нужно. И это очень большое достижение, которое позволило мне перераспределить время и сделало счастливой. Никогда я не жила так полноценно, как последние полгода! Я прочувствовала, что такое довольство жизнью, радость каждому дню и всему, что имею.

**В общении с мужем настоящий переворот произошел, когда я поняла, что, отдавая, женщина получает несравнимо больше удовольствия, чем ожидая и требуя.** Каждый раз простейшие микрооткрытия в наших с ним отношениях доводили меня до слез — слез радости и благодарности. Как я жила, ничего не зная, не чувствуя? Конечно, еще очень много во мне осуждения, неприятия, закрытости, недоверия, несмирения. Но я продолжаю изучать ведическое знание и молюсь, чтобы прочувствовать все изменения глубоко-глубоко. Чтобы уже не знать и не помнить, как можно жить по-другому.

За время ведической практики случились и явные чудеса в жизни моей семьи. Законы мироустройства были продемонстрированы очень явственно. Много лет мы мечтали о собственном доме. Делали робкие попытки обмена квартиры. Именно попытки — “ну, попробуем, а вдруг получится”. Пробовали. Не получалось. Прошедшим летом, прожив две недели в доме у моей сестры, мы с мужем “дозрели” до абсолютно четкой мысли: “Продаем квартиру — покупаем дом”. Никаких “попробуем”. Без единой тени сомнений. Ровно через 45 дней мы уже въезжали в большой, теплый, светлый дом в тихом, чистом и удобном районе нашего города. Это казалось невозможным, но у нас еще даже остались деньги! В этом доме воплотилось так много общих мыслей и желаний. Даже тех, что когда-то прозвучали невзначай. Первое время мы с мужем ходили по дому,

по усадьбе — и показывали друг другу на все пальцем: “Смотри, смотри, мы же об этом мечтали!”

Кстати, был в наших “мечталках” и очень большой подвох. Я всегда восхищалась людьми, которые помогают бездомным животным, периодически переводила деньги на спасение голодных зверьков и все думала, как было бы здорово заниматься благотворительностью в этой сфере. И вот при покупке дома от бывших хозяев нам остаются — та-дам! — четыре кошки и две собаки! Еще одного щенка сын подбирает на второй день после переезда! Ко всей этой пушистой команде мы прибавляем двух наших родных кошаков! По итогу — девять животных, которых надо любить, кормить, за которыми нужно убирать. Вот где был простор для благотворительности! Но, признаюсь, эта участь оказалась не так прекрасна, как виделась со стороны. Жизнь четко воплотила мои желания, но я оказалась вообще к этому не готова. Через некоторое время мы с мужем признались себе, что не прочь завезти половину этого зоопарка куда подальше. С невероятными усилиями пристроили четырех животных, одна кошка умерла от старости. Так что сейчас у нас счастливо живут две кошки и две собаки.

**Вот на таком забавном случае подтвердилась для меня поговорка: “Мечтайте осторожно, ваши мечты могут сбыться”.** Я поняла, что за результаты каждой мечты мы несем ответственность. Нашу, женскую. Поэтому, если вы чего-то хотите, взвесьте, готовы ли вы принять все последствия. Ну а если готовы — действуйте: любите, помогайте, заботьтесь, изучайте, дарите. Только делайте все это бескорыстно и с радостью, девочки. Не издевайтесь над собой, будьте честными. Амбиции оборачиваются недовольством. Любовь — только любовью. Всем желаю счастья!»

Алина, Камчатка

## **ЧАСТЬ V**

### **МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОГО СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ**

#### **Глава 1**

##### **Правильно ссориться и мириться**

Семья — это полигон для тренировок в прощении. На этом полигоне у кого-то проходят ежедневные изматывающие тренировки, а кто-то приходит сюда редко, но сдает сразу очень серьезные и болезненные экзамены. Вот такая история несколько лет назад произошла с моей близкой подругой.

Она улетала в командировку. Ее провожал муж, и что-то они не поделили по дороге. В результате поссорились и вели себя друг с другом в

аэропорту довольно замкнуто, сдерживая эмоции. Вот уже прошла регистрация, ей нужно было спешить в закрытую зону на досмотр. Но в какой-то момент она вдруг смогла пересилить свою гордость. Развернулась и догнала мужа. Обняла его, попросила прощения. Сказала, как сильно его любит. Он тоже растаял, извинился, и прощение получилось очень теплым и трогательным. Улетела она с легким сердцем.

*А на следующий день он попал в аварию. И разбился. Насмерть...*

Прошло уже несколько лет. Но она до сих пор рада, что тогда сделала первый шаг. Что перед тем, как расстаться, как оказалось, навсегда, она набралась смелости и попросила прощения. Насколько тяжелее ей бы жилось после трагедии, если бы этот шаг не был сделан...

Часто нам наши обиды становятся дороже гармонии в семье. Мы крепко за них держимся и что-то отстаиваем, кому-то доказываем. Но будет ли это все иметь смысл, если завтра мы не сможем обнять своего близкого человека? Будут ли иметь значение носки, раскиданные по дому, невымытая посуда, опоздание на полчаса?

***Поэтому миритесь столько же раз, сколько поссорились. Это простое правило способно вылечить любую болезнь семьи.***

Итак, первая причина, почему нам предстоит научиться извиняться самой и прощать близких по-настоящему, — мы никогда не знаем, что нам готовит завтрашний день.

Вторая причина, почему мириться стоит сразу, еще проще: даже за несколько часов, проведенных в ситуации недопонимания, женщина «накрутит» на льдинку обиды в своем сердце целый снежный ком. Если не помириться перед сном, то еще и сон ей приснится «в тему», где муж опять будет виноват. Следующее утро снова начнется с обид и колкостей. Несколько дней — и вот уже семейное тепло погребено под лавиной претензий и недосказанностей. Просто так не докопаешься.

Когда в семье мелкие претензии и непонимания копятся с каждым днем, и мы их не прощаем, не отпускаем, то энергетически словно складываем их в свою котомочку обид. Проходит года три — и какая-то незначительная вещь вдруг переполняет котомку. Именно в такой момент начинает казаться, что уже ничего нельзя сделать. Что единственный выход — развестись.

***Поэтому миритесь в день столько же раз, сколько поссорились. Учитесь просить прощения первыми. Учитесь прощать. Простить — не значит заставить себя забыть или вычеркнуть. Простить — означает принять и отпустить ситуацию. Дальше само собой получится об этом не вспоминать, не копаться в грязном белье, не высказывать в сотый раз одних***

и тех же претензий. Проверьте себя: если в пылу ссоры вы снова припоминаете мужу, как он выбрал мамин борщ вместо вашего, значит вы ему этот злополучный борщ еще не простили.

Подумайте о том, что *прощение* и *простота* — однокоренные слова. Великий и могучий русский язык подсказывает нам, что простить — означает отнестись к ситуации проще. Не надумывать что-то горькое и грустное в одиночестве, дуясь как мышь на крупу (например, «Ах, мамин борщ лучше! Значит, он ее любит больше! Я давно подозревала, что он маменькин сынок. Он же всю жизнь на ее мельницу будет воду лить. А как с таким семью создавать! А чему он сына научит! А стоит ли вообще...»; в общем, от борща — к разводу). Нет, нужно выяснить все спокойно, в диалоге. Так вы либо поймете истинные причины обидного поступка близкого человека — а значит, станете к нему ближе, — либо увидите, что между вами просто произошло недоразумение, недопонимание. И вопрос, ведущий к обиде, будет снят. В любом случае выиграете от упрощения ситуации вы оба.

### **Экология прощения**

Для того чтобы простить уже полученные обиды, нужно позволить себе прожить все возникающие в связи с обидой эмоции по определенной схеме:

*гнев — обида (тот же гнев, скрытая форма) — боль — разочарование — грусть — страх — чувство вины — благодарность — и только после этого любовь.*

Суть в том, чтобы «взорвать» каждую обиду, провести контролируемую ядерную реакцию и таким образом очистить душевное пространство. Очень удобный инструмент для такого контролируемого взрыва чувств — письмо обиды. Схема его написания предлагается во многих источниках — и у Джона Грея, и в технике «Радикального прощения». Методика очень эффективна — но не тогда, когда вы читаете о ней, а когда не ленитесь и прописываете свои собственные ситуации, доставая их со дна сердца.

Итак, вы берете листок бумаги и ручку. А лучше много листков — пригодятся. Садитесь где-нибудь в одиночестве, чтобы иметь возможность чувствовать, дышать, плакать. Занимает это обычно минут двадцать. Зависит от количества ваших обид, от их запущенности.

Начинается письмо с обращения: «Любимый Саша!» или «Дорогая мама!». Да, вы не ослышались. Если у вас есть обиды на родителей, полезно написать такое же послание. А дальше вы проходите последовательно по всем чувствам, указанным в схеме, начиная каждый

новый абзац со следующих формулировок:

1.-*Я злюсь на тебя за то, что ты...* Пишите так в начале каждой претензии. И достаёте из себя эти претензии, пока они не закончатся. Критерий того, что список полон, — в голове становится пусто. Если не пусто — пишите. Бывает, даже первая претензия может занять много листов и несколько часов. Особенно для тех, кто запрещает себе проявлять агрессию. В каких-то местах вы даже напишите «ненавижу тебя» или «презираю». Не оценивайте. Не бойтесь. Пишите, как чувствуете. Важно выплеснуть на бумагу все, что разъедает вас изнутри.

2.-*Я обижена на тебя за то, что...* Здесь то же самое: пишите, пока обиды не закончатся. Потом переходите к следующему чувству. Могут ручьем литься слезы, а может валить пар из ноздрей. И то, и другое, и третье, которого в списке нет, нормально. Главное — как только чувствуете, что готовы остановиться, отвлечься, впасть в ступор или разрыдаться, глубоко дышите. Процесс полного дыхания помогает пропускать через себя чувства, оставаясь живой и сознающей.

3.-*Мне больно от того, что ты...* В этом месте при глубоком дыхании и проживании часто наружу прорываются реки слез. Пусть текут свободно. Не зажимайте.

4.-*Я разочарована тем, что ты...* Выплесните на бумагу свои разочарования от этих отношений, от человека, от его поступков, от ваших разрушенных надежд. Не скромничайте и не скупитесь.

5.-*Мне грустно от того, что...*

6.-*Я боюсь, что...* Мы словно на раскопках, замечаете? Каждый предыдущий поднятый пласт чувств открывает пространство для осознания следующего. Когда вы прожили злость и разочарования, активизируются ваши страхи в этих отношениях. Чего вы на самом деле боитесь, обижаясь на его поступки? Что они — сигналы того, что отношения скоро кончатся? Что он от вас уйдет? Что он вас предаст? Что он никогда не разделит ваших целей? Выпишите свои страхи сейчас. Признайтесь себе в них, вместо того чтобы таскать с собой повсюду и смотреть на мир через их треснувшую призму.

7.-*Мне жаль, что...* В этом месте расскажите о том, чем вы лично чувствуете себя виноватой перед партнером. Мы ведь все неидеальные, частенько друг другу портим кровь и мотаем нервы. Обиды на себя временами бывают глубже и тяжелее, чем обиды на близкого. Часто за какой-то один проступок мы можем корить себя годами. Привыкаем наказывать себя, носим, не снимая, скорбную маску, не даем себе возможности радоваться. Если так происходит с вами, то, поверьте, вашим

близким приходится очень трудно. Они тоже теряют право на радость рядом с вами.

8.-Я благодарна тебе за то, что... Скорее всего, после такого очищения вы начнете вспоминать светлые моменты общего прошлого. И найдется очень много того, за что можно благодарить. Если таких моментов мало или нет совсем — значит, вы плохо прошли предыдущие стадии.

9.-И дальше естественным образом рождается любовь — сокровище, которое мы поднимали из глубины... И своему мужу или родителям можно написать «я люблю тебя» — и закончить на этом. Если же отношения с человеком уже в прошлом, то лучше завершить послание фразой «я отпускаю тебя с любовью».

Что же теперь делать с этим письмом? Отдать мужу? Пусть тоже помучается и поймет, где он не прав? Не самое лучшее решение. Читать такие вещи очень тяжело и больно. И, если вы старательно прописывали стадии обид и разочарований, то есть шанс (и очень большой), что до благодарностей и признаний в любви он просто не дойдет. Тогда ситуация только усугубится.

Цель письма — отмыть от грязи конкретной обиды свою душу. Не переделать мужа, а самой очиститься. А значит, с письмом мы делаем то же самое, что с мусором после уборки дома. Можно просто выбросить. Но часто гораздо лучше подключить к принятию негативных чувств стихии. Например, сжечь листок откровений. Или утопить в унитазе. Или похоронить в парке, разорвав на мелкие кусочки. Выберите способ, который вам ближе.

Письмо обиды — экологичный способ выражения чувств, который и вас очистит, и отношения разрядит, и второму человеку нервы не подпортит. Конечно, гораздо проще позвонить подруге и все на нее вывалить. Или устроить концерт мужу. Или просто промолчать, в очередной раз забивая обиды вглубь себя. Но эти способы вредят — и нам, и нашим близким.

Полезно писать письма обиды всем людям, отношения с которыми не завершены или не налажены. Например, если вы до сих пор при мысли о своей первой любви обливаетесь потом, значит есть чувства, которые не были прожиты до конца. Полезно такие мысли написать всем своим сексуальным партнерам. Это действенный способ очищения от прошлых связей.

А еще очень полезно писать такие письма родителям вместо того, чтобы предъявлять претензии за испорченное детство при каждом телефонном звонке или встрече. Отношения теплеют, общаться становится

проще. Перестаньте делать из своих пап, мам и бабушек монстров, которые всю жизнь положили на то, чтобы вас ущемлять и обижать. Им от наших обвинений жить не легче.

### **Не носите с собой картофель**

Давайте вернемся к мужу. Если что-то произошло, вы обиделись — поработайте со своими чувствами. Продышите обиды, пропишите злость. Есть еще один хороший способ выражения гнева, который используется в Индии. Во время танца женщина очень интенсивно топает, тем самым отдавая чувства в землю, где все они успокаиваются. Так что попробуйте потопать вместо того, чтобы кричать или бить тарелки. Ведь выход разрушительной энергии в любом случае нужен: если оставить ее внутри — она вас на куски разорвет. Так сделайте этот выход управляемым, запрограммированным.

Прощайте свои обиды и обязательно миритесь. *Миритесь столько раз в день, сколько поссорились.* Вы увидите, что легче заниматься профилактикой, чем лечением. Проще каждый раз после еды помыть три тарелки, чем в конце дня перемывать целую гору. Есть замечательная притча, которая позволяет понять всю суть обиды и отказаться от этой бесполезной ноши.

*Однажды ученик пришел к своему Мастеру с вопросом: «Учитель! Ты всегда в благостном расположении духа. Ты мудр и спокоен, а я вспыльчив, часто бываю зол на близких, нередко обижаюсь на друзей и судьбу. Помогите мне быть таким же, как ты».*

*Тогда Мастер привел ученика в кладовую, где хранился картофель, и дал ему в руки мешок. Затем велел вспомнить всех людей, на которых ученик таил обиды, написать имя каждого на картофелине и наполнить ими мешок. Большой обиде соответствовал крупный картофель, маленьким обидкам — овощная мелочь. Ученик вспоминал старательно — и мешок получился довольно увесистым. Затем Мастер дал юноше задание носить этот мешок повсюду с собой — на молитву, к реке за водой, на встречи с Учителем, — а ночью оставлять у изголовья своей кровати. Каждый раз, когда вновь обижался на кого-то, ученик должен был добавить в мешок еще одну картофелину.*

*Через месяц ученик пал к ногам Мастера:*

*— Прошу тебя, гуру! Освободи меня от этого задания! Мой мешок стал слишком тяжел, а картофель в нем начал портиться и покрылся слизью. Теперь, куда бы я ни пошел, я ношу с собой этот груз, издающий зловонный запах!*

*И отвечал Учитель:*



— Ты можешь оставить этот мешок. Но знай, что подобный ему ты уже много лет носишь в своем сердце. Каждый раз, когда ты на кого-то обижаешься, на твою душу падает камень. Со временем груз обид накапливается, начинает издавать зловоние, портит твой характер и мешает почувствовать аромат Чистоты, ведущий тебя к Богу. В следующий раз, прежде чем на кого-то обидеться, подумай, кому ты сделаешь одолжение, прощая, — себе или обидчику. Подумай — и прости прежде, чем обидеться.

Да, это непросто. Но для нашего ложного эго очень полезно — первой идти на примирение, признавать свои ошибки, извиняться и прощать. Наши родители не умели обращаться с чувствами и нас не смогли научить. Но если вы сами научитесь, то сможете привить культуру экологичного чувствования своим детям. Тогда их жизнь будет гораздо легче и радостнее. Это еще одна причина, почему стоит прощать и проживать свои обиды.

Практическое задание

### **Опустошаем мешок обид**

1.-Вспомните, на кого вы уже успели обидеться сегодня. Попробуйте отнестись к ситуации проще — простить человека.

2.-Кто первым приходит на ум, когда вы думаете про обиды? Напишите этому человеку письмо по схеме, указанной выше.

## **Глава 2**

### **Не бояться расставаний**

Как же правы Веды, говоря: не бойтесь расставаний, бойтесь разводов! Эта фраза — не только об отстранении и воспитании партнера. Но и о том, чтобы давать друг другу личное пространство. Поверьте, мужчинам оно нужно еще сильнее, чем женщинам.

Если вы читали книгу Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», то наверняка помните термин «мужская пещера», уже ставший ходовым в популярной психологии. Автор обозначил так место, куда мужчина иногда уходит, чтобы восстановиться, привести в порядок мысли и чувства. А заодно вспомнить о том, как он любит свою жену.

### **Догнать и успокоить**

Естественно, речь не идет о скалистой пещере с петроглифами по стенам. Под «пещерой» подразумевается какое-то хобби вне дома или просто место, где мужчина любит быть один (мы, конечно, говорим не о публичных домах и казино). Чаще всего — это рыбалка с друзьями, его офис и рабочее место, поездки на конференции и мероприятия или даже отдельный кабинет в доме, куда никто не имеет права входить.

Когда у мужчины наступает кризис — а кризисы различного масштаба

постоянно входят к нам без стука, — ему важно уединиться. И подумать в одиночестве. А что чаще всего в этот момент делаем мы? Давайте честно: пытаемся выцарапать его из объятий пещеры. Мотивы могут быть разные.

Ему же плохо! Я должна ему помочь!

А вдруг он там меня разлюбит?

Его друзья плохо на него влияют!

Я должна знать, что он думает!

И так далее. На практике мы мужчину преследуем. Идем с собаками по следам умного дикого зверя, которому всего-то и нужно, что укрыться на несколько часов в своем убежище, чтобы перевести дух и понять, как дальше бежать наперегонки с судьбой. Иногда мы стоим у пещеры и пытаемся его выманить — очень тихо и невинно. Иногда — вламываемся внутрь и устраиваем скандал. Иногда собираем общественность у входа в пещеру, чтобы все сказали ему, что так с женой поступать нельзя.

Женское «преследование» бывает трех видов.

**Физическое.** Активная запрещающая позиция. Например, выраженная фразой, которую мамы часто адресуют подросткам: «Ты никуда не пойдешь!» Другой вариант — можно просто следовать по пятам: поехать за ним на рыбалку, сделать «сюрприз», прилетев на конференцию, где он выступает, или устроить полевую кухню в его офисе. Конечно же, без ведома и согласия мужчины.

**Эмоциональное.** Так как мы, женщины, сами лечимся от негативных эмоций душевными разговорами, то и мужа пытаемся кормить той же пилюлей. «Поговори со мной! Я же вижу, тебе плохо... Что случилось? Не молчи!» Мужчину это не только не успокаивает, но, часто, еще и бесит.

**Моральное.** Стать такой идеальной женой, чтобы у мужа даже мысли не возникло без меня куда-то поехать. Если все же он об этом задумался — в ход идут упреки, требования «вернуть моральный долг»: «Ну как ты можешь, я же все для тебя делаю! Это нечестно! Это неправильно! Я ради тебя всем пожертвовала — и на концерт не пошла, и ужин приготовила, и ребенка уложила. А ты!..»

Почему же для нас так невыносимо видеть, что любимый человек отдыхает где-то без нас каким-то странным образом? Причин несколько. Часть из них кроется в гендерной природе, а часть — в нашем детстве:

для женщины близость очень важна. Это одна из наших базовых потребностей. И когда близости нет, нам становится очень тяжело. Здесь кроется одна из основных женских ошибок: мы перегружаем отношения с мужем, потому что думаем, что близкие, душевные отношения возможны только с ним. Мы не строим их с другими людьми. А если точнее, не

уделяем достаточного внимания женской дружбе. А ведь именно подруги могут дать нам столько близости, тепла и сочувствия, что ум успокоится надолго;

мы с вами решаем проблемы, разговаривая. И считаем, что мужчины устроены так же. Поэтому стараемся им помочь, не учитывая, что они совершенно другие;

часто мы просто не знаем, чем заняться, если в выходной день мужа не будет рядом. А как же ритуальный просмотр фильма и прогулка перед сном? С кем гулять-то?

страшным одиночество и сам процесс отпускания мужчины становятся и тогда, когда в детстве от нас уже ушел папа. Девочка же не понимает, что папа ушел от мамы, а не от нее. Часто мама подливает масла в огонь, запрещая отцу общаться с детьми или вбивая в голову дочери: «Посмотри, какой у тебя отец подлец! Родную дочь бросил!» Маме так легче. Проще разделить ответственность за разрушенный брак, переложив часть на хрупкие детские плечики. Потому что невыносимо больно признавать свои ошибки, легче — винить во всем мужчину и усугублять его вину клеймом «бросил ребенка». Так, ценой душевной травмы своей дочери мама занимается самооправданием: «Ну как я могла с ним брак сохранять! Смотрите, какой он тип беспринципный!» А девочка потом всю жизнь повторяет за мамой: «Папа бросил нас обоих». И когда в ее взрослой жизни муж уходит — пусть ненадолго, но регулярно, — становится действительно страшно: вот сейчас он закроет за собой дверь, а там его ждет такая же вертихвостка, которая папу у мамы увела;

если вас уже бросали другие мужчины, вы пережили измены и болезненные расставания, тема мужского отдаления также становится проблемой;

если вас игнорировали родители, то временное отстранение любимого человека вы тоже будете воспринимать как игнорирование. И эта ошибка интерпретации, обусловленная вашим прошлым опытом, будет причинять боль. Как в детстве. Пока не признаетесь себе. Не пропишете это на бумаге. Не доверите чувства мужу. Потому что, когда на вас всем все равно, какая тут может быть любовь?

если у вас нет хобби, которым можно занять себя, вы тоже будете мучиться в отсутствие любимого человека. А он, кстати, может мучиться уже рядом с вами, если вам не о чем поговорить, кроме детских пеленок и списка покупок в магазине. Всегда важно помнить, что интересно бывает только с тем, кому уже интересно с самим собой.

Что же будет с мужчиной, если его не отпускать в пещеру на всех трех

уровнях — физическом, моральном и эмоциональном?

**Он становится пассивным.** Падают его энтузиазм на работе. Он подолгу лежит на диване, поздно просыпается и поздно ложится. Не то что подвигов совершать не готов — даже за хлебом сходить не упросишь. Просто у него нет мотивации. Почему? Потому что единственная мотивация для мужских поступков — это любовь к женщине (или к Богу).

**Не ощущает любви к жене.** Потому что мужская любовь имеет циклическую природу. Чтобы понимать, как он любит жену, ему нужно по ней соскучиться. И это лучший способ обновления чувств. У женщины механизм другой — мы ведь всегда в контакте со своими чувствами, поэтому у нас все достаточно стабильно. А мужчине нужно вспоминать об этом. Снова и снова. Хотя бы раз в месяц. Чтобы прилететь на крыльях, соскучившись. Чтобы обрадоваться так, что горы способен свернуть. Вспомните, ведь именно в таком режиме жили рыцари прошлого. Крестовый поход — на крыльях к любимой с добычей — потом снова крестовый поход. Чтобы после всех боев и пещер вновь вернуться к ней, изнемогая от любви.

**Копит раздражительность и злость.** Вовремя не отпущенный на территорию одиночества мужчина начинает звереть. Его все бесит, он не может себя контролировать. Чтобы вновь овладеть собой, ему нужно собраться с мыслями и чувствами, взять себя в руки. А это сделать он может только в своей пещере. Иногда там могут оказаться и его друзья, «за компанию». Но их присутствие — только внешне. На самом деле это коллективное одиночество. Видели когда-нибудь настоящих рыбаков? Они рассядутся далеко друг от друга и молчат весь день. Для женщины такое времяпрепровождение кажется безумием, а для мужчин — настоящим отдыхом. Когда все вместе, но каждый — сам по себе.

**Он может найти нецивилизованные формы ухода.** Алкоголь, наркотики, компьютерные игры — разновидности той же самой пещеры, только такой уход разрушает личность мужчины и семейные отношения. Однако если все другие варианты запрещены, остается только такой, чтобы окончательно не сойти с ума.

Одним словом, вовремя не отпущенный в пещеру мужчина становится не только «неудобным», но и разрушительным. Он может на ровном месте сорваться, под руку попадают обычно жена или дети. После спонтанного выплеска негатива его начинает грызть чувство вины, которое он не умеет выразить, и это лишь усиливает дискомфорт внутри семьи.

### **Вкус расставания**

Разлука придает любви особый вкус. Радостный вкус встречи. Когда

оба соскучились и снова готовы видеть друг в друге хорошее. Даже если вы расстанетесь всего на один день, чтобы муж ушел поработать, вечером вы ждете его возвращения. Но иногда нужно не бояться отпускать еще дальше. Бывает, что мой муж уезжает на обучение в другие страны. Садится на самолет и улетает на целую неделю. А мы с детьми остаемся одни, на хозяйстве. Когда он улетал впервые, мы все очень переживали, потому что никогда не жили без него так надолго. А оказалось, что это так приятно — поскучать. Когда он далеко, невидимая струна, соединяющая вас, натягивается, становится тоньше. И если не бить по ней истерически и не вызванивать SOS каждые 15 минут, то можно услышать, как ветер играет на ней трогательные мелодии ваших самых романтических моментов. Пользуйтесь этим, учитесь получать от расставания удовольствие — и дарить умиротворение своему мужу даже на расстоянии.

Мужчине нужно и важно иметь личное пространство и личное время. Но с рождением детей мы часто забываем об этом. Потому что нам требуется помощь. Мы становимся более зависимыми. А в зависимом состоянии страшнее всего остаться одной. К тому же с рождением детей обостряются наши личные детские травмы. Все то, что мы, повзрослев, запихнули в долгий ящик, — не до конца прожили, приняли ипустили. Например, когда мы панически боимся потерять партнера — скорее всего, боимся потерять в нем своего отца или маму; если начинаем требовать полной заботы и опеки, словно пытаемся заменить супругом своих родителей. Список компенсаций можно продолжать долго. Главное — быть готовым к тому, что рождение маленького человечка несет в себе не только физиологические и бытовые изменения.

***Появление нового ребенка в семье запускает цепную реакцию родовой и детской памяти его родителей. Когда малыш достигает того возраста, в котором у нас произошло что-то трудное, нам тоже становится тяжело.***

Поэтому обычно желание «быть всегда вместе» у нас и обостряется именно после появления детей. Особенно женщины слишком уязвимы в этот момент, чтобы выдержать одиночество. Но как много мы при этом теряем!

В нашей семье, например, принято, что мужу нужно побыть одному. Наверное, это могло бы происходить и чаще. Я не сразу поняла и приняла факт необходимости «личной пещеры» в жизни своего мужчины. Но теперь, когда он говорит о том, что хочет поехать на несколько часов один в кафе подумать, я радуюсь. Радуюсь тому, что он вернется другим. Отдохнувшим, радостным, любящим, соскучившимся, наполненным

идеями. В этом случае и я, и дети сможем получить гораздо больше тепла и любви, чем если бы периода кратковременного одиночества в жизни мужа не было.

Я не знаю, как решилась отпустить его впервые на целую неделю, оставшись в чужой стране с двумя детьми «без никого». Засыпать одной было непривычно. Но еще более странно оказалось встать утром и не найти мужа в доме. Дети постоянно его вспоминали и искали, ведь в их жизни папа все время рядом — каждое утро и каждый вечер. Да, мне было непривычно. Но я молилась за мужа. И радовалась. Радовалась, что он отдохнет от нас и от дома. Пообщается с людьми, научится чему-то важному. И вернется к нам спокойным, довольным, наполненным и сильным. А мы как раз тоже успеем очень сильно по нему соскучиться.

Все наши надежды и чаянья, связанные с той первой разлукой, оправдались. Поэтому я на собственном примере убедилась, как полезно отпускать мужа — сначала в ближайшую пещеру, а потом и в ту, которая «за тридевять земель». Этим не стоит злоупотреблять, но почему бы мужу не иметь возможности иногда отдыхать от семейной жизни цивилизованным способом: проходя тренинги в других странах, участвуя в конференциях, навещая дальних родственников (к которым, признайтесь, вы сами не очень-то хотели ехать).

Наша главная задача в отсутствие мужа — занять себя чем-то полезным. По возможности расслабляющим. Не совершайте ошибку: не пытайтесь «упахаться» в одиночку с детьми и на работе, пока мужа нет рядом. Вы должны встретить его не замученной мамашей, а прекрасной незнакомкой, которая ждала возвращения своего героя. Обязательно найдите время для следующих занятий:

- почитайте любимую книгу;
- посмотрите художественный или научно-популярный/мотивирующий фильм, который вас уже давно интересовал (постарайтесь, чтобы это был не сериал: даже самые качественные из них затягивают и крадут у вас время, а мы сейчас обязаны провести его разнообразно и с пользой!);
- сделайте генеральную уборку;
- поболтайте с подругами;
- пригласите давнюю и близкую подружку в гости на пару дней (я именно так и сделала, когда муж уезжал на неделю второй раз);
- сходите на семинар или тренинг;
- навестите своих родителей;
- пригласите на дом массажистку или запишитесь в салон красоты;
- поучаствуйте в волонтерском проекте;

уделите больше времени своему хобби;  
сходите на пробное занятие курсов, на которых никогда не были (живопись, танцы, флористика, рукоделие, песчаные картины, мягкая игрушка, кулинария стран мира — и много-много других чудесных знаний в самых разных сферах);

устройте шопинг на целый день с перерывом на отдых в уютном кафе.

По поводу шопинга есть у меня забавная история из жизни.

Когда муж одной девушки уехал в командировку, она решила отвлечься шопингом. И среди прочего купила себе сапоги. Очередные. И не очень дешевые. Вечером позвонил муж, пришлось признаваться в тратах:

— *Милый, а я сапоги купила сегодня!*

— *Как — сапоги? Пятые?!*

— *Ну, да. Я просто подумала, что лучше куплю себе сапоги и позвоню один раз рассказать, как я им рада, чем вынесу тебе мозг двадцать пятым звонком о том, как мне одной грустно.*

В ответ муж рассмеялся и согласился, что это и правда лучше.

Индийских девочек когда-то готовили к семейной жизни, рассказывая такую притчу: «В жизни каждого мужчины раз в месяц есть особые дни, когда он должен уйти в пещеру. Это его святая обязанность — сразиться в этой пещере с драконом. Сражение очень опасно и рискованно, но учиться защищать свой дом и свою женщину — долг каждого мужчины. Поэтому, когда выходите замуж, проявляйте мудрость. Помните, что раз в месяц ваш муж будет уходить в свою пещеру напряженным — и возвращаться из нее победителем. Ни в коем случае не преследуйте его. Потому как, если вы его выследите и найдете тайную пещеру, а потом попытаетесь войти внутрь, дракон нападет на вас и обожжет своим пламенем».

Так что давайте в наших браках будем мудрыми индийскими девочками. Ведь тот самый дракон до сих пор живет в сердцах наших мужей. Это просто проявление разрушительных качеств характера, которые, при неправильном с ними обращении, могут подпалить нежные чувства незадачливой супруги. Помните, у нас ведь тоже есть особые дни, в которые мы ожидаем к себе уважения и понимания. Отнеситесь с таким же уважением к особым дням эмоционального очищения у ваших мужчин. Давайте беречь друг друга и принимать тот факт, что у нас могут быть разные потребности. Там, где женщина хочет общаться, мужчина требует одиночества и тишины. Поэтому не бойтесь отпускать мужа в пещеру. А отпустив, не забудьте позаботиться о себе!

Практическое задание

**Изучаем в муже пещерного человека**

1.-Перечислите несколько мест/занятий вашего мужа, которые попадают под определение его «эмоциональной пещеры». Вспомните и проанализируйте свою реакцию на «уходы» мужа в ту или иную сферу. Выберите наиболее конфликтную — и разработайте план своего отступления от «пещеры». В первую очередь, снимите с нее транспаранты «вход воспрещен!» и «не входи — убьет!» — то есть вместо привычного ворчания мысленно благословите мужа на рыбалку или занятия спортом.

2.-Займитесь чем-то наполняющим вас в отсутствие мужа. Когда он вернется, поделитесь с ним позитивными эмоциями. Понаблюдайте за результатом.

### **Глава 3**

#### **Не убегать от боли**

Мы почти всегда бежим от боли. У нас с ней сложные отношения. И чаще всего самые болезненные моменты нас ожидают дома, в общении с близкими. Не стерпев и не найдя решения, мы убегаем от страданий. И самым безопасным укрытием кажется работа: никто не упрекнет, не заподозрит, не поймет. Но также и не полюбит.

Фильм «Осенняя соната» снова навел меня на размышления о роли работы в жизни женщины. О том, что на самом деле большинство женщин стремятся в офисы, чтобы убежать из дома. И от своей боли — в том числе. Этот фильм о том, как мама приезжает в гости к своей взрослой дочери. Между ними происходит диалог, в котором дочь рассказывает о своем детстве. Когда мама была увлечена карьерой и пропадала на работе. Когда она занималась «важными вещами», в то время как собственные дети жаждали ее внимания и любви. Для матери, которую тоже никто и никогда не любил, это откровение оказывается огромным шоком и безумной болью. От которой спрятаться невозможно. Можно только убежать. Снова в работу. Очень рекомендую вам этот фильм, особенно если у вас сложные отношения с мамой: он вскрывает раны, но и лечит.

#### **Закон боли**

Есть такой закон материального мира:

*кто приносит вам больше всего счастья — от того же вы получите и самую большую боль.*

Мы часто забываем об этом законе. Или делаем вид, что не знаем его. Тем не менее все так и есть. Больше всего боли к нам приходит от самых близких.

Наши дети. Сколько боли приходится пережить матери за всю жизнь? Ровно столько же, сколько и счастья. Они словно уравниваются — родовая боль и первая улыбка малыша, бессонные ночи и первые шаги,



болезни и победы. Дальше — больше. Переживания из-за его безопасности, отношений, будущего, здоровья. Но женщины все равно становятся матерями, надеясь, что боли будет меньше, чем счастья.

Наши мужья. Чем ближе и сокровеннее ваши отношения, тем более сильную вы испытываете боль. При этом ситуация может со стороны выглядеть невинно — чтобы испытать боль, не обязательно стать жертвой измены или предательства. Часто равнодушие мужа в каком-то вопросе уже разрывает сердце. Ведь мы же самые близкие люди! А если муж, как и все люди, проходит кризис и отдаляется, то жене, которая привязана к нему всей душой, это приносит просто невыносимые страдания.

Наши родители. Те, через кого однажды пришла к нам жизнь, часто невольно становятся для своих детей источником боли. Потому что они нас не одобряют, говорят обидные вещи, не поддерживают в каких-то поступках. У моей знакомой замечательные родители. И отношения с ними теплые. Но вот принять ее выбор профессии они до сих пор не могут — считают то, чем она занимается, несерьезным. И шутят. Постоянно подкалывают. Чем очень сильно ранят свою девочку.

Продолжать можно долго. Игнорирование или неприятие «закона боли» приводит к тому, что семьи разваливаются, отношения между детьми и родителями накаляются. А в чем причина? В том, что мы хотим закрыть глаза на все «побочные эффекты» и в отношениях испытывать только счастье. Это значит, что у нас есть некий четко прописанный сценарий — как те или иные отношения должны протекать. Что муж обязан ответить, если я плачу. Как ребенку нужно учиться в школе и реагировать на замечания. Как родители должны выражать свою любовь ко мне. Боль рождается именно от того, что совпадения со сценарием нет.

Мир словно кричит нам: «Открой глаза! Ты не видишь человека, который рядом с тобой! Ты просто используешь его для собственного наслаждения!» Но мы не слышим. Не видим никаких знаков. В ответ на боль не анализируем, не ищем ответы. А просто обижаемся. Обидеться ведь гораздо легче, чем открыть глаза. С открытыми глазами мы бы увидели, что рядом с нами человек. Наш муж, ребенок, наш брат, наша мама. Человек, а не автомат по выдаче счастья. Человек со своими потребностями и желаниями. Которого мы не замечаем и не слышим. Который игнорируется нами, как только перестает соответствовать сценарию. И от которого, если он продолжает сопротивляться навязываемому поведению и причиняет нам боль, мы просто убегаем.

### **Побег на работу**

Женщины часто пишут мне о том, что им обязательно нужно найти

работу. У каждой своя ситуация, но всем обязательно — критически! — «надо». И, хотя принято считать, что чаще трудоустройство интересует незамужних, моя личная статистика говорит об обратном — и официальные данные подтверждают это: 79% замужних женщин работают полный рабочий день. Из них более половины имеют детей младше трех лет и три четверти — детей до 14 лет.

Скажите, разве в этом есть что-то пугающее? Ведь так здорово, что женщины не сидят дома, как курицы, а приносят пользу обществу и самореализуются! Да, конечно. Только тут важно учитывать, какую истинную цель в процессе «причинения» пользы обществу они преследуют. И какую цену за это платят.

Открою вам страшный секрет. Когда женщина остается дома, ей приходится сталкиваться не с самыми приятными вещами. Во-первых, в общении с детьми у нее обостряются собственные детские травмы. Это очень ясно видно, когда на рубеже определенного возраста малыша у мамочки вдруг появляется неистребимое желание сбежать из дома в офис. Хоть куда-то сбежать. Чтобы не переживать свои детские эмоции вновь. Ведь на работе никто ее не осудит — ни за безделье, ни за плохое настроение, причины которого спрятаны глубоко — глубоко в ее детском опыте. Никто не полезет в душу. На работе всем все равно.

Во-вторых, дома женщине приходится столкнуться со своей неизведанной частью — женственностью и женским путем. Ей нужно заниматься работой, которая пробуждает женские качества. А если именно женская часть в ней — и во всем роду — травмирована? Если уже много поколений никто из ее предков не мог и не хотел быть Женщиной? Тогда и примера нигде не взять, и разрешения на это никак не получить.

В-третьих, женщине нужно научиться строить настоящие близкие отношения. На работе можно обходиться формальными, а два часа дома — играть роль мамы и жены. Но когда ты находишься в семье все время, притворяться уже невозможно. Чтобы получать удовольствие, чтобы радоваться каждому дню с близкими, нужно учиться доверять мужу, принимать и любить детей, прощать себе самой несовершенное исполнение домашних обязанностей — и стремиться выполнять их все лучше. А ведь со словами «любить», «прощать», «доверять» почти у каждой женщины в роду за последние 100–200 лет связано слишком много боли. И окунуться в эту боль очень страшно.

В-четвертых, уже сейчас мы имеем поколение, воспитанное социумом. Не любящими мамами, ценящими свои семьи и своих мужчин, а замученными воспитательницами и несчастными учительницами. Кто эти

светочи педагогики? В основном — девочки, мамы которых были заняты изнуряющим трудом «на благо общества». Чему они смогли нас научить, кроме формул и правил? Чему реально в жизни полезному? Счастливы ли мы, приняв от них подобное образование? Умеем ли мы любить? Сформировалось ли у нас ощущение безопасности и принятия мира? Можем ли мы строить семьи и воспитывать детей гармонично?

Получается, что для большинства из нас участь домохозяйки не столько унижительна и скучна, сколько травматична и полна тягостных переживаний. Поэтому бегство на работу становится таким желанным «запасным выходом», способом спастись от самих себя. Шансом убежать от боли в стандартизированные отношения, которые хоть под какой-то предсказуемый сценарий попадают — под названием «трудовой договор». Конечно, мы никогда не сможем в этом признаться. Даже себе. Мы найдем причины, по которым нам ну просто критически «надо»: ипотека, низкий доход супруга, карьера, саморазвитие, закончившийся декрет. Это даже может казаться вынужденной мерой нам самим. Но на самом деле в глубине такого решения лежит бегство. Бегство от боли, зависимости, от своей беспомощности и слабости.

Конечно, мы любим своих детей и супругов. Как умеем. Насколько хватает душевных сил. Но полностью открыться и отдаться этой любви невозможно. Мы толком не умеем ни принимать любовь от других, ни давать ее. Нас некому было учить, ведь наши мамы росли точно так же. Или даже хуже. Многие после войны остались без отцов. И их матери не успевали прожить свое горе. Они закрывали свои сердца на ржавые амбарные замки, брали в руки лопаты, кирки и оглобли — и шли кормить семью. Поэтому дома от нас требуется невозможное — снова открыть свое сердце.

Когда мы пробуем снять с души амбарный замок, доставшийся нам по наследству, первым делом появляется боль. Огромная, усиленная годами боль одинокого и несчастного ребенка. Плачущего малыша, который своим открытым детским сердцем так и не нашел маминого тепла. Боль первого, кто пострадал в сломанной традиции рода, возможно, это ваша мама. Или прабабушка. В любом случае погрузиться в рыдания и одиночество этой раненой девочки невыносимо страшно. Лучше закрыть замок и выкинуть ключ. Пусть ржавеет дальше. Возможно, моя дочь или внучка справятся. А мне — бежать, бежать от этого плача навзрыд... И мы снова запираем свое сердце. Наглухо.

### **Личный опыт**

От боли убегать можно очень долго. Всю жизнь. И даже больше. Но

если мы с вами родились женщинами, то наш главный урок как раз в том, чтобы открыть свое сердце и научиться любить. Избегая боли, убегая от нее, мы снова и снова получаем «незачет» по главному предмету. Это и делает нас еще несчастнее.

Для меня самый сложный возраст у моих детей — это с года до трех. В моей жизни это был не самый приятный период. Хотя я его не помню совсем. Но именно в год меня отдали в ясли (я все детство ненавидела детский сад), в два года погиб мой папа, а в три года от долгой и мучительной болезни умерла мамина мама. Это потом уже мама рассказывала, как трудно было ухаживать за бабушкой, когда она умирала. Каким шоком стала смерть папы. Как трудно было собраться в кучу и жить дальше. А я не помню этого времени совсем. Только свое детское ощущение, что о маме никто не позаботится, кроме меня. Что у нее больше никого нет. Что я должна ее защищать, спасать. Это чувство с годами только крепло — и вылилось, например, в то, что, когда мне было лет семь-восемь, я стала выходить встречать маму, когда она возвращалась из гостей, — настолько за нее тревожилась.

Так вот: когда моему старшему сыну исполнился год, во мне словно что-то изменилось. До этого я не собиралась идти работать, мне нравилось быть в декрете. Мы с сыном вместе занимались домом, общение с малышом доставляло мне радость. Но вдруг меня все это перестало занимать. Стало невыносимо в четырех стенах. Я тогда подумала, что просто засиделась.

Когда ему было полтора года, я вышла на работу. По причинам, естественно, «очень важным» и «от меня не зависящим»: зарплаток мужа не хватало, нужно было оплачивать квартиру и няню ребенка. И три месяца я занималась «важным делом». Которое помогало мне перевести дух и немного отвлечься. Но при этом моя душа была не согласна с таким решением. Да, дома я встречалась с собственной детской болью. Хотя и не сразу это поняла. Но и оставлять своего ребенка по тому же сценарию было невыносимо... Я уволилась и вернулась домой. И первое время мне было легко и радостно. А потом снова захотелось большего. И я стала работать в нашем с мужем проекте. Делала это из дома, по несколько часов в день. Но в это время я словно пропадала. Физически я была в наличии, но мыслями и чувствами — далеко. Я очень плохо помню этот период в своей жизни, жизни мужа и нашего первого сына.

В общем, простого увольнения «из офиса» оказалось мало. Даже присутствуя дома, я нашла способ убегать. Ситуация начала меняться только тогда, когда я решилась встретиться со своими страхами. Когда

стала ходить на расстановки, где проживала нашу непростую семейную историю. Папину гибель. Мамину боль. Свое детское одиночество. Только тогда я смогла отказаться от работы в совместном с мужем проекте, которая съедала слишком много моих душевных сил и времени. И понемногу стала поворачиваться лицом к сыну. Рождение второго малыша стало для меня еще большим подарком. Я с нереальным удовольствием занималась бытом и детьми, супругом. В этом мне помогали ведические лекции и расстановки. И до сих пор помогают. А уж рождение третьего сына и вовсе стало огромным подарком мне, которая уже никуда не собирается из своего домашнего рая убежать.

Поэтому не увольняйтесь с работы, думая, что это сразу изменит вашу жизнь. Пока вы не встретитесь со своей болью и не проживете ее, вы только хуже всем сделаете. Своим близким, которым придется платить за вашу жертву. Самой себе — страдающей от нереализованности.

В том же фильме «Осенняя соната» есть эпизод, в котором мама ушла с работы. И дочь вспоминает это время как самое ужасное в их жизни, когда мучившаяся мама извела всех вокруг. Она не научилась любить и заботиться, поэтому решила контролировать и гиперопекать... С невылеченными травмами бесполезно увольняться — можно только навредить. Это все равно что выходить на олимпийскую дистанцию с закрытым переломом, но без костылей: смотрите, ноги целы, я смогу! Не сможешь. И сама испытаешь невыносимую боль, и с пути собьешь кого-нибудь, падая.

Сначала предстоит найти в себе силы открыть сердце — и один раз до конца пережить все тревожащие вас вопросы родовых динамик в полном объеме. Очистить путь для любви. У меня этот период длился несколько месяцев. Представьте: месяцы ежедневных слез, писем, обид и молитв. Мне потребовалось многое проговорить — рассказать своему мужу и даже маме. Иногда я еще встречаюсь с отголосками этой боли. Но сейчас уже знаю, что ей нужно идти навстречу.

Поэтому, исходя из личного опыта, я утверждаю: мы, замужние женщины, выходим на работу чаще всего, убегая от своей боли. Это наш способ избегания тяжелой ситуации. Но есть и другой вариант развития — не «зарабатывания» и «упахивания», а именно развития замужней женщины. В благости. Сначала это трудно. Труднее, чем привычный побег. Но польза от такого решения несравнимо больше.

Видеть, как растут твои дети. Вовремя приходить им на помощь. Поддерживать их. Помогать им расти и искать свой путь. Знать, кто и что в них вложил.

Быть близким другом своего мужа, его Музой. Видеть, как у него расправляются крылья, как он становится мужчиной. Настоящим Мужчиной.

Жить полной жизнью. Любить и быть любимой. Создавать свой маленький мир. Наполнять его светом. И делиться этим светом со всем миром.

Быть Женщиной. Настоящей — сильной любящей душой. Открытой и искренней. Полной творчества. Ведь настоящая женщина без творчества не существует.

Это напоминает мне еще одну историю из книги «Законный брак» Элизабет Гилберт, автора нашумевшего бестселлера «Ешь, молись, люби». История — о ее маме. О том, что однажды у нее появился шанс сделать карьеру. Все дети к тому времени были уже школьного возраста — и мама с головой окунулась в работу. Но постепенно это перестало нравиться ее супругу (как это часто бывает). И мама выбрала дом и семью.

Элизабет Гилберт — творческая личность, которая ценит свою свободу. Но она открыто говорит о своем юношеском восприятии ситуации следующее: «Мы, дети, были бесконечно счастливы, что мама снова с нами». И это слова эмансипированной американской женщины. Поэтому факт благостного влияния на семью матери и жены, занимающейся домашним очагом, отрицать невозможно. Может быть, это был «крах» маминой внешней деятельности, но этот шаг сделал счастливыми ее мужа и детей. Потому что детям нужна мама. Ее энергия, любовь и внимание. Как выяснилось уже позже, мама не пожалела о своем выборе. Она была по-настоящему счастлива в своей семье. Сама Элизабет при этом решила быть только творческим человеком, и детей у нее нет. Правильно ли это — решать не нам. Есть люди (в их числе, например, мать Тереза), для которых детьми со временем становятся люди всего мира. Но эпизод с матерью писательницы весьма показателен. Он говорит о том, как радуются дети, когда мама ставит семью на первое место.

Значит ли это, что все матери должны сидеть в четырех стенах? Вовсе нет. В жизни каждой женщины есть место для творчества, для благотворительности и истинного призвания. Когда она уже излечила свои травмы — насколько смогла — и вернулась к природному состоянию женственности и любви. Ведь настоящее призвание, творчество приходит в жизнь иначе. Обязательно приходит. Само. Не стучится в дверь и не предупреждает, просто в какой-то момент шепчет вам: «Здравствуй. Я уже здесь». И не только не высасывает силы, но наполняет, зажигает глаза интересом и дает много энергии. Истинное призвание не забирает мать у

детей целиком — оно дарит им возможность видеть маму счастливой. Оно никогда не мешает семье. Его не приходится долго ждать или искать по объявлениям в газетах. Оно начинает струиться через наше сердце, когда мы открываем его для себя и близких.

Истинное призвание всегда приносит в жизнь женщины еще больше любви. Потому что она занимается любимым делом в свободное от основного женского труда время. Мой опыт и опыт многих моих подруг это подтверждает. Я желаю, чтобы истинное призвание пришло к вам вместе с энергией любви, которая наполнит вас после проживания всех застарелых травм и обид. Поверьте, стоит пойти на эту боль, чтобы испытать чудо рождения себя настоящей.

Практическое задание

### **Организуем побег в семью**

1.-Проанализируйте этапы вашего взросления. Какой из них, на ваш взгляд, был самым травматичным? Почему? Если у вас есть дети, попробуйте провести аналогию с их воспитанием: какой из их возрастов оказался для вас самым тяжелым по восприятию? Почему? Не просматриваются ли аналогии в поведении вас и вашей мамы в этом возрасте? Особенно обратите внимание на ваше и ее отношение к работе в этот период.

2.-Если вы работаете, возьмите себе целенаправленный отгул и устройте для домашних неожиданный праздник — День семьи. Представьте себе, как выглядит в вашем понимании один день из жизни счастливой семьи — и договоритесь провести ваш отгул именно так. Только не попадите в ловушку: не пытайтесь заменить День семьи на День детей и «выплатить» им за свое отсутствие походом в аквапарк или в боулинг. Счастливы в этот день должны быть все члены семьи — поэтому, возможно, ваших домашних свежееиспеченные блинчики к завтраку порадуют больше, чем любой аквапарк, а вас вечерняя прогулка в парке и ранний отход ко сну восстановят гораздо больше, чем кинотеатр.



## **Глава 4**

### **Не жаловаться**

Есть русская поговорка о том, что сор из избы не выносят. В любой другой традиционной культуре также существуют правила о неразглашении семейных проблем. Правила, которые никто не



соблюдает, — во всяком случае в американизированной среде, которая так ценит любой информационный шум. Вокруг в режиме нон-стоп слышны унылые жалобы несчастных женщин: «Мой муж такой-сякой!» — «Ой, а мой — еще и разэтакий!» Большинству женщин привычно выслушивать рыдающих подруг по телефону и повторять: «Ну и скотина же он у тебя!» И действительно: когда в семье происходят какие-то трудности, в первую очередь хочется набрать номер подруги и пожаловаться ей на то, как муж отвратительно себя повел. Стать на секунду знаменитой. Создать, как это называется в журналистике, «информационный повод» — в жизни подруги, в социальной сети или на женском форуме. Там, кстати, по отношению к мужьям есть даже устоявшееся выражение — «ГКА». Что означает «Гнать Козла Аднозначно».

### **Зачем мы его критикуем**

Обычно мы хотим избавиться от негативных эмоций, а также изменить мужа в нужную нам сторону. Избавление от негатива — отдельная тема, которую мы разбирали, когда осваивали «кандидатский минимум для жены» (надеюсь, вы помните о принципе правильного «дымохода»). А вот о попытках изменить мужа посредством жалоб и критики стоит сказать отдельно.

Очень многие воспринимают мужчину как полуфабрикат. Этаким пакетик с нарезанными овощами. Из которого можно приготовить то, что хочется. Например, сварить суп — и овощи станут мягкими. Или съесть сырыми — тогда они будут твердыми. Можно всыпать кучу специй и изменить вкус. Можно пожарить, запечь, добавить сыр. А можно что-то убрать — например, выковырять лук. Просто потому, что ты его не любишь.

Такой подход в корне неверен. Муж не полуфабрикат. Каждый мужчина уже сразу является готовым блюдом. Да, это блюдо можно украсить, красиво сервировать, немного подсолить. Но сделать из овощного салата суп невозможно. Если мы выбираем по меню салат, то получаем салат. А если хотим суп, то и выбрать нужно суп. А наша проблема в том, что, приходя в ресторан, мы даже не смотрим в меню. Просто берем первое, что увидели на выставочном стенде, а потом не знаем, как это «переварить». Бывает, правда, и так, что мы хотим суп, заказываем суп. И нам приносят именно суп. Но, когда он уже на столе, мы, не распробовав, начинаем его «улучшать». Посолили, поперчили, добавили сахару, крошили хлеба и налили молока. И оказалось, что теперь суп несъедобен. А ведь у него был свой рецепт, своя задумка и свой путь приготовления, в которых мы не удосужились разобраться.

Когда вы решили выйти за него замуж, он уже был таким, как сейчас, — в основных, самых главных чертах? Был ли он безответственным, медлительным, нерешительным, без особых запросов? Если ваш ответ «да», то зачем вы обещали «один раз и на всю жизнь», если уже тогда понимали, что даже на ближайшие годы вас такой расклад не устраивает? Наверняка думали, что он после свадьбы изменится? Такие «надежды» лечатся одной справедливой поговоркой: «Выходя замуж, женщина надеется, что мужчина изменится. Но он не меняется. А мужчина надеется, что женщина не изменится. Но она меняется».

Мужчина имеет очень устойчивую природу — как камень или железо. Именно это мы в них ценим и любим больше всего. Потому что на твердое можно опираться. И именно за твердым можно спрятаться от любых ветров. Мужчина не меняется. Поэтому идеально выходить замуж уже с полным принятием. Но если так получилось, что в тот момент не то что принятия — понимания черт характера партнера не было, никогда не поздно этому учиться.

Если же ваш ответ «нет»: он не был таким, как сейчас, и когда-то вел себя по-доброму, внимательно, целеустремленно, то вопрос в другом. Что вы умудрились сделать с собой и с ним за это время, что такой замечательный человек испортился, согнулся, потерял свои лучшие качества? Ведь это жена проводит рядом с ним больше всего времени. Именно жена больше всех влияет на него.

Я хочу успокоить всех женщин: жена МОЖЕТ изменить мужа. Но менять его нужно не с помощью критики и претензий — это ведет только к остановке развития. Изменить мужа способны исключительно любовь и принятие. Все, что я пишу, основано на изменении себя. Самые работающие знания, самые волшебные ключи от самых глухих дверей могут стать в руках дикаря орудием убийства. Если мы, вместо того чтобы открывать этими ключами потайные возможности внутри себя, тычем ими в мужа, пытаюсь указать на его недостатки. Работает только личный пример. Только когда мы сами меняемся и показываем, что можно жить иначе.

### **Кто виноват и что делать**

Вот и получается, что бесполезно использовать жалобы на мужа как инструмент мотивации. Облитый грязью, мужчина не изменится. А вот семью, где царит атмосфера упреков и претензий, вы оба начнете разрушать с удвоенной силой.

Вот только несколько последствий критики в адрес мужа:

1.-*Происходит обмен качествами.* Этот процесс идет во время любой

критики. То есть если я кого-то критикую за то, что он, например, медлителен, то в моей жизни случаются ситуации, где уже я не могу реагировать так быстро, как хотелось бы. И уже меня называют медлительной. Так же и в семье. Если я упрекаю мужа в том, что он груб или скуп, то получаю его грубость и скупость, сама начинаю проявлять их. Просто, возможно, в других, более «женских» ситуациях. Например, жалею внимания своему ребенку.

2.-*Портится репутация мужчины.* Этот механизм гораздо более понятен. Если я рассказываю всем, что мой муж безответственный, то у моих знакомых вряд ли появится желание порекомендовать его кому-то в работе. Зачем же рекомендовать безответственного человека? И наоборот: если я рассказываю, какой у меня супруг на все руки мастер, скорее всего, подруги посоветуют своим мужьям обратиться именно к нему с каким-то вопросом. К тому же наша женская склонность к общению образует такую громадную социальную сеть под названием ОБС («Одна Бабка Сказала»), которую никогда не победит ни один «Контакт». Все наверняка знают, как молва мигом расходится — как о хорошем, так и плохом. Вот также и информация о недостатках мужа разлетится по миру. Потом не поймашь ее и не опровергнешь.

3.-*Разрушается уважение к мужу.* Чем больше говоришь о нем плохого, тем больше думаешь о нем с позиции недостатков. Очень и очень сложно потом становится уважать мужа. И вот уже кажется — где вообще были мои глаза и зачем я за него замуж вышла. Верно и обратное: чем больше хорошего говоришь о муже, тем проще его уважать. А уважение — лучший фундамент для любых отношений, особенно семейных.

4.-*Теряется уважение к себе.* Это же очень логично: муж и жена — одна сатана. И если он козел, а ты с ним живешь, то ты тогда кто? Получается, что коза. А если хочется жить с принцем, то нужно сперва стать принцессой. Если ты говоришь и думаешь, что муж у тебя замечательный, это дает огромный взлет самооценки. Ведь он замечательный в том числе потому, что ты с ним рядом. Это ты его делаешь таким интересным, вдохновленным, щедрым и добрым!

5.-*Из отношений исчезает верность.* После того как расскажешь всем, с каким монстром живешь, начинаешь задумываться: чего это я мучаюсь? А не найти ли мне другого? Так в голове постепенно обосновывается идея о том, что есть тот, с кем я никогда не буду страдать, и это не муж. В общем-то, разрабатывается и утверждается схема духовной измены. В нашем мире наличие человека, с которым возможно одно только счастье, просто миф, разрушающий семьи и разбивающий сердца. В его основе,

говорят Веды, лежит стремление нашей души любить нечто действительно возвышенное и совершенное. То есть Бога. И мы словно все время упрекаем мужа: «Ну почему ты не сделал то, это, пятое, десятое? Почему ты не совершенен? Почему ты не Бог?» Упрекаем и ищем счастья на стороне, вместо того чтобы учиться любить и Бога, и мужа.

6.-*Созидательная энергия мужа тает.* Лучший вид энергии для творчества — это женская энергия. Только женская энергия способна воодушевлять и вдохновлять мужчин на подвиги и свершения. Но если мы тратим ее на критику своего мужа, то уже не способны его вдохновить. И он это чувствует. Интуитивно понимает, что находится в ослабленном, «полуголодном» состоянии. Мужчина точно видит, что по «техпаспорту» жены ему положено 10 килоджоулей женской энергии в сутки. Что он может сделать? Только разозлиться. За то, что у него отнято нечто очень и очень важное.

*Что же делать?* Мы все знаем, что копить негатив нельзя. Это обязательно обернется какой-нибудь болезнью. Энергетический дисбаланс всегда отражается на психосоматике, а она выливается в непредсказуемые физические реакции и сбои в работе организма. Чтобы хранить энергетическую гармонию в паре, нужно знать и всегда применять два принципа.

1.-*Справляться с негативными эмоциями* вовремя и правильно (как это делать, мы уже разбирали).

2.-*Учиться уважать своих мужей.*

Чтобы практиковать второй принцип, в первую очередь нужно перестать критиковать мужа за его спиной. Не вступать в разговоры на тему «а мой-то опять что отмочил». И каждый раз, когда хочется сказать в его адрес что-то едкое, прикусывать язык. Не плакаться подругам, сестрам, даже маме. И ни в коем случае не говорить детям, что их папа «гад такой».

После этого начнется этап, требующий от вас еще большего самоконтроля. Придется перестать критиковать своего мужчину прилюдно. Вы скажете, что не делаете этого? А вспомните все моменты, когда вы спорите с ним при свидетелях, сходу отбрасываете или игнорируете его точку зрения в беседе с друзьями делаете вид, что не слышите, подкалываете и пилите его за что-то. Все это акценты на недостатках, скрытые виды критики. Иногда речь женщины состоит из таких посылов на 60–80%, и она при этом искренне не замечает скрытого смысла своих слов. Однако если ей обида и гордыня застыт глаза, то окружающие люди и сам муж считывают эти недостойные подтексты каждую секунду.

Чтобы облегчить себе перестройку на восприятие сильных качеств

мужа, стоит завести дневник благодарностей. Для начала туда нужно записать все его положительные качества. Все его значимые поступки за время вашего знакомства. Все пропетые серенады или принесенные из магазина цветы. Все выгулы собаки и вымытые полы. Все забитые гвозди и заработанные деньги. Каждый день туда нужно дописывать хотя бы по пять — семь его маленьких подвигов: сходил в магазин — отметить, помог выйти из машины — записать, поиграл с ребенком — поблагодарить. Постепенно вы начнете понимать, что муж делает для сохранения семьи не так уж и мало. И критиковать такого человека как-то само собой не захочется.

### **Как я наступала на грабли**

Про моего мужа многие думают, что он идеальный. Просто потому, что я держу себя в руках и не жалуясь на него, какими бы ни были ситуации. Конечно, он не идеальный, он обычный живой человек со своими достоинствами и недостатками. И про последние я, как жена, знаю гораздо больше, чем все остальные. Но в моей жизни точно ничего не улучшится, если я всем об этом расскажу. Хотя иногда и хочется.

Было время, когда я еще не знала о том, как вредно критиковать мужа и рассказывать о нем подругам. И тогда каждый раз, когда было что сказать, я говорила. Обычно в тот же день у нас случалась ссора на пустом месте. Это потом я поняла, что на тонком плане муж чувствует, как жена отдает ту энергию, которой должна его вдохновлять, в другую сторону. Он это чувствует и не может не злиться. Также портились отношения мужа на работе, со знакомыми. Очень мало кто был готов выручить нас в трудную минуту. Когда ко мне пришло Знание, мы были в очень трудной ситуации — и финансово, и эмоционально. Отношения стали напряженными и не приносили удовлетворения. Терять мне было нечего, я решила попробовать.

Сначала отвыкать было очень тяжело. Я буквально зажимала себе рот руками, чтобы не сказать ничего лишнего. Начала с того, что перестала говорить о муже плохо маме и знакомым. Даже в шутку. И когда он рядом, и когда его нет. Какое-то облегчение я уже тогда почувствовала. Потому что, говоря маме о нем что-то плохое, спустя какое-то время я выслушивала ее обратную реакцию — нападки на моего мужа. Приходилось его защищать, и тратить на это свои силы все чаще. Потому что я сама давала маме все больше поводов сказать, что муж у меня такой-сякой, и лучше было найти другого.

Потом перестала жаловаться подругам, особенно в минуты ссор и раздоров. Я заметила почти сразу, что ссоры стали короче по времени. А

еще муж сам стал извиняться и идти на контакт. Потом стало уменьшаться и количество вспышек негатива.

Сейчас для меня это аксиома: как бы ни было трудно, как бы ни хотелось иногда «насолить» — держать рот на замке. Мой муж сейчас уважаемый человек. У него много крепких и добрых связей с достойными людьми. К нему обращаются за советом. Предлагают работу, проекты. И меня это радует. В этом есть и часть моей заслуги. Но и большая доля ответственности.

Конечно, мы, как и все люди, ссоримся, и у нас есть недостатки. Но для меня незыблемым правилом является то, что ни детей, ни подруг, ни мам, ни коллег это не касается. Если вы последуете совету из старой русской поговорки и сожжете «сор» на огне внутри семьи, выпустив дым в правильно организованный «дымоход», то всем вокруг станет легче и чище жить. Не только вашей семье, но и вашим подругам, которым тоже будет полезнее потратить время на созидание семейного уюта в своих домах вместо обсуждения очередных сплетен.

Практическое задание

### **Выводим «сочувствующих» из состава семьи**

1.-Повторите принципы построения здорового канала освобождения от негативных эмоций (ч. 4, гл. 4).

2.-Выпишите десять своих главных претензий к мужу. Напротив каждой напишите, что вы сами могли бы сделать хорошего в этой сфере, чтобы изменить отношение мужа к ситуации (упростить процесс, изменить эмоциональную реакцию, снизить важность или объяснить необходимость).

3.-Назовите в своем окружении трех-четырех людей, которые «благодаря» вам имеют полный или частичный доступ к вашим проблемам в отношениях с мужем. Посмотрите, являются ли они по своему статусу частями «здорового» «дымохода». Если нет, исключите обсуждение мужа из программы беседы с ними, особенно если в их число входят посторонние мужчины (коллеги, приятели). Возможно, любопытствующие по привычке захотят вновь и вновь получать пикантную информацию, — продумайте деликатный, но твердый ответ, которым вы защитите репутацию вашего мужа и покажете, что вы способны справиться с внутрисемейными проблемами только вдвоем.

## **Глава 5**

### **Доверять**

Я часто слышу, что женщины становятся сильными поневоле. Когда есть муж, но ему почему-то ничего не нужно, он ничего не хочет, ничего не

может. Тогда женщина надевает суперплащ — и становится супертетей. Эта супертетя везет на себе детей, дом, работу и мужа. Но, так как наше тело не предназначено для такого изматывающего труда, рано или поздно супертетя вспоминает, что она женщина, только теперь уже — в полном упадке сил, с багажом болезней и тихой ненавистью в потухших глазах. Ненависть, конечно, адресована мужу. Который не выполнил свой долг. И, естественно, ни одна женщина не способна в таком положении испытывать счастье.

Это уже становится современным «трендом» — мужчины у телевизора с пивом и навьюченные, измотанные, «сильные» женщины. Появился этот прискорбный «тренд» по нескольким причинам.

*1.-Женщина не осознает своей роли в мире.* Чаще всего вследствие негармоничного воспитания (неполные семьи, родовые сценарии).

*2.-Мужчина не осознает своей роли в мире.* Причины все те же. Но тут мы, женщины, можем помочь только косвенно — выполняя свой долг и вдохновляя мужа.

*3.-Женщина не уважает своего мужа.*

*4.-Женщина не является полностью верной супругу.* Мы уже рассматривали эту тему и помним: корень зла — в том, что она так и не выбрала его окончательно.

*5.-Женщина критикует мужа.* Тем самым забирает у него энергию. А бессильный мужчина — он же бездеятельный.

*6.-Женщина не выполняет свои обязанности.* Часто даже не потому, что не хочет. А потому, что не знает, каковы они и какую пользу принесут лично ей.

*7.-Женщина не доверяет мужу.* Почему и как с этим справиться, вы узнаете из этой главы.

*8.-Женщина не вдохновляет мужа.* Этому посвящена последняя, шестая часть нашей книги.

Если бы мы с детства готовились быть женами, то знали бы об особенностях психики мужчин. И тогда было бы понятно, что любовь для мужчин — это доверие. Тогда как мы, женщины, считаем любовью заботу. Важно глубоко осознать эту разницу и перестать давать друг другу то, что хотели бы получить сами. Вместо того чтобы играть в «журавля и лисицу», важно задуматься о потребностях второй стороны. Это будет первый мощный шаг к изменениям.

### **Как научиться доверять мужу**

Для мужчины любовь — это вера. За каждым великим мужчиной всегда стоит женщина, которая в него верила. Сначала это мама, затем —

жена. У Ричарда Брэнсона, одного из самых успешных предпринимателей в мире, все началось с мамы, и он много пишет об этом в своих книгах. Его мать всегда верила в него, и это давало ему силы. У Сальвадора Дали была Гала. У Михаила Горбачева — Раиса Максимовна. У Пушкина все начиналось с няни, Арины Родионовны.

Верно и обратное. За каждым мужчиной, который не добился своих целей или же стал тираном, всегда стоит женщина, которая не хотела верить в его лучшие качества. За каждым алкоголиком и наркоманом зачастую есть либо мать, либо любимая, которая, даже будучи рядом, эмоционально отказалась от него. Верили ли какие-то женщины в Гитлера, Сталина, Чикатило? Заботились — возможно, но — верили? Маленького Сталина, по свидетельствам его друга детства, жестоко избивал отец, а потом, когда тот спился, колотила мать. При этом, цитируя очевидцев, «Като [«домашнее» имя матери] окружала Иосифа чрезмерной материнской любовью и, подобно волчице, защищала его от всех и вся. Она изматывала себя работой до изнеможения, чтобы сделать счастливым своего баловня». Эта чрезмерная забота — не любовь. Просто красивая социальная форма страха за своего «детеныша». В ней нет веры в особенное, данное Богом предназначение этого маленького мальчика. Нет веры в его выбор. Мать будущего тоталитарного вождя все детство пыталась навязать ему карьеру священника и была глубоко разочарована, что сын не пошел по выбранному ею пути.

Представьте жизнь своего мужчины в виде небоскреба, в котором, помимо верхних этажей, есть точно такой же глубокий многоэтажный подвал. И когда мальчик в детстве заходит на нулевой этаж, ему нужно определиться, идет он вверх или вниз. Все было бы очень просто, позволь ему жизнь стоять на месте. Но он ступает на эскалатор, который движется вниз. Поэтому, даже чтобы оставаться на нулевом этаже, нужно идти вверх. У близкой, любящей этого мальчика или мужа женщины есть пульт от такого эскалатора. Этим пультом мы можем заставить машину замедлиться, остановиться или даже пойти вверх. Но если мы не покажем мужчинам, куда нужно двигаться, у большинства останется только один путь — вниз.

Наша вера способна придать мужчинам силы бежать по этому эскалатору и достигать этажа за этажом. Это самое важное, что мы можем сделать для своих любимых.

Если же мы полностью заменяем веру заботой, то эскалатор начинает еще быстрее двигаться вниз. Конечно, мужчинам нужна и наша забота тоже: приготовленный ужин, постиранные и поглаженные рубашки. Но если за этой заботой нет веры, она бесполезна. Нам-то кажется, что мы



выражаем так свою любовь. Например, очень долго опекаем своих сыновей, не позволяя им делать ошибки. Или просим мужа сходить в магазин, написав предварительно подробный список на четыре листа. А потом еще не можем нормально принять то, что он принес, даже если он ошибся всего в паре пунктов. Вообще, в невежестве и страсти мы принимаем любую инициативу человека как ошибку. Соответственно, между инициативой и проступком ставится знак равно. И все. Доверие подорвано. Поэтому начать восстанавливать доверие придется с обучения самой себя принятию: любого действия, любого бездействия, любых инициатив.

Итак, вот каков ведический рецепт восстановления доверия.

**1.-Полностью принять то, что есть.** Для того чтобы что-то изменить, нужно сначала **полностью принять имеющуюся ситуацию.** Это самый трудный этап, потому что легче закрывать глаза на то, что происходит, или тешить себя бесплодными надеждами, что завтра совместная жизнь «вдруг» изменится. Но если вы настроились трудиться душой во имя создания доверия, перво-наперво в муже нужно принять все, включая его уровень дохода, образование, интересы и условия жизни (например, отсутствие квартиры). Это не значит, что мы не хотим большего. Но мы согласны с тем, что есть. Если десять лет пилить мужа из-за жилплощади, то потом всей семье любой дворец будет не в радость. А если мы и в коммуналке живем в любви, тогда, после приложения определенных усилий, и свой дом не за горами. Непринятие убивает доверие сразу же, одним ударом.

**2.-Передать мужу ответственность.** Человек способен взять только ту ответственность, которую ему отдают. Можно бесконечно пилить мужа, но если мы не отдаем ему ответственность, ему ее никак не взять. Никто не будет бороться с вами, чтобы вырывать из рук дела, с которыми вы худо-бедно справляетесь.

Отдать ответственность непросто. Мало того что придется передать какую-то обязанность, так надо еще и перестать следить за ее выполнением. Например, мой муж уже давно сам ходит на рынок за продуктами. Раньше я очень переживала, все ли он купит, в достаточном ли количестве, писала огромные списки и громко возмущалась из-за того, что он принес не все. И тогда он просто перестал это делать. Количество моих любимых фруктов и овощей в доме серьезно уменьшилось.

Сейчас я не пишу списков, а просто озвучиваю свои пожелания сверх обычных. И теперь муж приносит все, что нужно. А иногда даже балует меня чем-то на свое усмотрение. Он тщательно выбирает фрукты, потому

что знает, как я их люблю. Поэтому они не бывают невкусными или гнилыми.

В общем, только когда я отдала ему ответственность за наличие продуктов в доме, он ее взял. До этого походы на рынок были не его обязанностью, исполнением которой он имеет полное право гордиться, а моей ношей, которую я перекладываю на его плечи, слежу за исполнением и строго караю за недоделки. Какому мужчине понравится быть в подчиненном положении даже по такой мелочи, как поход в магазин?

### **3.-Сделать это правильно.**

*Важно отдать и расслабиться, не привязываясь к результату.* То есть что купит, то и будем кушать. Не принесет морковки — придумаю другое блюдо. Плохо помоев посуду — будем есть из такой. Если я переживаю о результате или оказываюсь недовольна мужем в процессе выполнения его обязанности — значит не отдала ответственность до конца.

*Благодарить и поощрять.* Все любят получать позитивную обратную связь. Признайтесь, мы же сами постоянно ждем от мужей комплиментов и заветного «спасибо». Поэтому очень важно быть благодарными за все, что делает ваш любимый человек.

*Хвалить мужа нужно за поступки.* Так устроена мужская природа: «ты здорово помыл посуду» для ее развития прозвучит гораздо лучше, чем «ты такой заботливый». И, опять же, опирающемуся на конкретику мужскому уму так сразу ясно, что нужно сделать, чтобы жена стала счастливее.

*Без упреков брать ответственность, если результаты ее передачи не устраивают.* Когда расслабиться не получается — например, посуда с жирным налетом раздражает, нужно выполнять задачу самой. Только делать взятое на себя придется без ропота, спокойно и с позитивным настроением. Если не можете смириться с передачей ответственности, придется нести на себе и обязанность, и ответственность за сделанный выбор.

**4.-Осознать свою «вторичную выгоду» от обладания ответственностью.** Она есть всегда, но получаем мы ее неосознанно. Если бы для нас не было вторичной выгоды, не было бы и ситуации. Например, сильная женщина может очень гордиться своей непробиваемостью и выносливостью. Таким же образом она может и наказывать себя за какие-то грехи. А может быть жесткой из солидарности с мамой, например, которая всю жизнь жила одна. В любом случае это ее способ получения тонкого удовольствия: от возвышения себя, от «справедливого» возмездия, от причастности к родительским установкам. Выгода есть всегда, и очень

важно признаться себе, какова она в вашем случае.

**5.-Отказаться от нее.** Либо заменить чем-то. Например, начать гордиться не своей силой, а своей слабостью. А лучше вообще не гордиться, а быть счастливой. Для этого часто приходится прорабатывать и «переписывать» сценарий — в случае, например, если мужская сила женщине передается из поколения в поколение.

**6.-Увидеть в муже хорошее.** Мы с вами сделали уже много практик, чтобы научиться переключать свое восприятие с раздражающих черт характера мужа на те, что помогают вам сохранять семью и поддерживать тепло в отношениях. Наверняка какая-то из них вам далась проще. Понятнее других показала, насколько удивительный человек ваш муж — например, ведение дневника благодарностей, опыт с покупкой персиков или эксперимент полного согласия с супругом. Сделайте эту практику ежедневной для себя, так как мужчины становятся такими, как мы о них думаем. На каких качествах характера мы сосредоточены — те они и проявляют. Кстати, это общий закон, и работает он не только в отношении мужчин.

**7.-Начать ему служить.** Служение — это когда мы бескорыстно выполняем свой долг перед человеком. В Махабхарате, великом ведическом писании, сказано:

*«Та жена, которая находится рядом с мужем, когда он беден, болен, жалок или измучен дорогой, и служит ему, воистину благочестива».*

То есть в любом состоянии мужа мы реализуем его потребности. Тут главное — понимать разницу между желаниями и потребностями. Вкусная и здоровая пища — это потребность. А первое, второе, третье и компот на завтрак — это уже желание. Когда мы потакаем всем желаниям другого человека, мы развращаем его. Ребенок, которому покупают все, чего он хочет, не будет ценить тех, кто это делает для него, и также не будет беречь полученное. Мужчина, который не знает, с какой стороны открывается холодильник, рано или поздно найдет себе другую женщину.

Обычно после прохождения этих семи этапов появляется желание верить мужу. И даже душевные возможности для этого находятся. Хотя на территории постсоветского пространства обретение доверия к мужчине — долгий путь: в нашем обществе сильных русских женщин избыток горят и горят, кони все скачут и скачут...

### **Доверие складывается из мелочей**

Да. И вы все это знаете. Вот, например, те мелочи, по которым лично я тестировала свой уровень доверия к мужу. У вас могут быть свои: берете ли вы фамилию супруга при замужестве, раскрываете ли ему сердце,

сопротивляетесь ли наличию в его жизни друзей, хобби или его мамы, позволяете ли ему полностью вас обеспечивать и давать защиту?

По странному стечению обстоятельств каждая из моих мелочей — на букву «д»:

деньги;

дети;

документы;

дружба.

### **Деньги**

Можете ли вы доверить мужу семейный бюджет? Полностью. Отдать ему то, что заработали сами? А потом из «общего котла», который хранится у него, просить на домашнее хозяйство, на колготки и духи? Способны ли вы на это? Если первая мысль — об унижительности такого положения, то о доверии говорить рано. Семьи с раздельным бюджетом, когда муж не знает, сколько зарабатывает жена или сколько стоит юбка, от доверия еще далеки.

Я очень хорошо помню, как раньше приуменьшала стоимость вещей. Откладывала понемногу сдачу из общей кучки, формировала свою «заначку». Чтобы пойти в магазин за детскими вещами с двумя тысячами рублей, а потратить четыре. Главное — чтобы муж был уверен, что все это стоило именно две.

Чего я добилась? Только одного: мой муж интуитивно почувствовал, что финансовые потоки вокруг него неконтролируемы. И стал очень скупым. Он практически не давал мне деньги и не покупал того, что я просила. Как следствие, денег в семье стало еще меньше.

Я помню, как впервые совершила подвиг. Набралась смелости и сказала, сколько стоит плащ, который мне нравится. Сумма была приличная. После трех дней обдумывания он купил мне эту вещь. В моем сердце блеснул лучик доверия: «Это не страшно! Я могу ему говорить все честно! Он решит проблему!» С этого момента общая ситуация понемногу стала налаживаться.

А еще я помню, насколько разрушают женскую природу волнения о деньгах. Когда я бегала по дому и причитала по поводу кредитов, аренды квартиры, обуви для ребенка, — муж понемногу вдавливался в кровать. И любая финансовая ситуация решалась каждый раз очень трудно. Сейчас, когда все равно случаются экстренные события (они случаются всегда и у всех, такова материальная природа), я всю свою силу концентрирую на том, что муж справится и защитит нас. Я не бегу искать или зарабатывать деньги. Не причитаю. Стараюсь не пилить. И тогда он решает все эти ситуации. Легко. Быстро. Сам. Становясь при этом еще сильнее и

увереннее.

### **Дети**

Можете ли вы доверить своему мужу детей? Например, когда ребенку только пара дней, а вы хотите побыть одна хотя бы полчаса? Уверены ли вы, что он справится? Ведь дети — это самое дорогое для женщины. К ним она сильнее всего привязана, их безопасность для нее важнее всего на свете. При этом мужчина имеет такое же право быть родителем. Принимать решения, воспитывать своих малышей, заботиться о них и наслаждаться отцовством. Даже когда маме ребенка кажется, что он недостаточно хорошо это делает, что у него мало опыта, не хватает навыков или внимательности.

Помню, как тяжело было первый раз оставить мужа наедине со старшим ребенком. Сколько страхов вылезло! Ребенку исполнилось девять месяцев, но у меня было полное ощущение, что муж не накормит, не переоденет, не поиграет, спать не уложит. Конечно же, все это он делал легко, но под моим неусыпным контролем (я же в семье была самая умная!). Но вот способен ли он справиться без меня?

Оказалось — и я была удивлена — что да, способен. Даже лучше, чем я. Во многих местах дети слушаются папу быстрее и проще. Часто он добивается результата гораздо меньшими усилиями. С ранних лет второго малыша муж остается с ними двумя. Да, временами ему бывает непросто. Но я точно знаю, что он справится. И теперь я легко доверю ему воспитание наших мальчиков. Ведь именно папа должен воспитывать мальчишек, чтобы они стали мужчинами.

### **Документы**

Сейчас мы активно путешествуем. И во всех ситуациях самое важное — это документы и карточки. У моего мужа отношения с документами не складываются: пару раз мы теряли его паспорт, а однажды совместными усилиями где-то оставили бумажник со всеми банковскими картами.

Каждый раз подобное «приключение» стоит многих сил, нервов, времени и денег. Поэтому в поездках документы обычно у меня в сумке. Паспорта, карты, посадочные на самолет. Потому что я не таскаю чемоданы. Только свою сумочку и детей. У меня меньше контекста и мне проще контролировать ситуацию. Так вот, недавно муж возмутился таким положением вещей. Купил себе специальную сумочку для документов и сообщил, что отныне это его ответственность. Вот где просыпается страх! Вот она — зона комфорта, из которой жизнь тебя выбивает!

Оказалось, я готова доверить ему все. Кроме документов. А это значит, что я не верю в него, сомневаюсь в его ответственности и способности

справиться...

В общем, мучений мне это стоило немалых. Периодически я ловила себя на мысли, что пытаюсь выхватить паспорт из его рук. Или заныкиваю документы себе после паспортного контроля. Но всевидящее око супруга расставляло все по местам. И знаете, он справился! Хоть для меня, привыкшей не доверять, это было удивительно. Два перелета, трехдневный транзит в Сингапуре, трансферт до отеля на Бали, перелет обратно в Сингапур, ночевка в аэропорту, перелет в Куала-Лумпур, потом Вьетнам, позже — Таиланд. Много мест, много переходных этапов, много сложностей. Но документы всегда были в порядке и в быстром доступе. В его новой аккуратной сумочке. И сами паспорта, и иммиграционные карточки, и банковские карты.

### **Дружба**

Можете ли вы открыть сердце своему супругу? Прямо, а не окольными путями, рассказать ему о своих переживаниях, сомнениях, мыслях и мечтах? Доверить ему самое сокровенное и самое интимное — свои детские страхи и травмы?

А можете ли с таким же открытым сердцем слушать о его переживаниях, сомнениях и страхах? Не оценивать, не давать советы, не решать за него — а слушать и слышать то, что он говорит? И возникает ли у каждого из вас это желание делиться и слушать?

Из этого складывается дружба. Настоящая сердечная дружба, которая начинается на шестом этапе развития отношений (помните, мы разбирали их во второй части книги?). Умение слушать так открывается, когда вы уже выполняете свой долг друг перед другом. Но это не значит, что нужно ждать. Искусству понимания близкого человека надо учиться. Иногда оно дается непросто. Придется принимать его таким, как есть, прощать, если он в какой-то момент нечаянно сделает вам больно, а кроме того — открываться.

Открыться перед другим человеком полностью все равно что выйти голый на огромную площадь. В этот момент ты беззащитна и уязвима. Ты ищешь руку друга, ты ждешь поддержки и помощи. И иногда ты можешь всего этого не получить, а даже наоборот — услышать смех, шутки, нелестные комментарии. Потому что не все и не всегда готовы к душевному стриптизу.

Чтобы открыться даже самому близкому человеку, нужно выбрать время, место, обстоятельства. Чтобы супруг был готов к доверительному общению. Чтобы он был сыт и умиротворен. Чтобы ничто не отвлекало и не напрягало вас обоих. Кроме того, нужно научиться дозировать

информацию. Не просто выливать за один раз все, что накопилось, а отдавать бережно, наблюдая за его реакцией. Помните, что если выпить лекарства больше, чем нужно, можно отравиться, — вот и чрезмерная искренность в ненужный момент может стать ядом. Если вы расскажете ему обо всех своих предыдущих мужчинах в подробностях на романтическом свидании. Если в красках опишите все то, что думаете о его маме во время скандала.

Это те мелочи, по которым я тестировала изменения в своем доверии к мужу. Поверьте, каждый раз, когда уровень доверия между нами возрастал, я испытывала такой всплеск женского счастья, которого нельзя добиться никаким шопингом или победами на работе. Доверяя друг другу, мы с мужем открываем новые грани отношений каждый день, каждую минуту. Как это сделать? Важно помнить, что доверие состоит из множества деталей. Незначительных мелочей, которые скапливаются в большие проблемы. Или наоборот — понемногу запускают серьезный прогресс в отношениях. Так что берегите и развивайте доверие друг к другу в мелочах. Ведь доверие в паре — тот ресурс, которого много не бывает.

Практическое задание

### **Расширяем зону доверия**

1.-Напишите 10–15 сфер, в которых вы можете полностью довериться мужу (это может быть что угодно: от простого «забить гвоздь» до «заработать на дом»). Теперь сформулируйте три — шесть сфер, в которых бы вы хотели доверять мужу, но не можете этого сделать (сферы должны быть преимущественно мужскими, не нужно начинать тренинг доверия с того, что вы легко можете сделать сами, например чисто вымыть полы или больше общаться с родственниками).

2.-Проанализируйте свое поведение в этих сферах по «рецепту восстановления доверия»: действительно ли вы отдаете мужу ответственность по данным вопросам? Если нет — какова ваша «вторичная выгода» от сохранения ответственности за собой? Можете ли вы от нее отказаться в пользу укрепления доверия между собой и мужем? Если да — начните процесс передачи ответственности по рекомендациям Вед.

## **Глава 6**

### **«Ездить» у мужа на шее**

Разговор о доверии настолько важен, что мне хочется продолжить его. Только уже не в теории, а на практике. У нас с мужем есть любимая «забава». Точнее, любима эта забава только мной, а муж обычно позволяет мне побаловаться. В бассейне я обожаю кататься у него на спине. Такая вот нехитрая детская радость.

И вот, проплыв так в сумме не одну олимпийскую дистанцию,

опытным путем мы установили интересную взаимосвязь. Можно сказать, модель взаимодействия, которую легко применить и за пределами бассейна, в ежедневном общении пары.

Давайте примем аналогию, что «проехать на спине у мужа» в бассейне — то же самое, что передать ему ответственность в жизни, довериться, положиться на него. Наши «сильные» мамы и бабушки презрительно называли такую ситуацию в семье «ездой на шее» (чем, интересно, она по факту отличается от желанного всеми «ношения на руках»?).

Так вот. Я обнаружила, что есть три основные рабочие стратегии этого процесса. Три основных типа поведения партнеров. Варианты, когда жена «отказывается ездить» или «командует, куда грести», а муж «идет камнем на дно» — не из этой оперы, в данной главе мы их не рассматриваем.

Неоднократно проверено, что все три стратегии вполне разумны и даже комфортны для обоих. Но между ними есть разница в эффективности. Под эффективностью я понимаю скорость совместного передвижения.

### **Стратегия № 1: «Давай я тебе помогу!»**

Сначала я всегда делала именно так. Крепко держалась ногами, а руками старалась синхронно грести. Тогда вроде как и я при деле — не просто так прохлаждаюсь. Не стыдно за «сидение на шее», есть иллюзия бурной деятельности. Только вот скорость передвижения ниже, чем если каждый плыл бы сам по себе.

Тогда вроде бы бессмысленно создавать такую конструкцию. И те, кто попробуют вот так «довериться» в семье, начнут сомневаться. Скажут, что это древний механизм: ни скоростей, ни комфорта. Не для наших дней, в общем. Не в нашей стране. Не в наших условиях. Сегодня требуется быть самодостаточной, независимой, самостоятельной. Достигать выше, быстрее, сильнее.

А ведь проблема не в том, что знания о совместном продвижении к цели устарели. И не в том, что мы гребем плохо. Просто в процессе мы проявляем «неполное доверие»: давай я тебе помогу, потому что тебе тяжело; а раз тяжело, значит есть шанс, что ты не справишься; а раз я думаю, что ты не справишься, то явно проявляю недостаточно доверия к твоим способностям и личности в целом. А ведь капитан на судне должен быть только один, понимаете?

### **Стратегия № 2: «Будем единым целым!»**

*В момент, когда вы понимаете это, начинает вырабатываться вторая стратегия. Прильнуть всем телом, стать единым целым. Плотноплотноплоотно прижаться. И полностью довериться.*



Так скорость значительно возрастает. И уже получается гораздо быстрее, чем плыть поодиночке. Когда ты можешь довериться ему на 120%, полностью отдаешь ему свою жизнь и себя саму, у него появляется больше сил, возрастает ответственность. Кроме того, он освобождается от излишнего сопротивления. И это уже отличный вариант. Правда, просто отличный! Поэтому я долгое время думала, что стратегий две. А потом нашла третью.

### **Стратегия № 3: «Я в любом случае счастлива!»**

Как бы это ни было смешно, но третий вариант — это когда я также «сижу у мужа на шее», но руками держусь за надувной матрас. Я не гребу сама, я также полностью доверяюсь. Но при этом муж знает, что если он нырнет слишком глубоко, то я не утону. Это сродни ощущению внутреннего стержня в жизни. Я ведь часто говорю:

***женщина должна быть самодостаточна в плане своего счастья. Это единственная самодостаточность, которая ей на пользу.***

Есть муж рядом — счастлива. Временно уехал на рыбалку — все равно счастлива. Ушел в пещеру — счастлива.

Третья стратегия выгодно отличается тем, что, если муж «уплыл без меня», я не гребу за ним вслед. Я спокойно держусь на поверхности, ожидая его возвращения. Не доказываю ему, что тоже чего-то стою, не пытаюсь догнать и образумить. У меня ведь есть мой матрац.

Когда руководишься третьей стратегией, жить становится проще и мужчине, и самой женщине. Зная, что без него ей хорошо, но с ним она чувствует себя еще счастливее, он хочет вернуться из своей пещеры к ней. Она ждет мужа, чтобы поделиться своим счастьем от нахождения под солнышком на матрасе, а не чтобы повиснуть на нем, захлебнувшись.

А знаете что самое интересное? Скорость пары, передвигающейся по третьей стратегии, еще выше, чем во втором варианте. Потому что вес, который несет на себе муж, меньше (ему не нужно полностью отвечать за мое счастье или несчастье), а мне в процессе передвижения проще расслабиться (я ведь в любом случае счастлива).

Вопрос только в том, что в реальной жизни может стать для вас этим «надувным матрасом». Вариантов много: вера в Бога, соблюдение принципов, следование заповедям, определенная религия. Каждая может выбрать то, что ей на данном этапе ближе.

Доверять мужу стоит. И периодически «ездить у него на шее» — это не порок, а практика гармоничного взаимодействия женской и мужской энергии. Это полезно обоим. Только важно ездить правильно — не натирая мозолей на его спине, не потопляя всем своим весом, не создавая помех и

не выкрикивая в ухо, куда держать курс. Тогда все на вашем маленьком семейном корабле встает на место — вне зависимости от того, какое сейчас время, какие порядки, что принято, а что нет.

Практическое задание

### **Садимся на шею**

Иногда мне кажется, что русские женщины вообще забыли, каков на практике вкус доверия мужу. Что ж, давайте попробуем вспомнить на самых простых жизненных примерах.

1.-Давно ли вы просто сидели у мужа на коленях? Проведите маленький тест: обнимите его вечером и попроситесь «на ручки». Побудьте немного в положении, когда муж вас обнимает и защищает. При этом обратите внимание на свое поведение. Как вы сидите? Можете ли позволить себе расслабиться, как маленькая девочка? Или вам постоянно неудобно? Или вы «бережете» мужа, удерживая «на носочках», которыми касаетесь пола, весь свой вес? Подумайте, какую стратегию выбирает ваше тело.

2.-Возьмите пять сфер вашего с мужем взаимодействия, в которых, как вам кажется, не хватает доверия. Мысленно попробуйте проиграть типичную конфликтную ситуацию в каждой сфере по всем трем стратегиям. Как изменяется ваше поведение? Поведение мужа? Каковы эффективность взаимодействия и результат в каждом из трех случаев?

3.-Если в вашем (или ближайшем) городе есть аквапарк, запланируйте поход туда всей семьей. Весело проведите время — и протестируйте на муже все три стратегии «езды на шее», чтобы в теле закрепился кинестетический образ доверительного взаимодействия. Да и просто получите удовольствие от того, что вы вместе!

## **Глава 7**

### **Слушаться**

Женщинам сложно перестраиваться. По себе знаю. Даже если понимаешь, как надо, — делаешь многое по привычке. Вот, кажется, ты уже «твердо решила» отдавать ему лидерство, но начать это делать все никак не можешь. Оказывается, это невероятно трудно. Нереально. Совсем. Особенно если нет ни опыта, ни примера — а как это?

Недавно вспомнился один момент из моей жизни. Очень простой тренинг послушания и передачи лидерства мужчине. Его можно проводить дома, в свободное время. Можно практиковаться каждый день или раз в неделю. Кажется слишком простым и странным, но работает. Итак, *танец вам в помощь!*

Удивлены?

Танец, конечно, не простой. А парный. И еще лучше — если классический: вальс, танго, фокстрот или парные направления латины. Знаю, не каждый мужчина согласится. Но прелесть в том, что иногда, чтобы тренировать в себе навык передачи лидерства мужу, собственно муж и не нужен!

### **История первая. Наша**

Мы к свадьбе готовились почти год. И один из моих «пунктиков» был по поводу танца. Я хотела, чтобы мы исполнили настоящий танец, а не просто с ноги на ногу переминались. Более того, к моему темпераменту тогда больше всего подходило танго. Его я и уговорила мужа исполнить.

Процесс уговаривания, как вы догадываетесь, был не быстрым, пришлось наобещать бонусов в обмен на уроки танцев. Как бы то ни было, мое «хочу» возымело действие, и в течение шести месяцев два раза в неделю мы ходили в танцевальный зал. Уроки были персональные, у опытного учителя-балетника.

Так как мы оба были «нулевиками», начал тренер с азов: показал основные обязанности партнеров в танце. И в этом месте уже было много чего для подумать.

*Мужчина создает каркас танца. Некие границы.* Жесткие они — для женщины, но гибкие — для него. Выражается это просто — руками: мужчина словно держит партнершу в крепких надежных рамках, одновременно оставляя ей пространство для художественного дыхания, самовыражения. И еще одна обязанность мужчины — быть лидером в танце.

*Женщина принимает эти жесткие границы, но внутри них делает то, что ей нравится.* Создает свое защищенное пространство свободы, красоты и гармонии. Основное правило — оставаться внутри границ, установленных партнером, улавливая его инициативы (движения) и следуя за ними.

Просто и красиво звучит, но очень сложно делается. Сначала внутри меня все сопротивлялось границам, которые устанавливал на паркете будущий муж: да кто вообще придумал меня ограничивать — пусть даже только на танцполе! Потом мне казалось, что я лучше знаю, куда нам надо танцевать. Затем я пыталась полностью на нем виснуть. Ни одна из этих «изящных» женских уловок не работала. Танец не получался. Напряжение росло.

Тогда тренер решил меня «приструнить» — и целый круг танцевал со мной. Каркас его рук был очень твердым. Несгибаемым. После нескольких безуспешных попыток выскользнуть или продавить... Я расслабилась.

Совсем. И вдруг поняла: как же это здорово! Меня держат. И достаточно жестко. Но внутри этого пространства я могу двигаться, выражая себя, как хочу. И мне это дается легче, а движения становятся грациознее, потому что я занята духом танца, а не его общей траекторией. Главное было находиться «в струе», «в потоке».

После этого, встав в пару с мужем, я перестала пытаться вести. Я на физическом уровне поняла аналогию: мужу ведь тоже было нелегко и непривычно — держать эти границы. Слишком ново, слишком ответственно. А тут еще тебя твоя собственная девушка продавливает, «нападает» на эти границы при каждом новом па. Когда я поняла, *как для меня самой важно танцевать в жестких границах, установленных партнером*, я стала ему помогать. Не лезла «вперед батьки», не висела безвольной тряпкой, не давила.

И постепенно танец начал получаться... В итоге мы исполнили свое танго. От волнения оно получилось не таким, как мы планировали. Но оно получилось. Можно сказать, это был наш первый семейный тренинг. Первый шаг к единению в паре. И шаг очень важный.



Танцуя со мной, тренер тогда преподавал мне еще один важный урок: достаточно, чтобы начал кто-то один. Например, мужчина во что бы то ни стало остается тверд и непоколебим — и женщина со временем осознает, как достичь с ним гармонии в их общем танце. Либо женщина перестает

пробовать «пробить» мужчину — и занимается своим делом. Иногда, если партнеры уже знают правила «танца» и долго наблюдали за профессионалами (например, жили в счастливых родительских семьях), эти векторы совпадают. А если нет, то своим личным стремлением к гармонии каждый из партнеров способен помочь второй стороне. Не принимая на себя роль локомотива и оставаясь душой семейного танца, женщина дает возможность мужу быть решительнее и ответственнее. Мужчина, который держит границы и уверенно исполняет свой танец, не выпуская из рук партнершу, помогает ей расслабиться и начать творить.

А раз танец более присущ женской природе, почему бы не начать именно нам?

### **История вторая. Не моя...**

...а одной женщины балзаковского возраста, прошедшей через два развода и с тех пор живущей в одиночестве.

Дама она была волевая и самостоятельная: сама детей воспитала, сама квартиру купила, сама для себя все по жизни делала. Потому как и мужчины попадались ненадежные, и вообще вокруг ни на кого положиться было нельзя. И вот однажды подруга подкинула в ее одинокую самодостаточную жизнь проблему — подарила абонемент на десять индивидуальных уроков латинских танцев. Просто так, для развлечения.

Ну, наша героиня не робкого десятка: никогда не сдавалась, всего сама добивалась, все препятствия и цели в жизни брала с разбегу. И язык в 35 лет выучила, и с парашютом в 42 прыгнула, и деньги немалые заработала. Подумаешь, танцы какие-то!

Чтобы было чего подруге рассказать, она таки пошла на занятия. И уже после первого была в диком ужасе. Потому что все ее жизненные навыки отобразились как в зеркале. Она не могла довериться даже тренеру. Не могла позволить, чтобы он вел танец. Она вообще не могла допустить мысль, чтобы кто-нибудь ее куда-нибудь вел. Все его попытки держать ее в жестком каркасе вызывали только ужас. Никаких танцев не вышло, в зале весь урок шла настоящая борьба за лидерство. В конце занятия тренер предложил ей вернуть деньги. Сказал, что у нее ничего не получится: либо нужно меняться внутри, либо нет смысла танцевать в паре.

Как вы уже поняли, дама у нас была упрямая. От возврата она отказалась, твердо намереваясь покорить олимп этих дурацких парных танцев. И научиться тому, чему она, по словам тренера, научиться не сможет.

Следующие три урока были похожи на самый первый. А поскольку дальше накопилось раздражение, все пошло еще хуже. При мысли о

занятиях ей становилось дурно и тяжело. На паркете она чувствовала себя полным ничтожеством, но все равно, попытка за попыткой, пыталась руководить процессом.

— *Почему вы так боитесь мне довериться?! — завопил однажды отчаявшийся тренер.*

— *Да потому что с самого рождения я не видела ничего хорошего от вас, мужиков! — в сердцах выкрикнула дама. И прямо на уроке разрыдалась.*

Это был переломный момент, который позволил ей многое понять и осмыслить. Например, то, что она по жизни оказалась совсем не подарком. Вспомнились слова ее бывших о том, что она сама их задавила. Вспомнились ситуации из супружеской жизни, где она разрушала отношения своим недоверием и манией гиперконтроля. Вспомнились все детские травмы и обиды. Все это накатило, как снежный ком...

А потом словно что-то щелкнуло внутри, когда тренер утер ей слезы и вновь подал руку. Предлагая попробовать. Еще раз. В душе блеснул лучик надежды. И она решила довериться. Но только один раз. И только тренеру. И лишь в этом танце.

Как она потом говорила, это были лучшие три минуты в ее жизни. Его крепкие руки держали ее, но не душили. Они давали ей опору и уверенность, защиту и комфорт. И можно было ни о чем не думать. Эти руки сами вели ее куда-то за собой. Она могла просто расслабиться и танцевать. От души.

Тренер не верил своим глазам. Его подопечная словно почувствовала что-то очень важное и новое, о чем запрещала себе даже думать до сих пор. Она стала заниматься танцами три раза в неделю. С разными тренерами. Обучалась разным техникам. Все вокруг в очередной раз восхищались ее деятельной натурой, умеющей побеждать, и только она знала, что на этот раз она училась не побеждать, а доверять. Доверять мужчинам. Училась расслабляться в их руках и позволять им вести. Получать от них поддержку, улавливать их инициативу. И заполнять пространство, которое создавал мужчина в танце, женским творчеством.

Прошло полгода. Она не стала чемпионом по бальным танцам. Не выучила всех шагов и поддержек. Нет. Вместо того чтобы завоевать очередную «медаль», наша героиня обрела нечто большее: в ее жизни появился мужчина. Совсем другой. Такой, в руках которого можно расслабиться. И быть просто женщиной. Получать защиту, ощущать опору. И творить.

Парный танец — хороший тренинг семейного взаимодействия, не

правда ли? Нет серьезных физических аскез, все происходит изящно и спокойно — а это полезно для восполнения уровня женской энергии. Но самое важное: параллельно с осознанным обучением танцу перестраиваются многие программы в подсознании.

Так что, если вы можете учиться этому вместе с мужем, почему бы и да? Просто танцуйте с ним, пробуя полностью довериться. Учитесь слушать и слышать его движения, следовать за ними. Не повторять рубленые заученные схемы, а следовать за его сигналами и намерениями здесь и сейчас.

Если же супруг против — почему бы не поучиться самой? Возможно, даже в паре с другой женщиной? Просто потренировать навыки слушания партнера и следования за ним? В жизни точно пригодится, а муж еще потом спасибо танцам скажет за такие перемены в жене. Так что танцуйте на здоровье. Танцуйте на благо ваших отношений. Танцуйте свою любовь.

Практическое задание

**Живем, танцуя!**

1.-Неважно, был ли у вас с мужем свадебный танец. Давайте спланируем это прекрасное впечатление сейчас. Подумайте, в каком стиле вы бы хотели его станцевать. Подберите музыку — не вашу любимую, а ту, которая отражает эмоциональный фон отношений в паре на данный момент. Проанализируйте, о чем песня: это уже многое скажет о проблемах и задачах в семье, которые вы можете замалчивать, но ощущаете подсознательно. Вечером приготовьте мужу праздничный ужин, наденьте красивое платье. Включите выбранную музыку и предложите ему потанцевать. По его реакции и своему поведению в танце сделайте вывод относительно того, нужно ли вам усиленно работать над укреплением доверия в паре.

2.-Запишитесь на урок танго! Даже если вы опытный танцор-одиночник, не пренебрегайте этим опытом. А если опыта ни в каких видах танца нет, тем более. Вы откроете для себя мир взаимодействия в паре и поразитесь, насколько этот танец метафоричен. А еще вы многое узнаете о себе.

## **Глава 8**

### **Просить**

Как-то я увидела очередное обсуждение, что просить у мужа деньги — это унижение. И вообще, быть «за мужем» — унижение. Надо, чтобы все могла сама, не унижаясь. Вы уж простите, но мне слово «унижение» режет глаз. Не знаю, как вам, но, когда мы говорим о семейной жизни... как-то это из другой реальности.



### **Лучший из трех миллиардов**

Мы выбираем мужа много лет. Даже если он у нас первый и единственный, мы все же думаем, прежде чем сделать окончательный выбор. Из трех миллиардов (!) мужчин планеты женщина выбирает одного. Тщательно и долго. Выбирает — или соглашается на то, что есть. Но, опять же, сама. Принять ли предложение руки и сердца — последнее слово всегда за ней. И с самым лучшим, самым любимым, самым близким — она соглашается.

Выбирает одного из трех миллиардов — ради чего?

*Чтобы большую часть времени проводить не с ним, а с начальником, которого она не выбирала. Которому все прощается (он же зарплату платит!), все от него терпится, он принимается таким, как есть. И даже ругаться на него в его присутствии не станешь. А на того, кого выбрала сама из трех миллиардов, можно и наорать. Известить его обидами: пускай «отрабатывает» — и за себя, и за начальника.*

*Чтобы не позволять ему помогать себе.*

*Чтобы не доверять ему.*

*Чтобы не просить у него.*

*Чтобы ничего «слишком уж такого» для него не делать.*

*Чтобы вести учет того, что муж «должен».*

*Чтобы считать, что верность и служение лучшему из трех миллиардов — унижают...*

По мне так это просто сумасшествие. Выбирать — ради этого? А зачем тогда вообще выбирала-то? Ждала, мечтала о нем, восхищалась? Можно было бы за первого встречного выходить — и мучить его и себя легко, без угрызений совести.

Я не вижу ничего плохого в том, чтобы просить деньги у мужа. Даже на «какое-то там платье». Что в этом особенного? Если отношения гармоничные, то муж никогда не попрекнет любимую женщину подарком. А ей гораздо больше удовольствия принесет платье, которое любимый купил, чем то, которое купила сама.

Я не вижу ничего ужасного или «рабского» в том, чтобы делать мужу массаж стоп, это же его ноги! Части его тела, которое я тоже люблю и о котором забочусь.

Нет никакого унижения в том, чтобы спрашивать его разрешения пойти куда-то, сделать что-то. Для меня это нормально. Ведь мы два взрослых человека, взаимозависимых друг от друга. Зрелая взаимозависимость означает, что у каждого есть свои интересы, но при этом интересы семьи для обоих первичны. Поэтому действия одного всегда

отзываются на втором. Всегда. Так зачем же создавать трудности в элементарных вопросах «какие планы на завтра?» или «где ты был?», если можно заранее договориться?

Кажется, что «сама» — всегда проще. «Сама» — это контролируемо. «Сама» — это звучит гордо, а вот «ради него» — унинительно. Сама решаешь, не отчитываешься. Но и заботиться о тебе тоже никто не может. Потому что незачем. Ты же все «сама»...

Вот вам хорошая прививка от болезни «гиперсамости» — мы снова возьмем ее в этимологии великого и могучего русского языка. «Сама» и «самка» — однокоренные слова. «Сам» — праславянский корень, означавший «тот, кто один». Соответственно, «самка», как говорят словари, — «репродуктивная особь женского пола, производящая яйцеклетки». Все, что ей нужно, — оплодотворение. Дальше она и «сама» сможет... О каких тогда семейных отношениях мы говорим? Зачем себя обманываем? Хочется быть только самкой — будьте самостоятельны. А если хочется ласки, заботы, душевного общения — придется быть не самкой, а женщиной. Соответствовать прекрасному слову, однокоренному со словом «жена».

Конечно, многие мужчины поддерживают позицию женской «самости». Потому что это удобно. Потому что им самим политика «самцовости» — на руку. Так не нужно ни о ком заботиться — партнерша сама все сделает. Если выносливая попадется, можно будет даже на ней поездить. Чтоб она и на охоту, и по дому, и детей... Такая звериная отчаянная «самость» принята в современном мире. Ее поддержанию способствует и воспитание, когда мальчиков опекают до пенсии. И общество, которое показывает мужчинам, что можно не напрягаться и иметь все, что нужно, для получения быстрых удовольствий. И женщины, которые не дают мужьям становиться мужчинами, предпочитая на своем горбу носить кули ответственности. Женщины, которые не продвигаются дальше инстинктивного поведения.

Спасибо, но для меня это в прошлом. Если кому-то нравится — ради Бога. Главное понимать, что ты делаешь и зачем. Я выбираю доверие. Доверие своему мужу. Быть за ним, а не перед. Рожать детей, заниматься уютом и атмосферой в доме, реализовывать свое творческое предназначение. А обо всем остальном я могу попросить мужа.

### **Просите, и дано будет вам**

Самая частая проблема в отношениях — женщина не умеет просить. Причины могут быть разными. Озвучиваются чаще всего такие:

это ниже моего достоинства;

если любит, сам догадается;  
я сделаю лучше;  
не хочу ни от кого зависеть;  
он на мои просьбы все равно не реагирует;  
я не хочу унижаться;  
я могу сама.

Вспомнят тут и Раневскую о половинках, которые бывают только у мозга и пятой точки, и еще кучу разного современного юмора (кстати, задумайтесь: Фаина Георгиевна, чьи ироничные высказывания о любви все цитируют к месту и не к месту, была в личных отношениях глубоко несчастлива). Но что на самом деле лежит в корне того, что женщины сами лишают себя помощи? Различные верования и ситуации в прошлом, а также наши особенности характера и поведения:

*убеждение, что мужчины такие же, как женщины.* Поэтому они должны обладать такой же чуткостью, чтобы заметить, увидеть, оценить и самостоятельно предложить помощь;

*обстановка в родительском доме.* Когда мама все делала сама — и этому же научила свою дочку;

*семейные сложности.* Если мама была слишком зависима от папы и очень страдала от этого (муж выпивал, бил, был деспотом);

*гордыня.* Именно она подсказывает, что тот, кто просит, становится ниже и хуже дающего;

*негативный опыт.* Когда ты уже просила о чем-то важном, а он не реагировал на просьбы;

*ошибочные формулировки просьб.* Если женщина просит таким образом, что в мужчине вызывает только протест.

Что же тогда на самом деле правильно? Полезно ли считать, что мы все одинаковые? Что мужчина должен быть не только добытчиком и каменной стеной, но еще и психологом-телепатом? Нет, мужчины устроены иначе. Не только на физическом, но и, в большей степени, на психоэнергетическом уровне. Есть ряд правил, основанных на этих различиях, которые помогут женщине научиться просить мужчину так, чтобы он ее слышал. На одном из моих курсов — «Как стать счастливой за 28 дней» — мы с девочками учились этому, и весьма успешно. До сих пор получаю письма с благодарностями именно за то занятие, где мы разбирали *правила женских просьб*. Вкратце они таковы.

### **1. Обязательно просите о помощи.**

Муж не экстрасенс. Он не умеет догадываться. Такой навык может развиваться через десять лет семейной жизни, но до тех пор супругу нужно

обозначать, что вам что-то нужно. Женщины устроены так, что становятся женщинами сами по себе. Они могут стать плохими женщинами, недоженщинами, женщинами «так себе». Но мужчине, чтобы стать мужчиной, нужно мужское воспитание, общение с другими мужчинами и... принятие ответственности за кого-то более слабого!

Если на первый пункт мы повлиять не можем (наш мужчина уже как-то воспитан), а на второй пункт влияем только косвенно — с легким сердцем отпускаем его к друзьям, поощряем это общение, то третий пункт как раз является зоной нашей ответственности. Мы должны стать именно той женщиной, которой необходимы его забота и внимание. Здесь мы должны вызывать в своем мужчине главное чувство — желание взять за нас ответственность. Чтобы сформировать в нем это намерение, и существует инструмент просьбы.

Когда женщина не просит, создается ощущение, что она может все сама. Она сильная, самодостаточная. Зачем тогда еще кто-то или что-то? Мужчина чувствует себя ненужным, неважным. И деградирует. Начинает заниматься всякой ерундой, заводит себе вредные увлечения, уходит из семьи. Потому как одна из базовых потребностей мужчины — быть нужным. И чтобы ощутить свою нужность, ему нужны сверхважные задания. Повод достать из шкафа свой плащ супермена.

Поэтому просьбы — это не наша прихоть. Не что-то лишнее в семейных отношениях. А обязательный пункт для формирования мужских качеств в нашем супруге. Причем это только одна положительная сторона просьбы. Вторая не менее важная: когда мы просим о помощи, то наполняемся женской энергией. Мы вырабатываем женские качества характера и женское умение. Доверяясь сильным рукам и острому уму мужчины, мы сами становимся более гибкими, текучими и мягкими. Так что просьба — это витамин «два в одном»: от нее хорошо обоим. И мужу, и жене. Обращаясь к мужчине за помощью, мы инициируем процесс совместного роста.

## ***2. Озвучивайте просьбу мягким и добрым голосом.***

Главная причина, почему мужья отказывают нам, в том, что в нашей просьбе явно слышен приказ. Приказы не нравятся никому, но мужчины особенно остро на это реагируют: их эго сразу чувствует себя уязвленным. Один из явных признаков того, что мы не просим, а отдаем приказ, это голос. У женщины, которая просит, голос мягкий и нежный. Когда она командует, голос становится металлическим, более резким. Интонации рубленые, возражения не принимаются. Как в армии.

Последите за собой: каким голосом вы просите мужа помыть посуду?

Скорее всего, к вашему «помой посуду» можно добавить «немедленно! без возражений! три наряда вне очереди!» Самое печальное, что мы даже этого не замечаем. Приказные интонации в общении с любимым человеком входят у нас в привычку. Иногда такой тон — это наша защитная реакция, иногда — дубляж того, что мы видели в семье родителей. Чаще всего мы просто не умеем просить по-другому. Но так как человек обладает разумом, а женщина — еще и очень гибкой природой, то в наших силах отбросить грубые привычки и научиться просить иначе.

### ***3. Повторяйте просьбы несколько раз.***

Это самый забавный пункт, потому как чаще всего мы просим единожды. Попросила — а дальше ждешь. И закипаешь. И ждешь. И закипаешь. И ждешь. А он не реагирует! В итоге — взрываешься, делаешь все сама, а мужчина даже не помнит, что его просили о чем-то. Почему так происходит? Просто он обычно занимается только одним делом в единицу времени. И все его каналы восприятия «подключены» к текущему процессу. Чтобы вам стало понятно, представьте мужчину, который идет по улице. Если ему нужно написать SMS — он останавливается. Он не может одновременно идти и набирать текст. А женщина? Женщина будет пить кофе, болтать с подругой, писать одним пальцем SMS и думать о натяжном потолке в гостиной. И это для нее нормально.

Мужчина, который занят каким-то делом (даже если это чтение газеты или компьютерная игра), игнорирует все другие раздражители. Они превращаются для него в белый шум. Как раньше в телевизоре, когда кончалась программа передач и наступал перерыв. Так вот: если ваша просьба попала в такой технический перерыв, ее не услышат. Соответственно, не выполнят. Сто процентов. Обижаться бесполезно. Все равно что дуться на тигра за то, что он лопает кроликов — мясоед несчастный!

Мужчина занимается всегда только одним делом за раз. Поэтому либо просите в тот момент, когда он ничем не занят (не по вашему, а по его мнению), но таких моментов много не бывает, потому что мужчина — деятель, он всегда чем-то занят (это мы просто не понимаем важности прохождения уровня в игре или починки подшипника). Либо просите его несколько раз. Если просьба будет повторяться и повторяться, она все-таки достигнет адресата. Ну и что, что раза с десятого.

Кстати, напоминаю: так как любая из ваших просьб для него может стать услышанной впервые — каждый раз повторяйте любую из них только мягким и добрым голосом. А то после пятого раза мы обычно переходим на ультразвук с воплями: «Да сколько можно говориииить!» — и вот так

мужчина вдруг погружается в волшебный мир женских желаний.

#### ***4. Не просите намеками.***

Просьба должна быть конкретной, особенно в начале сближения пары. Мужчины витиеватых объяснений «вокруг да около» темы не понимают. Они могут их расшифровать, но только по-своему. Я помню, одна девушка жаловалась мне, что намекнула своему ухажеру, когда ей захотелось больше романтики и разнообразия на свиданиях. В итоге он привел ее... на сеновал — и предложил заняться сексом. Он так интерпретировал запрос о романтике и разнообразии. А она хотела, чтобы он купил билеты в оперу или в театр. В итоге не было ни арий, ни интима. Расстроены оказались оба.

Для женщины фраза «весна, все распускается и цветет!» — это намек на цветочный магазин, мимо которого они проходят. Для мужчины — просто констатация факта. Но если она скажет: «Мне так хочется тюльпанов, я так их люблю! Порадуй меня, пожалуйста!» — вероятность ошибочного толкования просьбы будет ниже во много раз.

#### ***5. Задача должна даваться только одна в единицу времени.***

Мужчина однозадачен, помните? Поэтому, если вы даете огромный перечень инструкций — сходи в магазин, купи молоко, масло, выгуляй собаку, вынеси мусор и забери детей из садика, он запомнит что-то одно (и хорошо, если это будут детишки, вовремя забранные из садика, а не собака, выносящая мусор). Чаще всего мужчина запоминает либо первое, либо последнее. Поэтому «подгружайте» просьбы по одной. Выполнил первую — похвалите и наградите следующей. Так есть шанс, что за день будет выполнено все, что нужно.

#### ***6. Дайте ему время среагировать.***

Помните о том, что мужчина слышит не все ваши просьбы. И если вы после повторения сразу же плюнете и сделаете все сами, то лишите вас обоих возможности для роста и развития. Если вы не готовы ждать, лучше делайте сразу сами. Например, вам нужно последить за молоком. Пока он поймет, что это его задача, молоко убежит десять раз. Поэтому лучше три минуты постоять у плиты самой. Но если задача может подождать час или два — попросите. Несколько раз. И не делайте сами. Не мешайте ему стать лучше. Увидев, что вы сами попросили и сами же все сделали, мужчина в очередной раз убедится в своей ненужности. И вообще перестанет реагировать на ваши просьбы.

#### ***7. Будьте готовы к отказу.***

Один из самых главных пунктов. Потому что именно он отличает просьбу от приказа. Если я внутренне не допускаю возможность отказа, то

я не прошу. Начинать тренировать разворот на 180 градусов лучше на тех вещах, отказ в которых вас не так сильно ранит. Где невыполнение просьбы для вас не так много изменит. Опять же, отказ не повод не повторить свою просьбу. Иногда муж отказывает первые десять раз, а потом соглашается. Если вы просите по-женски, мягко, с теплом, благодарите за помощь и не устраиваете концерт из-за отказа.

Я помню одну пару на рынке. Они только что купили жене очень дорогое платье. Муж был немного возмущен ценой, но жена так радовалась! Мы встретили их — и она восторженно описывала и платье, и мужа. Он стоял и таял, как сливочное масло на солнце. Во время беседы он раз пять сказал, что платье больше не купит в этом году. А она несколько раз сказала, что там было такое бирюзовое, что с ума сойти можно, но конечно, не сейчас — и так потратились...

Через полчаса она сказала ему: «Пойдем, я еще раз его посмотрю?» На что муж ответил: «Ну пошли, куплю тебе еще это. Но потом — все!» Даже отказав, мужчина может потом сменить гнев на милость, если рядом с ним будет мурлыкать довольная ласковая кошечка, а не выть белугой обиженная тетка.

### ***8. Сильно и искренне благодарите после!***

Цикл всегда должен завершаться. Всегда! Сделал — похвалите. Даже если это ничего особенного. Даже если сделано не так, как вы хотели. Сделал — похвалите! Именно за совершенное дело! Спасибо, что вынес мусор. Спасибо, что помог почистить картошку. Спасибо, что забрал ребенка из садика! Спасибо, что купил мне это платье! И так далее. Каждая выполненная просьба должна завершаться искренней благодарностью. Именно это мотивирует мужчину в следующий раз снова вам помочь. И не просто помочь, а сделать это охотнее, быстрее и качественнее. Со временем он может начать реагировать уже с первого раза — хотя это чудо, на которое в силу свойств характера способны немногие мужчины.

### ***9. Научитесь хотеть и разрешать себе больше.***

И наконец, если он не реагирует на ваши просьбы, ни в чем не помогает, ничего не покупает и так далее... Подумайте, а не разучились ли вы хотеть? Остался ли в вас еще огонь желаний? Мужчина откликается именно на него. Позволяете ли вы себе получать желаемое (и помощь в том числе)? Почти во всех нас выражена эта проблема. Просто она разной степени тяжести.

### ***Устами младенца***

Сразу вспоминается врачебная статистика: все дети больны рахитом, просто у многих он в легкой форме. То же самое и тут. Мы все болеем

«вяло-желалкой», вирусами «я-ничего-не-достойна» и «я-ни-на-что-не-имею-права». Только вот мужчина тут уже ни при чем. Ищите корни этих болезней в своем детстве. Потому что тогда мы все умели просить правильно — изящно, красиво, по-женски. Вот, например, история с одного форума.

Четырехлетняя Машенька прибегает к маме:

— Мама, нам с тобой нужны новые платypiшки! Чтобы мы красивые были!

— Машуля, я просила папу. Он сказал, что пока денежек нету.

— Мама, ты точно опять неправильно просила. Сколько раз говорить: папе надо улыбаться, приготовить пирожки и сказать, что он лучший. Всему учить надо! — вздохнула малышка и побежала к отцу.

— Папулечка, ты у меня самый-самый лучший! Ты знаешь, как я тебя люблю? Вот как! А чтобы я была еще счастливее, мне надо быть красивой... И маме тоже. Купи нам с мамой новые платypiшки, а то нам эти старые уже надоели! Через десять минут приносит маме денежку со словами:

— В следующий раз давай ты сама! Но чтобы как я говорю, понятно?

Комментарии к истории (выбрала только мужские):

«Купил бы все, что она хочет».

«Даже если бы знал, что хитрюшка, все равно бы купил».

«Ради такой женщины горы хочется свернуть».

«За такую просьбу ничего не жалко».

«Отдал бы последние деньги».

Итог: девочки, давайте учиться у маленьких девочек. Не только просить, но еще и жить с радостью, вкладывая любовь и восхищение своим мужчиной в каждое слово — будь это признание в любви, просьба или предложение погулять с нами за ручку. Когда-то мы это умели. Пора вспоминать!

Практическое задание

### **Осваиваем ласковые просьбы**

Запишите на листок десять точных формулировок бытовых просьб, обычных для вашей семьи. Хорошо, если среди них будут и те, которые муж игнорирует, и те, которые быстро исполняет. Теперь включите в вашем телефоне функцию «диктофон» и, задействуя природную способность женщины к актерству, произнесите эти просьбы с теми интонациями, которые обычно используете в контексте. Теперь прослушайте запись, представляя, что просьбы обращены к вам. Какие из них вам бы захотелось выполнить, а какие — нет? Попробуйте переформулировать «отказные»



просьбы и сменить интонацию их произнесения. Используйте для изменения формулировок правила из следующей главы.



**Глава 9**  
**Общаться осознанно**

Женщин, к сожалению, не учат общаться с мужчинами. Кажется, что это ни к чему: мы же все умеем говорить и улыбаться — вот и найдем общий язык как-нибудь. Но именно это «как-нибудь» ведет к расширению зоны непонимания между мужем и женой. Проще говоря, не изучая особенности общения со своими мужьями и не изменяя свое поведение в соответствии с новыми знаниями, мы позволяем разрастись пропасти между нами. Еще проще: не обучаясь слушать и слышать своего мужа, мы разрушаем семью.

Я хочу поделиться с вами несколькими секретами общения с мужчиной. О каких-то из них я прочла в книгах, какие-то услышала в лекциях. Некоторыми со мной делились старшие подруги. И все, что попало в мой список женских секретов, я попробовала в своей семейной жизни. Это на самом деле работает. Я пока не научилась жить так 100% времени, но я учусь. Давайте попробуем учиться вместе?

### **Важнейшие правила общения с мужем**

#### ***1. Когда все плохо, не кричи. Лучше заплачь.***

Крик — это проявление агрессии. Это мужская энергия, мужской способ реагирования. Тогда как слезы — более мягкий, женский способ обратной связи. Это открытое сообщение о своей собственной боли, а не попытка защититься, оскалив зубы и причинив боль другим. Когда женщина орет — она не будет услышанной. Скорее всего, она пробудит в мужчине только ответную агрессию. И дальше продолжится перепалка с переходом на личности. Конструктивного в этом нет ничего абсолютно. Тогда как слезы — это женский способ открыться и проявить доверие к своему супругу в тяжелой ситуации. Для мужчины же это — ключ к принятию своего руководящего положения и возможность проявить силу характера.

*Сейчас, к сожалению, так много женщин, которые совсем не умеют плакать. Это не показатель силы, как все думают, но того, насколько обмелел поток женственности, текущий сквозь них.*

Поэтому учитесь разрешать себе плакать. Очень часто в момент, когда слезы готовы политься, мы их блокируем. И выпускаем вместо слез гнев. Конечно, в споре ведь так важно победить своего мужчину! Ну или хотя бы продемонстрировать самодостаточность. Мы не в конфликте боимся проиграть — мы панически боимся проявить свою ранимость и чувствительность, слабость и мягкость. Боимся, что потом этим воспользуются и сделают нам еще больнее.

Но только так мы действительно донесем до мужчины, что нам больно и тяжело. Только так мы сможем прекратить никому не нужный скандал.

Крик — это атака, а значит, призыв к борьбе для мужчины. Слезы же — сигнал, что он зашел слишком далеко. Так же, как и стоп-кран для несущегося на всех парах паровоза ссоры.

Кстати, Веды говорят, что женские слезы сжигают семейную карму. Поэтому даже на духовном уровне это полезно — плакать, когда трудно.

## **2. Когда плачешь — ругай себя.**

На мужчин слезы действуют очень сильно. Я бы даже сказала, слишком сильно, чтобы этим злоупотреблять. Признак того, что вы злоупотребляете мощным женским оружием, если, плача, вы обвиняете.

*Нет ничего тяжелее для мужского сердца, чем слезы любимой женщины одновременно с обвинениями в его адрес.*

Эти соленые капли — мощный психический катализатор женских слов — запускают в мужчине разрушительные процессы самобичевания. Он сразу начинает испытывать огромную вину, даже если внешне никак это не показывает. И тогда, чтобы не чувствовать себя полным ничтожеством в собственных глазах, он может либо оправдываться (что бывает довольно редко), либо, чаще всего, просто отдать боль обратно в форме крика и уйти.

Но если женщина плачет и обвиняет во всем себя, то самый естественный порыв любого рыцаря — спасти ее:

— *Я такая дура! Ты так стараешься, а мне все мало...*

— *Да перестань ты! Куплю я тебе это платье!*

А теперь представьте, что вы плачете так:

— *Да что за жизнь у нас! Вечно денег не хватает! Ты не можешь даже платье мне купить!*

Скорее всего, ваш муж ответит на это:

— *Вечно тебе мало! Я не обязан исполнять твои прихоти!*

Правилом самообвинения также не стоит манипулировать или злоупотреблять. Никому не понравится, если, изучив его психические реакции, другой человек использует их для достижения своих меркантильных целей. Вы добьетесь лишь того, что в вашей паре «погнете» или сломаете естественные механизмы взаимодействия мужчины и женщины. Какими силами их потом восстанавливать — знает только Бог. Поэтому давайте беречь друг друга.

## **3. Дари мужчине массаж стоп.**

Такой маленький ритуал — а сколько в нем скрыто! Считается, что это самый короткий путь к мужскому сердцу. Женщина, которая ежедневно хотя бы пять минут разминает стопы своего любимого, вернувшегося с работы, может ожидать исполнения всех своих желаний.

*Веды также говорят, что во время массажа стоп вся энергия*

*мужчины замыкается только на одной женщине. И это лучшая профилактика измен.*

Массаж стоп также помогает выровнять иерархию в семье: мужчине — почувствовать себя капитаном, а женщине — стать его помощницей. Кроме того, почти каждый мужчина любит массаж. Так он может «кожей почувствовать», что любим. А когда он любим и нужен — он сразу хочет жить и действовать ради той, которая любит.

#### ***4. Соглашайся с его мнением.***

Одна из самых чудодейственных фраз в общении с мужчиной — «да, дорогой». А вторая — «как скажешь, любимый».

Мужчина — это мнение. У него всегда есть своя позиция по каждому вопросу. Поэтому мужу очень важно чувствовать, что женщина с ним соглашается. Когда мы принимаем их мнение, для мужчин это означает, что мы принимаем и их самих. Ведь не так сложно выслушать его идею и высказать восхищение. Не так сложно и поинтересоваться у самого близкого человека, как нужно поступить в проблемной ситуации. Даже если в итоге что-то будет сделано иначе, стоит спросить у мужа совета и поблагодарить за мудрость.

В самых важных сферах совместной жизни, влияющих на вас обоих, хорошо бы еще и делать так, как он говорит. Если супруг считает важным поехать на Новый год к маме — значит у него на то есть причины. Стоит отнестись к ним с уважением и согласиться. Именно так, определяя направление движения и развития семьи, мужчина укрепляется в роли ее главы. Чувствует, что жена ему доверяет.

*Уважаешь мнение своего мужчины — значит уважаешь и его самого.*

Позвольте мужу принимать решения, и тогда в нем начнет прорастать ответственность. А иначе как она сформируется, если с его решениями не считаются и плодов этих решений он не видит? Хочет купить новый телевизор — согласись. Если решение стратегически было неверным, он сам поймет и намотает на ус. Это называется естественным последствием. Тут главное — не подводить под каждым его поступком жирную черту: «Ну вот видишь, я же говорила!»

#### ***5. Проси его прямо.***

Мужья — не телепаты. Они не догадываются, что наше «ты не хотел бы перекусить?» на самом деле означает, что это мы голодны. Ведь, когда мужчина хочет есть, он говорит об этом прямо.

Мы, женщины, любим витиеватые формы выражения мысли. Вот, например, классический намек на то, что неплохо было бы получить в подарок букет тюльпанов: «Ой, какая весна на улице! И снег растаял, и

травка показалась. Даже почки уже набухли. Наверное, всю тюльпаны цветут...»

Кажется, женщина сформулировала целое эссе, чтобы, ненароком не задев чувства мужа и не выставив себя попрошайкой, обозначить свое желание. Только вот для мужчины все это сочинение — просто описание природных явлений. Не больше. Гораздо проще было бы сказать прямо, милым голосом и с доброй улыбкой: «Мне бы очень хотелось тюльпанчиков...» Но почему-то кажется, что муж обязательно должен сам догадаться. Если любит. А если не догадался — значит и не любит совсем.

*Стоит принять, что мужчина устроен иначе. Ему некогда и незачем догадываться. Он человек действия, и просьбы ему нужно формулировать — глаголами!*

Вместо того чтобы сказать «посуды гора, а я так устала», можно просто попросить: «Помой, пожалуйста, посуду». Результат будет другим. Ведь мужчины готовы нам помогать, это доставляет им радость. И любой муж с радостью отреагирует на просьбу своей любимой, если она сформулирована прямо, ясно и нежно.

#### **6. Открывай свое сердце.**

Для женщины безумно важна близость. И чаще всего эту близость мы чувствуем во время душевных бесед. С подругами за рукоделием. Или с мамой во время лепки вареников. Или прогуливаясь с любимым человеком по парку.

Во время таких моментов нужно научиться быть открытой и искренней со своим мужчиной. Так мы сможем освободиться от всех своих тревог, почувствовать защищенность и достигнуть необходимого уровня близости. Кроме того, дать мужу ощущение его нужности и важности не только как добытчика, но еще и как хранителя сердца своей прекрасной дамы.

Мужчине сложно понять женщину. Гадать ребусы и шарады он может недолго. В длительных отношениях ему тем более хочется искренности. Правдивости. И тут очень важно не только учиться открытости, но и удержаться от обмана в мелочах. Иногда мы просто что-то недоговариваем и считаем, что это невинно, что так мы «бережем» мужа.

*Однако любой обман — даже незначительный — стирает доверие. Даже если человек не знает, его душа это чувствует.*

Я помню одну женщину, муж которой отличался скупостью. Причем эта скупость появилась у него из ниоткуда и росла с каждым днем. Для меня это было странно, пока она не сообщила, что скрывает от мужа стоимость вещей.

Покупая сыну хорошие джинсы, она говорила, что они из секонд-хенда. Купив туфли дочке, они обе обманывали его, занижая цену в три раза. В финансовом обмане главы семьи постоянно участвовали еще и дети.

А добытчик становился все более и более скупым, пока и вовсе не отобрал у супруги семейный бюджет. Денег выдавал совсем немного и только на нужды детей. При этом удивлялся, почему сейчас снова нельзя купить хорошие джинсы ребенку за двести рублей, как в прошлый раз.

Согласно ведическим источникам, это одна из обязанностей жены — открывать сердце своему мужу. И мужем считается даже не тот мужчина, с которым женщина делит кров, а тот, кому она доверяет свои самые сокровенные переживания. Посмотрите на себя: может быть, отцу или коллеге вы рассказываете больше, чем мужу? Подумайте, кому вы открываете свое сердце.

### **7. О проблемах — без эмоций, об эмоциях — без проблем.**

Мужчины часто ругают своих жен за то, что те «взрывают им мозг». В общем-то, практически так и есть. Мужчине сложно одновременно анализировать и мысли, и чувства. Он открыт либо тому, либо другому.

— *Наш сын получил двойку... — говорит жена.*

— *Пойду разберусь! — отвечает муж.*

— *Да ты не понял. Я переживаю, как он окончит школу!*

— *Сейчас я разберусь — и он ее окончит!*

— *Ну как ты не слышишь, что мне от этого плохо!*

А он и не слышит. Он воспринимает факт, проблему. И идет ее решать. А потом оказывается виноватым, потому что от него требовалось сначала посочувствовать.

*Чтобы быть услышанной в плане эмоций, а также добиться решения проблемы, отделяй свои эмоции от проблем.*

Лучше всего объявляй мужчине: «Сейчас я очень хочу твоего сочувствия». И дальше можешь смело говорить о переживаниях. Без акцента на «кто виноват?» и «что делать?». «А вот теперь мне нужна твоя помощь в решении проблемы» — и дальше без эмоций, только факты. Женщине научиться отделять информацию от чувств на выходе довольно сложно, так как вход информации в наше сознание осуществляется лучше всего по каналу эмоций. Но результат порадует: мужчина услышит обо всех наших нуждах. И проблема решится, и сочувствие будет получено.

### **8. Поощряй незамедлительно.**

Я много раз была свидетелем ситуаций, которые помогают понять, почему мужчины не дарят женщинам цветы. Так однажды я увидела пару, проходившую мимо цветочного магазина. Он сделал порыв зайти туда и

купить милой цветы, на что «милая» сказала чуть ли не басом: «Чего я, цветов этих не видела, что ли?»

Или, например, мои знакомые. Муж принес ей на 8 Марта охапку красных роз. А она его встретила фразой: «Тебе что, деньги девать некуда? Можно было что-то полезное для дома купить!»

Все бы ничего, но потом эти же дамы жалуются, что за десять лет совместной жизни не видели ни одного букета. Конечно! Нужны мужчинам ваши букеты, если вы показываете, насколько они вам самим не нужны? Когда мужчина дарит цветы, он хочет видеть, как его любимая радуется. Улыбается, ищет вазочку, бережно подрезает кончики и гордо устанавливает букет в центре дома. Ему приятно, когда она мило хвастается этим цветущим чудом родственникам и подругам. Он хочет, чтобы жена каждый раз, глядя на букет, говорила: «Они уже так долго стоят! Наверное, ты с очень большой любовью выбрал».

То же самое — и с подарками. Не всегда мужчина дарит именно то, что нам хотелось бы. Но всегда он вкладывает в сюрприз всю свою душу. Пусть ты не носишь такие цвета. Пусть предпочитаешь белое золото, а не желтое. Пусть тебе нравятся розовые розы, а не красные гвоздики. Это неважно. Важен его поступок, сам факт эмоциональной заботы.

*Он сделал это для тебя. Будь благодарна!*

Муж мечтает доставить радость и восторг своей избраннице. Чтобы в следующий раз с еще большим удовольствием бежать домой, сжимая в руке этот букет или подарок, и снова видеть счастливыми и блестящими самые любимые на свете глаза. Щедро радуясь и благодаря, вы позволяете мужчине оставаться романтичным принцем и продлеваете конфетно-букетный период ваших отношений до бесконечности.

### **9. Забудь запрещенные фразы.**

«Зачем» и «почему» — с этих фраз начинаются ссоры. Действительно ли так важно, зачем он постирал вашу белую блузку со своими черными носками? На самом ли деле необходимо понять, почему он никогда не убирает за собой? Эти два слова сразу же настраивают обоих на воинственный лад. Вы рассчитываете услышать, что блузку он вам покрасил носками, чтобы новую не покупать, а посуду не моет, потому что мама не научила? Какой реакции вы ждете, задавая бессмысленные вопросы?

«Не мог бы ты...» — когда мы так говорим, то думаем, что просим. Мужчина же воспринимает прямой смысл фразы. Соответственно, на вопрос «не мог бы ты погулять с собакой?» у него есть два варианта ответа: «могу» или «не могу». Он, конечно же, мог бы. Но из вопроса следует, что

жена либо сомневается в его возможностях, либо конкретно сейчас с собакой гулять не очень-то и нужно. А поскольку мужчина всегда занят «более важными» делами, он не собирается тратить свое время на ненужные прогулки или мелочные доказательства.

«Я же говорила!» — фраза, напроць убивающая мужское начало и ответственность. Даже комментировать нечего.

«Ты мне не нужен!» или «Я найду себе нормального мужа» — как и любые другие оскорбления, эти фразы глубоко западают в мужское сердце. И убивают любовь.

В теории правила осознанного общения довольно просты. Остается только начать применять их на практике. Если вы будете хотя бы просто помнить о них, то сперва начнете видеть, что раньше делали неправильно. Потом станете замечать, что поступаете неверно здесь и сейчас, но остановиться не сможете. Переломным станет этап изменения своего поведения внутри текущего конфликта. И только потом вы научитесь сложные ситуации предугадывать и предотвращать. Путь неблизкий и непростой. Но только он ведет к счастью.

Практическое задание

### **Позволяем себе искренность**

1.-Подумайте, радуют ли вас подарки и цветы от мужа так, как раньше? Почему? Если «нет» — по причине их отсутствия, то попросите мужа о чем-то приятном, используя приведенные выше правила. Если подарки бывают, но вы стали скупы на эмоции, практикуйте в течение двух недель пункты 3, 6 и 8 из правил осознанного общения с мужчиной, а также используйте любую возможность наполниться женской энергией, чтобы вернуть эмоциональную щедрость своему сердцу (вам в помощь буклет «85 способов пополнить запасы женской энергии»).

2.-Разрешите себе поплакать: слезы очищают вас и наполняют обмелевшее русло женственности. Безопаснее всего для этого использовать фильмы, вызывающие искреннее сопереживание. Кому-то для слезотерапии подойдет «Титаник», кому-то трогательная лента о справедливости на земле «Заплати другому», а кого-то зацепит за живое «Искусственный интеллект» — история о мальчике, который искал свою маму.

3.-В следующий раз, когда вам захочется заплакать при муже во время обсуждения какой-то проблемы,— разрешите себе это. Проанализируйте его реакцию.

## **Глава 10**

### **Учитывать разность потребностей**



Если после этой книги вы глубоко примете хотя бы мысль о том, что мужчины и женщины — разные, это будет уже очень большим достижением. Ведь корень большинства семейных проблем кроется в том, что мы даем другому то, что хотим получить сами. Как в сказке: лиса журавля угощала с тарелки, по которой он только впустую клювом стучал, а журавль ее потчевал из кувшина с узким горлышком, куда только его длинный клюв и мог добраться. И закончилась сказка соответственно: на том, что дружба у лисы с журавлем после такого угощения — врозь. Чтобы так не происходило в наших семьях, важно помнить, чего хотят мужчины, а также принимать и уважать собственные базовые потребности. У женщин их три:

близость;

безопасность;

благодарность.

У мужчин их тоже три, но совершенно иные:

быть нужным;

быть свободным;

быть принятым таким, какой есть.

### **Он и Она**

Вот и получается, что женщина всячески старается окружать мужа вниманием, создавать с ним близкие отношения, особенно когда у него сложный период. Хочет помочь ему и в момент кризиса сделать все сама, чтобы его не тревожить, обеспечить хотя бы его психологическую безопасность. А в итоге мужчина только глубже погружается в кризис. Почему? Потому что на самом деле в кризисе ему нужно побыть одному какое-то время, а потом изо всех сил напрячься, чтобы совершить сложный прорыв. В самостоятельном достижении цели — его выход из кризиса.

Мужчины тоже постоянно предлагают женщинам то, что хотели бы получать в отношениях сами. Когда любимая женщина просит защиты — считают нужным сказать, что она сильная и со всем справится. Когда жена плачет — оставить ее одну: пусть посидит в своей «пещере», придет в себя. И невдомек им, что мы в этой «пещере» не только не успокоимся, но еще и с ума сойдем, взорвемся и закипим одновременно. В итоге женщина считает, что муж ее не только обнаглел, но и вконец очерствел. Ей ведь хочется, чтобы ее пожалели, взяли на ручки, заслонили мощной спиной, взяли все ее проблемы на себя.

Мы по-разному понимаем слово «любовь». Для женщины любовь — это забота. Она чувствует себя любимой, когда ее опекают, ей помогают. Для мужчины же любовь — это вера. Он чувствует себя любимым, когда

дорогая сердцу женщина искренне говорит: «Ты справишься. У тебя получится. Я точно знаю!»

Стоит лишь начать давать друг другу те типы отношений, которые нам нужны, и ситуация в паре уже стабилизируется. Потому что каждый будет чувствовать, что его действительно любят. Но для этого надо понять и крепко усвоить: мы разные. Мы созданы Богом разными не просто так. Хочу привести вам отрывок из ведического трактата «Вишну-Бхагават» о природе мужчин и женщин:

*Она — речь, Он — мысль;  
Она — рассудительность, Он — закон;  
Он — разум, Она — чувство;  
Она — повиновение, Он — правота;  
Он — сочинитель, Она — исполнение;  
Он — настойчивость, Она — спокойствие;  
Он — воля, Она — желание;  
Он — жалость, Она — дар;  
Он — песня, Она — нота;  
Она — топливо, Он — огонь;  
Она — сияние, Он — солнце;  
Она — движение, Он — ветер;  
Он — хозяин, Она — богатство;  
Он — борьба, Она — могущество;  
Он — лампа, Она — свет;  
Он — день, Она — ночь;  
Он — правосудие, Она — сострадание;  
Он — русло, Она — река;  
Она — красота, Он — сила;  
Она — тело, Он — дух.*

### **Разность потенциалов**

Мы неслучайно созданы такими разными. Мы идеально дополняем друг друга, создаем целостную систему. Поэтому, вместо того чтобы просить мужа стать более понимающим и заботливым (что на самом деле означает просить его стать «чуть больше женщиной»), давайте будем радоваться нашим различиям. Их так много и они столь взаимодополняющи, что это невозможно не заметить. Вот всего несколько примеров, как по-разному мы смотрим на одни и те же вещи.

*Мужчина односторонен.* Каждый момент времени он занят только одним делом, все остальные блокируются. Просто посмотрите, как он пишет SMS на ходу: останавливается, замирает, замолкает — и печатает.

*Женщина многозадачна. Она во время написания SMS умудрится еще и с подругой поболтать, и суп сварить, и с ребенком уроки сделать.*

*Мужчина измеряет жизнь достижениями. Женщина — отношениями. Также по-разному формируется и самооценка. У мужчины — от количества подвигов, а у женщины — от качества отношений и уровня любви.*

*Мужчина не так чувствителен к обстановке, он может жить годами в пустой холостяцкой берлоге без штор. Женщина же хаоса или пустоты в доме не перенесет. Она обязательно займется и занавесками, и покрывалами, и пыль из всех углов выметать начнет. Я уж молчу про то, что она будет мыть пол не только по контуру дивана, а еще и за, а также под ним.*

*Мужчина не может долго говорить о чувствах. Если вообще может о них разговаривать. Зато он готов долго делиться выводами и умозаключениями. Женщина же может часами беседовать о чувствах и переживаниях, но уже через полчаса обмена мыслями и фактами ей станет скучно и тяжело.*

*Он целенаправлен — она видит и хочет все вокруг одновременно. Мужчина, который зашел в магазин за хлебом, выйдет через пять минут с хлебом. Женщина же проведет там час и выкатит тележку с продуктами. Хотя ей нужен был только хлеб.*

*Мужчина может носить один и тот же костюм десять лет. Вполне вероятно, весь его гардероб при этом состоит еще из двух-трех рубашек и пары носков. Женщина с таким набором одежды просто не выживет. Вещи в ее шкафу постоянно должны обновляться, каждый раз это словно глоток энергии. Если нельзя купить новое, надо хотя бы перешить или иначе скомбинировать старое! Третий раз прийти в одном и том же платье в ресторан для женщины — хуже, чем появиться там голой: тут хоть какая-то новизна, а это дурацкое платье уже все видели.*

*Мужчина одновременно может только или думать, или чувствовать, а у женщины мысли и чувства идут одновременно, сплошным потоком. Поэтому мужчине тяжело слушать женщину: он не успевает переключаться.*

*Мужчина «прихорашивается» обычно минут 10–15 максимум. Одеться, побриться, в лучшем случае — обувь протереть. И все. Женщина может создавать образ часа два-три. А если впереди важное свидание, то вообще начать подготовку к нему за несколько дней!*

*Мужчина набирается сил во время спортивных игр, соревнований и споров. Женщина же в этих видах деятельности силы теряет. Зато*

общение с подругами, массажи и танцы ей дают очень много энергии. Как и шопинг, который из мужчин силы только высасывает.

*Мужчина за каждый поступок начисляет второй половине баллы по размеру и качеству деяния.* Хороший ужин — 100 баллов, средний — 50. Отличная сервировка и любимая еда — 200. При этом он начисляет и штрафные очки: жена накричала — минус 200. Флиртовала на глазах — минус 450. Подколола при друзьях — минус 1000, и никакими ужинами не рассчитаешься.

*Женщина тоже баллы начисляет — но не по объему знаков внимания, а по их количеству.* Один цветок — 1 балл. Пятьдесят роз — 1 балл. Купил квартиру — 1 балл. Открыточку подарил — 1 балл. Для нас не столько важен размер подарка, сколько его частота. Вот и понятно, почему женщина всегда считает, что ей муж вечно должен. Он-то себе за покупку пятидесяти роз записал в актив 1000 очков. И, почесывая пузико, поживает на лаврах. А жена записала ему в актив всего 1 очко. И на все остальные 999 кормит и поит его «в долг». Вывод простой: мужчина может легко стать лучшим, постоянно оказывая жене внимание. А женщинам нужно стараться не зарабатывать штрафных санкций, а то одним скандалом можно сжечь весь накопленный «депозит».

*Мужчина имеет четыре состояния: голодный — сытый, устал — отдохнул.* Они комбинируются между собой. Он либо голоден и устал, либо сытый и отдохнувший; либо сытый и уставший, либо голодный и отдохнувший. И все. *У женщин бывает миллион состояний.* И все разные. Их формируют тончайшие чувства, разные эмоции, неясные ощущения. Даже ПМС каждый раз разный: в позапрошлом месяце она требовала себя пожалуй, в прошлом ее в эти дни никто не любил, а в этом она заняла оборону за рабочим столом и бросается оттуда на всех, как дикая кошка.

*Мужчина хочет стать идеальным, чтобы у его жены всегда было хорошее настроение.* Потому как именно ее настроение доставляет ему наибольшее количество тревог и проблем. *Она же хочет стать идеальной, чтобы он никогда от нее не отдалялся, всегда был рядом.* Потому что ей больнее всего в те моменты, когда он эмоционально далеко. Кстати сказать, ни то ни другое в силу природных законов невозможно: он всегда будет стремиться к отдалению и изучению мира вовне, она всегда будет разной и текущей, как река (в том числе плаксивой, взбалмошной и бурной). Так что в обоих случаях стремление к идеальности должно быть заменено на стремление быть настоящими друг с другом.

Подытожив, можно сказать, что мужчина в семье — это министр внешней политики, а женщина — внутренних связей. Хотя это далеко не

все отличия между нами. И бо́льшую их часть вы можете наблюдать каждый день. Мы разные. Таков замысел. Мы вместе, потому что мы разные. И мы можем быть счастливыми, только если поймем, насколько мы разные и как гармонично подходим друг к другу.

Предвижу возмущенный вопрос: хорошо, мы разные, но при этом мы же равноправные? Только перед Богом. Друг перед другом здесь, на Земле, — нет. Вот вам история из жизни великого святого — Бхактиведанты Свами Прабхупады.

*Однажды из-за того, что Свами не одобрил идею эмансипации, его обвинили в женоненавистничестве. На что Прабхупада возразил:*

*«Нет, нет, я не говорил, что не люблю женщин. Я просто не могу признать равноправия полов. Как я могу признать его?! Прежде всего докажите, что существует ваше равноправие: иногда ваш муж беременеет, а затем вы — и так по очереди. Нет, правда. Я говорю правду: если у вас равноправие, пускай тогда ваш муж воспользуется своим правом и забеременеет. Устройте это».*

Вот и получается, что стремление к равноправию — это нечто искусственное. Бег осла за морковкой. Манипуляция, которая кому-то нужна, чтобы в мире совершалась определенная работа (и не факт, что созидательная). Ценность нас как детей Бога — да, едина. Но права, функции, обязанности, тела, желания — все остальное у нас на этой планете разное. Так что бессмысленно сравнивать и решать, кто же все-таки лучше. Такой подход рождает пустые споры, порочную диалектику. Вместо этого давайте научимся видеть отличия и радоваться им. Тогда в наших семьях вновь воцарятся мир, гармония и единство.

Практическое задание

### **Кормим журавля из кувшина**

Приведите три примера из своей семейной жизни, когда вместо ощущения свободы, нужности и принятия таким, как есть, вы обеспечивали мужу близость, безопасность или благодарность. Подумайте, какими словами и поступками вы могли бы в тот момент дать своему мужчине то, что ему действительно было нужно. Предположите, в какую сторону изменилась бы ситуация.

## **Глава 11**

### **Переводить с «мужского» на «женский»**

Чтобы не чувствовать себя нелюбимой и ненужной, чтобы не пилить его по пустякам, чтобы не требовать от него того, что он пока не умеет, нужно научиться понимать своего мужчину. Например, можно заставлять его извиняться. По всем правилам. Как это делают женщины: «Прости

меня, пожалуйста. Я не хотела тебя обидеть. Мне очень жаль». А можно понять, что его «ну что ты дуешься?» — это то же самое. Просто сказанное другими словами.

Так, например, «я тебя люблю» из его уст, вполне возможно, прозвучит в виде «ну-у, это... ты поняла». А восхищение новым образом своей возлюбленной вообще окажется беззвучным, его можно будет прочесть только в глазах.

Далеко не каждый мужчина способен на пространные изящные комплименты. К сожалению, их этому не учат и не объясняют, как слова восторга важны для женщины. Со временем можно его мягко этому научить. Но чтобы он когда-нибудь смог переводить свои чувства на женский язык, нам сначала придется освоить мужской.

Вот, например, как трактовать ситуацию, которая произошла только что в моей семье? Обидеться? Начать разбираться? Или молча по-доброму улыбнуться тому, какие мы разные, и поблагодарить Бога за то, что научил нас все-таки понимать друг друга?

Муж спрашивает:

— *Можно, я эту статью отредактирую, а то теряю смысл: кто что говорит и кто как понимает?*

Отвечаю:

— *Да, конечно.*

Пауза. Он интересуется:

— *И как ты мое предложение услышала до «перевода»?*

Улыбаюсь:

— *Что руки у меня не из того места растут.*

### **Женско-мужской словарь**

Женщина говорит: «*Ты мне нравишься*», и имеет в виду, что с этим мужчиной ей интересно общаться. Он же слышит: «*Я хочу заняться с тобой сексом*». Начинает активные наступления — и проигрывает, потому что она еще не готова.

Мужчина говорит: «*Ты мне нравишься*», и имеет в виду, конечно, сексуальные отношения. Женщина слышит, что ему с ней интересно. И начинает еще больше рассказывать о себе и своих мечтах, к чему мужчина явно пока еще не готов.

Женщина говорит: «*Весна, все распускается и благоухает!*» и мечтает получить в подарок цветы. Мужчина слышит слово «весна» и начинает думать о том, не пора ли менять резину на машине.

Мужчина говорит: «*Классный сегодня ужин!*», желая похвалить женщину за старания. А женщина слышит: «*Он сам приготовился, твой*

заслуги в этом нет». И обижается.

Женщина говорит: *«Мой предыдущий парень был вообще такой гад»*, имея в виду, что нынешний мужчина гораздо лучше и приятнее. Мужчина слышит только слово «бывший» и понемногу впадает в ярость.

Мужчина говорит: *«Это моя машина»* — и ожидает насладиться восторгом женщины от того, какой рядом с ней успешный рыцарь на крутом жеребце. Женщина слышит, что ее пытаются купить и считают, что она из тех, кто встречается с мужчинами только из-за марки их авто.

Женщина говорит: *«Я вообще не понимаю, какие у нас отношения»*, намекая, что пора жениться. Мужчина слышит прямой вопрос и отвечает: *«Отличные у нас отношения, нам ведь друг с другом хорошо. Чего тебе опять не хватает?»*

Мужчина говорит: *«Давай, может, поженимся»*. А женщина слышит: *«Я тебя не люблю, но ты меня так достала, что давай сходим в загс. Все равно никого другого на примете нет»*. И обижается, потому как мечтает услышать предложение руки и сердца, сделанное на одном колене и со стихотворной одой.

Женщина говорит: *«Мне холодно»*, намекая, что ее нужно обнять. Мужчина же принесет ей теплое одеяло и включит обогреватель.

Мужчина говорит: *«Я хочу спать»*, имея в виду именно сон. Женщина слышит: *«Пойдем поговорим и пообнимаемся в кровати»*. И бывает очень расстроена, когда через пять минут своего щебетания слышит храп.

Женщина спрашивает: *«Какой сегодня день?»*, намекая на очередную годовщину того, как он впервые взял ее за руку или случайно встретил в автобусе. Мужчина слышит вопрос и отвечает просто: *«Третье апреля»*, даже не подозревая, какая мина сейчас рванет у него под ногами.

Мужчина говорит: *«Приготовь мне борщ»*. Не намекая. Озвучивая простую просьбу своего желудка. Женщина слышит: *«Меня достали уже твои вареники, блины и солянка. Вот моя мама всегда готовит вкусный борщ»*.

Женщина спрашивает: *«Ты не хочешь есть?»*, подразумевая, что она уже голодна. Мужчина отвечает «нет» и не понимает, почему у нее на лице проступает страдальческое выражение.

Мужчина говорит: *«Я тебя люблю»* — и имеет в виду именно это. Или приходит с цветами без повода. Женщина начинает подозревать, что тут что-то нечисто... Завел, что ли, кого-то? Или есть какой подвох?

Женщина говорит: *«Обои у нас уже пожелтели»* — и имеет в виду, что неплохо было бы сделать ремонт. Мужчина слышит только констатацию факта: обои стали желтого цвета. И искренне интересуется: «Почему тогда

ты желтые шторы выбросила, они бы подошли?»

Мужчина говорит: *«Я на рыбалку с друзьями»*. И именно это имеет в виду. Женщина слышит: *«Мне с тобой неинтересно, я лучше побуду с ребятами»*. И обижается.

Женщина говорит: *«Я на выходные уеду к маме»*, желая услышать, что он не может ее отпустить и хочет провести эти дни с ней. Но мужчина слышит, что жена соскучилась по маме. И поэтому говорит о том, что найдет, чем заняться в ее отсутствие. Женщина снова обижается.

Женщина говорит: *«Мама и папа помогут нам купить машину»*, ожидая, что он обрадуется. А мужчина слышит: *«Ты слабак, сам еще долго будешь зарабатывать, поэтому родители над нами сжалились»*.

Мужчина говорит: *«Я хочу, чтобы ты нашла себя и свое дело»*, имея в виду, что от этого ему лично стало легче и он хотел бы, чтобы она тоже испытала это счастливое чувство. Женщина слышит: *«Ты иждивенка! Иди работай!»* И идет работать куда попало, лишь бы в дом копейку приносить.

Женщина говорит: *«Меня все бесит!»*, имея в виду, что устала и хочет на ручки. Мужчина слышит: *«Ты тоже меня бесишь!»* — и катапультируется из дома как минимум на несколько часов.

Мужчина говорит: *«Бросай свою работу! Сколько можно нервы себе мотать!»*, имея в виду, что ему хотелось бы дома видеть спокойную и счастливую жену, а не измученного менеджера на нервах. Женщина слышит: *«Неудачница! Сиди дома и вари борщ — для этого много мозгов не нужно»* — и идет получать пятое высшее образование.

Женщина говорит: *«Я хочу это платье, но у нас нет денег»*, думая, что подстегнет мужа заработать больше. Мужчина слышит: *«Ты неудачник, даже жене платье купить не можешь»*. И вообще перестает зарабатывать.

Мужчина говорит: *«Я не хочу мыть посуду»*, имея в виду, что ему и сейчас неплохо, у него есть другие дела. Например, убить пару монстров в компьютерной игре. Женщина слышит: *«Мне на тебя наплевать, мой свою посуду сама»*. И чаще всего моет, роняя слезы в раковину.

Женщина говорит: *«По вечерам у нас в квартире так тихо...»* — намекая, что пора бы подумать о детях. Мужчина слышит, что жене не нравится тишина. И на следующий день покупает огромный телевизор с системой dolby digital surround. И удивляется, что жена грустит или недовольна.

Мужчина говорит: *«Тебе денег дать?»* — и имеет в виду, что готов спонсировать любую ее сумасшедшую идею в размере стольких-то денежных знаков. А женщина слышит: *«Сколько стоят твои услуги, рабыня?»* И обижается. В итоге желания не исполняются, муж недоволен, а



сама женщина обиделась.

Она говорит: *«Не мог бы ты помочь мне?»* Мужчина слышит сомнение в том, что он что-то может. И не делает ничего — смысла же в этом нет никакого.

*Мужчина не просит о помощи.* Никогда. В его картине мира это делает его слабаком и недостойным называться мужчиной. А женщину это обижает — что он никогда не просит ее поучаствовать, помочь, подсказать. *«Не доверяет», — думает она.*

Женщина спрашивает: *«Ты меня любишь?»*, имея в виду, достаточно ли она хорошо сегодня выглядит. Мужчина взрывается: *сколько же можно задавать один и тот же вопрос по сорок раз в день!*

Женщина говорит: *«Ты меня не любишь!»* — и имеет в виду, что ждет либо извинений за что-то, либо признаний в чем-то. Мужчина снова взрывается: *опять! то же самое! сорок первый раз!*

Мужчина говорит: *«Я тебя люблю»* — и имеет в виду, что сегодня особенный день и особое событие. *Женщина в уме начинает вспоминать, как часто он это говорит.* И обижается, потому как последний раз это было на свадьбе.

Женщина говорит: *«Все! Я тебя не люблю!»*, ожидая, что он упадет в ноги и будет умолять о пощаде. А он молча берет ключи и уходит. Потому что услышал свершившийся факт, который нельзя изменить.

Мужчина говорит: *«Ты сегодня красивая»*, стараясь сделать комплимент. Женщина слышит: *«Вчера и позавчера была так себе. Ну хоть сегодня постаралась».*

Женщина спрашивает: *«Как я выгляжу?»* — и ожидает бурю восторгов и свежих комплиментов. Мужчина слышит: *«Нравится ли тебе это платье?»* И говорит честно: *«Цвет не очень, а так ничего. Главное, что недорого».* Или бросает дежурную фразу: *«Нормально»*, чтобы не показаться некомпетентным. А женщину от этого слова уже трясет.

Мужчина говорит: *«Я купил новый телефон»*, подразумевая, что обозначает факт. Женщина слышит: *«Это мои деньги, так что я решаю, как их потратить!»* — и чувствует, что ее снова обвинили в сидении на шее.

Женщина спрашивает: *«Вкусно?»*, ожидая комплиментов в свой адрес. Мужчина констатирует факт: *«Нормально, как обычно».* Или слышит в вопросе желание жены получить обратную связь и просит ее в следующий раз не пересаливать или добавить молока, как это делала его мама.

Мужчина говорит: *«Извини!»* — и имеет в виду *«я больше так не буду».* Женщина слышит: *«Мне не все равно, что ты чувствуешь!»*

*Расскажи!»* И начинает снова описывать свои переживания и его проступок. От чего мужчина впадает в шок: ведь он уже извинился — за что его снова мучают?

Женщина говорит: *«Извини»* — и имеет в виду *«мне не все равно, что ты чувствуешь, расскажи»*. Она ждет, что он поделится эмоциями, переживаниями. *А он молчит, потому что услышал, что она больше так не будет.* И согласился с этим. Но через пять минут она снова выводит его из себя своими расспросами о его чувствах. *«А ведь только что обещала больше так не делать!»* — возмущен мужчина.

Он говорит: *«Я не хочу разговаривать»*, имея в виду, что устал и ее эмоций сейчас не вытерпит. Она слышит: *«Мне с тобой скучно и неинтересно, даже поговорить не о чем. Я тебя больше не люблю»*.

Женщина героически, из последних сил, делает все-все-все. Молча. В надежде, что он заметит ее подвиг и предложит свою помощь. Мужчина видит только то, что все делается. Значит, его помощь не нужна. Раз жена молчит, следовательно, все в порядке.

Мужчина говорит: *«Ну чего ты! Это самое... ну ты поняла»* — и имеет в виду *«Извини, я люблю тебя»*. А женщина в этот момент делает поспешные выводы об уровне его интеллекта. А еще — о том, что ему на нее наплевать, раз он даже извиниться нормально не может.

Женщина молчит. И имеет в виду, что очень обижена. Мужчина слышит тишину, и это его очень радует. Он думает, что все в семье, наконец-то, в порядке.

Мужчина молчит. Просто собирается с мыслями после рабочего дня. Женщина слышит: *«Я от тебя устал, с тобой скучно, я тебя не люблю»* — и уже рыдает в уголке.

Мы такие разные. Нам так сложно принять и понять друг друга... Но если мы все-таки поймем, насколько сильно отличаемся, если научимся переводить с «мужского» на «женский», то экзамен по семейным отношениям сдадим автоматом и на отлично.

Краткий конспект того, что мы с вами сегодня прошли, таков. Почти всегда то, что говорит мужчина, нужно воспринимать буквально. Как простую констатацию факта. Без контекстов и намеков. Не искать подвоха и не задавать лишних вопросов. Просьбы для него стоит формулировать так же: прямо и конкретно. А лучший способ погасить мужской гнев — просто оставить мужа в покое и ненадолго закрыть рот.

Иногда (почти всегда) нужно слушать не слова женщины, а ее интонацию. Неважно, что она говорит, важно, КАК она это делает. По интонациям можно домысливать фактический контекст обращения. Но так

как ее репертуар контекстов очень богат, лучше прямо спросить: «Подскажи, чего ты сейчас хочешь? Ты о чем сейчас говоришь? Мне важно понять тебя! Я хочу быть ближе!» Самый простой способ реагирования на любые конфликтные ситуации — просто обнять ее и сказать: «Иди ко мне, моя маленькая!» Возможно, она заплачет. Но зато через несколько минут, успокоившись в сильных руках, расскажет вам все.

Практическое задание

### **Открываем агентство переводов**

Итак, берем словарь, который мы с вами составили в этой главе, и отмечаем для себя несколько фраз, вызвавших наибольший эмоциональный отклик или реакцию «о! надо же!» Активизация чувственного опыта означает, что именно в этих моментах с мужем у вас было/есть недопонимание. Подумайте, какую реакцию вы обычно даете на его фразы, переводя их неправильно (выразите ее в действиях: ухожу, плачу, завожусь и т. д.). Теперь подумайте, как бы вы развернули ситуацию, используя правильный «перевод». В следующий раз поступите так и проследите, как быстро исчерпает себя конфликтный потенциал.

## **Глава 12**

### **Создавать семейные традиции**

Традиция — это постоянно повторяющееся действие, принятое в семье. Мы всегда так делаем. Для нас так привычно. Это наши ритуалы. То, что мы часто совершаем автоматически, будучи приученными с детства. Для нас это нормально и естественно, даже если для других — странно или смешно. Например, сохранять и использовать в речи «семейный фольклор», понятный только «своим»: словечки, которые сын смешно коверкал в детстве или забавные старинные причитания бабушки. Или в конце каждого года создавать фотоальбом значительных семейных событий за двенадцать ушедших месяцев.

Что касается традиций разных стран, то в Греции лучше не хвалить в гостях красивые вазы или картины, а то тамошние традиции гостеприимства вынудят хозяина их вам подарить. А в Америке и Англии вы можете попасть на Международный день блина, традиция которого пошла с 1950 года, когда во время Великого поста одна горожанка в Канзасе тайком жарила блинчики, но, услышав колокольный звон, так перепугалась, что побежала в церковь отмаливать грех... прямо со сковородкой в руках! С тех пор в этих странах 4 марта проводятся фестивали домохозяек, где одним из конкурсов является забег красавиц, которые подбрасывают в воздух на сковородках румяные блинчики.

В словарях указано, что традиции — один из регуляторов

общественных отношений. То есть в какой-то степени традиции, принятые в кругу друзей, в семье, в университете, в государстве определяют, в каком ключе развиваются отношения в этом маленьком или большом сообществе людей. Как оно понимает жизненные принципы универсального, вселенского порядка, отражая их в регулярно повторяющихся действиях. Воспринимает ли события с юмором, празднует ли любовь даже в мелочах или делает акценты на проблемах и негативе.

Например, с тех пор, как работающие на фабриках и заводах женщины в конце XIX века стали бросать свои станки и устраивать в городах забастовочные «марши пустых кастрюль», то тут, то там, пойдя на «уступки» вымотавшимся дамам, в разных странах начали праздновать Международный женский день — день солидарности трудящихся женщин в борьбе за равенство прав и эмансипацию. В общем-то, традиция истинно Женского дня красива, но подается почти везде под соусом «молчи, женщина, твой день — Восьмое марта». То есть подтекст у традиции нерадостный.

А вот в Армении, например, празднуют не столько официальное 8 Марта, сколько 7 апреля: в этот день там проходит национальный праздник Материнства, весны и красоты. Он всегда выпадает на Благовещение пресвятой Богородицы — день, когда, согласно Библии, ангелы-хранители сообщили Божьей матери, что у нее родится ребенок. И с 8 марта до 7 апреля во всей стране проходит неофициальный «женский месячник», когда мужчины стараются помочь своим любимым и порадовать их чуть больше обычного. Согласитесь, красивая традиция, вдохновляющая на естественные, радостные, наполняющие женской силой поступки: побаловать себя, уделить больше внимания супругу и детям, отдохнуть, сходить на свидание — не раз в году, а несколько раз в месяц. В общем, в вопросе традиций — как и везде: «как вы яхту назовете»...

Давайте разберемся, какими вообще бывают традиции.

*Праздники.* То, что мы отмечаем и как. От дней рождения и Нового года до Масленицы и Олимпиады — всемирного праздника спорта.

*Религиозные предписания.* Например, молитвы перед едой или по утрам, поход в церковь по воскресеньям, соблюдение очистительных постов.

*Поддержание родственных связей.* Насколько близко мы общаемся, как часто и с кем.

*Внутрисемейные ритуалы:* сказки на ночь детям, колыбельные, совместные игры; большие субботние обеды, когда за столом собирается вся семья; добровольно соблюдаемый «закон» называть всех старших

сыновей Александрами в честь деда-героя; привычка класть руку на самое дорогое в машине, когда проезжаешь под мостом, по которому идет поезд (у кого-то «самым дорогим» оказывается своя голова, у кого-то — животик беременной жены и т. д.).

Сейчас возьмите ручку и листочек. Попробуйте вспомнить и записать все те семейные традиции, которые существуют в вашей семье на данный момент.

Отмечаете ли вы праздники? Какие? И как?

Молитесь ли перед едой или перед сном?

Как часто ходите в храмы?

Как часто дарите друг другу подарки?

Собираетесь ли все вместе за столом?

Бывают ли у вас семейные советы?

Есть ли у вас прозвища и ласковые имена?

Одеваетесь ли иногда в одном стиле?

Смотрите ли вы вместе какие-то сериалы?

Ездите ли по выходным на дачу?

Гуляете ли перед сном?

Обнимаетесь ли вечером при встрече, когда муж пришел с работы?

Варите ли по утрам ему кофе?

Ходите ли в баню в какой-то день недели?

Проявляете ли чувства при людях?

Проводите ли отпуск в одном месте?

Делаете ли друг другу массаж, например, по субботам?

Ездите ли к родителям каждые выходные?

А теперь добавьте в этот список те традиции, которые не назовешь радостными. Например, есть традиция быть не в настроении по воскресеньям. Или скандалить на тему отпуска. Или замалчивать важные вопросы. Традиции — это все те правила, согласно которым мы живем. Правила, которых мы стараемся придерживаться, даже если они не совсем позитивные и не полностью осознанные.

Дальше возьмите другой листочек и на нем обозначьте традиции вашей родительской семьи. Как у вас это было в детстве.

Может, вы ездили всей семьей в путешествия или на пикники?

Пела ли мама вам песни перед сном?

Отмечались ли праздники? И как это происходило?

Часто ли члены семьи собирались вместе?

Были ли в меню особые блюда, которых все ждали, например «бабушкин пирог» или «мамин оливье»?

Как часто к вам приходили гости?  
Как часто вы ходили в гости?  
Много ли друзей у вас было?  
Встречали ли вы рассветы на даче по воскресеньям?  
Переклеивали свежие обои каждый год?  
Было ли у каждого личное пространство?  
Заводили ли вы домашних питомцев?  
Отправлялись «подышать воздухом» или «пройтись вокруг дома» всей семьей?

Занимались ли вместе каким-то спортом?  
Может, из поколения в поколение красили детскую комнату в один и тот же цвет?

Пекла ли бабушка вам пирожки каждую субботу?  
Дарили ли вам подарки за каждую оконченную четверть в школе?  
А может, вы встречали папу с работы всей семьей?  
Или провожали его до поезда, когда он уезжал в командировки?  
Привозил вам кто-то из родных сюрпризы «от белочки» или «от зайчика»?

Здесь тоже пишите все. Вспоминайте негативные традиционные программы вашего рода. Скажем, в семье считалось нормальным:

ругать и шлепать детей;  
повышать голос на мужа при гостях;  
не общаться с родственниками по какой-то линии;  
психовать во время уборки;  
ругаться из-за празднования Нового года и т. д.

Просто запишите весь набор семейных традиций как есть. Что называется, перемойте «фамильный хрусталь». Этого не стереть из прошлого, не вернуть и не изменить. Вы можете только сделать выбор: будете ли хранить на полках своей души «вазочки», «фужеры» и «блюда» в полном объеме, даже если многие некрасивы и с отбитыми краями, или оставите только то, что подходит под ваше нынешнее понятие духовной красоты. Продолжите ли строить отношения в своей семье на основе традиций, вынесенных из семьи родительской, или же что-то измените.

Может показаться, что особых традиций у вас в детстве не было. Но присмотритесь внимательно. Мне вот тоже всегда казалось, что у нас в семье не было никаких ритуалов. Но когда я вышла замуж, то поняла, что как минимум одна традиция имеется: пить чай по вечерам литрами. За этим чаем мы обычно общались, смотрели телевизор, делали какие-то дела. И если мы ссорились, то примирение происходило именно с чаем. Сейчас

точно так же и в моей семье. Поругались, остыли оба, а потом кто-нибудь один говорит: «А давай-ка выпьем чайку...» Вот так чай перекочевал из родительской семьи в мою настоящую.

Так что смотрите внимательнее, потому что традиции есть в любой семье. Просто в каких-то семьях их хорошо видно, например все часто собираются, поют и играют вместе, а у кого-то ритуальное поведение скрыто в обычных, бытовых вещах. Например, если ваша семья вечером за столом каждый раз собиралась в полном составе и все о чем-то разговаривали, вот вам уже и традиция семейных ужинов. Ритуал доброго общения, позволяющий укрепить связь и общность родных людей.

В этом и есть суть традиций: эти простые, повторяющиеся раз в год или раз в день действия помогают нам углублять и укреплять отношения. Поэтому не так важно, насколько они яркие и оригинальные, если в основе своей выполняют возложенную на них функцию. При этом, как ни странно, «частоисполняемые» — ежедневные — традиции оказывают на нас более сильное воздействие, чем редкие ежегодные сборища — даже если на них рекой льется шампанское, все смеются и машут бенгальскими огнями. Поэтому повторюсь: ежевечерние семейные ужины в полном составе едва ли не лучшая традиция. Потому что это постоянное укрепление отношений. Совместное принятие пищи, разговоры, обмен мнениями по текущим вопросам, ощущение целостности — в общем, настоящая школа семьи за одним столом.

Обычно нам сложно самим что-то придумать, и мы создаем в своей семье то, к чему привыкли. Либо делаем противоположные вещи: например, совсем не ругаем своих детей, если за каждую неубранную игрушку ругали нас. Поэтому теперь положите свои списки рядом и посмотрите, как они у вас между собой соотносятся.

Похожи они между собой или диаметрально противоположны? В чем?

Что из родительской семьи вы взяли в свою нынешнюю, а что нет?

Что вы еще хотели бы взять?

А теперь возьмите еще один листочек. Семья ведь состоит не только из вас. Есть второй человек, у которого тоже была родительская семья, он пришел к вам со своими традициями. Возможно, вам удастся расспросить мужа и заполнить этот лист совместно. Также есть смысл поспрашивать на тему семейных ритуалов его маму, бабушку или сестру. Это будет первый шаг к созданию собственных традиций вашей общей семьи. Ведь создание чего-то всегда начинается с обсуждения. Если пообщаться на эту тему не получается, просто повспоминайте: наверняка муж вам когда-то рассказывал или свекровь упоминала, какие традиции бытовали в их доме.

Есть также возможность выделить некие повторяющиеся ритуальные действия, когда вы приходите к свекрам домой. Это ведь очень интересно! Вы можете обнаружить там клад, о котором не подозревали! Но в любом случае почерпнете для себя много интересной информации, которая поможет вам лучше понять своего супруга.

Может быть, бабушка мужа регулярно пекла рогалики?

Или папа из командировок всегда привозил подарки?

Может, они каждый год вместе сажали и копали картошку на даче?

Или в открытую никогда не выражали своих чувств?

А вдруг каждую субботу зимой они катались на лыжах?

Или папа учил сыновей играть в футбол?

Может быть, по дому всегда все делала мама и никому не позволяла ей помогать?

А продукты закупал только папа и обсуждать его мнение было не принято?

У вас есть повод расспросить мужа — только, пожалуйста, аккуратно, без паяльной лампы в руках! Так вы сможете увидеть его немного с другой стороны, что-то для себя понять. И, так как ваша семья в первую очередь состоит из вас и вашего мужа, ваши традиции сформируются из вашего совместного опыта. Вы знаете, как это было у вас в семье. Он знает, как это было у него. Глядя на вашу семью, вы наблюдаете процесс смешения традиций. То есть у каждого из нас есть некое количество традиций и антитрадиций, которые вы либо берете из своих родительских семей во взрослую жизнь, либо не берете. Там, где ваши сценарии не конфликтуют, все происходит естественно. А на каких-то фронтах разгораются бои. Потому что, если у вас было принято отмечать Новый год в кругу семьи, а у него всегда закатывали бурные вечеринки на сто друзей, потребуется много времени, чтобы договориться.

И это не только о традициях. Это снова — к теме принятия. Потому что, когда мы встречаем мужчину, это никогда не бывает просто «мужчина». «Белый лист», обладающий какой-то внешностью и мужским характером. Мы никогда не бываем с ним вдвоем, даже если находимся в спальне. Потому что с ним всегда — весь его родовой багаж. Так же, как и с нами — наш собственный. В любом общении с супругом нас всегда как минимум шестеро: наши мама и папа, его мама и папа — и вы вдвоем. Вот такой коллектив. Очень часто на манеру общения и акцентировку определенных острых «углов» сценария также влияют бабушки и дедушки.

Вы живете не с одним отдельным человеком. Вы сосуществуете с его огромным родом, понемножку погружаетесь в него. И вам нужно найти



подход не к одному человеку, а ко всему этому большому скоплению людей. Невозможно просто взять и вырвать человека из контекста. Сказать: «Слушай, тебя я люблю, а вот вся эта толпа сзади меня как бы не очень устраивает». Мы либо берем человека полностью, вместе со всем его багажом, в том числе с семьей, либо нет.

Так вот: наладить отношения со всем этим багажом, то есть «войти в род» мужа, понять и принять его корни, расставить акценты на созидательных линиях его семейных сценариев вам как раз и помогут традиции. Изучив, что было принято в его семье, вы сможете укрепить связь друг с другом и вашей семьи — с родительскими. Это невероятно полезно и для вас, и для него, и для ваших детей. Как минимум стоит перестать сопротивляться каким-то традициям, которые важны для супруга. Например, устройте поездку на каникулах к его любимой бабушке. Или отпустите на воскресную рыбалку с отцом. Приток позитивной энергии, который ощутите при этом вы оба, словами просто не описать.

Практическое задание

### **Создаем волшебство традиций**

Давайте посмотрим, есть ли у вас на примете какие-то традиции, которые вы хотели бы внедрить в свою семью? Пусть это будут самые безумные или забавные вещи, о которых вы не слышали ни от кого, но хотели бы, чтобы так происходило в вашей семье. Пусть сложится очень большой список, чтобы вам всегда было что выбрать. Запишите все, что вам хотелось бы реализовывать регулярно вместе с мужем и детьми. Будьте в этом месте жадными! Представьте, что сейчас Новый год, к вам пришел Дед Мороз, и он вам говорит: «Проси, что хочешь!» — вот, просите, просите по максимуму. Просите — и дано вам будет:

- общесемейные поездки и путешествия;
- совместное развитие (те же тренинги и семинары);
- коллективная чистка картошки (сколько же можно одной ее чистить!);
- частые походы в гости или приемы гостей;
- более близкое общение с друзьями и родными;
- яркие праздники с заранее продуманной программой и сюрпризами;
- походы в лес / на озеро / в горы с палатками;
- совместное посещение храма;
- сюрпризы и маленькие чудеса друг для друга;
- совместная лепка вареников или печенья;
- велосипедные прогулки;
- роликовые коньки летом и обычные коньки — зимой;
- совместное принятие ванны;

молитва перед едой.

Напишите этот список. И потом выберите что-то одно. Действие, очень важное для вас сейчас. Такое, которое вы сможете практиковать в течение двух недель. Желательно, чтобы это было довольно простым пунктом и он находился бы в зоне вашей ответственности. Вы можете, например, начать печь печенье по утрам в выходные. Это зависит только от вас и не очень сложно. А вот заставить мужа молиться перед сном или гулять с детьми — это уже сложнее, потому что в большей степени зависит от него. Вы можете просить, но решение тут принимает он сам.

Можно начать целовать мужа каждый раз, когда он уходит. Между прочим, было исследование на эту тему. Оно доказало, что мужчины, которых жены перед выходом на работу целуют, зарабатывают в несколько раз больше, чем те, за кем женщины просто закрывают дверь. Поэтому можно его приучать к такой традиции со словами: «Ой, давай я сделаю тебя богатым — поцелую перед выходом!»

Возьмите один конкретный пункт и в течение месяца попробуйте его внедрить в семейную жизнь. Привычка формируется не быстро, нужно практиковаться как минимум 28 дней. Поэтому не работайте сразу над всеми ритуалами. Начните с чего-то простого — и двигайтесь поэтапно.

## **Глава 13**

### **Выстраивать иерархию**

Рядом с нами есть место только для одного самого важного человека. Любимых, близких и важных людей может быть много. Но самый важный — один. Это хорошо заметно в компаниях друзей, где все дружат со всеми. Но у каждого при этом есть свой «номер один». Две подруги могут дружить долго. Но если их станет три — рано или поздно одна из них «отвалится». Так устроен этот мир, и когда мы помним о его простейших законах, жизнь становится понятнее.

А кто для вас самый-самый-самый важный человек в мире? Женщины, у которых есть ребенок, чаще всего ставят его на это место. Для меня долгое время таким человеком был старший сын. Больше трех лет мне казалось, что ближе и роднее существа быть не может. Что он самый важный для меня человек.

И это разрушало наши отношения с мужем. Мешало развитию ребенка. Потому что иерархия в семье была выстроена неверно. Потому что по-настоящему гармоничная и счастливая семья — это когда мама смотрит на папу, а папа — на маму. Когда они друг для друга становятся «номером один». И тогда дети купаются в их любви, растут, развиваются. На них не давит бремя гиперответственности за счастье и несчастье

родителей. Им легко жить без постоянного контроля и оценивания.

### **Право первой ложки**

Самая большая, на мой взгляд, проблема современных семей в том, что женщины неправильно расставляют акценты. Для тотального большинства жен главное — это дети. Мы живем их интересами и проблемами. Мы полностью погружены в заботы о них. Забывая о том, что у нас есть муж. Иногда мы вспоминаем о нем, когда он уходит, и без него становится немного скучно. А иногда и не вспоминаем вовсе. Вроде живет кто-то рядом, да главное, чтобы не мешал.

Что при такой долговременной позиции жены происходит с мужем? Ведь ему требуются внимание и любовь. А в итоге весь этот вдохновляющий ресурс уходит только детям. Если мужчина привык решать проблемы конструктивно, то сначала он попытается привлечь к себе внимание. Например, будет изо всех сил стараться делать что-то хорошее. Скажем, пропадать на работе и приносить домой много денег. Если его силы в этом направлении не будут замечены и оценены, отношения могут начать портиться. И тут есть два варианта: он либо станет конкурировать за внимание жены с детьми (придираться, быть более строгим, сухим или вообще безразличным), либо неосознанно будет делать что-то плохое. Ведь тогда его точно заметят: не в роли супермена, так в роли антигероя. Возможностей проявить свои «суперспособности» на этом «поприще» — масса: можно пить, ругаться, проматывать деньги, изменять...

Не лучший вариант для семьи, но иногда единственно возможный для выживания мужчины. Цветку нужен постоянный полив, а человеку точно так же нужно внимание. И если он его не получает естественным путем, то будет любым способом провоцировать создание ситуаций, в которых точно удостоится внимания семьи и общественности.

Я часто слышу от женщин: «Дети — самые родные нам люди. Мы их выносили, у нас с ними общая кровь. А мужья — нет». Вроде как мужа не рожала, а выбирала, так что могу и нового найти. А вот от детей уже никуда не деться. Придется приспособливаться. Очень хорошо практическое проявление подобной иерархии видно, если заглянуть на кухню среднестатистической семьи. Кого кормят в первую очередь? Детей. Потому что они не могут терпеть, капризничают, просят, требуют. Кроме того, мама из любви все самые лакомые кусочки сперва кладет детям. Потом — себе. И то, что осталось, мужу. Потому что он приходит поздно, ему все равно, что есть, да и вообще, обойдется.

Сравните с тем, как это было принято в прежние времена: самое вкусное отдавалось мужу, который ел первым. Затем — жене. И только

потом — детям. Что дает семье такой простой ритуал:

*он обозначает иерархию: первый в доме — отец, потом — мама, и только потом — дети.* Тогда естественным образом мужчина начинает брать ответственность за семью;

*дети с раннего возраста на самых бытовых вещах обучаются тому, что главный — папа.* Его уважают. К нему прислушиваются. И у них появляется гармоничная модель семьи;

*у мужа есть полное ощущение, что это — его корабль.* И тогда ему хочется уже рулить куда-то вместе со своей семьей, а не от них подальше;

*жена больше внимания уделяет мужу, а не фокусируется на гиперопеке детей, которые рано или поздно вырастут и пойдут своим путем;*

*жене проще учиться слушаться мужа, осознавая и самой поддерживая ритуальную иерархию в семье;*

*дети учатся терпению.* Не самое лишнее качество для детей, верно?

Мы рассмотрели только один бытовой пример. А ведь есть и другие. В которых каждый день, во множестве ситуаций, мы расставляем акценты.

Кому купить рубашку? Мужу, у которого их осталось четыре — и те уже не в лучшей форме? Или сыну, у которого весь шкаф забит?

С кем пообщаться вечером? С ребенком, как обычно? Или с мужем, с которым уже двадцать лет не разговаривали ни о чем, кроме погоды?

Приготовить на ужин то, что любят дети? Или то, что любит муж?

Кому разобрать носки по парам? Сыну-подростку? Или мужу?

Кому отдать последний кусочек шоколадки?

Кому подарить велосипед? Ключку? Гитару? Новый мяч?..

Или вот еще: нужен ли день рождения супругу? Например, день рождения моего мужа мы не отмечали никогда. Даже когда ему исполнилось тридцать. Потому что то денег нет, то пригласить некого, то и вовсе незачем. Просто посидели вечером, чай попили — да и ладно. При этом у ребенка каждый год был настоящий день рождения. С тортом, гостями, программой, шарами, сюрпризами. И неважно, имелись ли на это свободные деньги и хотел ли праздновать сам ребенок.

И вот однажды я решила изменить этот странный шаблон — и сделать мужу такой день рождения, который бы ему точно понравился. Во-первых, это был сюрприз. Он ни о чем не догадывался до последнего момента. Думая, что мы едем ужинать семьей, а гостей позовем домой в воскресенье. Во-вторых, я пригласила всех его друзей. Без обычного оценивания — а нравится мне кто-то или нет. Пригласила людей, которых он сам рад был бы видеть. Конечно, пришли не все. Но сам факт

приглашения оказался очень важен для моего мужа.

И это был картинг. Я заказала турнир на картингах для моего мужа и его друзей. Он очень любит гонять, но очень редко себе это позволяет. То дел много, то я сопротивляюсь... Видели бы вы его восторг, когда он понял, что мы в картинг-клубе! А когда увидел гостей и торт... Торт, кстати, я сделала сама. Если честно, я обычно заказываю торты. Так проще. Меньше времени и сил тратишь. А в этот раз с помощью подружек сделала торт. Это была гора, на которой сверху сидел человек. И на горе красовалась надпись: «Покорителю вершин».

В общем, день рождения удался. И это оказалось даже более важно для меня, чем для мужа. Я реализовала свой сознательный выбор сделать мужа самым главным человеком. Вернуть ему законное место на вершине нашей семейной иерархии.

Самое важное — понять, как на самом деле должно быть. Это уже первый шаг к успеху. А дальше — просто начать делать иначе. Не так, как ты до этого привыкла. В каждой точке в каждый момент времени спрашивать себя: а для кого я это делаю? О ком я сейчас думаю? А чего хотел бы мой муж?

Скажу вам честно, не так легко перестроиться. Иногда может потребоваться много времени. Ведь если двадцать лет на мужа не обращать внимания, то сложно за один день заставить его поверить в свою искренность. Китайский бамбук нужно поливать четыре года. И за все это время на поверхности вы не увидите ни одного ростка. Вам захочется проверить, не умерло ли там семечко? А есть ли какой-то прогресс? Но лучшее, что здесь можно сделать, просто продолжать поливать. Тогда на пятый год росток появится. И не только появится, но и вымахает за короткое время на двадцать пять метров в высоту.

Так же и с отношениями. Сначала в их построение и изменение нужно вложить много души. Не отслеживая, пропорционально ли вашим усилиям меняется партнер. Видит и ценит ли он то, что вы делаете. Просто продолжайте поливать. И однажды вы увидите всходы, которые вас поразят.

### **Кто в доме хозяин**

Этот риторический вопрос уже стал центром анекдотов и поговорок. Вспоминаются шутки феминисток о том, как муж пришел домой и был отправлен женой в нокаут. А на вопрос соседки, почему муж валяется в коридоре, жена бодро ответила: «А он у меня хозяин! Где хочет — там и валяется».

Мы же обсудим ответ на этот вопрос с другой точки зрения. С

ведической. А в ней ответ один: главным в доме должен быть муж. Именно он несет ответственность за членов своей семьи, за жену. Можно сказать, он является генеральным директором предприятия «Семья» и отвечает за его показатели. Муж имеет право подписи всех документов, муж ставит печати. Но к нему же приходят и люди с претензиями, с требованием взыскать долг, наказать за ненадлежащее исполнение обязанностей одним из сотрудников «предприятия». Поэтому быть директором — не столько привилегия, сколько ответственность. Большая и непосильная для женщины: под ее тяжестью легко сломаться. А для мужчины — мощный стимул роста. Вот ему эту ответственность и нужно «вручить». Даже если придется отрывать от сердца.

Сразу же вспоминаю группы расстановок, где мы много раз с разными девочками передавали «бразды правления» от жены мужу. Никогда не забуду глаз всех этих женщин, которые никак не могли отцепиться от символа власти. И всегда с радостью вспоминаю мужчин, которые сами тянулись к ответственной ноше. Как расправлялись их плечи, когда их фактически признавали главными. И как расслаблялись после этого еще минуту назад напряженные и зажатые лица и фигуры их жен.

Скажете несправедливо? Почему это он должен быть главным, а мы — просто помощницами? Хорошо, давайте поговорим об этом.

Начну с того, что женщины обладают огромной силой. Не все это понимают, не все это чувствуют. Далеко не все умеют это правильно использовать. Некоторые данный факт вообще игнорируют. Но от этого ничего не меняется: сила в женщине есть. И чем ближе женщина к своему женскому пути, тем в ней этой силы больше. С самых юных лет девочка уже является эпицентром энергии. Посмотрите, как малышки управляют миром, вы сразу это почувствуете. Перед их обаянием устоять невозможно. С папами, дядями, дедушками, старшими братьями они обращаются так ловко, что мужские сердца тают, как воск. Малышки способны добиться всего, чего только захотят, одной улыбкой, одним взглядом.

Желания маленькой девочки сбываются очень быстро. Вы наверняка помните такие случаи из своего детства, когда очень хочется увидеть конкретный мультфильм (надо же, ведь еще 10–15 лет назад мультфильмы можно было увидеть строго по расписанию — и составляли его одно на всех!). И вдруг — ни с того ни с сего — он в сегодняшних «Спокойной ночи, малыши!», хотя по плану был объявлен другой мультик! Помню, однажды летом мне жутко захотелось увидеть «Дед Мороз и Серый Волк» — и через два дня его показали. Летом!

Примеров — забавных и не очень — того, как мир исполняет желания

маленьких девочек, множество. Сохранится ли эта связь малышки с миром, когда она вырастет, зависит от того, как относятся к этой силе и родители, и сама девочка. В ведическом обществе дочерей всегда берегли. Они находились под защитой папы, затем — мужа. Потому как мудрые люди точно знали, что если женщины потеряют свое целомудрие, их желания перестанут быть чистыми, а связь с тонкими законами мироздания и энергия женственности начнут эксплуатироваться бесконтрольно. А значит, быть беде. В «Бхагават-Гите» есть такое пророчество:

*«Женщины постепенно забудут законы религии и перестанут им следовать. К чему это все приведет? Женщины утратят целомудрие. Их, беззащитных, будет легко соблазнить. Как и дети, они подвержены дурному влиянию и очень просто поддаются на обман. Поэтому их всегда опекают старшие члены семьи.*

*Женщины, прилежно совершающие религиозные обряды, не станут изменять мужьям. Но после войны устои общества будут разрушены. Женщины получат свободу действий и начнут вступать в беспорядочные связи с мужчинами. В результате супружеских измен на свет появится нежеланное потомство. Когда таких людей станет слишком много, мир превратится в ад. Если все жители страны — дети, зачатые во грехе, у них не может быть хороших качеств, поэтому ими невозможно будет как следует управлять, и никакие усилия парламента или других органов государственной власти не принесут стране мира и процветания. Гарантией мира, процветания и духовного благополучия в обществе является благочестивое население. Но такие дети рождаются только у добродетельных женщин, хранящих верность своим мужьям. После того как чистота и целомудрие будут утрачены, люди начнут быстро деградировать, что приведет к эпидемиям и нескончаемым войнам».*

Не это ли мы видим сейчас вокруг?..

Вот почему в ведическом обществе женщин берегли. Не потому, что мы глупые или порочные. Не потому, что мы нечистые и являемся источником греха. Не потому, что мы хуже мужчин и нужны, только чтобы прислуживать. А потому, что женщина обладает огромной психической силой, которой нужно уметь правильно пользоваться. И ей в этом нужно помогать. Причем помощь эту должны осуществлять самые близкие и любящие люди, заинтересованные в процветании и развитии этой женщины, так как по своей природе она очень нежна и доверчива.

Женщина — это огромная ценность. Особенно целомудренная и чистая женщина. Ведь картины, которые не представляют ценности, никто не охраняет. А у великих полотен всегда продумана многоступенчатая

защита. Например, «Мона Лиза» в Лувре «живет» в отдельной комнате со специальным микроклиматом, созданным для сохранения именно ее типа красок и полотна. К тому же картина покрыта пуленепробиваемым стеклом и опутана многоуровневой лазерной сигнализацией. Как вы видите, шедевр окружен как «защитой-заботой», так и «защитой-охраной». Говорят, что в этой картине каждая женщина немного узнает себя. Потому что каждая из нас — не меньшая ценность этого мира.

Но, в отличие от картины, мы живые. Поэтому у нас, как уже было сказано, есть уязвимое место, ахиллеса пята: если нас не защищать в начале пути, то святая вера — огромная вдохновляющая и поддерживающая сила, которая должна достаться достойному мужу, превращается у нас в банальную доверчивость. Так маленькие девочки мечтают о том, что однажды к ним прискачет принц на белом коне. А молодые девушки слепо бегут за словом «люблю», брошенным только ради того, чтобы затащить их в постель. Девчонки постарше годами верят на слово гражданскому мужу, который обещает завязать с алкоголем или изменами. Мы очень легко доверяем, не включая свой разум. Тем самым теряя силу веры и вдохновения. А чтобы ее сохранять, нам нужен трезвый рассудок. Который будет контролировать проявления этой силы, пока наш собственный разум не окреп. В идеале подобным проявлением охраняющего разума для девочки должен быть отец.

### **«Старомодная» чистота**

Меня часто ругают за пропаганду азиатской культуры, но здесь я не могу снова про нее не вспомнить. В Индии, особенно в маленьких городах, школы раздельные. То есть мальчики учатся отдельно, девочки — отдельно. Это не просто разные кабинеты по одному коридору. Это два разных здания. И мне очень нравится наблюдать за индийскими детьми, когда они выходят на перемены.

В обычном смешанном классе между мальчиками с ранних лет есть конкуренция, соперничество за внимание девочек. Девочки тоже больше времени заняты тем, чтобы понравиться мальчикам, чем учебой или общением между собой. Появляются «самая красивая девочка» и «самый красивый мальчик» класса, параллели, школы. Образуются влюбленности и первые парочки. В этом теряется индивидуальность. Некоторые мальчики не успевают понять, как себя надо вести, и получают низкие рейтинги у «женского населения» класса, от чего их самооценка еще больше падает. Какие-то девочки не хотят выставить себя напоказ, не хотят подражать поведению «продвинутых» сверстниц — и тоже получают кучу обидных прозвищ.



А эти дети другие. Их отличает особое спокойствие. Мальчики общаются с мальчиками — и обмениваются мужской энергией. Им проще сосредоточиться, между ними нет такого накала и борьбы. Тут в порядке вещей, что два мальчика-подростка идут со школы в обнимку. Мужская дружба начинается в школе — и лишь крепнет с годами.

Девочки перепархивают с места на место цветными стайками. Их лица спокойны и радостны. Они все время о чем-то жужжат. Среди них тоже нет никакого соперничества. Они защищены — отцами, матерями, учителями, системой. Они спокойно познают мир, не включаясь раньше времени во взаимодействие с энергиями нижних чакр. Не растрачивая свою женскую силу. Они наслаждаются красотой друг друга, своей школы, своей родной природы. И это чувствуется.

Применимо ли подобное в нашей жизни?

У меня есть две знакомые. Я знаю каждую из них достаточно давно. У первой родители — либералы. Папа всегда считал, что дочь с детства сама может со всем справиться. И она справлялась. Даже гордилась этим. Уроки делала сама. Гуляла сама. На дискотеки ее отпускали легко. С мальчиками она встречаться начала рано. В итоге — случайная беременность в юном возрасте. Попытка создания семьи, где ей также никто не помог: ты же говорила, что все можешь сама, — вот и справляйся... Развод. И непростая жизнь матери-одиночки, которую иногда облегчает алкоголь.

И другая, над которой все смеялись. Папа ее очень любил и всегда был к ней ласков, но там, где чувствовал опасность для дочери, проявлял спокойную твердость. В сомнительные компании не отпускал. По вечерам из школы всегда встречал сам. Все ухажеры — те, кто пытались с ней встречаться, — проходили «кастинг» у папы. Чаще всего — неудачно. Пить и курить ей запрещалось строго. Дискотеки — только после восемнадцати лет. И так далее. Казалось бы, тирания. Когда-то она очень переживала по этому поводу (лет так в четырнадцать). Но сейчас у нее замечательный муж и двое детей. Она вышла замуж целомудренной. А будущий муж прошел «кастинг» папы с третьего раза — не опускал руки и настойчиво доказывал, что справится. Сейчас эта девушка смотрит на своих подруг, которым все разрешали, и каждый раз благодарит отца за настоящую мужскую любовь и своевременную защиту. Потому как ни у одной из ее «продвинутых» приятельниц жизнь не склеилась.

Когда в девочке с рождения закладывается фундамент разума в виде защиты отца, ей проще жить. Если с ней обойдутся не очень хорошо, она знает, что есть кому заступиться. Если ситуация будет тупиковой, она обратится к папе за советом. При такой защите она и сама быстрее

сверстниц научиться принимать взвешенные решения, основанные на чувстве собственного достоинства. Оно, кстати, в этих условиях развивается само: раз меня так защищают — значит я прекрасная картина, и я ценна!

Это идеальный вариант. Но у большинства из нас такой базовой защиты в психике нет. Мы живем не в Индии, а в России. У нас любят самостоятельных девочек. А папы с мамами чаще всего разводятся. Если же и живут вместе, то сохранить уважение к папе в большинстве случаев бывает невозможно. Есть родители, которые слишком заняты, и им нет особого дела до детей. А некоторые папы и хотели бы позаботиться о дочери, но не научились они защищать спокойно и взвешенно. Потому как сами такого примера перед глазами не имеют.

Причин отсутствия защиты девочек и девушек много. Но все они не так важны, как следствия. На практике мы имеем женщин без чувства собственной значимости. Женщин, которые находятся в постоянном стрессе, потому что не знают о своей силе, не умеют ее правильно использовать и контролировать.

### **Хранитель сокровища**

*Женская красота* — уникальное сокровище этого мира. И один из аспектов нашей силы. Красота вдохновляет мужчин на подвиги, рождает в них целый спектр чувств. А еще она способна выключать мужские мозги. Особенно если эта красота публично обнажает самые эффектные места своего тела — ноги, грудь и живот. Девушка открывает свое молодое и красивое тело, считая, что не делает ничего плохого. Но при этом:

создает аварийные ситуации на дороге (доказано, что весной, когда женщины надевают мини, количество аварий увеличивается в несколько раз);

провоцирует в мужчинах животные инстинкты (что способствует разрушению семей и увеличению количества изнасилований);

уменьшает работоспособность коллег в несколько раз (все заняты только рассматриванием и обсуждением ее декольте).

Всего этого можно добиться одной короткой юбкой или очень обтягивающей кофточкой. И женщина будет искренне считать, что не сделала ничего плохого. Ведь если природа наградила бюстом пятого размера, зачем его скрывать? Но, недооценивая силу своей красоты, она тем самым усложняет жизнь многих людей, да и свою собственную. Потому как вызывающая одежда провоцирует и отношение соответственное.

Также огромная сила заключена в словах и эмоциях женщины. Она

способна своими эмоциями мужчину размазать по стенке или поднять на пьедестал. Когда она гневается на него, обижается и плачет одновременно, она убивает в нем все мужское. В нем умирает и любовь к ней как к женщине, и желание чего-то добиваться. Словно по нему проехал на своей колеснице сам Зевс-громовержец, втыкая молнии прямо в сердце. Но когда она искренне радуется его поступкам или словам, он расцветает. И на месте развалин вырастает шикарный особняк. Причем очень быстро. Когда в мужчину верят, он сворачивают горы. Когда его считают пустым местом, он таким и становится. Или сбегает туда, где его ценят и уважают. Если бы женщина понимала силу каждого сказанного ею слова, каждой выраженной эмоции, вряд ли она так беспечно относилась бы к данному ей Творцом богатству.

Еще одно сокровище женщины в том, что *она довольно легко может формировать реальность своим намерением*. Все наши желания исполняются. Вопрос только в сроке и форме реализации. Женские желания исполняются скорее, чем мужские, в них больше эмоциональной силы. Да и самих желаний у девочек обычно больше. При этом огромная часть наших «заказов» делается «по глупости». Не из желания что-то получить, а из страхов. Не осознавая этого механизма, мы вновь и вновь создаем себе трудности. Очень хорошо я увидела действие этого механизма на собственном ребенке, когда во Вриндаване (Индия) просила его отойти от сточной канавы. Главным аргументом было «ты туда сейчас упадешь». Ровно через минуту ребенок, который никогда никуда не падал, пришел ко мне по колено мокрый. И я снова вспомнила, что женщине свои слова и мысли стоит особенно контролировать.

А замечали ли вы, что *с помощью своей психической силы можете управлять душевным состоянием домашних?* Осознаете ли, как все в доме зависят от ваших энергий? Когда вы в хорошем настроении, дети и муж чаще всего тоже расслаблены и радостны. И наоборот, в дни вашего ПМС все становятся злыми и раздраженными. Если муж пришел домой на подъеме, а жена встречает его в стрессе, то минут за пять она его убедит, что поводов для радости нет у них обоих. В благостном же настроении она легко усмирит любую бурю, бушующую в сердце мужа. Если захочет.

Женщина может спровоцировать конфликт, даже ничего не говоря вслух. А может умиротворить огнедышащего дракона. Так проявляется наша сила творить атмосферу и состояние.

Женщина также *на энергетическом плане управляет благосостоянием семьи*. С мудрой женой мужчина может зарабатывать много, даже если ему это по судьбе не положено. Даже если он средний специалист, но

пользуется большим уважением жены, постепенно мужчина становится уважаем и другими людьми. Ему больше доверяют, больше платят, увеличивается его вес в обществе. Если его зарплата при этом небольшая (читай: на большую пока не хватает благочестия), мудрая жена останется довольной тем, что имеет. Главное — муж и папа уважаем. И семья живет в покое и радости. Я видела много таких семей, которые счастливы даже при небольшой зарплате супруга. Им вполне хватает того, от чего другие впадают в уныние. Потому что жены в этих семьях проявляют творчество, наполняют себя женской энергией и принимают своего мужа таким, какой он есть.

И наоборот. Хороший специалист, которого жена ни во что не ставит, будет мучиться от проблем с начальством и клиентами. Со временем его начнут подводить, кидать, обманывать. И даже если он по судьбе имеет все шансы стать миллионером, то будет еле-еле сводить концы с концами. А даже если и начнет приносить домой крупные суммы, жена не сможет быть довольной. Она научится тратить деньги в никуда быстрее, чем он их зарабатывает.

Такова женская сила. Перед вами лишь небольшой перечень ситуаций, где мы недооцениваем свои слова и поступки. Где мы не принимаем во внимание степень своего влияния на мир. Именно поэтому, ибо мы склонны не замечать собственное могущество, нам нужен верный помощник. Страж энергетической сокровищницы. Телохранитель или инкассатор. Разум, который регулирует влияние силы женщины на внешний мир.

*Вот почему стоит отдать бразды внешнего правления мужчине: чтобы сохранить свою внутреннюю силу и не растратить ее зря.*

Вот почему нужно советоваться с мужем, прежде чем принять решение. Вот почему стоит спрашивать его мнение о вашем гардеробе и макияже. Вот почему нужно открывать ему сердце. Вот почему стоит выписывать ему «доверенность» на управление вашей мощью — и слушаться свое доверенное лицо. Не потому, что мы бесправны или глупы. А потому, что мы очень сильны, хотя в нынешней культуре этой силы этой не ведаем. Мы также слишком доверчивы, даже если строим из себя циничных железных леди. Ведь легче всего воспользоваться надеждой женщины на «последний шанс» и обмануть ту, которая «уже ни во что и никогда не поверит»...

Мы очень ценны в этом мире. Слишком ценны, чтобы растрачиваться по пустякам. Женская сила — редкое и дорогое лекарство, каждый грамм которого ценнее всех сокровищ мира. Единственный способ его

сохранить — окружить разумной защитой. То есть довериться своему мужу. Даже если это сокровище сохранилось не целиком и с рождения регулярно происходили утечки (ввиду отсутствия должной охраны), важно начать хранить то, что на данный момент у вас есть. Для вашей семьи и для всего мира дорога каждая капля.

Всегда помните, что за правилами естественной иерархии в семье стоят более глубокие и сильные законы энергетических взаимодействий. Поэтому устанавливайте в своем кругу здоровую иерархию, где муж — самый главный, жена — самая прекрасная, а дети — самые счастливые. Берегите свою силу!

Практическое задание

### **Проявляем иерархию семьи**

1.-Возьмите листок бумаги и нарисуйте на нем мужа, себя и детей в качестве геометрических фигур в произвольном порядке и размере — так, как чувствуете. Если ощущаете, что в сферу близких семейных отношений входит еще кто-то (свекровь со свекром, ваши родители, друг семьи, начальник), также нарисуйте этого человека.

2.-Проанализируйте иерархию и тождественность в вашей семье по следующим пунктам:

Кто самая крупная/влиятельная фигура? Далеко или близко к остальным она находится? Поглощает/подавляет ли она другие фигуры или центрует их вокруг себя?

Члены семей, в которых выстроена здоровая иерархия, обычно изображают женщину левее мужчины, а детей — левее женщины. Крупность фигур соответственно уменьшается справа налево. Проверьте, так ли это на вашей схеме? В какую сторону искажена иерархия?

Какой формы фигур больше всего? Кто эти люди? «Форма» каких членов семьи в вашем восприятии совпадает (здесь ромб и квадрат (а также овал и круг) можно считать тождественными)?

Как «ведут себя» на вашем рисунке фигуры «чужих» людей? Какие они? Почему они оказались в вашей семейной системе?

## **Глава 14**

### **Помогать мужу выйти из кризиса**

Вся наша жизнь состоит из кризисов. В этом нет ничего плохого. Это естественно. Само слово «кризис» в переводе с греческого означает «решение суда, исход дела». То есть перед наступлением нового этапа в развитии мир судит ваши поступки, ожидания, принципы. Чтобы вы отбросили все отжившее, тормозящее, не подходящее вам и с собой в

будущее взяли только живое, действенное, ведущее к созиданию. Когда человек накапливает много неверных установок или останавливается в своем развитии, кризис просто придает ему ускорения сзади. Здесь возможны два варианта: или самостоятельно развиваться, не останавливаясь и не дожидаясь «пинков» от судьбы, или научиться справляться с кризисами. Безусловно, мы все стремимся к первому варианту. Но чаще всего не минуем второго.

О женском стрессе мы уже говорили неоднократно. Но что делать, если кризис не у тебя, а у твоего супруга? Ведь это не меньшее испытание для семьи — его кризис среднего возраста, смены деятельности, потери работы, веры в себя, поиска духовного пути. Как помочь ему, себе и всей семье в такой ситуации?

**Давайте начнем с того, что делать бесполезно и точно не стоит. Когда ваш мужчина проходит через кризис, категорически запрещается:**

*давать ему советы.* Рассказывать о природе кризисов, философствовать, что скоро все пройдет. Объяснять ему, как он привлек эту ситуацию в свою жизнь, давать рекомендации, как из нее выйти, и так далее. Любые подобные разговоры будут приняты в штыки, потому что он мужчина. А мужчина даже в хорошем настроении не любит непрошенных советов и лекций;

*пилить его; требовать срочного решения.* Не поможет. Только усугубит ситуацию;

*решать его проблему вместо него.* Ведь он должен пройти кризис сам, только это позволит ему измениться, стать лучше;

*нарезать круги по квартире.* Нервничать, переживать слишком сильно;

*всем рассказывать о его проблемах.* Жаловаться кому-либо на то, как тяжело жить жене, когда муж в кризисе. Так на тонком плане убивается его доверие к вам, а иногда это единственная энергетическая поддержка мужчины в сложный период (если он, конечно, не верит в Бога и не имеет духовного наставника);

*усугублять финансовый кризис неуместными требованиями.* Если он сейчас совсем ничего не зарабатывает, жестоко просить на день рождения бриллианты. Это не значит, что просить ничего не надо. Просто начинать восстанавливать потенциал своего «хочу» и его «могу» стоит с малого — с букета цветов. Даже если полевых или купленных у бабушки на рынке.

**А вот что действительно нужно делать жене, чтобы помочь мужу выйти из кризиса:**

*оставить его в покое.* Точнее, организовать для него возможность побыть в одиночестве и собраться с мыслями. Мы с вами уже поняли, что именно так мужчины решают проблемы. Так они набираются сил;

*заняться собой.* В первую очередь привести в порядок свои чувства. Ведь если у жены плохое настроение, муж обречен. Пока ты не успокоишь и не умиротворишь себя, смысла пытаться помочь мужу нет. Никакого. Занимайся тем, что любишь. Попроси помощи по дому у родных и друзей. Сходи прогуляться. Сделай все, чтобы к его приходу ты была максимально позитивна и спокойна;

*молиться за супруга.* Желать всем счастья и мысленно отдавать плоды пожелания ему. Быть уверенной, что Бог о нем позаботится. Благодарить Господа и за то, что подарил вам такого замечательного мужа, и за то, что привел его к испытанию, которое сделает мужчину мудрее и сильнее, а вашу семью — крепче. Просить укрепить ваше сердце в любви к самому близкому человеку и показать женственные пути его поддержки;

*поддерживать его.* Когда он сам придет с желанием поговорить, нужно выслушать. Не надо вставлять умности. Задача — просто закрыть рот и послушать. И если у него появилась хоть какая-то идея выхода из кризиса, радостно принять ее. Сказать: «Да, ты прав!» Даже если сейчас этот выход кажется бредом. Все гениальные вещи вначале казались абсурдными всем вокруг. А сейчас приносят славу и деньги своим создателям;

*верить в своего мужчину.* Как бы трудно ни было. Лучшие мантры для женщины на время кризиса мужа: «Я верю, что у тебя все получится», «я знаю, что ты это можешь». Если повторять их по сто раз в день всем вокруг и самой себе — понемногу и сама поверишь, и муж воспрянет духом;

*создать для него дома кусочек рая.* Чтобы он чувствовал: даже если снаружи ему неуютно и плохо, то дома всегда встретят с горячим ужином, сделают массаж, выслушают и примут;

*начать/продолжать вести дневник благодарности мужу.* Каждый день записывать десять благодарностей в его адрес. Даже если он сегодня ничего не купил. И всю неделю в доме денег нет. Неважно. Благодарить своего любимого. За мусор, который он вынес. За хороший совет. За помощь с детьми. За возвращение домой. За то, что он просто есть на свете. Сейчас каждое «спаси-бо(г)» из уст любимой женщины для него особенно важно;

*просить у него помощи.* Мужчина увеличивает уверенность в себе, когда держит слово и дает покровительство. Помогите ему в этом. Чаще обращайтесь к нему за помощью в «мужских» бытовых делах: диван

передвинуть, сумки принести, гвоздь забить. И от всей души благодари. Мило и по-женски проси простых подарков: одной розочки, вечерней прогулки, интересного фильма. Это сохранит его веру в себя и придаст ему сил на тяжелом отрезке пути.

Мужчины — такие же люди. Звучит странно, но мне иногда кажется, что не все это понимают. Эгоистично требовать от супруга всегда быть сильным и ежедневно побеждать. То же самое будет, если от женщины требовать всегда быть в хорошем настроении, — нулевой результат. Мужу нужно расслабляться, выпускать пар. И если это невозможно сделать, просто вернувшись домой, то будут использоваться разные «помощники»: алкоголь, компьютерные и азартные игры, измены, другие физические и наркотические стимуляторы.

В жизни каждого человека есть место и победам, и временным трудностям. Это нормально. Рост всегда идет в ногу со спадами и неудачами. Любить того, кто на коне, очень легко. И очень тяжело быть рядом с тем, кто побежден. Но если вы вспомните историю, то мужчины, которых во время войны выходили медсестры, на всю жизнь оставались им благодарны и нередко женились на своих спасительницах. Потому что в момент, когда герой оказался сброшен с коня и раздавлен, женщина приняла его — в самом уязвимом для мужской психики состоянии. Значит, и в счастливые времена такая подруга сердца не подведет.

Женой генерала можно стать, только если выйдешь замуж за лейтенанта. И пройдешь с ним тернистый путь до генеральских погон. Легко рассуждать, как сладко живут жены директоров, известных общественных деятелей, популярных актеров. Но кто захотел бы преодолеть с этими мужчинами отчаяние, неудачи, безденежье, осуждение, отсутствие ролей или поддержки избирателей? Бог дает вам шанс пройти путь создания настоящей семьи со своим будущим героем — так же, как когда-то это сделали другие «генеральские жены». Кто-то скажет, что все это легко потерять: появится на горизонте «молодуха» — и уведет генерала. Примеров таких много... Но наступит ли такой момент в вашем случае, напрямую будет зависеть от того, как вы переживали кризисы со своим лейтенантом. Врозь или вместе. Рука об руку. Отринув свой эгоизм, но сохранив собственное достоинство.

Практическое задание

**Учимся активно слушать**

Мужчина в кризисе обычно предпочитает молчать. До нахождения мало-мальски приемлемого решения ему легче не общаться на больные темы. Женщине же очень хочется поговорить. Хотя бы чтобы стало не так



страшно за него и за будущее. Поэтому мы часто неосознанно причиняем своему мужчине боль неуместными вопросами вместо того, чтобы просто выслушать. Предлагаю освоить несколько приемов, которые позволят ему раскрыться, а вам — выказать искреннее ненавязчивое участие, если он будет готов поговорить с вами о проблеме:

постоянно напоминайте себе: *сейчас говорит он*;

обратите внимание, о чем расскажет *поза*, в которой он сидит;

ищите в речи *ключевые слова* — обычно они повторяются. По ним можно понять, как лично вам строить линию поведения. Ведь повторяющиеся элементы речи довольно точно характеризуют этап кризиса, в котором находится человек на данный момент. Например, если муж несколько раз сказал, что растерян, вам стоит не восклицать истерически «ой, что будет!» или «мы все умрем!», а поставить себе задачу наполнить своего мужчину силами, чтобы он смог собраться;

*выдерживайте паузы* после его фраз. Если вы не начнете сразу гнуть свою линию, возможно, он скажет самое главное...

*станьте его эхо*. Если он замолчал, спросите: «Правильно ли я поняла, что...» и повторите его последнюю фразу. Всячески показывайте, что тема важна для вас, поддерживайте обрывающиеся нити его мыслей, но не торопите монолог.

Часто мужчина молчит, потому что еще не решил, как поступить, и не может дать женщине ответов. Но, если вы не будете задавать вопросов типа «что же нам делать?», ему не придется давать ответы! И беседа с вами превратится в «мысли вслух» — вид терапии, который поможет ему сосредоточиться в доверительной атмосфере. Такие разговоры очень ответственны, в них проверяется уровень доверия. Также не иницилируйте их часто, так как это эгоистично: близость, которую вы в них получаете, больше нужна вам, чем мужчине (хотя бы чтоб быть «в курсе»). Но иногда становитесь его эхо: и пусть даже временная растерянность мужа, преображенная вашей любовью, отзывается в вашем взгляде и тоне вашего голоса установкой «я в тебя верю; у нас все будет хорошо».

## **Глава 15**

### **Вдохновлять любимого**

Об этом меня часто спрашивают — иногда напрямую, иногда завуалированно. Например, мой «муж не хочет работать — что делать?» или «помогите, ему ничего не интересно!» Так как мы смотрим в первую очередь на себя, ищем свои недостатки, работаем со своими слабыми местами, то правильная формулировка вопроса будет следующей: а что я делаю не так, что мой муж не хочет работать, и ему ничего не интересно?»

Или еще проще: как я могу вдохновить своего мужчину?

### **Бунт генераторов**

Бог создал мужчину как движущую силу. Он дал ему все необходимые качества, чтобы мужчина мог достигать поставленных целей. Только в одном Бог ограничил его возможности: оставил без умения самостоятельно генерировать энергию.

В итоге мужчина стал похож на многофункциональный компьютер, который может очень и очень много. Он умеет выполнять разные задачи: и ходить в магазин, и зарабатывать деньги, и строить дом, и ремонтировать раковину. Но только если он подключен к электрической сети. Тут возможно два варианта: либо он работает от розетки, где течет общее для всех электричество, либо он может питаться от некоего мобильного генератора. То есть энергию мужчина может получать либо от Бога, либо от женщины.

Так как компьютер без подключения к сети — просто ящик с железяками, то бесполезно требовать от него решенных задач, выполненных обещаний и любых других свершений. А к сети у нас сегодня подключен очень мало кто. Современным мужчинам сложно выстраивать отношения с Богом — в силу воспитания, традиций и убеждений. Поэтому всеобщая электрическая сеть остается для них недоступной. Вся надежда остается на генератор.

Мужчине нужна энергия женщины. А женщина создана для того, чтобы эту энергию генерировать. Она может создавать ее из воздуха, из ниоткуда. Для нее это одна из самых главных функций. Каждая женщина создает энергию, накапливает — и как-то расходует. Самый главный вопрос: куда мы ее направляем? Логичный способ — подключиться к компьютеру и питать его энергией. Чтобы он, в свою очередь, решал все необходимые задачи. А компьютер с радостью это сделает: ведь лучше решать какие-то задачи и куда-то двигаться, чем просто покрываться пылью. Лучше исполнять вдохновляющие мечты любимой женщины, чем лежать на диване и пить пиво.

Но иногда случается бунт генераторов. Когда они выходят на улицы с плакатами: «Даешь равноправие!», «Компьютеры — пережиток прошлого», «Мы вырабатываем — нам и тратить!», «Долой эксплуатацию компьютерами!». Женщины становятся самостоятельными, пытаются все сделать сами. Сами строят дома, делают ремонт, чинят сантехнику, зарабатывают деньги, воспитывают детей, добиваются равных прав.

Что остается компьютерам без электричества? Просто гнить. Устаревать. Быть использованными, как мебель. Становятся ли генераторы

счастливыми оттого, что добиваются чего-то ценой огромной потери мощности? Вопрос оставляю открытым. Давайте лучше ответим на другой, более насущный:

*Если мой муж не хочет двигаться с места, то куда же в таком случае уходит моя энергия?!*

Вот самая главная проблема, которую должна в первую очередь решать каждая замужняя женщина. Если муж не хочет работать, чего-то добиваться, ничем не интересуется, где тогда моя сила?

Трачу ли я ее на чрезмерную внешнюю деятельность и/или зарабатывание денег?

Увлеклась ли я воспитанием детей и забыла о том, что я еще и жена?

Ушла ли я в саморазвитие/образование, оставив позади свои женские обязанности?

А может быть, я до сих пор уверена, что могла бы найти себе мужа получше?

Или меня охватила жадность, и я просто не готова отдавать свою энергию?

Решила ли я во что бы то ни стало быть сильной, самостоятельной и независимой?

Умею ли я вообще ее вырабатывать, копить — и ею делиться?

Ответ на каждый из этих вопросов будет причиной нынешнего состояния вашего мужа. Если максимальный поток энергии вы направляете на гармоничное общение с ним и выполнение женских обязанностей, то, уверена, ваш компьютер решает сложнейшие задачи, периодически обновляется, становится с каждым годом все более современным и мощным. Если же ваш генератор питает только сам себя, давайте учиться прокладывать к мужу эмоциональные «провода», чтобы напитать и вдохновить его своей любовью.

### **Сказка — ложь, да в ней намек**

Так как же вдохновлять мужчину на подвиги? Давайте уйдем от технических аналогий и вспомним детские сказки. Как принцессы вдохновляли принцев? Сразу перед глазами встает картинка о красавице в башне, которую охраняет огнедышащий дракон. Прекрасный принц на белом коне побеждает дракона и увозит принцессу с собой. За что ей такое счастье? В честь чего принц захотел рисковать собой? Что такого особенного делала принцесса?

#### **1. Принцесса заведомо была слабой и не могла спасти себя сама.**

В нашем мире это очень сложный шаг — отказ женщины от независимости и самостоятельности. Становясь слабыми, мы пробуем в

мужчинах силу и желание о нас заботиться. А пока из всех сил стараемся быть сильными, у нас нет шансов получить заботу. Помните, как у Рождественского:

*Мне с тобою — такой уверенной — трудно очень. Хоть нарочно, хоть на мгновенье — я прошу, робея, — помоги мне в себя поверить, стань слабее.*

## **2. Принцесса верила в то, что принц ее спасет.**

Умеем ли мы верить в своих мужчин? Часто ли можем полностью довериться им и не контролировать в исполнении не то что подвига — элементарной просьбы? И способен ли мужчина действительно помочь, если мы не верим, что он это может и сделает?..

## **3. При этом она не просто сидела и ждала, а занималась женскими делами: вышивала, рисовала, пела песни.**

Привычный образ жизни современной женщины практически исключает занятия женскими делами. Одежду можно купить готовую, поэтому выкройки практически ушли в прошлое. Посуду моет посудомойка, белье стирает стиральная машинка. Вышитые рубахи уже не в моде. Детских игрушек в магазинах столько, что незачем их вырезать или расписывать. Даже готовить в полном смысле этого слова необязательно. Можно купить полуфабрикат и подогреть.

Наша жизнь становится легче и технологичнее. А теперь задайте себе вопрос: куда идет та энергия, которую мы сберегли? И умеем ли мы ее пополнять в отсутствие большинства женских дел? Ведь многие созидательные (шитье одежды и игрушек, кулинария) и очистительные (уборка, стирка) ритуалы как раз и существуют для того, чтобы заряжать нас энергией...

## **4. Она не кричала ему с башни, как нужно рубить голову дракону.**

Нам постоянно кажется, что мы лучше знаем, как правильно. Я сама такая — и ловлю себя на мысли, что часто слишком сильно «помогаю» там, где лучше помолчать и расслабиться. А ведь умение не обращать внимания на его ошибки, вовремя поддержать, не унизив, — это то, что может сделать женщину лучшей для своего мужа.

Но мы, постоянно «говоря под руку», с не меньшим энтузиазмом готовы также ткнуть принца носом в каждую совершенную ошибку. Мы не придаем такого значения его победам, как поражениям. Любимые фразы нынешних «принцесс»: «Я же тебе говорила!», «Так и знала!», «Как всегда!» и «Опя-а-ать!». О, сколько рыцарских сердец разбились эти изысканные комплименты!..

## **5. Принцесса открыто восхищалась доблестью и отвагой принца.**

А часто ли мы восхищаемся умением мужа починить кран или принести тяжелые сумки? Видим ли мы достоинства наших мужчин — или заикливаемся на их слабостях?

Всегда помните: то, на что мы обращаем внимание, увеличивается. И если постоянно пилить и быть недовольной, появятся новые поводы для недовольства. А если восхищаться отвагой, ответственностью, умением заботиться — именно эти качества будут расти.

***6. После того как принц ее спасал, она полностью предавалась ему.***

Бросалась ему на шею и в ноги. Благодарила от всего сердца. И он вез ее в свой дом. Кто спасал красавицу из лап дракона, тот и становился мужем.

Но когда наш избранник убивает чудовище, добывает мамонта и попутно успевает за детьми в детский сад забежать, всегда ли мы его за это радостно благодарим? Или чаще принимаем это как данность? А может, еще и оцениваем добытого мамонта, сравнивая со вчерашним и соседским?

Выбор за нами. У каждой из нас он есть. Мы сами определяем, что делать с той энергией, которую дал нам Господь. Мы можем пойти против Его воли — и тратить ее только на себя. Отказываться от роли принцессы. И даже не быть генератором. Пребывать просто «вещью в себе». А можем попробовать по-другому, хотя бы раз вдохновив своим поведением на подвиг мужчину, который рядом.

Практическое задание

**Следуем за сказкой**

Для иллюстрации того, какая женщина вдохновляет своего мужчину на подвиги, образ принцессы подходит как нельзя лучше. Я предлагаю вам провести аналитический эксперимент и пересмотреть свой любимый мультфильм/фильм, где фигурируют принцы и принцессы. Но если раньше вы просто восхищались красотой сказочного мира, то теперь попробуйте воспринять свою любимую принцессу как некое руководство к действию. Посмотрите, как она общается с принцем? Как двигается? Как ведет себя в сложных ситуациях? Как принимает помощь? Изучите образ и попробуйте примерить его на себя, проведя аналогии между сказочными событиями и реальной жизнью (например, целую неделю без раздражения «переводить» на русский язык «рычание» своего мужа, как в любимом диснеевском мультфильме «Красавица и чудовище»). И позабавитесь, и во вдохновляющем поведении потренируетесь, и женской энергией при просмотре наполнитесь.

**Глава 16**

**Идти навстречу своим страхам**

В сети можно увидеть замечательный ролик, посвященный нашим страхам. В нем несколько женщин и девушек сначала отступают перед испытаниями: балетным кастингом, важным свиданием или просто перед океанской волной, а потом собираются с духом, делают шаг вперед и блестяще преодолевают препятствие. Ролик начинается и заканчивается метафорой преодоления страха: волк, который напугал одну из героинь в лесу, оказался не более чем призраком: набравшись храбрости, женщина пробежала... сквозь него!

Вот прекрасная иллюстрация того, как нам нужно поступать со своими страхами. Конечно, воинственность — и даже решительность — не женские черты. Всегда хочется спрятаться от чего-то пугающего за широкую спину, будь то экзамен или таракан. Но умение быть с самой собой честной развивать можно и даже нужно. А для этого придется разбираться со своими внутренними «тараканами»: чего я боюсь? почему не хочу об этом говорить? к чему это может привести, если я продолжу молча бояться? Как отметил Руслан Нарушевич в одной из своих лекций, чем труднее женщине сказать своему мужчине о чем-то, будь то желание или страх, тем быстрее и теплее она должна ему об этом сказать. Таков закон сохранения семьи.

Вы ведь помните из разговора о женской силе: мы обладаем способностью формировать реальность своим намерением. Поэтому очень важно, чтобы внутри нас жили не страхи, а позитивные убеждения. Чтобы в душе пела синяя птица, а не тикала бомба с часовым механизмом. Если вы не наберетесь смелости взглянуть в глаза своим тревогам (а еще лучше — мягко доверить их мужчине), то ваше будущее каждый день будут формировать не созидательные программы, а эти самые страхи. Проще говоря, если не предпринять меры, когда-нибудь случится именно то, чего вы боитесь.

Чего же боятся женщины? Измены. Старости. Безразличия мужа. Необходимости всю жизнь «вкалывать, как лошадь». Опасности не иметь детей. Одиночества после развода. И еще многих действительно страшных вещей. У каждой — свой набор ужасиков, определенный родительским воспитанием, жизненным опытом и — в большей степени — кармой. Но дело в том, что, если молча носить в себе этот страх, не осознавать его, игнорировать знаки и закрывать глаза и уши ради сиюминутного спокойствия, то, по выражению всемирно известного тренера личностного развития Тони Роббинса, можно добиться только «ниагарского эффекта». Если ты не хочешь слышать шум водопада или признаваться себе в том, что это он. Если не хочешь плыть против течения. Если предпочитаешь

бросить весла и успокаивать себя окружающей красотой в то время, как лодку несет все быстрее... То в какой-то момент откроешь глаза прямо перед стремниной. И уже ничего не сможешь сделать. Ты разобьешься.

Я хочу, чтобы женщины знали: смотреть в глаза своему страху и трудиться над его полноценным проживанием и отпусканием непросто. Но это в тысячи раз легче и разумнее, чем каждый раз разбиваться в щепки и соскребать себя с камней после падения в водопад. Признаваться себе в своих тревогах и правильно, экологично просить защиты у своих мужчин — наша святая обязанность. Это важная составляющая ведической верности мужу. Поэтому давайте откроем глаза и посмотрим в лицо некоторым из своих страхов.

### **Страх первый**

*...я боюсь за наше будущее, потому что он не хочет детей...*

У нас с Лешей уже трое детей. Их рождение сильно изменило и меня, и наши с мужем отношения. Я считаю, что материнство очень важно для женщины. Но как быть, если ты хочешь детей, а муж — нет?

«Мы давно уже живем вместе. Женаты. И я мечтаю о детях. Но муж пока не готов. Что же мне делать? Как быть?» Такие письма приходят часто. И в процессе прохождения всех моих курсов и практикумов по семейным отношениям выясняется, что у большинства женщин самое неудовлетворяющее место в отношениях — это дети. Точнее, их отсутствие. Или количество. Так почему же мужчины не хотят иметь детей? Или говорят, что не хотят...

Давайте начнем с того, что мужчина на самом деле зачастую любит детей и хочет их от любимой женщины. Я очень мало видела по-настоящему равнодушных отцов. Чаще всего они отстраняются от ребенка из-за непонимания с его матерью. Или «благодаря» застарелым проблемам со своей. Даже если вам кажется, что кто-то не любит своих детей, вы не знаете, что творится у него внутри. Я видела много слез и переживаний отцов, которым не дают общаться с детьми после развода. Слышала много жалоб на то, как низко женщины манипулируют детьми, выкачивая деньги и мотая нервы...

Но мы сейчас не совсем об этом. Итак, примем как аксиому то, что практически каждый мужчина любит и хочет детей. Но часто пытается до последнего отсрочить их появление. Мотивирует он это тем, что:

еще не заработано достаточно денег;

не куплена квартира;

они с женой не пожили «для себя»;

и т. д., и т. п.

Что же на самом деле кроется за этими отговорками? Чаще всего — страх и неуверенность. Мужчинам с детства запретили бояться и плакать, вот они и придумывают отговорки, чтобы хоть как-то обозначить свои ощущения. Будьте более проницательны и поймите, что за нежеланием мужчин «пока» иметь детей кроются чаще всего следующие тревоги:

### ***1. Увеличение appetитов жены.***

Природой задумано так, что с рождением детей «голод» и «похоть» женщины относительно всего материального увеличиваются. Ей теперь нужна одежда не только для себя, но и для маленького. Маленького тоже нужно кормить. Маленького нужно учить. И так далее.

Мужчина чувствует, что и без того гигантская «желалка» жены может стать поистине безразмерной. Тогда ему придется еще больше и интенсивнее работать. И вот уже в ход идут отговорки из серии «нам рано», «нет денег», «как же без своего жилья». Конечно, ведь он еще даже ее запросы не смог полностью удовлетворить, а ему уже подсаживают на шею незнакомого маленького иждивенца!

### ***2. Страх потерять внимание любимой женщины.***

Сколько бы ни говорили женщины, что ничего не изменится, с рождением ребенка меняется все. Если раньше муж в любой момент мог пообщаться с женой, попросить ее что-то сделать, то после беременности командиром в большинстве семей становится ребенок.

Наша культура сейчас сделала детей пупом Земли, центром Вселенной. Им все покупают. Для них всегда находится время. Их даже кормят первыми, чтоб не капризничали. Из особенных чашечек, ложечек, тарелочек. А муж может подождать. Да и вообще, сам себе накрыть на стол, сам за собой убрать, сам себе приготовить. А если тарелок не хватило — из сковородки поест.

Даже зная об этом, мы не застрахованы от подобного поведения. Я даже помню, что, когда родился второй сын, я стала подумывать, что уж положить себе еду муж мог бы и сам. Стоит допустить одну такую мысль — и она разрастется как снежный ком. «Они дети, они не могут, а ты взрослый, ты можешь...» Так мужчина лишается всякого внимания со стороны жены. Она уже и не кормит его с любовью, и не разговаривает с ним по душам. Ей постоянно некогда.

Если у вас есть уже один ребенок, а муж не хочет второго — может ли быть, что именно поэтому? К тому же подобную ситуацию он наверняка видит где-нибудь вокруг, в семьях друзей и знакомых. И начинает говорить, что вы еще не пожили для себя, оба слишком молоды и уж на второго ребенка он точно не готов...



### ***3. Опасение, что женщина перестанет следить за собой.***

Давайте признаемся: у мам обычно не хватает времени на то, чтобы помыть голову, сделать педикюр, маникюр, макияж, депиляцию и другие волшебные манипуляции со своим уставшим телом. Мамы совсем маленьких малышей ходят дома в том, что попало по дороге, пока шла в ванную мыть попу ребенку. Мамы двоих детей накидывают на себя любую ткань, которая подвернулась утром у постели спросонья.

Халаты — потому что быстро, спортивные штаны — потому что удобно, безразмерные футболки — потому что хлопок. Нравится ли мужчине, что его некогда ухоженная красotka стала страшилищем в балахоне и с синяками под глазами?

Есть, конечно, другие крайности: нестись на фитнес сразу после родов, не кормить грудью ради сохранения фигуры, с первого дня нанимать круглосуточную няню и уходить в спа. Не нужно запугивать себя настолько, чтобы принести в жертву гладкой коже бесценные минуты общения с ребенком. Но найти баланс между его нуждами и собственным внешним видом придется.

### ***4. Нежелание потерять свободу, хобби и т. д.***

Пока у пары нет детей, женщина гораздо лояльнее относится к увлечениям своего мужчины. Муж на рыбалку — она по магазинам с подругами. Муж с друзьями на футбол — она к родственникам в гости. С появлением детей ее транспортабельность падает в разы. Уже гораздо сложнее пойти с подругами на весь день в магазин и не вымотаться. Кататься с младенцем на общественном транспорте вообще сомнительное удовольствие. Не все подруги или родственники готовы встречаться с ней и ее малышом, который будет мешать общаться и иногда кричать.

Так в декрете очень часто женщина оказывается в изоляции. Ее мало куда зовут. Да и мало куда она в действительности может пойти. Только в песочницу да в детскую поликлинику (я говорю про среднестатистическую маму — есть, конечно, и те, кто активно общается с такими же мамочками или везде носят ребенка в слинге, освобождая себе руки для примерок и покупок). А у мужа тем временем ничего не изменилось. Он так же ходит на футбол. Один, без ребенка. Он может поехать на рыбалку, ведь ему не надо каждые полтора-два часа кормить малыша грудью. И когда так происходит, женщины обижаются. Вместо того чтобы попросить помощи и возможности отдохнуть, они все больше отстраняются от мужа. Копят недовольство и высказывают его: «Я вот никуда не хожу, а ты везде ходишь!»

Самое интересное, что мужчина готов помогать жене с младенцем в

меру своих сил и способностей. Почти каждый папа может погулять вечером с коляской, чтобы мама полежала в ванне или забежала в магазин за обновкой. Но очень редкая жена об этом открыто попросит. Конечно, это же самое время для исполнения нашей бредовой женской мечты: «Пусть он сам догадается!» Он, конечно, не догадывается. Чувствует только, что жена отдаляется. И радости в жизни становится все меньше. И вот он либо уныло погружается в домашнюю рутину, забывая о свободе и увлечениях (что бывает довольно редко), либо сбегает в свой мир хобби, отвечая на упреки жены: «Ты же сама хотела ребенка». Что нужно было сделать, чтобы не допустить отчуждения? Просто попросить своего любимого о посильной помощи с общим малышом, а также подсказать и показать, в чем он мог бы посодействовать.

Однако мало кто способен на подобную простоту и искренность. Мужчины видят, как не в лучшую сторону изменяется жизнь их товарищей после рождения детей, и твердят, как заведенные: «Я не хочу отказываться от хоккея», «Я не представляю, что у нас тут будет кто-то орать», «Мы же тогда не сможем вместе пойти в кино» или все объясняющее «Милая, на ребенка пока нет денег».

#### ***5. Боязнь, что у жены испортится характер.***

Тут далеко за примерами ходить не надо. Практически любая молодая мама страдает от недосыпа, проблем с молоком (много или мало его — неважно), изменений своей фигуры, смены ценностей, гормональных перестроек, перепадов настроения. Кто в такой ситуации сможет сохранять позитивное настроение 24 часа в сутки? Кто способен остаться такой же терпеливой, доброй и милой? Я уж не говорю о том, чтобы выйти в нирвану и стать еще более спокойной и понимающей.

А ведь папа часто тоже не высыпается. И перепады в настроении жены доводят его до полного ступора: то смеется, то плачет, сама не знает, чего хочет... То есть настроение и физическое состояние мужа после появления ребенка также нестабильны. При этом женщине сложно управлять даже своим новым состоянием — а тут рядом ворчит кто-то, кому нужны ее энергия и милосердие. Но ни энергии, ни милосердия нет. Даже на себя.

Мужчина боится таких изменений в своей милой и доброй женушке. А если она и так не совсем милая и добрая, то страшно даже представить, какой после рождения ребенка она может стать.

#### ***6. Теория, что он нужен ей только как оплодотворитель.***

Иногда женщина хочет ребенка так сильно и неистово, что у мужчины складывается ощущение, будто ей нужно только его семя. Она ведет графики температур, высчитывает овуляции и требует сексуального

контакта согласно диаграммам и звездам в самые подходящие дни. Эта ситуация была бы комичной, если бы не являлась такой распространенной.

И тогда мужская гордость в нем кипит и кричит: «Я не орудие для изготовления детей! Я тоже человек! Ты не меня хочешь, а ребенка! Я тебе не нужен!» Какая уж тут страсть и любовь. Какое совместное желание продолжение рода. Фанатизм со стороны женщины и защитная реакция со стороны мужчины. Не более.

Если вы боитесь, что ваш муж не захочет от вас детей или это желание проснется в нем тогда, когда ваше перегорит, в первую очередь осознайте, что вы во власти биологического страха. Он захватил вас и мешает видеть рядом с собой человека. Вряд ли ваш муж полностью отрицает идею отцовства — таких мужчин единицы. Поэтому заставьте себя унять внутреннюю панику и целенаправленно работайте над отношениями по следующим направлениям.

*Разговаривайте.* Чем больше вы будете общаться, тем проще будут преодолеваться любые кризисы.

*Демонстрируйте ему, что на первом месте для женщины должен быть муж.* А не дети. Подчеркивайте при всяком удобном случае, что вы хотели бы, чтоб ваши дети уважали своего отца и гордились им так же, как вы сейчас гордитесь своим мужем.

*Умерьте свои финансовые аппетиты.* Не все, но какую-то часть. Хотя бы на время. Может быть, вы даже сможете откладывать деньги, а потом продемонстрируете мужу, как легко благодаря его достойным заработкам вы за год собрали сумму, необходимую и на приданое ребенку, и на хороший роддом.

*Позвольте инициировать сексуальный контакт мужчине.* По природе так полагается. Но даже если инициатором в вашей семье является женщина, стоит хотя бы оставлять за дверями спальни транспаранты типа «Увеличим рождаемость любыми способами!»

*Знакомьтесь с семьями, в которых родительство — позитивно.* Где молодая мама заботится о муже. Где всего хватает, даже если денег немного. Пусть он увидит, что бывает по-другому.

*Будьте готовы меняться, идти ему навстречу.* Чем больше муж видит, как жена искренне любит его, тем больше он внутренне утверждает в желании запечатлеть эту любовь в общих детях.

*Не забывайте о себе.* О своем психическом и физическом здоровье. О своем внешнем виде. О наполненности энергией. Не только до рождения ребенка, но и после.

*Помните, что ребенок — не цель. И не средство. Он живой человек,*

с которым можно поделиться любовью внутри тебя. И с которым также сможет поделиться любовью муж. Ведь мужчины любят детей. Просто по-другому.

А самое главное — берегите своих мужчин! Помните о том, что им тоже нелегко даются дети. Даже если они не вынашивали, не рожали и не кормили грудью. Потому что им повезло еще меньше, чем вам: рядом с ними милые и добрые девушки внезапно превращаются в бомбы замедленного действия. И после родов это не проходит, а лишь усугубляется.

Многие скажут: пусть мужчины нас берегут, это же мы рожаем. Такая позиция не приведет семью к расцвету. И дети в такой семье счастливы не будут. Даже если мы рожаем, мужчины нас все это время терпят. И любят. И прощают. Неважно, кто «круче». Неважно, у кого больше прав. Кто больше вложил. Кто больше сделал. Кто бо́льшим пожертвовал. Не имеет смысла спор о том, кого дети должны любить сильнее — маму или папу.

Мы разные, но в вопросах родительства мы равноправны. И если дети общие, то и права, и обязанности на них делятся 50/50. Не больше и не меньше. Только так семья может быть счастлива. Когда это не «мои дети» и не «твоя дети», а «наши дети». Лишь Бог имеет больше прав, чем папа или мама. Потому что без великой силы природы ни семя, ни почва не смогут самостоятельно ничего вырастить.

### **Страх второй**

*...я боюсь опустить руки, потому что он мне не дарит, не разрешает, не помогает...*

После того как я впервые опубликовала у себя на сайте список из 85 способов пополнения женской энергии, читательницы завалили меня вопросами. Нет, не по содержанию списка, — ясно, что все женщины хотят массаж, новые платья, цветы, походы в спа; я не видела таких, кому совсем ничего из «Плана 85» не приглянулось бы. Но после того как «глазки разбежались», встает вопрос: купить себе цветы или оплатить коммуналку? Просить у мужа платье или уют? Тратить декретные деньги на японские памперсы или на курс массажа для мамы?

Еще чаще я слышу от женщин, что «Баба-яга [то есть муж] против». Что он осуждает покупку новых платьев, украшений, цветов. Что он не дает денег, не разрешает, не хочет, не соглашается. По этим письмам создается ощущение, что мужчины — монстры какие-то. Лишают своих жен таких приятных занятий, постоянно заземляют и ущемляют.

Однако тому, что написано в письмах девочек, я верю. Потому что подобное состояние тоже очень хорошо помню. Мне есть что сказать на эту

тому. Когда-то мой гардероб состоял из одних джинсов, пары топов и кофт и одной куртки с кроссовками. Я всегда хотела красиво одеваться, но вроде как денег на это не было. Зато они всегда находились для ребенка — у него шкаф ломился от красивых одежек и обуви. А еще деньги всегда были на обучение. Мы с мужем тратили достаточно на книги, тренинги, диски.

Но вот на женские глупости — нет. Ни на платья, ни на украшения, ни на массаж, ни на косметику. Потому что вроде как толку от них никакого. Наденешь новое платье — и что случится? Что изменится? Да ничего. Через пару выходов оно станет «старым». Сходишь на массаж — и что? Ничего же не произойдет. Наверное.

Замкнутый круг. Хочется. Но неразумно. А все равно хочется. Но бессмысленно. И все-таки хочется. Но непрактично. Честное слово, рассуждала я тогда (а многие женщины так делают и сейчас), как в известной клоунаде Леонида Лейкина: «Доверяйте. И подозревайте. Ходите. И думайте. Пилите. И подозревайте. И сомневайтесь. И думайте».

Винила я в этой грустной клоунаде мужа — ну, странно было бы винить себя. Ведь внешне именно он не давал денег, не дарил платьев и украшений, не позволял спа-процедуры. А на самом деле?..

На самом деле это я была основной причиной такого положения вещей. Это я думала, что если куплю себе платье сейчас, то нечем будет платить за квартиру (хотя муж неоднократно предлагал купить мне обновки). Это я мучилась от того, что сижу на шее и только требую чего-то от мужа. Это я винила себя за каждый потраченный на себя — непрактично и бессмысленно — рубль. Это я запрещала себе хотеть всего того, чего очень хотела. И это я мешала мужу реализовывать свой потенциал добытчика и волшебника. Как мешала? Все просто. Предложил один раз — увидел страх и стыд. Второй раз — увидел чувство вины и грусть. Третий раз — и снова гамма в серо-черных тонах. Но ведь он же не псих — изо дня в день лезть туда, где током бьет. Поэтому просто перестал предлагать. Перестал включаться на разговоры о желаниях, ведь заканчивались они все одинаково.

Нет, иногда я все же соглашалась «купить себе что-нибудь», но по факту пролетала мимо всех магазинов со словами «мне ничего не нравится». Однажды муж меня все же выгнал на массаж, а я доехала до кабинета — и развернулась. Рванула назад. Решила за свет заплатить. А бывало, что по пути к женской одежде мне попадались сорок магазинов детской — и ситуация повторялась: полный шкаф у ребенка и пустой — у мамы. Надо ли говорить, что таким образом я энергетически блокировала мужу доходы? У него постоянно срывались прибыльные контракты, денег

всегда было впритык. Бог давал мне все, чтобы я могла реализовывать и проживать свой страх: быть ограниченной в средствах, сдержанной и очень практичной.

Это самый надежный способ урезать доходы мужу. Стоит лишь запретить себе любые удовольствия. Быть экономной, неприхотливой и... несчастной. И он не сможет — даже если очень захочет — осыпать тебя бриллиантами и свозить на Гавайи. Потому что такие несчастные девушки на Гавайях не водятся как вид. Почему мы так поступаем? Причин в прошлом на то масса: советское воспитание, родовые сценарии, ситуации из нашей жизни, клеймо «хорошей девочки», сложные отношения с женственностью и деньгами... Много всего. Но это прошлое. А будущее выбираем мы. В каждый момент нашего «сегодня».

Мужья не монстры. Они просто зеркала нам наше отношение к себе. Супруг отказывает только в том, что ты сама боишься сделать для себя. Не разрешает то, что ты сама себе не позволила. Не помогает там, где ты не ищешь помощи и справляешься сама. И в итоге несчастливы оба.

Любой мужчина хочет сделать женщину счастливее. И если он видит, что от таких вещей, как финансовая забота, ты сильно переживаешь, то из любви подсознательно оградит тебя от этого. И себя заодно. Не бывает жадных мужчин — бывают женщины с низкой самооценкой. Не бывает мужчин-монстров — бывают жены, которые забыли о своей внешней и внутренней красоте.

Поэтому, девочки, не запрещайте сами себе: косметику, красивую одежду, украшения, танцы, комплименты, массаж, книги и фильмы о любви, спа-процедуры, общение с подругами, цветы и сладкую пищу. Балуйте себя почаще маленькими «излишествами» и «ненужностями». Потому что именно они улучшают состояние вашей гормональной системы. Удивительно, но пока вы себе этого не позволите, ваши близкие тоже будут вас за эти вещи осуждать!

Когда женщина счастлива и удовлетворена, она привлекает в дом богиню Процветания. Кроме того, в состоянии внутреннего разрешения и достоинства ей гораздо проще и приятнее выполнять любые женские обязанности. Поэтому смело скажите «Да!» всем этим женским глупостям. Перестаньте бояться себя любить. Тогда и мужья начнут вам дарить, разрешать и помогать.

### **Страх третий**

*...я боюсь, что не смогу развить женственность, потому что муж заставляет меня работать...*

*«Вот хорошо вы все пишете, — читаю я письмо девушки после*

одного из своих онлайн-курсов. — *Но что делать, если муж меня прямо-таки заставляет работать? Если он требует окупить вложения, которые сделал в мое образование? Если он хочет, чтобы я вносила вклад в семейный бюджет?»*

Таких писем в моей почте все больше. Поэтому предлагаю разобраться, на чем основывается страх остаться «ломовой лошадью». Я не беру в расчет случаи, когда муж не может работать (например, он инвалид) — об этом будет небольшая ремарка в конце. А сейчас рассмотрим типичную семью. Когда оба работают, но жена при этом мечтает сидеть дома. Но муж категорически на это не согласен. Разбираться мы будем не с позиции «он обнаглел, ничего не слышал о Ведах» и так далее. Лучше снова посмотрим, что мы, женщины, делаем не так. Что мы такого творим и где бездействуем, если муж требует «отрабатывать» наше существование, тогда как мы «на чужого дядю» пахать не хотим совсем.

1.-Самая главная причина — *это отсутствие женственности*. Если муж говорит о выходе на работу, для женщины это сигнал. Явственный звоночек, что она свернула не туда. Когда мужчина живет с женщиной, которая ведет себя не по-женски, то у него складывается ощущение, словно рядом с ним — второй мужик. И дальше ход мысли примерно такой: «Почему я должен кормить этого “мужика”? Я тоже мужик, но мне сидеть дома нельзя, а ему почему-то можно. Так не пойдет! Пусть тоже работает!»

Почему же мужчина не чувствует женщину рядом? Потому что она не ведет себя как женщина. Она с ним спорит, конкурирует. Возможно, не занимается домом и уютом, не рожает детей. Унижает его прилюдно, делает все сама — в общем, ведет себя, как соперник, а не как союзница.

2.-Второй случай (часто пересекается с первым) — *когда мужчина не видит выгод* разделения труда на внешний и внутренний, домашний. Ведь какая, на первый взгляд, выгода от того, что жена сидит дома? А на самом деле их очень много, если жена не просто сидит дома, а является его душой:

- дома чисто;
- уютно;
- всегда готова вкусная еда;
- всегда есть чистая одежда;
- дети под присмотром;
- хозяйка расслаблена и не дергается (ведь у нее есть время для себя);
- она разрешает мужу доминировать;
- признает в нем кормильца, а также ценит его за это.

Но многие ли женщины вот так себя ведут, даже будучи домохозяйками? Если жена одинаково сварлива и когда у нее есть работа, и когда работы нет, если состояние дома и качество ужина в обоих случаях одинаковое, то какой смысл напрягаться одному? Пусть тогда она тоже работает. Хотя бы приносит деньги и компенсирует то, что ест и носит. Я лично помню, как убивалась уборкой и стиркой с ребенком на руках. И когда муж приходил с работы я, в силу своей измотанности и глупости, начинала требовать вручить мне медали. Каждый день. И не дай Бог, если он не похвалит ужин или не заметит вымытый пол! А уж «спасибо» за глаженные рубашки — будь добр, выдай сразу! Как сейчас помню: вывешу их в ряд напротив входа и стою рядом гордая. Надо ли говорить, что после таких моих домохозяйских «подвигов» общение у нас не складывалось?

Если женщина от всей души готовит и убирается, занимается домашним хозяйством и при этом не становится мегерой, то выбор для мужчины однозначен. Просто проверьте. А мы, женщины, вместо этого, даже оставаясь дома, первые начинаем оценивать: кто работает больше, кто больше делает для семьи, кто важнее. То есть фактически пытаемся залезть на чужой трон. А трон — на секундочку — это место мужчины. Вот когда он сядет на свое королевское место, рядом с ним — слева, со стороны сердца — появится трон для его королевы. А быть королевой, согласитесь, более почетно, чем «недокоролем» или «ломовой лошадкой». Да, королевы не ведут войн, не издают указов, не принимают решений о казни преступников. Но зато они находятся рядом со своими победителями и создают атмосферу вокруг.

3.-Есть еще одно объяснение «депортации» жены на работу. Когда *мужчина делает это из любви*. Например, он видит, как жене осточертел быт. И помнит о том, что десять лет назад она делала успешную карьеру. Именно такой он ее и полюбил. Она тогда казалась счастливой и реализованной. Он помнит, что она много чего хорошо умеет вне дома. И тогда пытается ей помочь, как умеет. Он хочет сделать свою женщину счастливой — и предлагает ей мужской способ достижения счастья. Ему сложно прочувствовать разницу и оценить реальную эффективность своего предложения. Ведь его же делают счастливым работа, самореализация, заработки.

Если мотивация мужа такова, то доля правды в его предложении есть. Ведь женщина работает дома, а отдыхает на работе. В таком случае его слова могут быть сигналом, что жена слишком мало времени уделяет себе. Не реализует свой творческий потенциал, совсем не отдыхает. Поэтому лучше объяснить мужу, что женщина может быть счастлива только по-



женски. Что хочется в свободное от ведения хозяйства время заниматься творчеством, но не работать. И лучше сразу обозначить ему, что дает вам наибольшее вдохновение и силы.

Мой муж несколько лет назад заводил такие разговоры регулярно. Потому что я постоянно ему ныла: «Тебе хорошо там, ты с людьми общаешься! А у меня ребенок капризничает весь день, дома бардак, есть нужно готовить, стирать...» Собственно, я наивно полагала, что так добьюсь какой-то благодарности или помощи. Вместо этого получала предложение: «Иди займись чем-нибудь» — и очень обижалась. Меня бросало в дрожь, когда он говорил о том, что мне одновременно с домашним хозяйством и материнством пора «заняться чем-то».

И только после того как откровенно поговорили на тему моей работы вне дома и поняли друг друга, мы нашли общее решение. Например, мне дает силы написание статей и проведение тренингов. Но для меня это не работа. Скорее отдых. Который мне помогает организовать мой муж. А я трачу два часа в день на саморазвитие и удовольствие.

А теперь, как обещала, — о ситуации, когда женщина вынуждена работать. Например, в силу нетрудоспособности мужа. Я не буду ничего рассказывать. Просто приведу вам письмо одной девушки:

*«В далеком 1975 году, когда мама была на четвертом месяце беременности мной, папа получил серьезную травму и потерял слух. При этом моей сестре тоже было всего 14 лет, и ее еще надо было растить и содержать.*

*Тогда моей маме пришлось стать СИЛЬНОЙ, но с папой она всегда оставалась слабой. Сохранилась переписка между ними — периода, когда папа лежал в больнице. Вопрос шел о сохранении моей жизни. Мама говорила, что будет очень тяжело и стоит задуматься об аборте. Отец, несмотря на то что только потерял слух и лишился координации движений (оказывается, слух играет очень важную роль в этом), писал ей:*

*“Любимая! Даже не думай об этом. У нас все будет хорошо. Я пойду работать, даже если мне не разрешат врачи. Если у нас родится мальчик — не сомневайся, я подарю тебе машину”.*

*Родилась я. Год, пока папе не давали инвалидность, мы вчетвером жили на скромные больничные мамы и папы (декретных тогда не было). Как только появилась возможность, мама вышла на работу. Ее заработок значительно превышал папину пенсию. Она поздно возвращалась домой, ездила в командировки — до сих пор укоряет себя в том, что недостаточно внимания уделила мне (хотя все, кто видел наши отношения, мне завидуют). Но и отец никогда не сидел без дела:*

различные шабашки, подработки — он каждый день не упускал возможности принести в дом копеечку.

Жаль, что в то время не было возможности развивать свой бизнес. У моего отца с маминой поддержкой это бы получилось. Сейчас, когда родители оба на пенсии, отец по привычке собирает бутылки, металлолом, сдает их — и до сих пор приносит в дом дополнительные деньги, хотя они им уже не нужны. Это необходимо отцу, потому что он хочет обеспечить маме защиту. Ведь рядом с ней он всегда чувствовал себя настоящим мужчиной».

Я желаю каждой из вас найти свой Женский Путь. Когда вы на него ступите и побежите (или даже полетите) по нему, эти и другие страхи постепенно уйдут из вашей жизни. Но если пока вы только нащупываете тропинку, то придется сделать первый шаг навстречу своим страхам. Он не виден. Он происходит внутри. Он заключается в признании себе: «Я боюсь за наше с мужем будущее, потому что...» И это признание — уже большая победа. Потому что теперь можно не носить в себе тревогу, а поделиться ею с теми, кто в силах осветить любую тьму в жизни женщины — с Богом и с мужем.

Практическое задание

### **Боимся вместе**

Щенок предложил котенку по имени Гав: «Давай бояться вместе, а?» Так и я предлагаю вам сейчас признаться во всех страхах, которые вы испытываете относительно вашей совместной жизни с мужем. Выпишите их на листочек. Не скупитесь. Бойтесь. И вспоминайте. И бойтесь. Теперь выберите один, самый главный страх. И постарайтесь в течение ближайших дней обсудить его с мужем, по совету Руслана Нарушевича. Помните, что говорить о своих чувствах нужно «я-сообщениями»: не «ты не делаешь то-то и то-то», а «мне бы хотелось», «я мечтаю», «я боюсь», «я хочу предложить». Так вы избежите конфликтных настроений и разговор станет скорее откровением, признанием. Не ждите моментального результата. Наберитесь терпения и периодически повторяйте беседу, в промежутках наполняя себя женской энергией, чтобы проводить «страхотерапию» спокойно и взвешенно. Список остальных страхов сожгите: вполне вероятно, что, когда муж успокоит вас в главном, мелкие тревоги уже перестанут быть актуальными.

## **Глава 17**

### **Преодолевать потолок в отношениях**

Мой муж в своих консультациях много работает с потолком других людей. Финансовым потолком. То есть неким уровнем денег, больше

которого человек заработать не может, как ни старается. Одно из новых упражнений, которое он дает, это представить себя человеком, который зарабатывает в пять-десять раз больше. Подумать о том, какие у этого человека привычки. Что для него естественно и необходимо, хотя для других может казаться роскошью? Например, передвижение по городу на такси. Или хорошая техника. Или стоимость его гардероба.

Оставляю эту тему мужчине, потому как меня разговоры с супругом натолкнули на другую, женскую интерпретацию темы «верхней границы». В отношениях — например, семейных — тоже есть потолок. Или степень их «нормальности». И этот потолок у каждого свой.

### **Две девочки**

Катя живет с мужем в коммуналке. Он работает когда как. Поэтому она вынуждена работать регулярно. И много от чего сильно устает. Нет сил на себя, нет времени на мужа — да и желания заниматься мужем тоже нет. Не говоря уже о детях. Изменить тоже ничего невозможно. Все разговоры с Катей утыкаются в «да, но...».

Почему Катя так живет? Потому что ее на самом деле это устраивает. Подсознательно она определила тот уровень, на котором способна полностью контролировать ситуацию: счастья немного, зато муж под каблуком, у нее самой — непререкаемая значимость в роли «добытчицы». Видимо, какое-то другое счастье ей не особо и нужно.

Есть еще Маша. Ей повезло родиться в семье, где папа обожал свою принцессу. Она выросла с ощущением, что любить и носить на руках девочку, девушку, женщину — это нормально. И что ежемесячно покупать себе новое платье — это тоже нормально. Ничего нет сверхъестественного в букетах каждую неделю. Странно ли, что ее муж совсем не похож на мужа Кати? Он полностью обеспечивает семью. А Машу называет «моя принцесса». Букеты, платья, украшения — у Маши всего этого достаточно.

Как объяснить подобную «несправедливость»? Карма? С одной стороны, да. Но, с другой, если мы так говорим, значит шансов на развитие никаких и ни у кого нет. Не повезло — «отрабатывай», мучайся до самой смерти? Или это родовые сценарии? У одной программа семейной жизни хорошая, у другой — плохая? Допустим. Но разве это приговор?

Для кого-то нормально повышать голос с мужем друг на друга, а для кого-то нет. Для кого-то нормально вместе выпивать, а потом устраивать нетрезвые сведения счетов, но для кого-то подобное поведение совершенно неприемлемо. Кто-то смиряется с тем, что муж месяцами лежит на диване, потому что это «как у всех». А кто-то не работал за всю жизнь ни дня, находясь на обеспечении сначала родителей, а потом — супруга.

Человеческих историй множество, как капель в океане. И ни одна из них не заслуживает осуждения или зависти. Просто у каждого человека своя норма.

*Наша норма на сегодня — это то, что мы имеем. А не то, что, как мы считаем, должны были бы иметь.*

Если мой муж не работает — значит на сегодня это моя норма. Мой потолок. Если мой муж изменяет, бьет, психует — значит на сегодня я считаю себя достойной именно этого. И ничего другого. Хотя признавать такое трудно и очень больно... Зато в момент, когда ты понимаешь это, приходит осознание, что смена партнера ничего не даст. При таком потолке любой другой мужчина или сбежит, устав ходить «согнувшись», или тоже перестанет работать и начнет «соответствовать» — пить, бить, гулять. Есть грубоватая, но правильная поговорка на эту тему: «Если третий муж бьет по лицу — может, проблема не в мужьях, а в лице?»

Проблема и правда не в муже. Проблема в нас. В нашем потолке отношений. Во внутренней картинке того, что лично для нас нормально, а что нет. Если я вот это могу потерпеть — значит для меня это нормально. Если же у меня даже мысли терпеть то или иное поведение не возникает, то у меня и реальность другая; и события, и люди в ней приживаются соответствующие.

### **И еще одна девочка**

А есть еще одна девочка. Когда она вышла замуж, то работала на двух-трех работах. Муж находился в поиске себя. С рождением ребенка цветы перестали появляться в доме. Как и деньги. Муж не мог устроиться на работу. Гардероб этой девочки был пуст. За душой — ни гроша. Только огромные долги. Чуть было не развелась, считая мужа гадом.

Прошло почти десять лет. Сегодня у нее другая жизнь. С тем же самым мужем. Где он добытчик, а она королева. Полный шкаф платьев. Супруг дарит украшения, о которых раньше можно было только мечтать. В доме почти всегда живые цветы. Мечты сбываются — одна за другой. Кстати, детей тоже столько, сколько ей хочется, — уже трое.

Одна и та же девочка, один и тот же муж. Что же случилось за это время? Почему для нее счастливая жизнь стала реальностью, а для кого-то не становится и через сорок лет?

Эта девочка — я. Я разрушила свой собственный потолок и посмотрела в небо. При этом постоянно держась за руку одного и того же человека: своего мужа. Поэтому я могу говорить о потолке отношений. О степени их «нормальности». Оказалось, десять лет назад я просто считала, что это нормально — так жить. Как все. Ведь в браке вообще мало кто

счастлив. Да и контролировать ситуацию нужно. Быть самодостаточной. Нестись вперед на коне и с шашкой. Может, головой я и не была с этим согласна, но одновременно всем своим существом считала, что не заслуживаю большего. Имела ровно столько любви, сколько позволяла себе принимать. Ни граммом больше. Приемничек же у меня был откровенно слабоват...

Это подводит нас к разговору о самооценке. О том, как я позволяю к себе относиться. А в первую очередь — как я сама к себе отношусь. Для меня, например, то, что было нормальным десять лет назад, сейчас — дико и странно. Например, работать вне дома. Особенно когда есть дети. А раньше казалось, что это в порядке вещей. Сегодня я ни за какие деньги не пойду работать в офис или еще куда-то в режиме с девяти до шести. Потому что сейчас для меня нормально — быть дома, с детьми. И позволять мужу нас обеспечивать.

Несколько лет назад на праздники у меня не было подарков от мужа. Даже цветов не было. Потому что не хватало денег. Я так думала. На самом деле не хватало любви. И для меня это было нормальным. Я словно где-то в глубине души была уверена, что не заслуживаю цветов и подарков. И всегда за два дня до моего дня рождения что-то случалось: терялись кошельки, блокировались счета, вылезали какие-то долги. Из-за этого мой день рождения всегда оказывался простым. Чай с тортиком — и спать. Без подарков. Были даже именины в больнице или с температурой — тоже мне, праздник!

Сейчас все по-другому. И не только потому, что я этого достойна. Я вижу, как важно для моего мужа, что он может подарить мне на юбилей дорожущее свадебное платье моей мечты. И привезти в Тоскану нашего фотографа, чтобы сохранить в памяти эту дату. Теперь для меня нормально вставать утром в свой день рождения — и видеть букет цветов. Да что говорить: живые цветы стали для меня обязательным атрибутом жизни. Как бы страшно или странно это для кого-то ни звучало.

Для меня стало нормальным просить у мужа платья. И не одно, а сразу по два-три-пять. При этом выбирать не самые дешевые наряды, а те, которые нравятся. Недавно Леша подарил мне, на мой сегодняшний взгляд, очень дорогое платье. Сама бы я себе такое не купила. А он хотел меня порадовать. И удивил, поразил, восхитил!

Правда, некоторые вещи в моей норме всегда были достаточно высокими. Например, мы никогда не жили вместе с родителями или в съемной комнате. Даже когда своего жилья не стало, мы снимали квартиру, всегда — двух- или трехкомнатную. Другого варианта в моей голове и

реальности не было. Я просто не представляла, как я буду жить в других условиях, для меня это было за гранью. Поэтому мы всегда находили возможности обеспечить себя жильем, даже если было очень трудно. И — получалось.

Можно подумать, что я хвастаюсь. Нет. Мне еще далеко до уровня, когда женщины позволяют мужчинам осыпать себя бриллиантами, домами и яхтами. Я пока только учусь этому — позволять себе принимать от мужа больше любви в материальном выражении. Потому как моя готовность принимать рождает в нем большую способность давать. А значит, он становится успешнее и состоятельнее.

Я хочу вам сказать, что перестроить свой потолок можно. Можно из Кати стать Машей. Можно и нужно — совершить этот прорыв с одним и тем же мужем. Когда-то я считала, что у меня муж жадный, — оказалось, что жадной была я. К самой себе. К своим близким. Супруг просто по-мужски отражал это свойство моего характера. Как и многие-многие другие.

### **Чего вы достойны**

Ощущение «я этого достойна» — не громкое заявление. И не декларация у зеркала. Тем более это не позиция гордыни. А просто иное внутреннее ощущение. Которое побуждает людей иначе с вами общаться. Но начинается оно в вашем собственном сознании. Внутри. Вы думаете, что хотеть всего того, чего хочется, плохо и неправильно? Тогда почитайте ведические писания о том, как относились раньше к женам и матерям. Что считалось нормальным во времена «золотого века». Сколько украшений и нарядов полагалось носить женщинам, какое обращение от мужчин принимать.

И поймите, что в наше время происходит ужас, потому что женщины соглашаются, что стоят всего три копейки. За эти три копейки мы продаем драгоценные камни, которым цена — целое состояние: заботу, интерес к жизни, верность, материнство, поддержку своего мужчины. Да-да, я говорю о нас с вами. Мы и есть бриллианты, рубины, сапфиры и изумруды. Которые почему-то уверены, что ничего не стоят. Которые прикидываются булыжниками.

Если вы хотите совершить переход в восприятии от потолка к бесконечному небу возможностей, то первое, что нужно сделать, — это начать менять привычки. Например, трансформируйте свое отношение к мужу. А еще займитесь фигурой, кожей, волосами. Пересмотрите отношения с друзьями, работу, хобби. Безжалостно выбросите из гардероба вещи, которые вам не идут. Носите только то, что вдохновляет, и пусть

сперва это будут всего три платья по кругу!

*Понемногу, по капельке меняйте свои привычки, которые и отражают ваше отношение к себе. А заодно формируют для вас реальность, которой вы достойны.*

До сих пор помню, как я впервые пошла в магазин, чтобы купить себе «какое-нибудь — простенькое — недорогое» платье и... купила костюм! Юбку и жакет. Безумно красивые. И по тем временам для меня очень дорогие. Вся зарплата. Это был первый раз, когда я вернулась домой без детских игрушек и ползунков. Я несла только свой костюм и жутко боялась реакции мужа. На удивление, он не был против. А для меня это стало прорывом.

Еще помню прорыв с ноутбуком. Я давно работаю за компьютером — сперва помогала мужу, сейчас пишу. И когда мой старый лэптоп уже был практически убит, встал вопрос о покупке нового. Я всегда мечтала о розовом Sony Vaio. Но его стоимость равнялась стоимости двух обычных сереньких ноутбуков. Это было невовремя, нерационально, глупо. И все же я рискнула попросить. Муж, конечно, повозмущался: Mac надежнее, Sony — неоправданно дорого. Но в один прекрасный день вместо серого разбитого Asus, в котором вместо некоторых кнопок были резиночки, я села работать за новую розовую «Сонечку». Первая «Соня» через три месяца сломалась, причем очень серьезно. Пока она была в мастерской на гарантийном ремонте, муж сделал мне уж совсем невероятный сюрприз. Он без каких-либо просьб с моей стороны купил второй такой же ноутбук. Чтобы месяцы ожидания я не тосковала по своему компьютеру. И могла творить и вдохновляться, работая над статьями на любимой «Соне». Тоже розовой.

Сейчас я, конечно, с ним согласна: Mac все-таки лучше и надежнее. Я радуюсь моему современному легенькому ноутбуку уже почти два года. Но на тот момент история с Vaio была прорывом. Исполнением мечты! Которую я позволила осуществить моему супругу. Для меня. А еще — разрешила себе принять его любовь в такой форме. Благодаря чему он стал только сильнее и успешнее.

Начать двигаться к прорыву можно с самого доступного — с изменения отношения к своему телу. Перестать есть на ночь. Больше не заедать переживания. Не сидеть на какой-то диете, а просто употреблять вовремя здоровые продукты и много двигаться. Позволить себе выйти из гонки за «кожу да кости» и принять себя в своем нормальном весе. Сделать так, чтобы каждый день нравиться себе самой в зеркале. Сейчас для меня это тоже нормально. Естественно. А когда-то было иначе. Даже платья

покупать не хотелось, потому что казалось, что по каким-то «стандартам» на мне все сидит криво и косо.

Переход займет несколько месяцев или лет — все зависит от вас. Насколько вы гибки и подвержены трансформации. Насколько действенно вы сможете менять свои привычки и правила жизни. Не ждите быстрых перемен: любому семечку нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть и дать урожай.

Начните с малого в стремлении к большому. И на этом пути всегда помните, что потолок отношений можно изменить. Можно повесить свою внутреннюю «ценность». Можно выйти из старых «норм» общения друг с другом. Просто это очень нелегкая работа. И вся она будет проходить внутри вас.

Практическое задание

### **Переходим из точки А в точку Б**

Как же перейти с одного уровня отношений на другой? Для этого начните формировать свое соответствие новому уровню.

Сядьте в спокойной обстановке. Включите расслабляющую музыку (хорошо, если это будут мелодии без слов или звуки природы). Представьте себе женщину, которой вы хотели бы стать. Ту, у которой такая семья, как вы хотите. Такие отношения с окружающими, такой дом, такая жизнь, о которых вы мечтали. Теперь задайте себе вопросы — и постарайтесь представить ответы в красках и ощущениях, помедитируйте на них.

Как эта женщина живет?

Что она делает в течение дня?

Работает ли и кем?

Есть ли у нее хобби?

Что она ест?

Как ухаживает за собой?

Какой у нее режим дня?

С кем она общается — и как?

Какой у нее дом (не размер и количество комнат, а какой этот дом «в прилагательных»)?

Как к ней относится муж?

Как она относится к мужу?

Как она относится к себе?

Какую одежду она носит и по каким случаям?

Как она разговаривает?

Сколько у нее детей и что они делают вместе с мамой?

Какая у нее фигура? Как она поддерживает себя в этой форме?



Какое у этой женщины здоровье?  
Есть ли у нее вредные привычки?  
Что ее окружает?

## **Глава 18**

### **Быть строгой**

Я уже писала о том, что любовь — это действия, основываясь на послании к коринфянам. Но есть еще один важный аспект любви, который очень часто упускается из виду. Любовь не должна быть постоянным праздником и сладким леденцом. Любовь помогает нам расти и развиваться.

Чтобы вырастить дерево, нужно удобрять и поливать его в меру. Чтобы не залить и дать возможность адаптироваться. Более того, иногда нужно подрезать те ветки, которые растут вкривь и вкось. Также и в отношениях. Приторная и постоянно карамельно-шоколадная «любовь» приедается. После сотни съеденных конфет от сладкого начинает тошнить. Отношения, которые не развивают нас, разрушают. Обоих.

Если люди мечтают о крепкой семье и общем доме, но не хотят для этого переживать боли роста, трудности перевода, усталость после необходимого труда, и предпочитают жить в сладких иллюзиях, ничего не делая, они обманываются.

Если люди уже не любят друг друга, не хотят меняться и учиться любить, но живут вместе ради детей, они разрушают друг друга.

Если люди хотят в семье вечного праздника и фейерверка позитивных эмоций, они пришли не по адресу.

Настоящая любовь всегда строга. Это кажется странным, когда мы вспоминаем о всепрощении и милосердии. Кажется, что любовь и строгость — разные планеты. Но на самом деле это разные полюса — одной. На которой живем все мы. Любовь и строгость — сестры. Они всегда идут рука об руку.

Вспомните мать Терезу. Она являлась воплощением любви к ближним. И при этом была строга со своими друзьями, подвижниками и соратницами. Все сестры ордена милосердия жили и живут так же, как их подопечные, — в нищете и голоде. Им позволено иметь только самое необходимое: белое сари и сандалии. Получая назначение в новое место, они должны собраться за десять минут, уместив все вещи в одной сумке.

Вспомните Ганди, который в своей общине установил единые стандарты. И его жена наравне с другими женщинами мыла туалеты. Он сам, обладая огромной властью, оставался небогатым и скромным

человеком.

Стивен Кови, специалист мирового уровня в вопросах руководства и управления жизнью, в своих книгах много писал о семье. Практически во всех примерах, где он рассказывает, как они с женой проходили кризисные моменты в общении друг с другом и со своими детьми, мы видим строгость. При этом все его девять (!) детей имеют сейчас счастливые и многодетные (!) семьи — у Стивена 52 внука и несколько правнуков на данный момент<sup>1</sup>.

### **Пагубный миф**

Заблуждение, которое разрушило миллионы семей, — что любовь должна приносить только положительные эмоции. Никто не хочет принимать тот факт, что строгость — это обратная сторона любви. Любой. К детям. К мужу. К самой себе.

Когда мы воспитываем детей, мы им ставим рамки, в которых легче развиваться. Так они чувствуют себя безопасно. Так они могут исследовать и расти. Им могут не нравиться эти рамки. Но если мы ставим их с любовью, то дети нам за это благодарны.

Мы разрешаем им ходить к друзьям, но берем обещание, что они вернутся до полуночи.

Мы даем им плавать в море, но не позволяем заплывать за буйки.

Мы поощряем их езду на велосипеде, но ограничиваем пространство для катания.

Когда они болеют, мы поим их горьким лекарством.

Именно так мы создаем ребенку чувство безопасности и простор для роста. В этом месте, однако, встречаются два перегиба. Когда из пары «любовь + строгость» родители убирают один из элементов. И тогда получается, что:

— «*любовь — строгость = распушенность*». Это вредит ребенку — как физически, так и психически. Ведь если заплывать за буйки, кататься на велосипеде по проезжей части и гулять ночами, результат может оказаться плачевным;

— «*строгость — любовь = жестокость*». Когда ребенку выставлены только рамки и не дано никаких возможностей. На велосипеде нельзя, к друзьям нельзя, плавать нельзя. Бегать нельзя, кричать нельзя, дружить нельзя. Сиди дома и учи уроки. Это уже называется насилием над природой ребенка и приводит к созданию бомб с часовым механизмом, которые внешне выглядят, как послушные — «хорошие»! — мальчики и девочки.

Мы как родители должны ставить границы. Психика ребенка очень

уязвима. И только мы можем запретить им без конца смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, есть только сладкое. Но очень важно определять эти рамки с любовью. Не для нашего удобства — тишины, покоя, комфорта. А для блага наших детей.

Точно так же должны строиться и отношения мужа и жены. Мы же почти всегда об этом забываем. О том, что у другого есть его личные границы. И о том, что у нас они тоже должны быть.

Когда муж ведет себя не как муж — например, изменяет, — должна ли женщина делать вид, что все в порядке, и продолжать заниматься с ним любовью?

Когда жена не отпускает мужа к друзьям и устраивает истерики, обязан ли муж сидеть дома?

Когда кто-то из партнеров увиливает от исполнения обязанностей, нужно ли продолжать увеличивать свой вклад в семью?

Когда один из партнеров постоянно подкалывает другого, стоит ли улыбаться и терпеть молча?

Когда мужчина поднимает руку на жену, есть ли смысл продолжать рисковать здоровьем и продолжать жить под одной крышей?

*Любовь подразумевает возвышение, а не унижение человеческого достоинства. Мы не должны позволять вытирать об себя ноги. Это не сделает счастливым никого.*

Можно сказать, что отношения похожи на мягкий диван. Чтобы он выдерживал большие нагрузки, его основание должно быть жестким. При этом очень важно, чтобы на нем было уютно сидеть. Для этого сверху находятся мягкие подушки. Так и в отношениях: снаружи — любовь и забота, доверие и понимание, принятие и поддержка; но все это должно основываться на внутренней строгости — принципах, миссии, незыблемых законах и правилах. Так для вас станут возможны общие, семейные победы.

*Один царь уехал на войну, а жена ждала его дома. Попад на поле боя, он увидел, что противник силен, его армия многочисленна. Правитель понял, что может проиграть битву и быть убитым. На какое-то мгновение страх овладел им настолько, что он решил оставить свою армию и вернуться во дворец. Прискакав к воротам замка, он подошел и постучал.*

*— Кто там? — спросила его жена.*

*— Это я, твой муж. Открой мне. Я не хочу воевать, — ответил рыцарь.*

*— Это неправда. Ты вражеский лазутчик или просто лгун-*

*попрошайка. Но никак не мой муж. Мой муж — храбрый герой. И он, если нужно, умрет на поле битвы за свое королевство. Тебе нечего делать в моем замке, — ответила жена и не открыла ворота.*

*Тогда царю пришлось вернуться на поле битвы и воевать. В той битве он одержал победу.*

Если бы жена позволила мужу дать слабину — сделало бы это их отношения крепче? Каково было бы ей, если бы он вернулся опозоренным? Ибо что может быть бо́льшим позором для воина, чем проиграть сражение, даже не начав его?

Когда в отношениях нет фундамента из принципов, то мягкие подушки становятся болотом, из которого невозможно выбраться. Они засасывают вглубь, и это пустое барахтанье не способно принести радость. Но также невозможно и счастливо жить на голом фундаменте без капли уюта.

*Настоящее искусство отношений состоит в соблюдении баланса между строгостью и любовью.*

Даже чтобы сделать обыкновенный кувшин, гончар ищет баланс. Одна его рука должна быть очень твердой, чтобы обеспечивать опору всей массе материала. А другая — мягкой, чтобы придавать глине нужную форму. Если не соблюсти этот баланс, кувшина не получится. Либо выйдет кривая посудина, либо материал останется абсолютно бесформенным куском грязи. Любовь — явно не то и не другое. Она не означает вседозволенность, жертвенность или мученичество. Любовь — это постоянный радостный труд, в котором мастерство состоит в нахождении баланса между строгостью и служением. Самое главное, что нам стоит понять: выставляя границы другому человеку, помогая ему понять его ошибки, мы делаем для него благо. Мы таким образом даем ему возможность расти. И за это он будет нам благодарен. Даже если не скажет этого вслух.

Когда в отношениях нет баланса строгости и любви, они не могут развиваться. Либо разрушаются от насилия, либо погибают от вседозволенности. Поэтому я желаю каждой из нас найти этот баланс и постоянно двигаться по спирали развития вместе со своим мужем. Наша жизнь — в руках Небесного Гончара. Но помочь ему в творчестве, а также выбрать, каким шедевром может стать наша семья, вполне способны мы сами.

Практическое задание

### **Устанавливаем границы**

Нарисуйте план-карту своего дома. Нет, не той квартиры, где вы живете, а дома как символа своей нынешней семьи. Где у вас детская?

Какого размера? Где супружеская спальня? Гостиная? Сколько комнат отведено для родственников и кто в них живет? Особенное внимание обратите на стены между комнатами: ощущение этих стен символизирует ваше внутреннее ощущение границ в тех или иных отношениях. Представьте, откуда и куда ведут двери. Какие они? Вдруг ваш личный кабинет, где вы занимаетесь чем-то для души, имеет стены... из бумаги? А стена спальни — стеклянная и смежная... с комнатой свекрови? Подумайте, какие границы внутри дома вы хотели бы укрепить, а в какие — снести, перестроить или сделать в них больше дверей.

## **Глава 19**

### **Уметь отстраняться**

После курса для девочек «Как стать счастливой за 28 дней» я стала получать вопросы примерно такого содержания:

*«Сначала муж увидел изменения во мне и вдохновился. Стал более внимательным. А потом привык. И решил, что может ничего не делать в ответ. Что может пропадать с друзьями, а дома все равно будет чисто, вкусно и радостно. Ему удобно — а мне уже совсем не весело...»*

В общем-то, не прибегая к возвышенным фразам, такое состояние мужа можно выразить одним словом: обнаглел. Что делать в таком случае? Не паниковать и не обижаться, это уж точно. Это не трагедия. Не повод перечеркнуть все, над чем вы работали. Не катастрофа, о которой срочно надо сообщить маме и всем подружкам. Это всего лишь следующий этап установления здоровых границ двух личностей. И вам нужно его пройти. Вместе. Как и любой другой этап жизни. Просто для этого придется применить определенные инструменты и правила, о которых раньше вы, возможно, не знали или эффективность которых не пробовали проверить в супружеских отношениях. Мне не очень нравится слово «воспитание» в применении к мужу, но я пока не нашла более подходящего по смыслу слова. Потому что воспитание определяется как целенаправленное формирование личности. Лепка из глины, помните? И одна из рук ваятеля (то есть, ваша рука) обязана быть твердой, когда создает шедевр в календарном вращении гончарного круга. Ибо строгость — обратная сторона любви. В Ветхом Завете сказано:

*«Всему свое время, и время всякой вещи под небом. ...время плакать, и время смеяться; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий...»*

*Книга Екклесиаста, гл. 3, ст. 1—8*

### **Почему мужья «наглеют»**

Надо сказать, наглеют все. Не только мужья, но и жены, и дети, и

родители. В свое время и по своим причинам. Когда вам каждый день дарят розы — это приятно? Сначала — да. Вы благодарите, восхищаетесь букетами и ухаживаете за цветами. Потом вы еще говорите «спасибо» на автомате. Через месяц вы уже уверены в том, что это правильно. Пусть дарят свои розы. А благодарить уже незачем. Так устроено наше эго: оно способно убедить нас в том, что мы достойны того, что с нами происходит. Будь то букеты или побои. По логике эго остальные нам становятся автоматически что-то должны.

Также происходит и в семье. Когда жена каждый день готовит ужин, убирает дом, встречает по вечерам красивая — и ничего не требует, а только нежно просит, мужчина будет склонен проявлять наглость. Наглость выразится, в первую очередь, во внутреннем убеждении, что он достоин всего этого. Что жена так много делает потому, что он супермуж. И поэтому — как же иначе? Она «должна».

Часто бывает и обратная ситуация. Когда муж выполняет каждую прихоть жены, в один прекрасный день она решает, что так происходит потому, что она — мисс Вселенная. А значит, он просто обязан всю жизнь потакать всем ее капризам.

Нетрудно представить, что будет дальше. Когда делаешь подарок человеку, а он проявляет равнодушие, воспринимает его как должное или кривит лицо и заявляет, что вы должны поискать такой же, но «с перламутровыми пуговицами», в следующий раз дарить не хочется. Когда муж требует приготовления ужина у супруги, которая лежит с температурой... Когда жена требует шубу у мужа, переживающего финансовый кризис... Когда один из супругов пренебрегает своими обязанностями, но требует выполнения обязанностей от второй стороны... Такое поведение становится твердым шагом на пути к разводу.

Самые простые способы поведения, когда человек, на ваш взгляд, обнаглел — наорать, возмутиться, обидеться, начать пилить или пригрозить расстаться. А то и вовсе хлопнуть дверью и уйти из отношений. Повести себя, как ребенок в песочнице, который требовал у другого поделиться игрушкой, но игрушку не получил. Простыми эти способы можно назвать за их привычность. Ведь часто мы уже не думаем, когда возникает какая-то ситуация. Получаем стимул в виде отказа — и сразу реагируем. Практически как собака Павлова: лампочка — слюна, лампочка — слюна; стимул — реакция, стимул — реакция.

Проблема в том, что поведение «по наезженной колее» и результаты даст те же самые, что обычно. Тогда не следует ожидать, что отношения после очередной сцены изменятся, станут лучше и глубже. Ведь какова

наша реакция, таков и стимул для партнера.

Еще один откровенно неудачный вариант — делать вид, что ничего не происходит. Женщина особенно часто переходит эту грань. Вот когда ее служение мужу действительно превращается в унижение. В ее уходе за ним уже нет никакой любви. Некое мученичество и полное отсутствие чувства собственного достоинства. Люди часто называют этот вариант «позволяет вытирать о себя ноги».

*В случае если муж «обнаглел», и бурные сцены недовольства и молчаливое «несение креста» — крайности, ведущие семью к распаду. Истина и баланс — посередине.*

Доктор Торсунов объясняет, что близкого человека нужно воспитывать. Воспитывать — не означает бить сковородкой, ставить на горюх или читать нотации. Также это не значит, что, выбирая путь воспитания, мы встаем в позицию «самой умной» или «святоши». Воспитание в семейной жизни — это отстранение. И позиция, из которой мы исходим, практикуя отстранение, — это любовь.

С огромной любовью внутри иногда нам нужно внешне вставать на позицию строгости. В Ведах такому поведению соответствует поэтический образ: «...внешне тверд и непреклонен, как камень, с сердцем мягким, как топленое масло». Лишь отстранение, выполненное с подобным настроем, дает свои плоды. Если мы отстраняемся с жестким сердцем — из мести, из ненависти, потакая обиде, это только добьет отношения. Если мы вообще не отстраняемся, чувствуя все те же ненависть и злость, обиду и разочарование, мы обрекаем себя и близкого человека на нравственное разрушение. Поэтому женщине нужно учиться не только любить, но и правильно отстраняться.

### **Врозь, но вместе**

Как это работает? Представьте, что вы каждый день едите одни конфеты. Много конфет. С утра до вечера. Скорее всего, через какое-то время начнет тошнить. Захочется пить. Заболят зубы. Отстранение в данном случае — это некий глоток прохладной воды. За счет своей нейтральности он становится живительным. И тогда, со временем, у вас снова будет возможность понять, что конфеты — это вкусно.

Обратите внимание: вода нейтральна. Такова же и суть ведического отстранения: вы не обвиняете мужа ни в чем, вы не расходитесь, вы не принимаете решений. Вы даете близкому человеку возможность проснуться. Увидеть, что на самом деле происходит в его семье. Таким образом, вы обеспечиваете ему возможность принять собственное решение и измениться в ту или иную сторону. Обязательное условие — у воды не

должно быть «привкуса». То есть вы все делаете с твердым настроем на дальнейшее сохранение отношений. Без промежуточного насилия и сведения счетов. Хотя для нас, женщин, этот способ особенно труден, так как требует большого терпения: наорать, запилить или вытребовать, конечно, гораздо проще.

*Точка нашего отстранения должна стать точкой трансформации для обоих.*

Вы учитесь проявлять строгость, под которой живет любовь. Ваш партнер получает шанс принять взвешенное решение, произвести оценку своих жизненных целей и ценностей, взять на себя ответственность. Увидеть, что идет не так, и одновременно почувствовать как вашу значимость для него, так и свою — для вас.

Однако метод отстранения — мощное лекарство в борьбе за здоровье семьи. И, как любым мощным средством, им не следует злоупотреблять. Если вы после «конфетной» диеты надолго посадите мужа на одну воду или будете просто чередовать «сладкие» и «разгрузочные» дни без пересмотра основного меню, мужу это быстро надоест. И он начнет искать место, где дают конфеты просто так, без условий, как раньше. Это уже к слову о балансе любви и строгости, который мы рассматривали в предыдущей главе. О здоровых границах — и о том, чтобы в них были двери для тех, кого мы любим.

Итак, не стоит отстраняться следующим образом:

со скандалами и обвинениями;

из мести («ну и сиди тут, а я пойду в клуб!»);

пренебрегая обязанностями («готовь себе сам, гад!»);

если у вас внутри злость, обида и раздражение (сначала нужно их прожить: разрешить себе это чувство, определить причины его появления, сделать все, от себя зависящее, для их устранения);

в случае, когда вы до этого не служили мужу искренне и бескорыстно (если каждый вечер требовали эмоциональной оплаты за то, что сделали в течение дня, то после вашего отстранения он просто почувствует легкость: наконец-то вы от него отстали!).

Существует три условия, при которых такой серьезный шаг как *отстранение* будет *благодетельным*, и совпасть они в вашей ситуации должны все:

*если долгое время вы искренне и бескорыстно служили близкому человеку.* Например, вы как жена полностью выполняли свои обязанности — радостно, с любовью, не упрекая по этому поводу мужа ни словами, ни мыслями;



*если ваш муж сделал что-то, что причинило вам сильную боль. Например, изменил или грубо обошелся физически. Такие экстремальные ситуации требуют быстрого реагирования. Чтобы не вошли в привычку. Также боль может быть накопленной: в какой-то момент ее уровень вдруг зашкаливает от безразличия, если муж привык к хорошему и давно перестал о вас заботиться;*

*если вы способны при всем этом чувствовать в сердце любовь к нему. То есть внутри вас все обиды сформулированы, приняты и прожиты. Этап злости и раздражения уже позади. В сердце есть желание любить его и быть вместе. Но просто нужно как-то ему объяснить, что вам хотелось бы в семье чего-то другого.*

Если все условия совпадают и вы приняли твердое решение бороться за сохранение отношений по-женски, необходимо выбрать фазу отстранения. В самых тяжелых случаях их придется пройти все. Последовательно, начиная с первой. Итак, варианты.

***1. Продолжаете служить ему, но внешне ведете себя более строго.***

В моем случае эта фаза выглядит так: «жизнь идет, как обычно, но общаться я сейчас не хочу». Не потому что ты «гад и сволочь». А потому что мне больно и обидно. Я обессиlena этой болью, а лицемерить и притворяться нежной, когда на душе скребут кошки, я не буду. Поэтому хочу взять паузу. Иногда в этом случае я разговариваю более сухо и строго.

При этом на столе семью, как и всегда, ждет ужин. И этот ужин приготовлен с любовью. В шкафу, как обычно, есть чистая одежда. То есть любовь-действие не перестает. Она вообще никогда не перестает. Но только теперь проявляется лишь в самом необходимом.

Единственное, чего нет в момент первой фазы отстранения, — близкого общения по душам. Нет вечернего чаепития с обсуждениями проблем и планов. Нет привычного тепла. Но не потому, что я объявила мужу бойкот. А потому что «Извини, давай не сейчас. Я еще не отошла. Но я люблю тебя. И ты это знаешь».

***2. На какое-то время перестаете выполнять некоторые из своих обязанностей.***

Но ссылаетесь при этом не на его наглость или бесчувственность, а на свою усталость. Так я иногда прошу мужа самостоятельно приготовить себе еду, уложить детей, погладить рубашку. И, опять же, внутри у вас — любовь.

***3. Живете отдельно, чтобы оценить ситуацию не изнутри, а снаружи.***

Важно объяснить, что вы не уходите от него. А хотите привести в

порядок мысли и чувства. И вы вернетесь через какое-то время. Не обязательно сразу уезжать к маме. Может быть, достаточно просто отправиться за город, к друзьям на дачу на выходные. Естественно, если муж в сотый раз разбросал свои носки, не стоит бежать из дома куда подальше. Это может внести недопонимание даже в гармоничные во всем остальном отношения. Как у любого лекарства, важна дозировка. Если ее превысить или применить средство не вовремя, отстранение превращается в яд. Если при любом разногласии вы пакуете чемоданы, однажды можете вернуться к навсегда закрытой двери.

### **Так доколе терпеть?!**

Этот вопрос задают очень часто. В разных вариациях. От самых простых и невинных:

сколько терпеть его разбросанные вещи?

почему я должна постоянно видеть немытую посуду?

когда, наконец, он перестанет изводить меня своими компьютерными играми?

*зачем мне терпеть в доме его дружков и маму?*

кончится ли эта канитель с рыбалкой? Уже весь дом пропах!

...до очень трудных:

сколько выносить его пьяные дебоши?

он уже год меня регулярно колотит — продолжать терпеть?

он очень жесток с детьми — что делать?

он мне открыто изменяет и смеется в лицо — хочет, чтобы я с ума сошла?

хоть когда-нибудь он научится не обзывать меня матерными словами?

Мне хочется поговорить о второй категории вопросов. Потому что проблемы из первого списка решаются только принятием, а мы эту тему уже рассмотрели с разных сторон. С жизненными драмами из второго списка сложнее. Разводиться вроде как неправильно. Но и продолжать так жить невозможно. Просто небезопасно, не говоря уже о том, как низко падает самооценка женщины в таких отношениях. Рецептов спасения любви здесь несколько, но все они, в общем, об одном.

### **Рецепт первый. «Не бойтесь расставаний — бойтесь разводов».**

Вам придется собрать всю волю, веру и самоуважение в кулак — и войти в третью фазу отстранения. Потому что, если супруг проявляет свои худшие качества, а вы это безропотно терпите, то вы, именно вы ломаете жизни минимум троих людей. Свою — потому что вы несчастны и теряете на глазах у всех остатки собственного достоинства. Мужа — потому что он пока не понимает, что за все ему потом придется ответить, и продолжает

благодаря вашей мягкотелости наработывать себе дурную карму. Вы поощряете в нем его пороки, и они умножаются. Кстати, он за это внутренне начинает еще больше злиться на вас. А также, если у вас есть дети, то они тоже страдают. Впитывают разрушительный сценарий жизни и, повзрослев, будут его реализовывать. Дети разведенных родителей в 90% (!) случаев тоже разводятся. Девочки из семей с папой-алкоголиком выходят замуж за человека, потенциально или явно склонного к зависимостям. Если муж не пьет — они, отрабатывая родительский сценарий, доведут его до алкоголизма.

Наше бездействие — страшная штука. Кажется, что будет плохо, если мы начнем ставить границы и рамки. Но на самом деле нет ничего хуже вседозволенности и равнодушия. Ведь если мы не помогаем близкому стать лучше, значит нам все равно, что с ним будет потом.

Именно поэтому ведическая традиция настоятельно рекомендуется в тяжелых случаях отстраняться максимально. Особенно если ситуация завязана на физическом насилии по отношению к вам или к детям. Сперва нужно укрыться в надежном месте, а потом вести переговоры. Уехать к маме или к подруге, если это возможно. Оставшись в одиночестве, мужчина понемногу «трезвеет» и начинает анализировать, что же было не так. Включает и очищает одну из самых главных сфер человеческой личности — разум.

### ***Рецепт второй. Выполняйте обязанности.***

Вы подумали, что я снова о «стирать — убирать — улыбаться»? Нет. Второй рецепт, по сути, дополняет первый. На ту же тему — но другими словами. Помните, мы разбирали ведические обязанности жены? И в самом конце говорили о двух пунктах, которые обязательны к исполнению для каждого человека, вне зависимости от его семейного статуса. Эти две священные обязанности человека, о которых говорят Веды, — *здоровая жизнь и следование инстинкту самосохранения*. Так что, если вы делаете все «по лекциям», но не заботитесь о сохранности своих душевных сил и саморазрушаетесь, вы обязанности не выполняете. Причем в основе своей.

Женщина-жертва никогда не станет святой великомученицей. Наоборот. Она будет «виновна» и в собственном падении, и в том, что позволила так низко пасть супругу. Часто именно жертва несет наибольшую ответственность в случившемся, провоцируя и поощряя тирана своим поведением.

### ***Рецепт третий. Примите в себе и совмещайте три женские энергии.***

У нас есть три энергии, которые нужно уметь совмещать. Энергия

любви и красоты, о которой написано много книг. В Индии эту часть женского характера называют *энергией богини процветания, Лакшми*. Сила знания и творчества — *энергия богини Сарасвати*. Сейчас о ее важности тоже понемногу начинают вспоминать. И мало кому известная энергия богини Дурги — *энергия самозащиты и очищения*. Сколько бы мы ни пытались всегда быть белыми и пушистыми, эта энергия никуда не денется. Она может выходить из нас в определенные дни цикла сама собой — когда все домашние от нас в ужасе. А может находиться под нашим контролем и включаться именно тогда, когда нужно заняться воспитанием близкого человека. Не принимая и не уважая в равной степени все три части своего характера, вы на тонком плане провоцируете деформацию характера супруга.

Главное — помнить, что скандалы, истерики и угрозы не действуют. А делать вид, что ничего не происходит, вообще самый неприемлемый вариант. Но вот с внутренней силой и строгостью сообщать о своих претензиях — это уже энергия Дурги. Она благословенна. И вы как женщина имеете на нее право. Именно поэтому такое поведение работает. Только когда вы уже вошли в фазу отстранения, не оставайтесь на долгие месяцы со сведенными бровями и крепко сжатым ртом. Принимайте и используйте две другие энергии. Учитесь творить и любить, потому что именно так вы обретете целостность в своей женственности. Это поможет вам воссоединиться с мужем на новых, более здоровых основаниях.

Если вы пришли к выводу, что в вашем случае терпеть — это не выход, то перед разработкой стратегии дальнейшего поведения задайте себе очень важный вопрос: эти раздражающие вас вещи — его особенности или угрожающие вашей безопасности пороки? Причиняют ли действия мужа реальный вред вашему здоровью или вы просто хотите, чтобы все до мелочей было так, как вам надо? Позволяете ли вы близкому иметь свои хобби и увлечения, личную территорию и оставаться самим собой? Разрешаете ли вы все то же самое себе?

Проходить на первых двух фазах отстранения нужно все, кроме физического насилия. И постоянно искать ответ на вопрос: как я лично создаю в своей жизни эту плачевную ситуацию? Что я такого делаю, что муж так себя ведет? Однако когда наступает фаза физического насилия, нужно отложить все размышления и медитации — и бежать. Отступить, чтобы вести переговоры на расстоянии.

Просто ли вы терпите, сжав зубы и надуваясь, как шар? Если да, то рано или поздно произойдет бесцельный и болезненный взрыв, который никому не пойдет на пользу. А может, вы в таких случаях уже используете

фазы отстранения, уважая себя и партнера, давая каждому из вас возможность стать разумнее и счастливее? В таком случае вы обуздываете свое ложное эго. И слушаете сердце. Вы терпите не унижение. Вы терпите отстранение и жизнь без близкого для вас человека во имя любви к нему. Такой вид терпения уже называется благостным. И развитие его идет на благо обоим.

Практическое задание

### **Разминируем бомбу**

Под бомбой мы будем понимать ваши отношения с каким-то человеком, которые зашли в тупик и заставляют вас молча закипать к концу почти каждого разговора. Обязательное условие: этот человек вам дорог, но у вас к нему (как и у него к вам) по каким-то причинам накопилось множество претензий. Используя ведическое отстранение, мы можем «разминировать» отношения с мужем, с мамой, свекровью, даже с лучшей подругой.

Итак, начертите таблицу из семи граф. В первую запишите свои претензии к этому человеку. Во вторую — в чем, по вашему мнению (или судя по его укорам), он обвиняет вас. В следующие две — что хорошего этот человек делает для вас и вашей семьи и что делаете вы для него (ваше служение друг другу). Теперь оцените: 1) резонность взаимных претензий; 2) уровень бескорыстия в служении друг другу. После этого проверьте, соблюдены ли в вашей ситуации *три необходимых условия для благотворного отстранения* (см. главу). Если да, то в пятую графу запишите, какие конкретные действия в разных сферах вы могли бы предпринять, чтобы человек почувствовал ваше отстранение. Например, «я буду непреклонно и строго переводить беседу в другое русло, как только мама снова начнет говорить, что все мои неудачи — из-за плохих черт характера, которые я унаследовала от отца». В шестой графе укажите, какие необходимые и достаточные проявления любви к этому человеку вы будете демонстрировать в процессе отстранения. Их должно быть не меньше, чем действий отстранения. В седьмую графу запишите, какими действиями, направленными на развитие своих женских энергий, вы готовы заняться во время отстранения. Их должно быть столько же или больше, сколько пунктов в пятой графе.

Внизу под таблицей подведите черту и сформулируйте итог: для чего вы хотите отстраниться? Напишите, какими видите ваши отношения с этим человеком после кризиса, чего ждете от него, что готовы для этого сделать — и для чего такие изменения вам обоим (общая цель).

Теперь отрежьте первые две графы, а остальную таблицу используйте

как руководство по «разминированию» отношений с конкретной личностью. Обратите особое внимание на комплексное исполнение отстранения, проявлений любви в отстранении и приемов поддержания в себе энергий женственности (графы 5–7).



## **Глава 20**

### **Не допускать слабости сердца**

Как воспитать мужа? Мне этот вопрос задают часто, и я все пыталась найти слова и образы для передачи нужной мысли. Со временем образ пришел сам — в виде ситуации из нашей кочевой жизни.

Мы живем в разных местах. Вы наверняка знаете о нашем ритме жизни. К любой жилплощади, которую мы арендуем, требований немного. Мы любим простоту и удобство. Без арок, кренделей и кожаных диванов. Без пафоса. Даже телевизор необязателен, мы его не смотрим. Но, например, важен стабильный быстрый Интернет. Он нужен в нашей семье для работы, и это критично. Потому как онлайн-занятия переносить очень трудно. А вести их, когда связь «булькает» и обрывается, невозможно. Но иногда, озвучив свои требования арендодателю, мы все же попадаем в ситуации, когда заявленная скорость Интернета неотягивает до обещанной. Так было в Испании, например. Вместо 10 мегабит/секунду в нашем доме в лучшем случае было около 100 килобит. Тогда мы весь месяц потратили на ругань с хозяевами, в конце они даже вернули нам немного денег. Но разве это могло компенсировать все потери и переживания от того, что невозможно было вовремя загрузить урок на сайт или провести запланированную консультацию? Разве это могло компенсировать переживания наших клиентов?

Оказалось, что в таком случае правильное решение одно: съехать.

Сразу же, как только выявлен обман. Но чаще всего нам бывает лень. Снова собирать вещи, искать новое жилье. Вроде, только привыкли (за пару-то дней!). К сожалению, большинство людей (и мы в том числе, но мы над этим работаем) воспитаны так, что им очень сложно перебороть лень и решиться на действие «только» ради того, чтобы остаться верными самим себе. Во всех сферах жизни.

Что касается недвижимости, то так мы поступили в Москве. Когда агент очень сильно нас подвела и нарушила все договоренности, а кроме того три раза нагло обманула. Пришлось отменить два занятия и консультацию. Было страшно и трудно — съехать с квартиры, которая оказалась достаточно неплоха. Сделать это в восемь вечера, когда ехать дальше особо некуда. Найти гостиницу на одну ночь. Перенести туда уснувших детей. Срочно искать что-то другое, будучи жестко привязанными к району.

Сил это заняло много. Легче было бы остаться и продолжать выяснять, кто кому чего должен. Хоть крыша над головой была бы. Но мы не пожалели. Мы остались верными себе и своим принципам. Даже если это внесло немного сумятицы в один вечер нашей жизни. Зато утром следующего дня мы уже въехали в другую квартиру. Да, она была меньше и чуть дороже. Но гораздо тише, спокойнее и уютнее. И с Интернетом скоростью около 12 мегабит. Для нас это был знак: за сверхусилиями по работе со своей ленью кроется клад. Мы даже подумать не могли, что в Москве можно будет такую квартиру найти. А теперь мы знаем, где ее искать.

Когда люди привыкают врать ради выгоды и игнорируют нужды других людей, остановить это можно только полным отказом сотрудничать. В данном случае — съехать. Потому что иначе плодится безнаказанность. Понимание, что можно врать и использовать людей, и это сойдет с рук, это нормально. Так что попустительство вредит не только тем, кого используют, но и тем, кто обманывает. Только они поймут это не сразу. Но когда поймут, выкарабкиваться из сумятицы собственной жизни им придется уже далеко не один вечер — и без особых волшебных последствий, как в случае следования крепким созидательным принципам. Поэтому в данной ситуации отказ от сотрудничества является благом для обоих: одна сторона утверждает в верности курса, становясь свидетелем маленьких чудес, которые мир дарует за смелость, а другая — получает болезненные, но важные свидетельства того, что идет неверной дорогой. Такой же принцип описан и у Стивена Кови: «Мысли в духе “выиграл-выиграл” или не связывайся». Когда обоюдный выигрыш невозможен,

лучше не вступать в отношения сотрудничества. Совсем. Даже в условиях, когда вы теряете для себя какую-то кратковременную выгоду (спокойствие, комфорт, экономию времени), это позволяет достичь долгосрочного выигрыша: не поощрять в людях пороки.

### **Первый порок. Лень**

Тот же самый принцип применим к отношениям в семье. Так называемая «слабость сердца» — та же самая лень. Например, если муж ведет себя неподобающим образом, — скажем, бьет свою жену, то, оставшись рядом с ним физически, она только усугубит ситуацию. Его чувство вины вновь и вновь будет разжигать в нем гнев по отношению к ней. А физическая доступность жертвы насилия может однажды привести к непоправимому. При этом за все, что этот мужчина делает, ему придется ответить, даже если сейчас он этого не понимает. Таким образом, оставаясь рядом в ситуации, когда попирается человеческое достоинство, жена изо дня в день увеличивает для мужа груз его грехов.

Самым правильным было бы уехать. Естественно, на какое-то время. Отправиться погостить к родителям или друзьям. Или снять комнату. Но женщина отгораживается от волевого решения тем, что ей страшно. Хотя на самом деле ей лень. Собираться, переезжать, перестраиваться. Ей не хочется жить с мамой. Напрягать подруг. Или просто жалко денег.

Я знаю одну девушку, которая терпела от мужа измены и побои. И, хотя у них не было детей, она не могла позволить себе даже на время оторваться от запутавшегося супруга. Она говорила: «Мне некуда пойти. Да, есть родители. Но перед ними мне стыдно. Каждый день я буду видеть в их глазах неодобрение своему выбору. Да, есть подруги. Но они все живут далеко от моей работы, а я не хочу каждый день тратить лишний час на транспорт. Да, можно снять комнату. Но я привыкла к нашей “трешке” и не хочу делить с кем-то общую кухню в коммуналке...». То есть возможность для изменения ситуации у нее была. И даже не одна. Но вот только лень оказалось ими пользоваться: лень долго ездить на работу, лень объяснять все родителям, лень снимать жилье. Всегда ведь кажется, что гораздо проще оставаться там, где ты есть. Да, придется терпеть побои и унижения. Но это уже привычно. Как привычно нам, к сожалению, и увеличивать негативную карму своего мужа...

А другая моя знакомая себя пересилила. Она уехала с тремя детьми к подруге в другой город. Достаточно далеко. Причем уехала на автобусе, так как на поезд не хватало денег. Там она нашла небольшую подработку, чтобы кормить семью. И примерно год жила вот так. Бедно, в маленьком городке, одна с детьми. Ей было сложно. Очень сложно. Но через год муж



приехал за ними. С огромным букетом цветов упал к ней в ноги. Он рассказал, что закодировался и начал другую жизнь. Умолял ее простить его и рассказывал, как трудно ему было все это время. Объяснял, как злился сначала — и как корил себя после. Она выслушала его. Но не вернулась. С того дня каждые выходные он приезжал к ней и к детям, пытаясь вновь заслужить их доверие. Для этого ему потребовалось еще полгода. Сейчас они вместе и счастливы.

А ведь могла бы она и сразу сдаться — правда же? Приехал, принес цветы — чего дальше мучиться? Зачем снова оставаться в неблагоустроенной тесной квартире? Можно же вернуться в свой родной дом в любимом городе? Но если бы она так сделала, вряд ли его изменения были бы столь серьезными. Скорее всего, «возвращение блудного мужа» ограничилось бы извинениями. А через месяц все вернулось бы на круги своя. Но сила сердца позволила этой женщине по-другому вести себя, как бы ей ни хотелось после года мучений снова почувствовать себя в полной и счастливой семье. Она дала ему возможность сначала пробудить разум и осознать содеянное, затем принять решение сохранить семью и следом — проявить любовь — действие. Чтобы самому почувствовать, насколько он любит свою жену и своих малышей. Чтобы самому себя заужавать за силу поступков, а не за пустые обещания.

Она любила мужа. Любила их общих детей. И, уезжая от него в дни испытаний, просила Бога, чтобы они все смогли когда-нибудь воссоединиться. Проще бороться со своей ленью и слабостью сердца, если видишь конечную цель. Если понимаешь, зачем совершаешь тот или иной поступок, то переживаешь его последствия с терпением, которое находится в благодати.

### **Второй порок. Вождение**

Этот термин лишь косвенно относится к сексу. В ведических трактатах вождением называют любое желание наслаждаться. Мы ведь все хотим исключительно наслаждаться в отношениях с мужем. Поэтому бывает так сложно в ситуации отстранения выдержать достаточную паузу. Вот он уже извинился, стоит на пороге с цветами. Можно хватать букет и ехать домой, правда? Ведь хочется снова родных стен, разговоров по душам, мужских объятий, поцелуев. Хочется какой-нибудь праздник отметить вместе — или даже просто в кино сходить. Хочется... Ох, столько всего хочется! И вроде как принц — вот он, «к вашим услугам». Все осознал, все понял... Теперь-то я могу уже, наконец, насладиться этой жизнью через него?

Но если мы слишком быстро сдаем свои позиции, ничего не меняется. Прежде всего в нас самих. Мы все также думаем: «он извинился — значит

был неправ», «он мужчина — значит должен сделать меня счастливой». Моя знакомая, желая изменить тупиковую ситуацию с мужем, уезжала к родителям несколько раз. Первые три раза — возвращалась через неделю, как только он решал поинтересоваться: «Ну что, злая зая, ты когда домой?» Возвращалась — и все оставалось на том же уровне. Четвертый раз она уехала с решимостью выдержать уединение. Было непросто. Снова жить с родителями, когда тебе уже немало лет, когда есть свои привычки, — то еще испытание. Но прожила она с ними почти год. Сперва муж очень злился, что она не едет обратно. Затем начал снова ухаживать за ней. Приглашать на свидания и обсуждать их общие семейные интересы. Он, наконец, услышал, что она ему пыталась донести все это время.

Она потом рассказывала, как ей было непросто. После каждого разговора с ним она готова была все бросить и вернуться в родное гнездышко. Только воспоминания о прошлых бесцельных возвращениях приводили ее в чувство. Как бы ни хотелось ей снова попасть в свою квартирку, в свой мирок, в свою кроватку, в утренние объятия мужа — она держалась. Решила вернуться только в тот момент, когда поймет, что готова жить с ним всю жизнь. Когда они оба друг друга услышат.

Потребовался почти год. Это много, правда? Но если вспомнить, что они до этого были женаты более десяти лет, то становится понятно, что лучше выдержать такой год, чем еще десять лет мучить друг друга. В идеале такой год нужно выдержать до свадьбы. До принятия решения о том, что мы хотим быть вместе. Но иногда, если решение принято спонтанно, стоит дать себе это время, находясь уже в браке. Тот год дался обоим нелегко. Но стал новым стартом для отношений, которые за долгое время стали сходить на нет.

Секс, совместные выходы в люди (здорово ведь, когда есть с кем в гости сходить), теплый и близкий человек под одеялом в зимние вечера, какой-никакой — а помощник в плане быта... Отказаться от привычных наслаждений, которые мы получаем от мужа, даже если он не лучший, очень сложно. Но гораздо сложнее жить жизнь без ощущения, что она твоя. И что тебя в ней любят, слышат и понимают.

### **Не торопитесь убегать**

Опасаясь, что многие женщины сейчас воспримут практику ведического отстранения буквально. Не хочет мыть посуду — поеду к маме, не дарит подарков — уйду к подругам. Чуть что — я пошла отстраняться. Это мелочный подход, обесценивающий средство огромной силы. Оно должно быть направлено не на манипуляцию, а на сохранение и укрепление отношений. «Вхолостую» испытывая силу отстранения, пару

можно только разрушить. Мужчине не нравится, когда женщина постоянно угрожает ему разрывом, словно проверяет крепость «поводка». Да и вообще, откровенный шантаж не может нравиться никому.

Сила отстранения — как раз в том, что оно помогает обоим измениться. И третья фаза для этого нужна далеко не всегда. Часто достаточно первых двух, чтобы отношения «перезагрузились» и расцвели. Но для этого нужно знать, как можно, находясь вместе, *отстраняться душевно*:

сперва — в случае сильного непонимания — *научитесь отстраняться мысленно*. Представьте, что вы живете там же и так же. В привычном ритме готовите и убираете, но при этом не общаетесь с мужчиной, ведете себя с ним очень холодно. Если до этого момента вы каждый день давали ему теплоту и любовь — он почувствует разницу. Но если вы и раньше были как Снежная Королева, мужчина изменений не ощутит и меняться не станет;

в момент отстранения *у вас на сердце должно быть максимально спокойно*. Внутреннее отношение к мужу — только хорошее. Это очень важно. Когда кипят эмоции, никакое воспитание невозможно. Это будет не отстранение, а жестокая месть и насилие. Сперва проработайте обиды и злость с помощью письма обиды, и только потом можете задумываться об ограничении общения;

переезжайте в безопасное место, только если появляется угроза здоровью или жизни — *вас или ваших детей*. Однако если угроза появилась, делать это нужно немедленно. Даже когда «неудобно», «далеко от садика», «там всего одна комната» и т. д. И оттуда, из этой одной комнаты, уже попробуйте что-то изменить. Подвергать себя риску и позволять топтать не только женское, но уже общечеловеческое достоинство, не стоит ни в коем случае;

*меняться нужно обоим*. Всегда. Если вы отстранились душевно или уехали, это не значит, что вы теперь королева, а он — плохиш. Вам это отстранение тоже идет на пользу: вы учитесь справляться со своим вожделением. Учитесь не ждать, что вас осчастливит супруг, а справляетесь с этой задачей сами. Женщины, чаще всего, именно этого и не умеют;

последнее, и главное: воспитание отстранением *работает только тогда, когда женщина уже отдала свое сердце мужу*. Когда она долгое время от всей души дарила любовь. Когда он уже вкусил сладость ее служения. Когда он узнал, что такое вкусный ужин и теплая беседа вечерами. Когда он мог расслабиться дома после трудовых будней и невзгод. Если же у него такого опыта нет — воспитывать нужно не его. В

этом случае нужно начать с себя — и выполнять свои прямые женские обязанности. Возможно, отстраняться после этого даже не понадобится: он сам среагирует на изменения, оттаит и перестроится.

На самом деле сильное женское сердце — это сердце женщины, которая умеет отличать любовь от влюбленности, жалости и сексуального влечения. Сердце, которое знает, что есть время обнимать, а есть — уклоняться от объятий. И только настоящая любовь может подсказать, который час в ваших отношениях — сегодня.

### Практическое задание

#### **Тестируем крепость сердца**

Предлагаю вам пройти простой тест. Он актуален для тех, у кого в отношениях есть нерешенные проблемы. Честно ответьте на каждый вопрос и подумайте, на каком уровне находится сила вашего сердца. Очередность пунктов важна — сначала нужно освоить самые первые из них.

*Уделяю ли Я внимание и время себе?* От своей ли внутренней полноты я забочусь о муже? Могу ли я быть счастливой сама по себе? Интересно ли мне с самой собой? Какие я знаю способы восстановления женской энергии?

*Выполняю ли Я свои обязанности?* Могу ли сказать, что я хорошая жена и достойно (а не «как все») забочусь о своем муже? Забочусь ли я о его теле? Интересует ли меня его душа? Или я «сама знаю, что ему надо»?

*Верна ли Я своему мужу?* Считаю ли, что он лучший мужчина для меня? Или верю, что после развода с этим «первый-блин-комом» — встречу настоящего принца?

*Принимаю ли Я его?* Его характер? Его маму и родственников? Его друзей и занятия? Его уровень дохода и условия жизни? Или я надеюсь его со временем переделать и перекроить?

*Умею ли Я просить?* Сделала ли я что-нибудь по-женски для решения этой проблемы? Показывала ли, как для меня это важно? Просила ли о помощи?

*Умею ли Я выдерживать паузы,* когда мне делают больно? Могу ли внутренне отстраняться от мужа? Что мешает этому? Моя лень? Мое вожделение?

## **Глава 21**

### **Служить мужу**

Наверное, каждый раз, когда вы видите в моей статье слово «служить»,

по спине у вас пробегает холодок. Холодок ужаса, брезгливости, страха и протеста. Так сложилось, что это слово у нас стало синонимом слова «унижаться». А заодно и других не очень приятных глаголов: прислуживать, пресмыкаться, стать рабой. Поэтому я хочу сейчас рассказать вам, что я — в ведическом ключе — понимаю под этим словом. И почему служить так важно — не только в семейной жизни, но и в работе, и в отношениях с родными, и в дружбе, и в воспитании детей.

Когда-то и у меня при слове «служение» возникали яркие образы: рабыня Изаура, горничная, бесправное существо, которое все унижают, о которое вытирают ноги. И когда я первый раз прочла в книге Стивена Кови о необходимости служения, то встала в позу протеста. А потом этот термин начал меня преследовать. Советуют мне, скажем, прочесть известную книгу о лидерстве Джеймса Хантера — беру ее и вижу на обложке: «Слуга, или Истинная сущность лидерства — служения»; включаю лекции Олега Торсунова, Олега Гадецкого и других ведических учителей — и там только об этом. Но по-особенному...

К моменту прочтения «Очарования женственности» Хелен Анделин я уже изменила свое отношение к служению, а не то точно бы выбросила книгу после первых страниц. Слава Богу, тогда я уже поняла, что служить — значит выразить любовь, а не пресмыкаться.

### **Следовать потребностям**

Самое главное заблуждение состоит в том, что служение воспринимается как потакание прихотям. Захотел, скажем, муж сегодня, чтобы жена на одной ноге прыгала, — она прыгает. Захотел, чтобы смеялась его обидным шуткам при друзьях, — она слезы прячет и смеется. Захотел, чтобы она его любовницу приняла как родную, — она ей место в супружеской спальне уступает. И далее по нарастающей.

Но это как раз не служение. Это потакание желаниям. Причем разрушительным. В таком поведении нет самого главного — чувства собственного достоинства. Вы же не на помойке себя нашли, чтобы так к себе относиться, верно?

Давайте понимать, что у каждого человека есть желания, а есть потребности. И очень часто они отличаются друг от друга, как небо и земля. Например, у женщины всего три потребности: близость, безопасность и благодарность. А шуба, Канары, огромный дом, кольцо с бриллиантами и многое другое — это ее желания. Которые муж тоже может исполнять, если ему это по силам. А может и не исполнять, если не по карману. Желания — лишь приятное дополнение к базовому пакету. Ведь если он будет исполнять ее желания, но не закроет основных потребностей

(например, не станет ее слушать или благодарить), то никакие ожерелья не дадут ей желаемого счастья. А если жена удовлетворена в основных потребностях, то ей проще смириться с отсутствием шубы.

У мужчины, как вы помните, базовых потребностей тоже три: быть нужным, быть свободным и быть принятым таким, какой он есть. Все остальное — камасутра в постели, обед из восьми блюд с компотом, бюст шестого размера — это уже желания, необязательные к исполнению. Если вы будете выполнять его прихоти, но не дадите ему самого главного, он останется недоволен. Так мужья уходят от красивых и ухоженных женщин, которые полностью о них заботятся, кормят, поят и гладят рубашки. Но забывают дать ему личное пространство или не ценят то, что он делает для них.

Потребности любого ребенка еще проще. Это принятие, контакт с родителями и создание границ. Если вы не пытаетесь переделать своего ребенка, находитесь с ним в контакте и создаете ему рамки для развития, этого уже достаточно, чтобы он вырос гармоничной личностью. А вот если вы запускаете его по кругу в сорок секций, покупаете ему все, что он попросит, водите по всем зоо-, аква- и луна-паркам, но полностью игнорируете свои и его потребности, то вырастет эгоист, нарцисс или просто человек с низкой самооценкой.

Общая и глобальная потребность всех людей — это Любовь. Принимать любовь и дарить ее. Все остальное — просто разные формы данного действия. Женщины принимают любовь через заботу о себе, мужчины — через веру в них.

Так что истинное служение похоже на выращивание цветов. Когда наша ответственность в том, чтобы вовремя их полить, укрыть от ветра и стужи, уничтожить вредителей. Но никак не в том, чтобы создать искусственную среду, вакуум, где не только не размножаются насекомые, но и дышать почти невозможно. И не в том, чтобы засыпать молодые ростки избытком химических удобрений ради получения трех урожаев в год.

### **Служение возвышает**

Давайте вспомним великих людей и поймем, насколько преобразует человека истинное служение.

**Мать Тереза.** Имела всего пару белых сари и сандалии. Все время своей жизни тратила не на окружение себя комфортом, а на обучение детей, организацию врачебной помощи больным, психологическую и материальную поддержку заблудших. Наравне со своими сестрами она оттирала кастрюли и сковородки, когда подходила ее очередь дежурить в

монашеской общине. Эта хрупкая женщина никому не отказывала в помощи и встрече, до самых последних дней. Она и ее соратницы спасли бесчисленное количество жизней и помогли встать на ноги сотням тысяч человек. Миссия матери Терезы продолжает дарить надежду обездоленным даже сейчас, спустя много лет после ее кончины.

**Махатма Ганди.** Служа своему народу, этот человек жил так же просто, как и все. Талантливый юрист с блестящим европейским образованием ездил в вагонах второго класса, до отказа набитых людьми. Переживал многочисленные голодовки во имя своей идеи. Рабиндранат Тагор, поэт и писатель, однажды сказал о Ганди: «Он встал у порога хижин тысяч обездоленных, одетый так же, как они. Он обратился к ним на их языке. В его словах, наконец, была живая правда, а не цитаты из книг... В ответ на зов Ганди Индия вновь раскрылась для великих свершений...» Ганди имел «пламенеющее “Да”» в своем сердце: дать людям свободу без насилия. Освободить родную Индию от господства англичан. Выиграть войну без единого выстрела. Скажете — невозможно? Благодаря самоотверженному служению своей стране у него это получилось.

**Ксения Блаженная.** После смерти мужа беззаветно служила его памяти. Переодевшись в его шинель, ходила по Петербургу и дарила людям бескорыстную помощь: ночами тайно носила кирпичи на верхние этажи строящейся церкви, давала пророческие предсказания, молилась. Если кто спрашивал, кого за эту помощь благодарить, она неизменно отвечала: «Муж мой, Андрей Федорович, это сделал. Он жив, а Ксения умерла». Все плоды труда своего она посвящала душе любимого человека во славу Божию. За свое подвижничество она стала считаться духовной хранительницей Санкт-Петербурга.

**Е.Б.М. Бхактиведанта Свами Прабхупада.** Человек, который в преклонном возрасте с парой долларов в кармане и стопкой книг за спиной прибыл из Индии в Америку, чтобы распространять Знание. Его никто не знал и никто не ждал в бескрайних каменных джунглях. Ему нечего было есть и негде было жить. Он мог бы остаться в родной Индии, где у него были связи, друзья и дом. Но он выбрал путь служения миру — и отправился на другой край земли, взяв с собой священные книги и маленький мешочек риса. Через несколько лет Свами Прабхупада уже знал весь мир. У него появились тысячи учеников, его книги распространяются до сих пор миллионными тиражами и меняют жизнь многих людей к лучшему.

**Стивен Кови.** Мудрый «тренер жизни», который каждый день посвящал служению своей большой семье и миру. В 50 лет он принял

решение оставить университетское преподавание, которое давало постоянный и неплохой доход. Он заложил по второму кругу дом, в котором жила его семья, чтобы иметь средства донести людям идею о семи великих навыках, которые делают человека хозяином своей судьбы. Полжизни было уже позади, но он не испугался. Вскоре его книга «7 навыков высокоэффективных людей» стала настольной для президентов многих стран и была названа одной из 25 самых эффективных бизнес-книг столетия. Кови чувствовал, что, рискнув и пройдя через временные трудности, сможет принести больше пользы, послужить большему количеству людей, сделать мир более позитивным и осознающим.

Вот лишь несколько примеров служения великих людей. Каждый из них мог бы жить «как все»: для себя, наслаждаясь маленьким личным счастьем или местечковым комфортом. Но они выбрали путь лидерства. Путь выхода из толпы. Путь служения человечеству и Богу. Они рискнули пойти на испытания — ради идеи. Пережить трудности и неудобства — ради великой цели: духовной, социальной, политической, общечеловеческой. И, поскольку жертвы их делались не из страха, стыда или низкой самооценки, то совершались они в благоданном терпении и приносили великие созидательные плоды. В каждом из этих людей ровным негасимым пламенем сияло чувство собственного достоинства, которое помогало отделять зерна от плевел: подхалимство — от уважения, любовь — от зависимости, хитрые уловки — от праведных действий. Служение — от унижения.

Унижением было бы, если бы Махатма Ганди развернул открытую войну с Англией. Унижением было бы, если бы Прабхупада отказался от распространения Знания и вернулся домой. Или если бы мать Тереза осталась обычной сестрой в монастыре, а Стивен Кови — рядовым преподавателем. Все это было бы унижением великих душ, способных любить весь мир и прячущихся от этой миссии за любовью к бранным вещам и шаткому комфорту. Ведь наверняка жене Стивена Кови хотелось в свои пятьдесят не переживать о залоге на дом, а ощущать стабильность и чаще видеть мужа. А родителям матери Терезы было бы спокойнее, если бы она жила, как и все другие сестры, в стенах благоустроенного монастыря.

Унижение наступает, когда мы забываем о том, что мы — дети Бога. Маленькие капли большого океана. И наше предназначение в этом мире — не просто есть, спать, зарабатывать и развлекаться. А улучшать жизнь других людей, которые каждый день соприкасаются с нами. Увеличивать количество добра и любви в мире. Быть руками Господа — и служить.



Своим близким и родным, друзьям и коллегам, обществу и миру.

В конце концов, любовь — это действия. Любить — это глагол. И лучше всего выражает суть глагола «любить» другой глагол — «служить». Помогать людям раскрывать свой потенциал, верить в них и заботиться о них; давать то, что им нужно для полноценного роста, а не то, что они хотят, находясь на том или ином уровне развития. Не поощрять в людях зачатки плохого. Не позволять паразитировать на других, тем самым разрушая себя. Воспитывать их строго, но с любовью. И радоваться, когда чье-то сердце раскрывается навстречу переменам, когда чья-то жизнь входит в более здоровое и созидательное русло, когда чья-то душа обращается к Богу.

Вы все еще думаете, что служить — ниже вашего достоинства?

Практическое задание

### **Принимаем идею служения**

1.-Назовите трех людей, которые, на ваш взгляд, совершали великое служение. Это могут быть святые в любой религиозной традиции, общественные деятели, художники и творцы. Сформулируйте идею их служения: что они делали и для кого. Узнайте больше о том, как эти люди жили: в чем себе отказывали? через какие духовные и физические испытания проходили? каков был результат их служения?

2.-Выпишите десять действий, совершая которые для кого-либо (для мужа, родителей, детей, коллег), вы чувствуете себя в чем-то униженной. Доверьтесь своим ощущениям. Теперь подумайте, что можно изменить в своем отношении к этим делам или в алгоритме их выполнения, чтобы вместо унижения ощущать чувство собственного достоинства и воспитывать в себе благостное терпение. Возможно, от каких-то обязанностей вообще стоит отказаться или свести их выполнение к минимуму? Поразмышляйте над этим.

3.-Перечислите десять дел, в которых вы могли бы смиренно служить мужу, ощущая и воспитывая в себе при этом чувство собственного достоинства. Планируйте выполнение одного — трех таких дел ежедневно.

## **Глава 22**

### **Проводить профилактику развода**

Вы, может быть, подумали, что речь в главе пойдет о совместных визитах к психологу, популярном нынче «отдыхе друг от друга» или о каких-то волшебных ритуалах? Открываю вам страшную тайну: одна из лучших профилактик развода — это массаж. Нет, даже не в том виде, в котором вы подумали. Вы наверняка уже представили, что мужа надо встречать дома с зажженными аромалампами и разобранным массажным

столом? Ну, супругу массаж от любящей жены тоже будет полезен. Но сперва нужно о себе позаботиться. Поэтому мы будем говорить о массаже для нас, любимых. Ведь во время массажа женщина может получить очень многое из того, что ей необходимо для счастья. А, как гласит английская пословица, *mom is happy — everyone's happy*. Когда мама счастлива — счастливы все. И вот почему.

1.-*Массаж — это прикосновения*. А часто именно этого не хватает жене в супружеской жизни. В первые годы их еще бывает достаточно, но чем дальше, тем больше проявляется дефицит обыкновенной нежности. Уже некогда, незачем, есть дела поважнее. Муж не всегда откликается на просьбу «погладить спинку». А хороший массаж поможет восполнить недостаток важных ощущений — и не требовать от мужа того, что он не может или не имеет сил сейчас давать. Интенсивность воздействия, которая нравится именно вам, можно подобрать, попробовав разные виды массажных техник.

2.-*Массаж расслабляет*. В современном мире стрессов подобное свойство массажа — на вес золота. Это отличная борьба со стрессом по-женски. Вместо того чтобы бегать по дому или по городу с круглыми глазами, стоит разрешить себе часок полежать под руками мастера. Вы почувствуете такой прилив сил, что сможете сосредоточиться и успеть все еще быстрее, чем планировали.

3.-*Массаж замедляет*. Наша жизнь превращается в гонку: детей в садик, сама на работу, потом забрать детей, быстро приготовить ужин, быстро всех уложить — и самой упасть, чтобы завтра — детей в садик, сама на работу... Так можно все запасы топлива спалить, да и не успеть никуда в итоге. А после массажа есть ощущение, что жизнь чуть-чуть замедлилась. И можно какое-то время никуда не спешить. Главное — позволить себе такое состояние. Научиться наслаждаться им, не осуждая себя, и не гнать снова по делам, только встав с массажного кресла.

4.-*Массаж выводит токсины из организма*. Активизирует кровоток и лимфодренаж. За счет этого продлевается наша молодость и ярче сияет красота. Да и выглядим мы после курса массажа на несколько лет моложе.

5.-*Во время массажа масло питает кожу*. Идет профилактика ее старения, сухости и усталости. Если базовые масла во время сеанса используются качественные — оливковое, персиковое, авокадо, виноградных косточек или кокосовое — то происходит еще и живительное увлажнение кожного покрова.

6.-*Мы учимся принимать заботу о себе от другого человека*. Для женщины это очень полезный во всех отношениях опыт, а также

диагностика. Очень часто бывает, что сначала женщина не может расслабиться, стараясь чем-то «помочь» массажисту. Я помню, как несколько лет назад массажистка очень просила меня полностью положить ей голову в ладони и перестать ее поддерживать в висячем состоянии самой. Сложно было. Но помогло потренировать отказ от гиперконтроля и выход из состояния «я сама».

*7.-Массаж — это общение.* Если ваша массажист — девушка, можно чудно поболтать. До массажа, во время или после. И таким образом дополнительно подзарядить свои батарейки.

*8.-Массаж снимает телесные и психологические блоки.* В некоторых типах массажа идет еще и психическая разгрузка через нажатие на определенные точки. Так могут разрешаться не только физиологические проблемы, но и приближаться к излечению старые душевные травмы.

*9.-Массаж — это лекарство.* Он может облегчать течение многих заболеваний. Например, снимать боли в спине, которые частенько бывают у мамочек с маленькими детьми.

*10.-Массаж помогает проработать негативные эмоции.* Например, боль. Пока у вас внутри живет душевная боль, которую вы задвигаете в дальний угол, массаж будет казаться болезненным. Во время сеанса вы сможете представить, как эта боль материализуется, и понемногу проживать ее через тело.

*11.-Массаж активизирует творческое начало.* Необходимое не только для рукоделия и работы, но также, например, для создания вкусного печенья или блинчиков. Так что в массаже вы можете черпать силы и вдохновение для домашней работы.

*12.-Массаж — возможность побыть наедине с собой.* Дома, особенно с маленькими детьми, часто стоит шум и гам. Когда за тобой бегают хвостики и все время что-то просят: «Мам! Мам! Мам!» Тут же рядом бродит муж и просит свой чай. А параллельно могут еще звонить мама или начальник. Когда же тут подумать о себе? А во время массажа — можно.

*13.-Во время расслабления в голову приходят хорошие идеи.* Я часто после массажа пишу новые статьи. А еще бывает, что во время сеанса тебя вдруг осеняет, и в голову приходит решение какой-то давней проблемы или совершенно неожиданный ответ на вопрос.

*14.-Массаж — дополнительный час глубокого сна.* Когда дети совсем маленькие и часто плачут по ночам, массаж — это отличный шанс поспать часок — другой днем, не вскакивая. Я, например, частенько засыпаю глубоким сном даже во время чистки лица или простого массажа стоп.

И самое интересное:

*Не обязательно — и даже не нужно! — делать массаж каждый день. Ваши физическое и тонкое тело должны «усвоить» эффект расслабления.*

Поэтому максимальная частотность массажных сеансов — через день. Но даже раз в неделю — вполне достаточно: и не надоест, и не так дорого получится! Кстати, про «дорого». Мне часто говорят, что массаж — это слишком накладно. Но ведь очень часто мы тратим гораздо больше денег на одежду, косметику, игрушки, которые не несут такого глубинного обновляющего смысла, как массаж. Учитесь делать долгосрочные вклады в жизнь. Не «штукатурить» повреждение психики косметикой или чашкой кофе, а восстанавливать его изнутри. Не экономьте на себе! Вместо ненужных безделушек лучше вложить средства в спокойствие и семейной благополучие.

Можете спросить мужа, готов ли он инвестировать еженедельно несколько сотен рублей, чтобы жена ежедневно была красивая, счастливая и добрая. Если ваши отношения с мужем не критически запущены, скорее всего, он ответит согласием. Мой муж когда-то тоже считал, что массаж для женщины — это дорого и незачем. Но сейчас, когда он понимает разницу в моих состояниях «до» и «после», он иной раз даже сам меня куда-нибудь записывает и отправляет. Особенно если я давно нигде не была и счастье не излучаю.

Чтобы массаж приносил пользу не только вашему телу, но и вашей психике и вашей семье на всех уровнях, советую воспользоваться ведическими секретами выбора массажиста. Лично я выбираю мастеров только так.

1.-Баланс в женском теле должна также восстанавливать женщина. Так и расслабиться проще, и тонкое целомудрие сохранить. Ведь раздеваться перед любым другим мужчиной кроме мужа, даже если это массажист, не очень благоприятно. Попробуйте расслабиться под руками женщины — и почувствуйте разницу.

2.-Важно, чтобы массажистка вкладывала в свое дело душу. Потому как машинальные надавливания и поглаживания не принесут вам облегчения и приятных эмоций. Скорее, опустошат — не только ваш карман, но и психику.

3.-Предпочитайте древние традиционные массажи современным техникам. В них есть нечто большее, чем просто механика рук. Гавайский, аюрведический, китайский гуаша, балийский, тайский... Когда человек обучается таким видам массажа в хороших сертифицированных школах, он также развивается духовно: познает философию человеческого тела и духа, а не только рисунок нажатий.

4.-Пробуйте разные типы массажа, чтобы найти свой. Если выбор сделан, иногда меняйте вид воздействия просто для разнообразия. Ведь каждая техника работает с вашим телом по-своему, и ваши предпочтения могут меняться в зависимости от жизненных ситуаций, в которых вы находитесь.

5.-Научитесь делать самомассаж. Это и дома пригодится, чтобы умиротворить детей и мужа, и можно с подругами экономить на салонах, обмениваясь массажными процедурами.

Почему же массаж — профилактика развода? Именно потому, что он способен сделать жену счастливее. А значит — облегчить жизнь ее домашним. Помните, что ваша обязанность — быть наполненной. И наполняться нужно не усталостью и отчаянием, а приятными ощущениями и нежностью. Чтобы делиться с близкими — именно этим.

Практическое задание

### **Отправляемся на профилактику**

Если у вас еще нет личного мастера, узнайте больше о нескольких видах массажа, указанных в пункте 3 правил выбора массажистки. Затем позвоните в салон, предоставляющий услуги массажа в вашем городе, или поищите по объявлениям мастера с выездом на дом. Обсудите с мужем, что хотите сделать себе маленький подарок — и закажите пробный сеанс массажа. Если необходимо аккумулировать на него средства, дайте себе обещание сделать это в течение недели и выполните его.

В дальнейшем сделайте практику массажа регулярной.

## **Глава 23**

### **Общаться с подругами**

Хочу немного отвлечься от темы семейных отношений. Точнее, поговорить о том, что может помочь их укрепить, но не напрямую.

Очень часто в жизни женщины семья становится всем. Не только смыслом жизни и главной сферой самореализации, но и единственным источником счастья. Живя с такой установкой, со временем женщина привыкает считать, что если не от мужа, то больше счастье взять неоткуда. Если мужу не рассказать обо всем, то больше некому. Если муж уехал, занят, не в настроении — то все, конец света. Потому как единственный источник счастья закрыт. Временно или нет — непонятно. Это рождает панику в сердце и сумятицу в голове.

Выходя замуж, часто женщина обрубает все остальные связи. Какие-то — сразу, какие-то — постепенно. Просто нет времени и возможности со всеми встречаться и общаться, с годами накапливается все больше нерешенных проблем вокруг своей семьи. Какие уж там друзья... Кто-то

еще без детей — о чем с ними разговаривать? Кто-то мотается по свету и появляется в городе так внезапно, что, пока найдешь свободное время для встречи, человек уже снова на другом конце Земли. Кто-то просто давно не звонил — а я звонить первая не буду... Вот так мы сами себя запираем в четырех стенах. Когда у нас есть только дом, работа и родители. Все.

Но настоящая женщина не может оставаться счастливой, если у нее нет стайки подруг-единомышленниц! Представьте, что вы любите мороженое. Это легко сделать: почти все его любят. Так вот. Допустим, вы будете есть его постоянно. И только его. На завтрак — мороженое, на обед — мороженое, на ужин — опять оно. И даже пить — тоже только мороженое, растаявшее. Как скоро вам надоест? Через день или через два у вас начнутся проблемы со здоровьем от такого питания? Казалось бы, ничего страшного: вы ведь любите мороженое! Но почему-то во сне вам видятся уже грибной супчик и жареная картошка. Хотя раньше особой любви к ним вы, возможно, не испытывали.

То же самое — с семьей. Если все свое счастье вы пытаетесь добыть в ней, то очень скоро начнутся проблемы. Вам будет недостаточно, вам станет скучно. Начнет раздражать муж — мог бы счастье давать поразнообразнее! Начнут бесить дети — сколько можно одно и то же, по кругу, с утра до ночи! Бытовую карусель вы вообще просто возненавидите.

Где же выход? В сбалансированном питании. То есть в разностороннем общении. В вашей жизни должны иметь место разные отношения: с родителями, с детьми, с мужем, с подругами, с соседями, с единомышленниками. Первое, второе, третье и десерт. И пусть отношения с мужем будут именно десертом. Тогда на его плечи не ляжет бремя «осчастливить великомученицу». Ибо ноша эта тяжела, а задача невыполнима.

### **Зачем нужны подруги**

Согласно Ведам, общение человека должно быть поделено между тремя категориями людей. 20% времени мы должны *общаться со старшими*. Слушать наставления, следовать им. Еще 20% — *с младшими*. Наставлять их, обучать, делиться опытом и заботиться. А 60% времени должно быть *посвящено равным*. То есть нашим друзьям, подругам, единомышленникам и партнерам. Именно для того, чтобы мы могли обмениваться энергиями, мыслями и чувствами, расти вместе. Подруги — это девушки и женщины, равные нам по интересам. Кто-то из них может быть старше по возрасту, кто-то младше. Но если у вас есть объединяющий фактор, который регулярно собирает вас вместе и вдохновляет на обмен созидательными энергиями, значит вы должны спланировать свое время

так, чтобы часть его обязательно была посвящена встречам с подругами (естественно, не в ущерб основным семейным потребностям). Это станет лучшей профилактикой напряженности эмоционального фона между вами и супругом, потому что:

**1) женщина понимает женщину лучше, чем мужчина.** Это факт. Придешь к подруге и скажешь: «Начальник заставляет работать в субботу!» А она тебе скажет: «Ты моя малышка! А начальник твой — редиска!» Вот и полегчало. Муж же выразит свое мнение на эту тему гораздо более жестко, чем еще усилит вашу нервозность. И вряд ли догадается после этого сразу обнять и пожалеть;

**2) с женщиной легче говорить о своих чувствах.** Так мы эти чувства проживаем и перевариваем. Если же доверять все ощущения только мужу, в его микросхемах произойдет короткое замыкание и на какое-то время он будет «сломан». Мужчина просто не способен слушать о чувствах столько, сколько нужно высказать женщине. Поэтому регулярное общение с подругами поможет уберечь мужа от лишней информации, оставляя для него только самое важное. При этом женщина себя нисколько не ущемляет в выражении этих самых чувств;

**3) подруга — еще один объект заботы.** Особенно это актуально для девочек, которые занимаются домом и семьей, но пока не имеют детей. Или дети выросли. Энергии много, хочется делать что-то хорошее, но только не работать на чужого дядю. Поэтому, чтобы мужа своей заботой не задавить, лучше подарить любовь своим подругам. И все от этого будут счастливы;

**4) когда муж уходит в пещеру, встреча с девочками — прекрасный способ себя чем-то занять.** Если есть верные подруги, они точно не дадут вам соскучиться! Им можно позвонить и поболтать, пригласить в гости, устроить девичник. Так и время незаметно пролетит, и получится соскучиться по мужу, а не разобидеться на его отсутствие;

**5) происходит обмен женской энергией.** Женщина, которая общается с женщинами, не только отдыхает, но и подзаряжает свои «батарейки». А если две подруги — еще и единомышленницы (то есть у них общие интересы и связующая цель), то батарейки пополняются более быстро и качественно. Правду говорят: с кем общаешься, тем и становишься;

**6) идет взаимное обучение.** Начиная от кулинарии, рукоделия, бытовых хитростей, книг и фильмов и заканчивая психологическими приемами воспитания детишек или секретами взаимоотношений с супругом. Но стоит учесть, что советы можно принимать лишь от тех, кто сам хорошо умеет делать то, о чем говорит, как минимум находится замужем и растит детей. Доктор Торсунов называет такую форму обучения

«авторитетным слушанием» — передачей опыта через звук. Звук — это волна, физическое явление. Эта волна реально существует, несет информацию, воздействует на клетки вашего тела. Поэтому вы должны подвергать себя воздействию избирательно, предпочитая то, что проверено на практике, нужно вам, развивает вас, а также исходит из благожелательного источника. Переливание из пустого в порожнее теорий, которые ни одна из вас не опробовала на практике, а также обсуждение слухов и сплетен никакого отношения к «авторитетному слушанию» не имеет. Более того: несет в себе энергию необоснованности и бесцельности. А нам такие энергии в семье не нужны;

**7) подруга — центр помощи, на который можно всегда рассчитывать.** Иногда, если это необходимо, с моими детьми с удовольствием сидят близкие подруги. А некоторые приходят не только поболтать, но и прибраться, когда у меня не хватает рук. Подруги помогают мне искать документы, получать важную почту. Они же периодически привозят мне нужные вещи из Петербурга или чудесным образом доставляют в Петербург то, что нам нужно, из зарубежных командировок. Подруги — это ваша волшебная сеть взаимопомощи, раскинувшаяся по целому городу или стране (а бывает, как в моем случае, — и по всему миру). Что бы я без моих девочек делала — даже не знаю;

**8) подруга — салон красоты на дому.** Посиделки с подругами очень часто могут перетекать в выездную сессию спа-салона. За болталками и чаем приятно помочь друг другу с педикюром и маникюром. Брови, опять же выщипать, спину размять. Любимой подруге проще доверить и свои волосы, и ручки, и ножки;

**9) происходит частый обмен подарками.** Не знаю, как вы, а я люблю делать подарочки. Всегда долго их выбираю. Всегда так хочется, чтобы подарок понравился. Муж никогда не отреагирует так даже на самый классный подарок, как это сделает удивленная и обрадованная подружка. Сдержанно скажет спасибо, обнимет. И лишь по влажному блеску в глазах можно будет понять, что мой поступок важен для него. Зато подруги от каждой мелочи будут скакать до потолка. И это так здорово! Ну и, конечно, приятно и самой попрыгать, когда кто-то для тебя подарочек приготовил;

**10) женское общение — источник теплых слов.** Девочки любят не только слушать комплименты, но и говорить их. Так приятно заметить новое платье подруги и оценить его по достоинству. Или поддержать теплым словом, когда у нее проходит сложный период. В то же время, когда не хватает теплых слов от мужа (а мужчины часто думают, что это лишнее), можно прийти к девчонкам и сказать: «Я так хочу на ручки!» Вот где и на



ручки возьмут, и обогреют, и чаем с плюшками напоят, и приласкают;

**11) подруги дают материнскую любовь.** Не секрет, что у многих из нас не сбалансированы отношения с мамой. Мамы дали нам столько, сколько могли, но обычно нам этого недостаточно. Можно продолжать их упрекать, обижаться. Но это все равно что если бы вы угрожали пистолетом человеку, у которого нет денег. Лучше пойти туда, где все то, что нам нужно, присутствует в изобилии. К другой женщине, в груди которой бьется большое материнское сердце, и там напиваться этой любовью. Кстати, перестав мучиться от голода по материнской любви и нежности, вам будет проще принять и простить свою маму (хотя слово «простить» в данном контексте и не является верным). Часто такую «большую маму» можно найти среди своих подруг. И даже попросить — пусть внутренне — чтобы она тебя на время «удочерила». Попробуйте использовать этот маленький энергетический прием. Он отлично работает;

**12) с подругой можно куда-то сходить.** Например, признаюсь, я очень люблю фильм «Сумерки». Понимаю, что не всем он нравится, но я — из мирных фанаток. И книги читала, и все части смотрела. Моему мужу фильм не нравится категорически. Одну часть я его уговорила посмотреть. А дальше получала четкое «нет». И что делать? Насиловать его? Или ходить в кино одной? Или смотреть дома по ночам пиратские версии? Нет, есть вариант получше. На все «Сумерки» я ходила со своей подругой, такой же фанаткой. И все были счастливы: и я, и подруга, и муж;

**13) шопинг с подругой всегда интереснее.** Она и больше, чем муж, эпитетов подберет, чтобы описать тебя в этом платье. И с выбором поможет определиться. И, взглянув на тебя «свежим глазом», подскажет необычное и очень удачное сочетание вещей. Главное — договориться с мужем о том, сколько денег ты можешь потратить, и учесть его пожелания относительно конечного результата модной охоты (например, уважать, что он не приемлет слишком глубокое декольте). Подруга даже скидку поможет получить (отыщет у себя дисконтную карту, например) или найдет чудо-магазинчик с низкими ценами. А еще она может ходить по магазинам часами, не уставая, а лишь наполняясь силами. Мужа от таких «полевых учений» лучше поберечь — ему же еще нужно будет этот шопинг оплачивать. Хотя даже тут подруга может помочь: с ней не стыдно обойти все отделы, померить десятки вещей и ничего не купить. А вот мужа такой вариант скорее разозлит: столько времени зря потратили!

**14) снижается эмоциональная нагрузка на супруга.** После общения с подругами ему может достаться счастливая женщина «просто так», «бесплатно». То есть он, как обычно, пришел с работы, ничего для жены не

делал, а она — радостная, вдохновленная и ничего не требует. Вот это подарок! Мой муж, например, просто обожает, когда я возвращаюсь от подруг. Ведь я всегда порхаю, и мне очень хочется что-то дать ему вместо того, чтобы просить или требовать.

А теперь вы противопоставите всем моим доводам единственный «железный аргумент»: нельзя приближать к своей семье других женщин, потому что какая-нибудь подруга может увести у вас мужа. Вы действительно так считаете? Тогда у меня два вопроса:

— *первый: зачем вы дружите с женщиной, которая на это способна? — второй: почему ваша подруга дружит с вашим мужем, а не с вами?*

Из-за таких необоснованных страхов, которые берутся из телевизора и желтых газет, мы отказываемся от хорошей эмоциональной подпитки, которая позволила бы нам только укрепить фундамент глубоких теплых отношений в семье. Ведь только счастливая женщина может создавать счастливые отношения. А для того чтобы быть счастливой, ей нужно откуда-то это счастье брать, с кем-то им обмениваться.

Если вспомнить, как люди жили в ведические времена, все становится ясно. В каждом доме были женская и мужская «половины». Женщины бо́льшую часть дня общались друг с другом, а мужчины — с мужчинами. В общую часть дома жена выходила уже счастливой — вдоволь наболтавшись с подругами, и красивой — опять же, подруги помогали. Так и муж не надоедал, и не было скучно, когда он задерживался на охоте или на другое царство поход затевал. В жизни женщины было много всего интересного и кроме семейной жизни. Только интересы эти были целомудренными, потому как разделяла она их с подругами, а не с другом мужа, начальником или коллегой.

Общение с единомышленниками не обязательно должно быть конструктивным — это же не переговоры и не сделка. Иногда встреча подруг может выглядеть довольно бессмысленно: собрались чаю попить, обсудили кулинарные опыты. Мужчинам (и женщинам, в которых пока сильно мужское начало) такое времяпрепровождение часто кажется расточительством времени: его и так мало, а тут какое-то безделье! Порой «подружеское» общение может даже быть признанным, но отодвигаться в «годовом плане» на самое последнее место. Предупреждаю вас: в этом случае вы рискуете. Появляется опасность возложить все ожидания на мужа и заработать диабет, объедаясь мороженым. Так давайте же назовем десертом своей жизни не подруг, а мужа. Давайте сделаем наши ежевечерние встречи с ним более ожидаемыми и наполненными. А подруг

запишем в свое «меню» как одно из основных блюд. Наши отношения с мужем от этого только выиграют.

Практическое задание

### **Устраиваем девичник**

Перечислите пять — семь подруг и приятельниц, которых вам приятно было бы видеть в любое время (даже если вы уже не виделись очень давно). На этой неделе обзвоните их всех и предложите собраться. Продумайте, какой вариант девичника вам подходит: это может быть посиделка «без мужей» у кого-нибудь дома, когда каждая приходит со своим приготовленным блюдом. А может быть четырехчасовая аренда сауны, когда вы вместе плещетесь в бассейне, пьете чай с фруктами, обмазываете друг друга медом и болтаете обо всем на свете. Если кто-то в вашей компании не знаком друг с другом — ничего страшного: вы получите еще больше энергии, помогая хорошим людям завести новые развивающие связи.

## **Глава 24**

### **Давать свежий воздух отношениям**

Мы почти всегда недооцениваем простые способы изменения жизни. Восемь стаканов воды в день действительно способны сделать вас стройнее на четыре — шесть килограммов за полгода. Отход ко сну до полуночи за те же полгода преобразует женское лицо, а ее психика становится уравновешенной. Простейший самомассаж вакуумной банкой три раза в неделю дарит телу молодость и значительно сокращает проявления целлюлита. Способы элементарны и не требуют каких-либо серьезных усилий. Но они кажутся нам практически неприменимыми, потому что базируются на драгоценных навыках — свободной воле и регулярности. Вместо обещания эффекта «волшебной таблетки» они требуют от нас целеустремленности, выдержки и веры. Нас останавливает то, что практиковать простые решения нужно постоянно, и мы ставим в своей голове блок: «Восемь стаканов воды? Ерунда! Лучше куплю новый тренажер». Но вот буду ли его использовать... А ведь именно созидательное постоянство дает в нашей жизни самые великие результаты. Но мы привыкли давать себе послабления, забывать про данные обещания, постоянно начинать «заново» и «с понедельника», как в дешевой компьютерной игре. А ведь эти маленькие полезные привычки — ключ к постоянству в больших вещах. Регулярным созиданием сохраняется семья. Достигается уровень мастерства. Углубляется понимание жизненно важных вещей.

Я хочу рассказать вам об элементарном средстве, которое, если

воспринять его серьезно и практиковать постоянно, способно углубить отношения, наладить их и даже помочь построить. Для всех трех целей оно отлично работает. Метод крайне прост: регулярная прогулка вечером вместе с мужем. Причем нужно не протаптывать траншею вокруг дома, а сначала отойти от него на приличное расстояние (хотя бы минут на 20—30), а потом к родным окнам вернуться.

### **Что это дает и зачем это нужно**

1.-С древности известно, что совместная прогулка делает из попутчиков друзей. Есть даже поговорка: тот, с кем ты сделал семь шагов в одном направлении, — уже твой друг. Суть древней свадебной церемонии в Индии состоит в том, что жених и невеста делают семь шагов рука об руку, давая клятвы друг другу, богам и людям. То есть нашими общими предками даже символически закреплено, что совместная прогулка помогает установить в семье дружескую обстановку.

2.-Прогулка помогает настроить на романтический лад. Любая прогулка — это небольшое путешествие, приключение. Особенно если на улице дождь или снег. Я до сих пор помню, как волшебным образом однажды опоздать на автобус. И тогда в два часа ночи мы с мужем без зонта под теплым проливным дождем шли пешком и болтали. Наутро мы были слегка уставшими, но очарования в отношения это явно прибавило. Прошло уже семь лет, а мы до сих пор вспоминаем ту ночь как одну из самых романтических в нашей жизни.

3.-Прогулка успокаивает ум. Именно беспокойный ум часто мешает нам налаживать отношения. Женский беспокойный ум вообще враг самому себе. Он сам себя может накрутить: придумать, за что и на кого обидеться, и раздуть все до невероятных размеров. А когда ум успокаивается, жить сразу становится легче.

4.-Иногда отдалиться от дома очень полезно. Ведь если проблемы окружают вас в его стенах, то за их пределами автоматически становится легче. Иногда лучше покинуть поле битвы для того, чтобы набраться сил. В ведические времена, кстати, в сражениях были предусмотрены перерывы на ночной сон, а иногда даже небольшие паузы в целой войне: чтобы домой сходить. Эта традиция свято чтилась враждующими сторонами, так как помогала поддерживать дух и здоровье армии, а значит, бороться честно, на максимально возможном для каждого царства уровне.

5.-Прогулка важна для поддержания физического здоровья. Тут много факторов: глубокое дыхание, движение как таковое. Это можно сравнить с занятиями йогой, дыхательной гимнастикой — пранаямой. Правильное размеренное дыхание в сочетании с ходьбой очищает

организм, насыщает мозг кислородом, разгоняет по телу кровь. В голове появляется ясность, в теле — энергия, в уме — вдохновение. Часто ведь проблемы возникают именно потому, что в теле накопились ограничения и зажимы. Мало движения, поверхностное дыхание, отсутствие свежего воздуха, латентное кислородное голодание мозга — и вот уже ничего вам не в радость.

6.-*На прогулке выделяются эндорфины — гормоны счастья.* И очень хорошо, если усвоение этого гормонального «десерта» становится совместным ритуалом. Если у нас у всех одновременно вырабатываются эндорфины от какой-то объединяющей деятельности. Так семьи и укрепляются — когда всем хорошо вместе.

7.-*Прогулка помогает выйти на духовный уровень понимания.* Особенно если она проходит на природе. За пределами городской суеты появляется ощущение связи с высшими силами, открывается сердце, приходят мысли духовного содержания. Прогулка становится медитацией на течение жизни. Медитацией, которая определяет наше место в мире и на физическом уровне вселяет уверенность: дорогу осилит идущий.

Это работает с любым человеком. Не потому ли отношения мамы и ребенка так прочны — ведь она с рождения гуляет с ним минимум раз в день много-много лет...

### **Семейная традиция**

Когда парень и девушка встречаются, часто говорят: «они гуляют». Гуляют — и общаются. Так мой муж умудрялся холодной осенью «проводить» меня до автобуса, который шел домой от работы, часа по два. Мы проходили остановку за остановкой и разговаривали. Может быть, именно тогда я и разглядела его?

В детстве мы много гуляли с друзьями. Наверняка и у вас такое было, когда вы ходите одним маршрутом каждый день — и каждый раз общаетесь о чем-то новом. Мы с моей подругой детства обходили Академгородок в Иркутске, заворачивая за мороженым. Такой был ритуал в течение многих лет — и в то время ближе друг друга для нас никого не было. Но когда на простой ритуал времени уже не осталось, дружба тоже стала сходить на нет. Ведь отношениями нужно заниматься каждый день. А прогулка — один из лучших способов для этого.

Когда мой муж уезжал от нас на неделю, в первый день без папы дети много капризничали. И мы почти весь день гуляли — потому что в четырех стенах «концерты» быстро начинались снова. Во второй день мы прошли вместе более восьми километров — сыновей у меня тогда было двое: младший — в коляске, а старший — пешком. Удивительно, но на этом

капризы закончились! Мы объединились в новом составе и снова могли слышать и понимать друг друга до приезда нашего любимого папы и мужа. Когда действие волшебной прогулки стало сходить на нет — через пару дней,— мы повторили подвиг. И снова все наладилось.

Во Вриндаване мы всей семьей совершили пеший паломнический обход холма Говардхан. Старший сын периодически ехал на рикше, маленький — смотрел на мир из коляски. Все-таки 23 километра — это не шутка даже для взрослых. Но какими наполненными все мы были после! Это ведь была не просто прогулка, но еще и босиком, по святому месту! После нее появилось ощущение, что нам никакие преграды не страшны.

Все мои романтические воспоминания связаны именно с прогулками. С длинными пешими маршрутами вдоль моря в Италии, когда средний сын спал на моей груди в слинге, а старший бегал рядом с папой и мамой по песку. Или с утренними путешествиями за рассветом. Или с тропинками в Крымских горах...

Идеально гулять по вечерам. Это настраивает на хороший сон. Дети у нас и вовсе засыпают частенько по пути домой. Вечером, опять же, больше романтики: можно понаблюдать, как преображают мир сумерки или вместе посмотреть на звезды (особенно зимой, когда рано темнеет). Не стоит на прогулке выяснять отношения — оставьте проблемы дома. На какое-то время. Пусть и у вас, и у мужа закрепится позитивное отношение к этой традиции. Часто бывает, что оставленная проблема решается сама собой во время прогулки. Без споров и ругани. Возвращаешься домой — а ее просто нет. Все расслабились и перестроились на нужный лад. Дружелюбно, миролюбиво и романтично договорились. В нашей семье так бывает очень часто.

Просто попробуйте ввести прогулки в свою жизнь. Чтобы каждый день, а лучше — каждый вечер, все члены семьи ждали этого маленького приключения и объединялись под крылом семейной традиции. Хотя это будет и не так просто — главное начать. Не предлагайте им сразу гулять каждый день. Достаточно будет решиться только сегодня. А потом — еще раз. И еще. А вдруг во вкус войдут? Тогда через месяц вы уже увидите результаты этого простого способа изменить свою жизнь.

Практическое задание

### **Дышим свежим воздухом**

1.-Подумайте, о какой прогулке вы мечтаете лично для себя. Может быть, вы хотели бы провести день, гуляя по лесу? А вдруг давно не можете вырваться на пеший обход мостов в своем городе? Или вы раньше любили идти по центральной улице с любимой музыкой в наушниках и

рассматривать, какие разные и красивые вам встречаются люди? Но сейчас на все это просто не хватает времени? Так отправляйтесь на прогулку с самой собой — и убедитесь, насколько час, посвященный себе, умиротворяет душу и улучшает ваши отношения со всеми.

2.-На этой неделе позовите своего мужа на вечернюю прогулку. Если у вас есть собака, начать можно с того, что вечером взять его под руку и выйти вместе с ним, когда он отправится ее выгуливать. Превратите эти 10–15 минут в мгновения легкости и близости. В следующий раз спланируйте для прогулки необычный маршрут по вашему кварталу и припасите для беседы какую-нибудь радостную новость. Сделайте так, чтобы вы оба получали от этих маленьких путешествий удовольствие.

## **Глава 25**

### **Не молчать!**

Мы с вами все время говорим о том, как правильно, как надо, как не надо. Законы знать — это очень важно. Это нужно. И спасает многие жизни. Но важно еще и помнить о том, что фанатичное и слепое следование правилам вредно.

Женщине нужно закрывать рот. Это правда. Вместо того чтобы упрекать мужа, ругать его, обзывать, сравнивать, пилить. Обязательно нужно закрывать: чтобы не разрушить отношения, чтобы не унижить мужчину, чтобы не сломать его. Правильно и вовремя закрытый рот предотвращает обиды, скандалы, ругань, драки. Но совсем закрывать рот женщине не стоит. Я даже не буду сейчас — о болезнях, которые развиваются из-за проглатывания обид и замалчивания злости. Я — только о болезнях отношений.

*Когда мы пытаемся со всем смириться и все терпеть, происходит страшное: мы убиваем свою любовь.*

Тупым бесцельным терпением мы разрушаем в себе не только чувство к нашему мужчине, но и возможность это чувство возродить. Помните, мы разбирали с вами пример с мороженым? Ситуацию, когда вы питаетесь много дней только им. Сейчас речь даже не о том, через сколько дней вы почувствуете к этому лакомству отвращение. А о том, сможете ли вообще когда-нибудь захотеть его снова...

С женщинами так и происходит. «Хочу быть хорошей и терпеливой. Принимать все с благодарностью», — решает она. И молчит. А внутри — буря. Ураган эмоций, потому что так хочется отдельного жилья! Или определенности с его работой! Или ребенка! Или цветов хоть иногда! Да мало ли чего хочет женщина! Но хочет и молчит. Отвергая свои желания как постыдные, «мешающие» ей самой и ее мужу развиваться. Она

воспринимает только одну сторону мудрости: сколько Бог дал — столько мне и надо. И терпит.

Вот только она не понимает последствий. Однажды ее «терпелка» ломается. Она ломается у всех хороших девочек, это аксиома. И тогда женщина больше не может физически выносить этого мужчину рядом. Вообще. Никак. Она может при этом так же его любить и уважать. Но быть с ним вместе — никогда.

Как бы мы ни любили сладкое — в эмоциях, как и в пище, важны все шесть вкусов: сладкий, кислый, вяжущий, горький, соленый, острый. Баланс шести вкусов дает удовлетворение. Так и в отношениях. Нужны не только радости, но и совместное проживание трудностей, кризисов, общие горевания и даже остринка ссор и несогласий. Все должно быть сбалансировано. Для нашего же здоровья.

Я знаю несколько трагических примеров лично. Хороших девочек, которые пытались построить идеальные браки. Обманывая всех вокруг своим счастливым видом, пряча внутри свои желания и мечты. Делая вид, что все отлично. И даже для мужа в момент внезапного, непредсказуемого разрыва становилось сюрпризом, что ничего не было хорошо. Никогда не было. Что ради красивой картинки и его спокойствия она отказалась от самой себя. И все эти годы накапливала внутри отторжение — господствующей «хорошей» части своей личности и созданного образа их семьи. А также — мужчины, рядом с которым и ради которого она так неискренне себя вела.

Наступает самый обычный день. Хороший день. Ничем не отличающийся от других. И в этот день они уходят. Они — идеальные, спокойные, верные — уходят сами. Первыми закрывают за собой дверь. Иногда идут к кому-то. Причем к кому-то далеко не такому идеальному и замечательному, каким был муж. А к обычному, рядом с которым позволительно дышать, плакать, мучиться от головной боли, даже кричать. А иногда уходят в никуда. Уходят в поисках самой себя. Себя, потерянной в тот момент, когда решила молчать.

Я помню разговор с одним мужчиной, от которого после восьми лет брака ушла жена. Они никогда не ругались, и он был потрясен. Она взяла маленький чемодан с вещами, двоих детей — и ушла. Оставила записку, что детей муж может брать на выходные. Будто просто за хлебом вышла. И, как он ни старался, она не вернулась. Только все повторяла, что внутри нее словно что-то надломилось. И умерло.

Получается непонятно, правда?

Молчать или кричать?



Говорить или нет?

Хочу поделиться с вами рекомендациями, которыми сама пользуюсь, когда чувствую, что в отношениях с мужем что-то идет не так.

### ***1. Открывайте мужу сердце. Обязательно. Обо всем.***

Особенно о том, о чем говорить страшно. Если вы не можете сказать мужу все, что чувствуете и думаете, — это уже сигнальный флажок. Что-то уже не по плану. Вы уже неискренни. Вы уже в каких-то тонких вещах обманываете вас обоих. Вы уже отказываетесь от частички себя в виде определенных чувств и мыслей. Даже если это причинит боль и ему, и вам — говорите. Выбирайте слова, время, место, но говорите. Говорите о том, что вам не нравится, что причиняет вам боль, заставляет испытывать тревогу. Не ждите моментального одобрения, поддержки, помощи. Обычно первое время для мужчины такое поведение женщины — испытание.

Мы боимся открывать сердце, потому что он увидит нас уязвимой, с практически обнаженной душой. Так ранить будет гораздо проще. А кроме того, он догадается, что мы не идеальные. И может разочароваться, разлюбить, бросить...

Кстати, на практике молчащие жены обычно менее привлекательны, отношения с ними более поверхностны. Это даже не отношения, а видимость. Некая картинка идеального брака, внутри которой — разговоры о чем угодно, кроме развития собственной семьи. Пустота и одиночество, в которые женщина сама себя загнала своим молчанием и стремлением быть для него идеальной.

### ***2. Говорите так, чтобы не причинять боль.***

Это не означает не затрагивать острых тем. Это значит — не ругать его, не оскорблять, не пилить. Говорите не о нем, а о себе. Ведь это не он виноват, что вы чувствуете себя одинокой за стенами идеального замка, который сами же и построили. Скорее всего, вы год от года несете это состояние в себе и транслируете его — вот муж и делает то, что должен делать. Вы возвышенны — и он не говорит о земных заботах. Вы в глубинной депрессии — и он, сам не понимая причины, злится на всех и вся.

### ***3. Рассказывайте о себе.***

«Я себя плохо чувствую в сложившейся ситуации». «Я себя не понимаю». «Мне тяжело». «Я в панике». «Я расстроена». В конце концов, вспомните книги о детском воспитании — как нужно ребенку объяснять, что он сделал плохо. И примените те же самые приемы при разговоре с мужем. Не усложняйте. Не обвиняйте. Просто делитесь. Он такой же человек, как вы или ваш ребенок. Ни в ком из вас обвинения не вызовут

импульса к пониманию. А вот «я-сообщения» позволят мужу услышать, что идет не так в жизни любимого и близкого человека.

#### ***4. Прямо заявляйте о своих желаниях и мечтах.***

Не надо ставить ультиматумы: «или я, или твоя мама». Не нужно давить. Но говорите открыто о том, чего вы хотите: отдельного жилья, детей, творчества, поддержки. И не ждите, что вам сразу все это дадут. Главное здесь — позволение. Говоря о наболевшем, вы начинаете сами себе позволять собственные, вполне здоровые и естественные, потребности, желания и мечты. Это не значит, что они теперь обязательны к исполнению и вы за этим следите. Вы просто снимаете оковы с собственной души. Разрешаете себе хотеть то, что и так давно уже хотите. Но делаете вид, что даже об этом не думаете. Зачем только?

#### ***5. Не замалчивайте конфликты.***

Не допускайте, чтобы после ссоры жизнь вернулась в привычное русло без анализа и разговора. Говорите. Говорите, как вам было трудно, тяжело. Говорите о своих чувствах. Не стоит все переживания выливать только на голову мужу — сходите к старшей подруге, к священнику. Муж ведь такого потока может и не выдержать. Просите прощения у супруга. Принимайте его извинения. Спокойно обсуждайте темы, из-за которых разгорелся пожар.

#### ***6. Признайтесь честно самой себе, что вы такая же, как все.***

Вы ходите в туалет. Вы злитесь. Вы ревнуете. Вы завидуете. Вы плачете. Вы боитесь. Вы обычная земная женщина, такая же уязвимая, нелогичная и эмоциональная. И все вокруг вас такие же. Девушки с обложек пукают (не северным сиянием) и с утра выглядят не так модельно, как в журнале. Поэтому перестаньте делать из себя мраморного идола с табличкой «Идеальная жена». Он никому не нужен — памятник холоден и тверд. А вашему мужу, поверьте, нужна теплая и любящая жена. Не идеальная. Живая.

#### ***7. Если вас не слушают или вы не умеете пока говорить — пишите письма.***

Совсем молчать нельзя. Но иногда муж не готов что-то слышать. Тогда садитесь и пишите ему письмо. А дальше решайте сами — отправлять или нет.

Одна моя знакомая никак не могла решить с мужем вопрос свадьбы. Десять лет вместе. Двое детей. Но не женится. Не слышит ее. Хоть уходи. И тогда она начала писать ему письма — ведь бумаге открываться проще. О своих переживаниях и тревогах. О том, почему для нее быть замужней — важно, зачем ей это надо. И как ей больно и унижительно слышать отказы.

Словно она не его принцесса... Писем было написано много. Но одно из них она все-таки положила ему в рабочий портфель.

Вечером муж был необычно тих и молчалив. Странно смотрел на нее. Она уже успела испугаться, что он о ней подумал и кем ее мысленно назвал. Но решила не реагировать на изменения. Жить как раньше. И через два дня получила ответ. Письмо на кухонном столе рано утром. О его сомнениях и переживаниях. О том, как он боится ее потерять. Она рыдала прямо там же, все утро. И ничего не сказала ему вечером. Просто была задумчива, нежна и тиха.

А еще через несколько дней на том же столе ее снова ждал конверт. С кольцом. И единственной фразой: «Ты все еще хочешь за меня замуж?»

Письмо универсально. Его можно переписать, выбросить, исправить. Над ним можно думать, подбирать слова. Так свои истинные чувства донести проще. Да и открыться легче бумаге, чем любимым глазам, особенно если нужно в чем-то признаться.

Поэтому прошу вас: не молчите. Как только женщина замолкает, все начинает разваливаться. Это тревожный знак, если вы не можете или не хотите открываться любимому. Пока еще не поздно, прекратите. Перестаньте терпеть и пытаться казаться идеальной. Говорите. Оставайтесь верной себе. Если вы не будете этого делать, однажды накопленный снежный ком обид и недовольства сойдет на вашу семью лавиной. И произойдет самое страшное: путь назад, к вашему любимому мужу, внутри вас самой будет отрезан.

Практическое задание

### **Очищаем канал желаний**

Определите, чего вам в данный момент не хватает в жизни — и в этой нехватке вы, отчасти, вините мужа. Выберите день, когда сможете полчаса провести в уединении у воды (река, ручей, озеро). Погуляйте по берегу и расскажите течению о тех желаниях, которые вас мучают. При этом потренируйтесь использовать «я-сообщения». Не обвиняйте мужа, рассказывайте о своем состоянии. Энергия воды очищает, а также позволяет снять энергетические блоки. В следующий раз вам будет легче выразить эту же тему уже в письме или в разговоре с любимым.

## **Глава 26**

### **Верить в него**

В последнее время мой муж ведет много семинаров. Ему это стало нравиться. Но для всех нас это каждый раз очень волнительно и энергозатратно. Нервы накалены, папу лучше не трогать, запастись терпением до мероприятия. Зато потом он приходит счастливый и

наполненный. Потому что он это любит, это его призвание. Он может зажечь и вдохновить человека за десять минут общения.

Меня спрашивают: как я одна остаюсь с детьми, когда муж в рабочей поездке? Как я успеваю и справляюсь? Даже не знаю, что отвечать на эти вопросы. Справиться дома с детьми нетрудно. Да, бывают скандалы, истерики, сложные дни. Но в целом это нетрудно. Трудно другое. Быть настоящей женой своему мужу. А это значит — верить в него.

### **Что значит верить**

Не мешать. Не мешать любимому человеку развиваться. Ему нужны новые знания, люди, семинары, общение. Для этого иногда приходится и в Америку летать. А раз в неделю — в Москву. Плюс онлайн-обучение. Все это требует достаточно больших денег, времени и сил, которые мы вкладываем в мужа. И я считаю это правильным. Учусь не вставать у него на пути.

Не мешать. Как же это сложно! Не высказывать свое мнение там, где оно не нужно. Доверять его решениям. Если он считает что-то важным — значит так оно и есть. Не жадничать, не предлагать сэкономить. Не оценивать результаты. Верить: если он туда едет — значит так надо. Если он выбрал очень хороший и дорогой зал для мероприятия — значит это верно. Считать, что для меня он всегда прав. Что я всегда его поддерживу. И ни на секунду не сомневаться в успехе.

Недавно он уходил на семинар и спросил: «Как из мужа миллионера сделать?» И я не нашла, что ответить, кроме как «просто любить его». Муж возмутился, потому что хотел практичного развернутого мнения. А мне даже добавить было нечего. Любить — значит принимать таким, какой он сейчас. Считать лучшим. Мой муж был лучшим и когда мы спали на полу в пустой съемной квартире в пригороде Петербурга, и сейчас, когда мы арендуем дом. Поверьте, мне очень сложно было понять, принять и сохранить ощущение того, что он лучший для меня, много лет назад, когда мы за долги теряли квартиру. Поэтому я знаю, о чем говорю. А еще, возможно, если бы я смогла это понять уже тогда... Может быть, мы ничего бы не потеряли?

Любить его — значит доверять. Верить. Не сомневаться. Что он все сделает хорошо. Для нашего блага. И принесет много добра и света этому миру. У него своя, особенная миссия. Она предопределена в момент его рождения. Даже зачатия. И бесполезно пытаться его переделать. О, как же я когда-то хотела сделать из него руководителя... И как это было глупо. Бесполезно. Даже вредно. Ведь мы тратили то время, которое он мог бы заниматься своим делом, на то, что его утомляло, обесценивало и

разрушало. Эйнштейн сказал: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в собственную глупость».

### **Хорошо, когда муж — герой**

Конечно, все мы хотим хватать звезды с неба. Ладно, не звезды. Но хотя бы достойную квартиру, двоих детей и финансовую стабильность — обеспечить мне, муж! Я понимаю, о чем вы. Сама когда-то считала, что мой мужчина мне «должен». И сколько я так думала, столько он и не желал «отдавать долг». Только когда я перешла с платформы требований на платформу принятия, жизнь стала налаживаться. Потому что именно здесь начинаются настоящие человеческие чувства к близкому, одним из которых является вера.

*Хорошо, когда муж — герой  
С суперменским плащом в кармане.  
Когда он за тебя — горой,  
И назад не отпустит к маме.  
Хорошо, когда муж — король:  
Есть чем править — ведь так приятно!  
Ты вся в платьях, а он — с тобой  
На приемах, балах, в театрах.  
Хорошо, когда муж — звезда.  
Его любят, и он красавчик!  
Ну а Муза — лишь ты всегда,  
И колечко — тебе на пальчик...  
А вот если он просто — муж:  
Инженер, сталевар, монтажник?  
Коммунальных работник служб?  
Или менеджер и продажник?  
Хорошо с мудрой жить женой!  
Даже если «милion» не светит,  
Ощущенье, что ты — король  
Рядом с ней — ведь она в тебя верит.*

Мужчина и правда лучше знает, что правильно. Он действительно способен вести за собой жену, если она не будет брыкаться и руководить, куда свернуть. Но мы так боимся довериться, что мужчинам уже просто некого вести. И они забывают о том, что это их долг. Мы не даем им шанса на ошибку. Контролируем: что, зачем, куда и как. А потом возмущаемся, что положиться не на кого. Мы сами в своих мужчинах убиваем желание быть нашими героями.

Но если мы это желание в них убиваем, мы же можем и возродить. Мой муж не всегда был успешным. Не всегда был ответственным и лучшим отцом. Как и я не всегда была мягкой и гибкой, насколько сейчас могу. Мы менялись вместе. Но не одновременно. По очереди. Начинать все равно должен кто-то один. Почему бы не начать мне? Почему бы не постараться верить в него? Такое решение я приняла несколько лет назад. И не пожалела.

В одном из прекрасных ведических писаний Всевышний наставляет своего преданного воина, Арджуну:

*Лучше плохо свершать свою дхарму, Чем в чужой преуспеть, Арджуна. Путь другого, Партха, опасен, Смерть принять на своем пути — благо.*

Бхагавад-Гита, гл. 3 (перевод В. С. Семенцов)

Это значит, что лучше несовершенно выполнять свой долг, чем совершенно — чужой. Так и есть. Мой долг как жены — верить и любить. Его долг — менять мир к лучшему. Вот он и меняет его. Пока я варю компоты, валяюсь в кровати с нашими детьми, кормлю их, укладываю спать... А потом приходит мой герой, обнимает нас всех, с удовольствием помогает и долго-долго говорит. Когда ему хорошо, он всегда говорит много и радостно. О том, как все было здорово и интересно. А я улыбаюсь, потому что знаю: иначе и быть не могло.

Верьте в своих мужчин, чем бы они ни занимались. Для вас это может казаться ерундой. Но в мировом масштабе важно любое дело. Кто-то должен чинить дороги, варить борщ, строить дирижабли, разрабатывать конструкции мостов, изобретать рецепты десертов, обучать других... При этом один даже асфальт кладет гениально и с удовольствием, а другому труд руководителя и бизнесмена не мил. Каждому свое. Мы все должны найти свое место, потому что только оттуда мы сможем сделать мир лучше. Только так сердце каждого будет самым открытым, поступки — самыми достойными, мысли — самыми изобретательными и добрыми.

Женщинам проще. Потому что начинать нам всегда нужно с дома и домашних. С мужа, в которого нужно верить. С детей, которым тоже нужно не мешать. С родителей, которых нужно уважать. С себя и своей красоты. Со своей энергетики, которой питаются все любимые и близкие. Мужчинам сложнее. Им непонятно, с чего начинать. Сразу нужно искать себя во внешнем мире. Пока они там себя не найдут, они будут чувствовать себя неудачниками — им нечего дать близким. Мужчинам гораздо сложнее. Именно поэтому их нужно поддерживать. И в них верить.

Верьте в мужчин. Они всю жизнь посвящают тем женщинам, которые

когда-то поверили в них сильнее, чем верили они в себя сами. Вспомните рядового инженера, который стал легендой автомобилестроения благодаря той вере, которую вложила в него хрупкая женщина с фонариком. И пусть ваш муж не станет легендой, королем или мультимиллионером. Если он состоит в своей профессиональной сфере — уже будет достаточно. Достаточно, чтобы семья жила в достатке, чтобы всего хватало. Чтобы вас не мучили низменные тревоги и было бы много сил друг для друга.

Верьте в мужчин. Им так этого не хватает. А поверите — со временем начнете получать и ту заботу, о которой мечтаете сами. Потому что любая аскеза награждается исполнением мечты. Ведь, согласно Ведам, Бог есть тот, кто «с незапамятных времен исполняет желания каждого».

### **Заключение**

Забота — минимум того, что может сделать женщина для создания гармонии в доме, но некоторые из нас отказываются даже от нее. Нужно помнить, что каждой из нас в жизни дается задача по силам и возможностям. Кто-то начинает гладить рубашки мужу — и уже чувствует умиротворение. А кто-то гладит их всю жизнь и не понимает, чего же мужу еще нужно, раз в доме постирано и убрано, а он с каждым днем отстраняется все дальше... Мужчине всегда не хватает одного — Женщины. Ему не хватает энергии. Ее — волшебную, разную, неземную, зовущую — он ищет в своей жене.

Чтобы энергия жизни жила в вас и чтобы мужчина видел и чувствовал ее проявления, нужно постоянно развиваться, шагать вперед по пути женственности. Древние священные писания дарят нам для этого множество ведических секретов. В этой главе мы разобрали двадцать шесть основных. Среди них есть и глубоко философские, требующие ваших размышлений и внутренней сосредоточенности, и сугубо практические, которые при регулярном использовании дают быстрые видимые результаты. Предлагаю вам осваивать их и внедрять в свою семейную жизнь, как уже сделали тысячи женщин по всему миру. Это спасло их сердца, их природу, их семьи и — иногда, без преувеличения! — даже их жизни.

*«Жила-была одна девочка, играла с ребятами во дворе в игры: “круговышибала”, “ножички”, “телефон”. Считала себя некрасивой и неуклюжей. Носила платья, но заправляла их в трусики — бегать и лазать по заборам с мальчишками было не совсем удобно. Родители воспитывали, как могли; ласки и разговоров по душам не было. Девочка была старшей и получала тумаки за то, что не успевала что-то сделать по дому и по хозяйству. А если брат чего-то не делал — получала вдвойне. Надо было и*

за ним проследить, и свое все успеть. Вот такое детство.

Летом мама учила меня вязать спицами варежки. Почему не зимой — не знаю. Одним глазом я смотрела в окно, другим косилась на выходящий из-под спиц рисунок, и со слезами вывязывала петли. Получались мои рукавички не такими, как хотелось маме, да и самой мне они не нравились. Зато сейчас говорю маме огромное спасибо за то, что научила меня вязать не только спицами, но и крючком!

С пятого класса мечтала стать агрономом. Очень любила и люблю работать с землей: сажать, пересаживать, подкармливать, возвращать. В общем, пестики-тычинки, цветочки, плодовые деревья и все другие растения — моя родная стихия!

После десятого класса поехала в город учиться на агронома. Жили с девочками в комнате очень хорошо, группа у нас тоже была дружной. Взаимопонимание и поддержка друг друга до сдачи госэкзаменов и получения диплома были во всем.

На третьем курсе в один из вечеров под старый Новый год гадали мы в комнате о своих суженых-ряженных. А наутро рассказывали друг другу сны. Мне приснился высокий симпатичный парень с вьющимися волосами до плеч. Описала я его девочкам, а они в один голос сказали, что такого парня даже в техникуме нет. Посмеялись и забыли. Учеба захватывала все больше с каждым днем. Мы наряжались в платья редко, чаще в брюках ходили. Удобно казалось, и заморачиваться с внешним видом не надо было. Как-то стерлось из памяти, что еще в тот старый Новый год мы гадали, во сколько лет кто из нас выйдет замуж. Но вскоре гадание вспомнилось — потому что так все и произошло!

Летом после третьего курса вышла замуж одна девочка, осенью этого же года выдавали вторую; я была ее подружкой на свадьбе. Дружком должен был быть какой-то парень, но он уехал в последний момент. Побегав по общежитию завода, жених все-таки нашел дружка! В день свадьбы мы с невестой сделали красивые прически, нарядились, ждем! Слышим, на лестнице топот, шутки, смех. Волнуемся обе. А затем визг, хохот: “Куда! Куда! Еще одно задание...” И тут в квартиру влетает — кто бы вы думали? — парень из моего сна: высокий, симпатичный, с кудрями до плеч! Я невесте ору: “Это ОН! Это ОН!” Та ничего понять не может — какой еще “он”? И где жених вообще? Следом влетает жених — и видит картину маслом: я и его дружок стоим как вкопанные и друг с друга глаз не сводим. Ничего не видим и не слышим. Через три недели этот кудрявый красавец делает мне предложение выйти за него замуж.



После встречи со своим суженым стала носить платья, прихорашиваться, старалась выглядеть для него привлекательно. Дальше — диплом агронома, наша свадьба, дочка и сынок. Наступили будни. Все время было отдано детям, быту, мужу. На себя не хватало ни времени, ни сил. Заботы вытеснили из гардероба платья и юбки. В шкафу прописались трико, брюки, леггинсы, шорты и мужские футболки. Женскую одежду в магазинах “не встречала” — не хотела видеть на полках. Хорошо еще, что хоть на работу приходилось носить женские вещи.

Брюкам — категоричное “да”! Муж много раз говорил мне надеть платье или юбочку. Всякий раз увертывалась от таких просьб и все равно надевала штаны. Не могла понять, почему он сердится, ведь они мне так идут, да и удобно. Так же дело обстояло и с украшениями: кроме одних сережек ничего не носила. Муж предлагал купить то бусы, то цепочки, то кулоны. Но эти “висюльки” мне мешали доски пилить, гвозди заколачивать да дрова колоть.

Шли годы. Мы все больше отдалялись друг от друга. Не могла понять, чего ему еще надо? Дома чистота и порядок, уютно, обеда и ужины на столе, в огороде ни травинки, все грядки ухожены, кругом — и в доме, и в огороде — цветы. Затем поняла, что куда-то мы идем не туда. Сдалась. Муж стал покупать платья, я — их носить. Осознала, что мне что-то нужно изменить в себе, но что и как — не чувствовала. Прошла тренинг личностного роста, почитала книги В. Синельникова и узнала о законах Вселенной. Началось просветление в моей голове. Захотелось носить сережки с камешками, бусы, цепочки с подвесками. В общем, женственность стала возвращаться в мою жизнь.

А потом дочь прислала мне ссылку на сайт Ольги Валяевой. И пошло-поехало! С упоением читала статьи, удивлялась: ведь я все это в глубине души знаю, но... Книгу “Предназначение быть женщиной” проглотила на одном дыхании. Началось мое преображение. Вдохновленная, я вступила в десятидневный марафон.

Муж сразу заметил во мне перемены. Смотрел с улыбкой, ничего не говоря. А на шестой марафонский день сказал, что присмотрел мне украшения. Я была на седьмом небе от счастья! Ничего не просила — и на тебе: подарочки! Внутри меня летали бабочки, сама не ходила — парила над землей. Столько радостных эмоций получила, улыбалась всем и вся. Благодарности из меня сыпались всем подряд! Я увидела, что просто так ничего в жизни не бывает. Все взаимосвязано! “Улыбнись — и мир ответит тебе тем же!”

23 февраля супруг подарил мне серьги с изумрудом. Сказал, что просто не может ждать до Восьмого марта! Мне было очень приятно и от подарка, и от сказанных в мой адрес слов! Когда-то давно у нас были такие отношения, как сейчас! Как много пройдено дорог, немало сделано ошибок...

Мир прекрасен, поют птицы, весна пришла. 37 лет замужем — а я только сейчас открываю себя новую! Можно сказать, смотрю на себя с высоты птичьего полета! Кто же там, внизу, был? Мужик... а не я... Говорят, «жизнь в 45 только начинается!». А я хочу сказать, что то же самое происходит и в 55!»

Ирина Евсеева, Салехард

\*\*\*

«Многие здесь пишут, Ольга, что вы помогли им обрести себя, открыть свою истинную цель и ценность, очистить сознание от мусора. Знали бы вы, как я смеялась над такими историями всего год назад... И как мне сейчас стыдно за это. Но — все по порядку.

Я росла в морально неблагополучной семье — без отца. Сначала он присутствовал, но потом стал все больше отдаляться от семьи, проводил время с друзьями, а потом нашел любовницу. И хотя был момент, когда он на коленях просил прощения, мама приняла решение с ним расстаться. На тот момент мне было десять лет. И я, конечно, поддерживала во всем маму. Уже была уверена, что мужчины — козлы, тратят женский ресурс, без них спокойно можно прожить. Мы с мамой и правда смогли прожить без них. Но какой ценой...

Мама выбивалась из сил на трех работах, я стала подрабатывать с четырнадцати: разносила газеты, раздавала листовки, клеила объявления, мыла полы. При этом умудрялась учиться на отлично, ведь мама твердила, что нужно быть умной женщиной, чтобы никогда не нуждаться в мужчинах. Об отношениях не думала вообще. Окончила университет с красным дипломом программиста, чем гордилась. Это даже была не гордость, а гордыня: я чувствовала свое превосходство не только над другими женщинами, но и над мужчинами, особенно когда устроилась в крупную международную фирму.

Вступила в ряды феминисток. Одинокие вечера просиживала на их сайтах, где в один голос со всеми проклинала мужиков и восхищалась женщинами, отринувшими свою женственность. Вспоминаю себя: 24-летняя девственница без опыта отношений, в грязных мятых джинсах, без косметики, с небритыми ногами и подмышками, растрепанная, с лишним весом, сидит и пишет, что мужской пол — это свиньи, а брак —

это рабство.

Но далеко-далеко, в глубине души, как и все феминистки, я мечтала о свадьбе. Плакала над романтическими мелодрамами. Умилялась при взгляде на детей своих ровесниц... И пыталась избавиться от этих “ванильных” чувств. Каюсь перед вами и перед Богом: я заставляла себя стать лесбиянкой. Даже начала встречаться с женщиной, с которой познакомилась на феминистской встрече. Однако побороть отвращение и чувство противоестественности не смогла... За что еще больше себя ненавидела. “Запретные” мечты найти любимого человека, выйти замуж, заботиться о нем, дарить лучшему мужчине на свете свое душевное и физическое тепло не покидали меня. И так случилось, что, разуверившись в существовании принца, я постепенно сама захотела им стать...

Да, я начала чувствовать себя мужчиной. Это было помешательством. Я создала страницу в Интернете с мужским именем, стала общаться с людьми от мужского лица. Остригла шикарные белокурые локоны «под мальчика», запустила брови, сменила шампунь, гель для душа и дезодорант на мужские. Дальше — больше.

Я решила купить мужскую одежду. В паре магазинов продавщицы с усмешкой отмечали, что я зашла не в тот отдел, после чего я, покраснев, просто убегала. Дома через Интернет накупила себе мужских брюк, рубашек, пиджаков, футболок, даже трусов. Оделась и внутренне была полностью убеждена, что я — мужчина. Феминистки, конечно, поддержали меня: познакомили с другими женщинами, которые уже сменили пол или находились в процессе.

Сейчас я вспоминаю подбадривания женоненавистниц и думаю: “Почему, ну почему эти стервы меня не остановили?!” Ведь одной одеждой дело не ограничилось... Женщины, сменившие пол, науськивали меня начать гормонотерапию — и я поддалась на их уговоры. Я стала колоть тестостерон, убивая свой женский организм, свою репродуктивную функцию, свое предназначение... Я медленно и целенаправленно убивала все то, во славу чего Бог приводит женщину на Землю. И это было более страшным грехом, чем необдуманное внезапное самоубийство.

Мой голос уже от второго укола огрубел, месячные прекратились. Начальник заметил изменения и сказал, чтобы я написала заявление об уходе по собственному желанию. Фирма международная, с жесткой этикой, где все выступали за природные ценности и видели во мне извращенку. Спасибо им за то, что уволили меня. Это стало первым холодным душем. Однако внутренне я все еще считала, что я мужчина,

запертый в женском теле.

Последней каплей стал разрыв отношений с мамой, которая поняла, что потеряла свою дочь. Она выставила меня на улицу. И за это ей спасибо! Я три месяца скиталась по квартирам знакомых феминисток и транссексуалов — все это время в голове вертелся вопрос: “как жить дальше?” Я видела бородатых женщин с отрезанной грудью и мужским голосом — и, честно сказать, мне хотелось плакать, глядя на них. Однако в лицо я улыбалась и высказывала им уважение. Но что, что там было уважать?! Они испугались быть собой. Это величайшая трусость и предательство по отношению к себе, к природе и к обществу. Ведь везде даже законы придуманы “под женщин”: нас не призывают в армию, ограничивают допуски к опасной работе, нам запрещено вырезать себе яичники и грудь по первому желанию. К сожалению, психиатры могут дать разрешение на смену пола, а вот это необходимо запретить. Лучшие бы врачи, призвание которых — лечить Душу, помогли раскрыться женской сущности. Если проблема в голове пациента — зачем же они, не найдя решение, позволяют ему уродовать свое тело?!

Это ужасно... И именно ваша группа “Предназначение быть женщиной” в социальной сети помогла мне это осознать.

Сотни историй счастливых женщин и вдохновляющие статьи пробудили во мне робкое чувство радости от того, что я родилась женщиной! Придя к маме, я попросила у нее прощения — и она приняла меня со слезами счастья на глазах. Однако возник вопрос: жива ли во мне Она? Я лечилась у эндокринолога три года, чтобы вернуть себе репродуктивную функцию. Сейчас врачи говорят, что со здоровьем все нормально. Я молю Бога, чтобы у меня родился здоровый ребенок. А знаете, что самое радостное? Мне есть от кого рожать — нашелся мужчина моей мечты! И совсем скоро у нас свадьба!

А еще я даже забыла, где лежит мой дурацкий диплом программиста и “разучилась” устанавливать программы на компьютере. Все это делает за меня мой настоящий мужчина. Теперь в моих планах помочь моей маме обрести свою женственность и найти любовь.

Спасибо! Вы спасли мою жизнь! И это, в моем случае, не метафора. Речь действительно идет о моей жизни, которая продолжается только благодаря сообществу “Предназначение быть женщиной”. Поэтому на правах женщины, прошедшей через несколько кругов ада, я хочу сказать: следите за своими детьми. Очень много развелось форумов и сообществ, где юным девочкам внушают, что лучше быть мальчиком, подталкивают к смене пола, выводят на этот грешный и опасный для жизни и здоровья

путь. Будьте строги к своим самым любимым. Набирайтесь сил, чтобы по-женски воспитывать их. Ведь женщина должна быть добра к мужу и детям, но в не меньшей степени — строга, поддерживая в них здоровые ценности: важность семьи, заботу друг о друге, взаимопомощь, внешнюю и внутреннюю красоту. Всем, у кого уже есть дочери, желаю вырастить настоящих женщин! Хотя, если вы держите в руках эту книгу, значит так оно и будет!

*Прошу опубликовать анонимно. Спасибо!»*

## **ЧАСТЬ VI**

### **БЫТЬ МУЗОЙ И ВДОХНОВИТЕЛЬНИЦЕЙ**

#### **Глава 1**

##### **Зачем становиться музой**

Название книги у нас двойное: «Искусство быть женой и музой». Мастерству быть женой мы учились на протяжении предыдущих пяти частей — и поняли, что слово «жена» означает не штамп в паспорте, а реализацию женщины в наивысшем ее земном проявлении. Однако есть в нас искра, которая может одухотворить земное проявление женственности. Зажечь нас и нашего избранника. Создать из домашней заботы глубокое и мягкое воспитание близких, из желания работать — возможность обрести свой голос и творить уникальные вещи. Эта божественная искра из нот создает музыку, из женщины — музу.

На протяжении следующих глав мы будем разбирать, как же влияет на мужа сила нашего духа. Говоря о духе, я в первую очередь имею в виду такое его проявление, как вера. Вера в своего мужчину. Толковые словари говорят нам, что вера есть признание чего-либо истинным в силу внутреннего убеждения, без обязательной предварительной логической проверки. То есть уже на уровне терминов понятно: чтобы обратиться внутрь себя и начать верить в мужа, доказательства его «соответствия» не нужны. Если человек имеет веру, она определяет многие его поступки, нормы поведения и отношений. Получается, если вы верите в то, что ваш муж — достойный человек, то ведете себя с ним исключительно достойно. Единственно возможно и истинно для настоящей жены. Если же вам есть за что себя упрекнуть — это показатель, что вы в мужа еще не верите. Само русское слово «вера», по сути своей, является калькой (звуковым повтором) женского (!) рода праиндоевропейского прилагательного *weros* — «правдивый, истинный».

Вот и получается, что верить в мужа — значит быть правдивой. Быть истинной. Быть с ним самой собой. Принимать и его таким, какой он есть. Давать свободу. Знать, что ваш рыцарь нужен вам, — и не сомневаться, что

он все сможет.

Вера — это уже обмен духовной энергией. Это не ремесло — это творчество. Поэтому мы говорим о том, что наше истинное предназначение — быть и женой, и музой. Объединять и примирять земное с небесным. Каждый день совершать для супруга маленькое волшебство.

Если более конкретно, то *муза живет и дышит вместе со своим мужчиной в следующем внутреннем состоянии.*

### **1. Поддерживает его идеи.**

Это то, что делает каждая муза. Какую бы «ерунду» он ни предлагал, она его слушает и поддерживает. Мы же обычно существуем в позиции «да, но...» и забываем, что почти все успешные бизнес-проекты на стадии своего формирования выглядели глупостью. Как говорил Эйнштейн: «Если в первый момент идея не кажется абсурдной — она безнадежна».

Но как мы рассуждаем чаще всего? «Глупо придумывать что-то новое — это же никому не нужно». Или «глупо делать то, что уже есть! Все уже покупают это там-то»... И тогда получается, что не глупо только ничего не делать. Абсурдно, не так ли?

Никто не верил в Эдисона с его лампочкой. А когда кондитер Ферреро сделал из приготовленных к празднику и растаявших орехово-шоколадных пирожных пасту и стал угощать ею жителей маленького итальянского городка, над ним смеялись. А потом — распробовали... Теперь его семья владеет миллиардами, и почти в каждом доме мира стоит баночка «Нутеллы». Так и ваш муж может быть полон гениальных идей. Но если вы его не поддержите, велик шанс, что он ни одну из них не реализует. Мир потеряет гения, если сам гений потеряет себя.

Не каждый проект «выстреливает». Часто бизнес-планы, которые кажутся понятными и простыми, проваливаются. А смешные и глупые почему-то вдруг приносят миллионы. Не факт, что ваш муж станет предпринимателем. Но даже для того, чтобы сменить работу или попросить увеличения зарплаты, нужно сперва сформировать идею и обрести в ней уверенность. Реализацию второго пункта как раз и обеспечивает своему мужчине жена — муза.

### **2. Верит в его возможности.**

Пусть весь мир думает, что ваш муж неудачник, вы должны оставаться непоколебимы в своей вере. Он обязательно добьется, у него получится, он сделает. Что бы ни говорили вокруг, — вы, муза, все равно встаете каждое утро с целью помочь ему в делах. Налаживаете контакты с людьми, рассказывая им о своем супруге. Держите для него фонарь вечерами. Встречаете с кружкой горячего чая и с улыбкой на лице.

Когда рядом с мужчиной находится такая женщина, он достигает успеха неминуемо. Опросы сотен успешных мужчин показали, что рядом с каждым из них есть такая женщина. Не у всех это — жена, у кого-то мать или сестра. Но муза — всегда рядом.

Кроме того, мужчина бессилен перед любовью женщины, которая верит в него даже больше, чем он сам. Ему не остается ничего другого, кроме как достигать намеченных результатов всеми силами, чтобы порадовать ее и за такую веру отблагодарить.

### ***3. Видит его сильные стороны.***

Обычно мы очень ясно видим недостатки всех вокруг. Особенно мужа, ведь он более близок и открыт для нас, чем кто-либо другой. Поэтому из благих побуждений (а на самом деле — из гордыни) мы часто руководствуемся правилом: «Кто же тебе скажет правду, если не я?»

Но эффект это имеет обратный. Почти все мужчины (как и женщины) имеют серьезные проблемы с самооценкой. С самого детства. И они неспособны, окруженные критикой и осуждением, эту самооценку стабилизировать. А если ваш муж не уважает сам себя, то его не будут уважать и партнеры. Ему сложно будет просить прибавки к зарплате, искать хорошую работу. Потому что он сам не считает себя достойным чего бы то ни было.

А вот когда жена умеет видеть в муже сильные стороны и говорить ему об этом, его самооценка постепенно приходит в норму. Он тоже учится видеть во всем плюсы, наращивать потенциал личности, использовать навыки в новых амбициозных проектах.

### ***4. Прикрывает его тылы, слабые места.***

Конечно же, кто, как не вы, знает его слабые места. Точки, где он сильно проигрывает. Качества, что ему постоянно мешают. Навыки, которых ему не хватает. Что делает с этой информацией любящая жена — муза? Она прикрывает мужу тылы. Компенсирует слабые места своими силами, обычно гармония пары состоит в том, что у нее в этих же местах все в порядке.

Так неорганизованному мужу жена может стать отличным секретарем (я когда-то именно так и поступала, когда у мужа было много встреч в городе). А супругу, у которого сложности с финансовыми подсчетами, женщина может помочь вести бухгалтерию, чтобы он свои силы и нервы на это не тратил. Пусть продолжает мамонтов приносить, а жена их считает, делит и распределяет согласно охотничьему законодательству.

Потом она поможет ему найти сотрудников на такие должности, чтобы высвободить его энергию и нервы. Женщины, кстати, персонал обычно

подбирают лучше, потому как чувствуют людей более тонко. В любом случае, задача музы — не акцентировать внимание мужа на его недостатках, а помочь волшебным для него образом эти недостатки завуалировать. Сместить внимание — его и общественности — с определенных минусов на многочисленные плюсы.

#### **5. Является той, ради кого он может свернуть горы.**

Как минимум жена-муза считает себя достойной этого. Достойной подарков, цветов, посвящения стихов, написания картин, совершения ради нее малых и больших подвигов. Для этого нужно быть разнообразной. Открытой. Искренней. И конечно, следить за своей красотой: поддерживать хорошее состояние кожи, волос, фигуры. В этом вам помогут предыдущие части книги, а также буклет «85 способов наполниться женской энергией» и разные онлайн-марафоны, которые мы периодически запускаем на сайте (Марафон стройности, Марафон женственности и т. д.)

#### **6. Сознательно становится «номером два».**

Интересная вещь. Чем больше женщина лезет вперед своего мужа, тем больше он пытается ее втоптать обратно с криками: «Женщина, твое место на кухне!» Но когда она сознательно выбирает роль под номером два, он носит ее на руках и боготворит.

Когда мы по личной инициативе передаем лидерство мужу, он успокаивается. Ему не нужно больше бороться за то, что полагается по природе. Высвободившиеся силы идут на планирование внешних побед в профессии. А также на создание праздника для своей любимой! Вспомните наш разговор про добровольные и вынужденные аскезы: лучше добровольно встать за мужа, чем дожидаться, пока мужчина или жизненные обстоятельства тебя насильно поставят на место. Большинство мужчин, которые грубо обращаются с женами (я говорю сейчас не о физическом насилии), признавались, что женщины не дают им быть в семье главным. И тогда это право приходится доказывать, а когда обычных слов не понимают — применять грубость.

И еще очень интересный момент. Если мы сознательно выбираем роль подчиненную, то муж, как стоящий выше, естественным образом начинает укрывать нас от невзгод своим телом и духом. Просто потому, что он выше и больше. Крупные трудности, которые оказались бы нам не по силам или в конец вымотали, достаются тому, кто сможет с ними справиться.

И в этом месте встает лучший вопрос, который каждая женщина может себе задать. Что для меня важнее: быть правой, умной, гордой и главной — или быть под защитой и получать заботу от близкого человека? В чем для меня — семейное счастье? Где для меня — любовь?



## **7. Помогает ему в развитии.**

Муза поощряет желание своего мужчины учиться. Если он любит тренинги, семинары — вам повезло. Просто помогайте ему — эмоционально и организационно — их находить и посещать. Например, займите детей, когда муж слушает лекцию в Сети или делает выписки из книги. Поддержите его инициативу выделить какую-то сумму из семейного бюджета на важные курсы.

Если же муж пока не занимается саморазвитием — вдохновите его своим примером! Когда жена развивается и растет в благости (а это, как вы помните, означает смиренно, радостно, без гордыни, фанатизма и упреков; не в ущерб своим обязанностям), мужу тоже обязательно становится интересно. Опыт сотен и тысяч женщин это подтверждает. Не факт, что он начнет куда-то ходить, но вполне может потихоньку переписать себе лекции на диск в машину.

На любое развитие — профессиональное или духовное — можно только вдохновить. И только личным примером. Заставить же воспринимать информацию, пусть даже самую полезную, нельзя. Вспомните только методы «карательного обучения», оценочную систему, попытки вызвать у вас чувство вины или стыда в школе. И вам сразу станет ясно, как нужно действовать, чтобы не принудить или обвинить в отсталости, а вдохновить. Пример одной моей знакомой в этом плане весьма показателен. Занявшись саморазвитием, она сначала пыталась «учить» мужа — и чуть не довела отношения до полного отчуждения. Но потом...

Мои друзья давно женаты. У них растут двое детишек, многое пережито. В какой-то момент ей захотелось глубже понять себя и мир вокруг. Она увлеклась личностным ростом, а затем пришла к духовности. Стала слушать ведические лекции, ходить на семинары. А мужу было все равно. То есть сначала было все равно. А потом, после ее чрезмерно восторженных откликов о тренерах, стало не по себе. И он высказался против. Назвал ее семинары сектой и запретил на них ходить.

Тогда жена стала бороться за свое право. Дети уже большие, сидеть с ними необходимости нет. Время есть, работа по свободному графику. А главное — она уже видит результаты! Но все споры приводили только к тому, что муж еще больше укреплялся в мнении: лекции и развитие в сторону духовности для семьи не полезны.

Она же продолжала ходить и слушать — демонстративно и напоказ. Каждый раз это заканчивалось уже не только претензиями, но скандалом. Дети, естественно, на все реагировали. У младшего начались приступы

аллергии, дочь-подросток ушла в себя.

Перед женой стоял выбор: продолжить бороться за право ходить на лекции — или начать этим лекциям следовать и применять в своей семье то, о чем ей говорят учителя. Так как первый вариант ничего не дал, решила она попробовать наконец и второй.

Сложно было молчать о лекторах, не указывать мужу на его ошибки, не цитировать при каждом удобном случае список его обязанностей с пафосным итогом: так сказано в Ведах! Но сдержалась. Сначала один день, потом еще один... Прошел месяц, и муж немного успокоился.

Решив использовать затишье по максимуму, моя приятельница активнее взялась за свои обязанности. Раньше вся забота больше на детей уходила: ради них делались и семейные ужины, и праздники. А сейчас дети проводили вечера с друзьями, праздники тоже в основном были вне дома. И вроде как оказалось, что скатерти не для кого стелить красивые. Да готовить много и разнообразно — тоже бессмысленно... Но решила она все-таки попробовать делать то же самое. Для мужа. Первый раз он просто изумился, что после работы его встретила нарядная жена за богатым столом. Напрягся, подумав, что забыл о каком-то празднике. Услышав, что это просто ужин для двоих, удивился еще больше. Через неделю стал привыкать. Даже высказывал свои предпочтения.

Удивляли сперва его и чистые рубашки в шкафу. Раньше это была его обязанность — о себе заботиться. А тут — столько внимания: и слушают, не перебивая, и кормят, и даже массаж пару раз в неделю дарят — без просьб и напоминаний....

— Слушай, ты как-то изменилась сильно.

— Я рада, что ты заметил. Наконец, решила знания применять к себе, а не тебя поучать.

— Мне очень нравится!

На этом диалог закончился. А через неделю муж снова завел разговор:

— А что ты такое слушаешь, что так меняешься?

— Лекции учителей, изучающих древнюю духовную литературу. Они говорят, что женщины слишком самостоятельные стали — и поэтому семьи разваливаются.

— А, понятно. А что еще?

— Ну, что у женщины есть естественное предназначение: заботиться о любимом в плане быта, создавать ему тихую гавань. Но при этом — верить в него и вдохновлять.

— Хм... хорошие лекции.

Спустя еще неделю диалог продолжился уже совсем неожиданно:

— Как у вас там этого доктора зовут? Я видел, он приезжает на неделе.

— Доктор Торсунов. Да, мне нравится то, что он говорит. Я благодаря этому стала лучше тебя понимать. Мне кажется, я делаю тебя счастливее.

— Может, ты хочешь сходить туда?

— А ты не против?!

— Да я бы сам с тобой пошел! Вдруг и для мужчин что полезное скажет...

Вот так — по-женски, мягко — и сложился путь к знаниям в одной моей знакомой семье. После первой совместно посещенной лекции уже прошло больше года. И муж сейчас гораздо активнее, чем жена, занимается духовным развитием семьи. Кстати, у них появился еще один малыш. Она всегда этого хотела, но мужчина до этого был против.

Когда женщина становится женой, а потом — и музой, она в этом мире может изменить очень многое, причем изящно и легко. Если вести себя женственно, весь мир пойдет к нам навстречу. Все само начнет складываться наилучшим образом.

Становясь музой, любящая жена получает:

успешного мужа, который благодарен ей за поддержку и веру в него;

регулярно добываемых мужчиной мамонтов;

совместное развитие и рост, которые возможны, только если жена находится и действует в роли музы, а не просто «матери его детей» или «хозяйки дома»;

эффект синергии в семье. Объединения частей в такое целое, когда  $1 + 1 = 100$ , а не один и не два;

совместное творчество. По моему опыту, нет ничего более радостного и объединяющего.

Муза — особая квалификация жены. Раскрытие в себе Музы напрямую связано с течением энергии. С путями высшего, осмысленного развития. С сиянием духовности внутри каждой из нас. Не думайте, что Муза — этакая нимфетка, перепархивающая с цветка на цветок. Она ничего не делает, а лишь верит и вдохновляет, нет. Муза испечет всей семье на завтрак вкуснейшие оладьи, причем такие, которые пекла мужу когда-то его бабушка. Муза узнает, как в течение дня помочь своим детям. Муза успеет за день реализовать в творчестве и себя. Но одновременно Муза будет каждую секунду хранить со своим мужчиной нерушимую гармоничную связь, основанную на чем-то большем, чем привязанность и забота. Замешивая тесто, подметая полы и гуляя с ребенком, она будет

знать, что где-то там ее муж сегодня делает шаги, чтобы мир их семьи, этого города, этой планеты стал лучше. Муза будет просто и спокойно в это верить. Потому что истинной вере доказательства не нужны.

Практическое задание

### **Прикрываем тылы по-женски**

Кто, если не вы, знает, в чем мужу действительно не помешала бы помощь, правда? Возьмите листок и выпишите все его, на ваш взгляд, слабые стороны. Возможно, он медлительный, рассеянный. Или наоборот: суетлив и склонен к гиперконтролю. Напротив каждого качества укажите, в чем оно проявляется дома и на работе (опаздывает, потому что не собрался с вечера; не может терпеть крики детей, когда берет работу на дом и т. д.). Теперь определите и запишите напротив каждого пункта свои действия, которые помогли бы снять с мужа напряженность по его «слабым» позициям. Например, вы можете помогать ему собраться с вечера, чтобы утром он поспал лишние десять минут. Или подарить ему билет на тренинг по развитию лидерства, если он переживает по поводу установления отношений в новом коллективе.

Подойдите к решению этой задачи творчески — и вы почувствуете, насколько волшебно, изящно, незаметно — и при этом существенно! — можете помочь своему любимому. Не правда ли, это вызывает в вас чувство искренней радости и предвкушения? Поздравляю вас: именно с этим чувством в жене просыпается муза!

## **Глава 2**

### **Букет для музы**

«Мы живем вместе уже больше десяти лет. Он меня очень любит, я это знаю. Но он никогда не дарит мне цветы! По-моему, всего один раз и подарил — когда делал предложение. И еще раз — лет пять назад на Восьмое марта, когда я рыдала», — делится со мной одна знакомая. Она не первая, кто постоянно у меня спрашивает: «Как же так получается, что муж дарит тебе такие букеты без повода? Так всегда было? Или есть секрет?»

Я улыбаюсь. Секрет, и правда, есть. Сначала расскажу предысторию, чтобы вам стало понятнее.

Когда мой муж за мной ухаживал, он дарил мне цветы достаточно часто. Так, Восьмого марта, пока я спала, он уехал в магазин и отстоял огромную очередь на морозе (это же Сибирь!), чтобы на последние деньги купить мне горшочек тюльпанов. Мы тогда уже жили вместе и готовились к свадьбе. Ко многим вещам я в то время относилась проще. Помню, как этот поступок — покупка цветов на последние деньги — вызывал во мне восхищение. Я радовалась и от всей души благодарила.

А потом начались семейные будни. И чем больший кризис мы испытывали, тем больше я затыкала свои желания. Потому как продукты в холодильнике были важнее, чем новая одежда или те же цветы — они все равно завянут, это непрактично. Я считала каждую копейку. Особенно когда заметила, что, если муж мне что-то покупает, почему-то потом именно этой суммы не хватает на что-то важное. Жизненно важное.

Почему? Потому что я при каждом его подарке или своей маломальски несдержанной покупке испытывала вину. Мы в сложной ситуации. Я не имею права хотеть быть красивой. Не имею права просить цветов или украшений. Не к месту, не вовремя, не сейчас. Я не раз останавливала мужа словами: слушай, да ладно, мне это неважно. И он принимал как данность. Мы ведь и правда не барствуем: долги, проблемы, кредиты...

А потом был показательный для меня случай. Нашему ребенку исполнился год. Через две недели мы улетали из Сибири насовсем, в Петербург. И денег с собой везли очень мало. Критически. Еле-еле хватало на первый месяц жизни после переезда. А мне понравились сережки. Дорогие и очень красивые. И муж каким-то чудом решился реализовать мою мечту. За сына он подарил мне огромный букет роз и серьги. Вложив в этот подарок половину бюджета, который мы брали с собой. Романтично, не правда ли?

Я радовалась. И тут же корила себя, что мы не можем этого себе позволить, что это слишком. Что нам потом именно столько и не хватит... Но сережки были очень красивыми, я носила их постоянно. Они вызывали у меня двойные чувства, но временами все-таки перевешивала радость.

Прошел месяц жизни в Петербурге. Деньги у нас кончились, муж постоянно искал возможности для заработка, жилье. А я... Я потеряла одну сережку. До сих пор не знаю, где и как. Мы обыскали весь дом, все дворы вокруг. Но она пропала.

Я не чувствовала себя достойной такой красоты. Это было слишком дорого для меня. Я слишком сильно винила себя за свое расточительное желание. Казалось, что вместо сережек можно было бы иметь меньше проблем с переездом. Например, ровно по их стоимости обошлась аренда квартиры — с залогом и агентскими. Как раз бы хватило на заключение договора...

Нужно ли говорить, что муж тоже расстроился? С тех пор все праздники для меня надолго стали одинаковыми. Без подарков. Цветы, в лучшем случае полевые. Муж и хотел бы меня порадовать, но давала ли я ему такую возможность? Как можно вложить что-то в руки, которые уже за что-то судорожно цепляются? Например, за костыль мученицы,

«помогающей» семье экономить.

Несколько лет я старалась побыстрее проходить мимо цветочных. Говорила мужу, что это ерунда, мне этого не надо. Что я выше баловства, что цветы — бесполезная трата денег. И все бы ничего, если бы я была честной в этот момент — с собой и с ним. Но в сердце своем я, конечно, мечтала о букетах. О подарках. Обо всех этих «ненужных» очаровательных мелочах.

В общем, таковы мои исходные данные. Три года назад — праздники без подарков, редкие и очень простые цветы. Пустой шкаф. Бессменные «гвоздики» в ушах, чтоб проколы не заросли. А еще — постоянная вина и жалость к себе. Виновата, что хочу. Жалко, что мучаюсь. Бедная-то я, несчастная. И изменить ничего не могу. Все мои материальные желания в нашей ситуации — это стыдно, неправильно. Непрактично — вот, наверное, ключевое слово.

Мое «сегодня» от тех времен отличается в корне. Цветы постоянно живут с нами. Во всех наших перемещениях. Не всегда у меня даже получается букеты увозить с собой: один из последних — шикарный, из 51 розы — пришлось оставить в Москве. На каждый праздник у меня есть подарок. А новые платья! Муж даже сам сбрасывает мне ссылки на интересные красивые модели. Для выступлений на наших семейных семинарах в Москве он подарил мне несколько достаточно дорогих дизайнерских платьев.

Может быть, мне мужа подменили? Нет, муж тот же самый. По паспорту и внешнему виду. Просто внутри совсем другой. Он таким становится, когда меняюсь я. Для перехода из точки А в точку Б мне было важно уговорить именно себя: почему я, Оля Валяева, имею право на платья и цветы и в чем от этого польза.

*Дарит ли муж цветы и подарки — зависит не от качеств мужа. Это проекция качеств жены.*

Умеет ли она принимать дары, считает ли себя их достойной. Так что катать скандалы по этому поводу уж совсем бесполезно. Нужно искать, что внутри вас мешает принятию. Не бывает жадных мужчин — бывают женщины, которые сами на себя жалеют денег. Или женщины, которые неверны в уме своему мужу и постоянно сравнивают его с другими. Или женщины, которые долбят и пилят мужчину, тем самым убивая в нем желание быть романтиком. Поэтому меняться нужно нам самим.

Хотите цветов? Они растут по всему миру, их тысячи гектаров. Неужели вы думаете, что для вас — нету, слишком дорого или не хватит? Ищите, что же такое внутри мешает вам взять ваш букет. А муж — как

зеркало, отразит результат ваших поисков. Если вам, как и мне когда-то, сейчас нужна помощь, чтобы понять пользу от цветов и подарков и, таким образом, разрешить их себе, то, уверяю вас, вы даже не представляете, насколько это всем членам семьи полезно.

*Если в доме женщина несчастна, то несчастными будут все.* Она — атмосфера жилища, его уют и радость. Что-либо улучшать там бессмысленно, если хозяйка пребывает в депрессии и тоске. А узнать женщину в депрессии просто: она не старается быть красивой. Не ухаживает за собой, не наряжается. Она не цветет, она вянет. Растения, дети, муж, гости — в такой безрадостной атмосфере все будут постепенно становиться «желтыми», «вялыми» и «пожухлыми».

*Для женского здоровья и счастья необходимо чувствовать себя красивой.* Хотя как духовно продвигайся, но, пока ты живешь в семье, тебе важно нравиться мужу. И себе самой. Мать Тереза могла себе позволить иметь всего два сари и одни шлепанцы, потому что ей не нужно было напрямую взаимодействовать с мужскими энергиями и быть чьей-то музой. Она была музой милосердия. Она — другой человек, у нее и цель жизни другая. Мать Терезу в достаточной степени украшали свет души и добродетель. Но в семейной жизни женщина в одном и том же мешковатом свитере на протяжении десяти лет — хуже, чем смерть с косой. Она — серый шпион-саботажник, который ведет ежедневную подрывную деятельность: незаметно, малыми жертвами разрушает собственную самооценку, гормональное здоровье, восхищение мужа и уважение детей.

*Каждый подарок мужа увеличивает ему возможность зарабатывать.* Мужчины говорят, что эту теорию придумали женщины. Лично мне безразлично авторство, потому как я вижу ее истинность и взаимосвязь с реальной жизнью. С тех проектов, которые протекали успешно, муж дарил мне украшения. И проекты становились еще более успешными. Если же он не радовал меня или я сама отказывалась от подарков, проекты часто оставались в стадии разработки и низкой эффективности. Когда вы не даете мужчине реализовываться через дарение, он очень многое недополучает в энергетическом плане. Потому как богиня процветания Лакшми обходит стороной тех мужчин, чьи жены грустны или обделены подарками. В ведической традиции считается, что муж, подаривший жене украшение, открывает себе возможность для заработка суммы в десять раз большей, чем оно стоило!

*Вы учитесь быть честной.* Особенно с самой собой. Признайтесь: да, я такая корыстная и наглая! Я хочу букетов, украшений, платьев! Да, я такая материально озабоченная. Мне хочется красоты, впечатлений,

подарков. Даже если у нас нет денег. Или их сейчас очень мало. Может, они уже даже распределены на что-то важное — мы, например, дом строим. Но я знаю, что если начну во всем себе отказывать, дом будет строиться дольше и тяжелее. А если сначала позабочусь о своей красоте и своем настроении — не обязательно жертвуя огромными суммами, — в общем, если позволю мужу за собой ухаживать, даже строительство дома пойдет иначе.

*Количество денег в семье ограничено только нашим умом.* Поэтому привязывание стоимости подарка к бытовым нуждам (ах, мы могли на эти деньги купить три литра отбеливателя!) сильно вредит финансовым поступлениям в семью. Часто мужчина после покупки подарка в кратчайшие сроки вдруг зарабатывает столько же «сверху». Если женщина не испытывает вины и умеет подарку радоваться. Даже если мужу не положено иметь больше, но он делает свою супругу счастливой, деньги придут. Особенно если она в своей голове не испытывает чувство стыда за «бесполезно потраченные» на нее деньги. Все, что вложено в женщину и освещено удовольствием с ее стороны, это инвестиция. С пользой для всей семьи потраченные средства.

*Забудьте слово «практично».* Оно не для женщин. Фразы «вместо цветов подари мультиварку», «потом купишь, не трать деньги», «чего я, цветов не видела?» или «это для меня слишком дорого» приводят к тому, что вы сами потом недоумеваете, где же цветы на Восьмое марта или на день рождения. Но какие претензии к мужу, если жена сама раз сто сказала, что это непрактично? Он теперь искренне так и считает. Какой резон ему быть еще более несерьезным и сентиментальным, чем его женщина? Раз даже для вас в этом смысла нет, то зачем?

*Просите.* Напекайте. Показывайте, что для вас это важно. Незачем пробегать мимо цветочного магазина, боясь, что он воспримет ваш замедленный шаг как намек — и обидится. Остановитесь. Посмотрите. Восхититесь искренне каким-то букетом. И спокойно идите дальше. Не всегда он сразу зайдет и возьмет то, что вам понравилось. Хотя со временем это происходит чаще. Просто демонстрируйте ему, что вы любите красивые вещи. Зайдите в ювелирный, а потом честно расскажите, что там лежали очень красивые сережки. Захочет — спросит какие. Но уж точно поймет, что сережки — это то, что вам нравится. И что цветы вам по душе. Не давите. Не ждите сразу, что купит. И уж тем более не требуйте. Легко и изящно сигнальте — в первую очередь, самой себе: да, я такая; мне это нравится; я люблю красоту; я этого достойна.

*Радуйтесь!* Это очень важно. Причем радость должна быть настоящей.



Если муж никогда не дарил цветов, то одна роза — уже прорыв. Огромный! Начинать всегда сложнее, чем, разогнавшись, достигать небес. 80% топлива ракета тратит на старте. Поэтому сравнивать своего супруга нужно не с соседом, не с мужем Петровой или Валяевой, а с ним самим. Для него эта роза — прорыв. И радоваться ей нужно, как прорыву! Будто он принес не одну розу, а пятьдесят.

*Муж расцветает от похвалы.* Я еще и хваюсь его подарками, что дает ему больше мужской силы. Когда жена хорошо думает о муже, он получает много-много бонусов свыше. А теперь представьте, что все, кому я хвастаюсь букетиками, тоже его хоть одним словом хвалят. И мой супруг получает еще больше благословений. Он ведь радуется не только одну меня, но еще и всех тех, кому я радость от этого букета подарила. Так что смело хвастайтесь подарками своего мужчины. Ему это будет приятно, даже если вида не подаст.

*Для мужчины расходование денег на подарки — еще один маленький подвиг.* Вне зависимости от стоимости. Наши мужья как раз таки практичны. Это их качество. В глубине души они не понимают, зачем нужно столько одежды или колечек. Поэтому и воспринимать любой его подарок нужно как подвиг. Даже если подарок стоил сто рублей. Муж рассказывал, как тяжело ему было сначала: жалко денег, непонятно зачем. Он потом понимал. Когда видел мои сияющие глаза, мою радость. Грелся в сиянии, которое исходило от меня после самого простого сюрприза не один день, и даже не два.

Вот, пожалуй, самые простые рецепты достижения желаемого результата. Процесс восстановления взаимосвязи «дарение — принятие», скорее всего, займет у вас несколько месяцев, а бывает, и лет: зависит от того, как долго вы своим поведением отучали мужа за вами ухаживать. И насколько далека та полка, на которую вы себя засунули в своей системе ценностей. В какой степени запретна и плоха для вас инвестиция денег в себя любимую. Но у вас получится. Когда вы начнете о себе заботиться, о вас начнут заботиться и другие. Начнете за собой ухаживать — мужчина тоже не останется в стороне. Перестанете на себя жадничать — и он станет щедрым. И с каждым месяцем дышать вам будет все легче и легче.

Безусловно, подарки — не главное в отношениях. Но если вы о чем-то мечтаете и чего-то очень хотите, зачем же возвращать недоверие к собственной природе и интуиции, называя свои желания ерундой? Пусть вас делают счастливой какие-то милые мелочи — и что теперь? Главное — результат. Счастливая женщина — основа счастливой семьи. Основа успеха своего супруга. И основа счастливого мира.

## Практическое задание

### **Реанимируем «хотелку»**

Сейчас вам предстоит одно из самых сложных заданий. Мы так привыкаем учитывать чужие пожелания, что практически перестаем слышать, чего же хочет наша душа, по чему тоскует наш разум, от чего бы получило удовольствие наше тело. Поэтому садитесь поудобнее, наливайте себе чаю — и пишите сто (!) заветных желаний. От самых простых и исполнимых — до практически нереальных. Условие: это не должны быть жертвенные сентенции типа «хочу, чтобы мама была здорова» или «чтобы у детей все получалось». Нет! Исключительно эгоистичные, самые разные — распрекрасные желания для самой себя! Красивые, разноцветные, вкусно пахнущие, далеко зовущие — в общем, материальные. Мы должны вновь увидеть этот мир в красках, как в детстве. Давайте учиться, девочки! Вы не представляете, насколько это важно!

## **Глава 3**

### **Мужская сила**

В семейной жизни есть одна проблема, о которой говорить не принято. Многие женщины жалуются на то, что мужчина с годами становится менее мужественным. Что его ничто не интересует, он пьет и лежит на диване. Женщины даже забывают, что когда-то сами именно этого мужчину выбрали и полюбили за что-то. А за что — уже и не вспомнишь. Потому что это «что-то» вдруг куда-то делось... А может быть, и не вдруг?

### **Неподконтрольная природа**

Когда мы встречаем мужчину и находимся на старте отношений, нас очень привлекает его мужская сила или особая энергия. Мы гордимся, если он бесстрашно гоняет на мотоцикле. Мы вдохновлены его победами в кулачных боях. Мы с увлечением рассказываем подругам, как он ездит на гонки в другой город, на соревнованиях занимает первые места. Если же таких явных проявлений силы нет, мы видим их в чем-то другом и все равно гордимся. Например, нам нравится, когда ухаживающий за нами мужчина жестко обозначает свою позицию: ты туда не идешь — и точка. В голове для вида может даже подняться легкий бунт, но зато в сердце от такого удара кулаком по столу все успокаивается. Защищена. Он сильный. Он настоящий мужчина.

Этого же часто мы ждем и в семейной жизни: что он примет огонь на себя, возьмет ответственность, стукнет кулаком по столу, успокоит взбудораженный ум. В общем, сам примет решение. Мы мечтаем о сильном плече, забывая, что в этом случае нам придется отказаться от многого в своем поведении.

Настоящий мужчина в каком-то смысле очень близок к природе. Он такой же несокрушимый, необузданный, дикий. И опасный. Не стоит такой вулкан лишний раз беспокоить, распалить, подавлять или провоцировать...

Но когда этот вулкан страстей женится, ландшафт вокруг него резко меняется. Тектонические плиты окружающего мира сдвигаются под влиянием всемогущей природы его жены. И вулкану тоже приходится преобразовывать рельеф, часто — до неузнаваемости... Я знаю много мужчин, которых свадьба изменила кардинальным образом.

Один наш приятель по велению жены и из любви к ней порвал отношения со всеми друзьями. Осталась лишь парочка «приемлемых» вариантов, с которыми можно было мирно пить пиво на даче по выходным. В этот момент исчезла из жизни и его страсть: походы, альпинизм, горы. На взгляд жены, такое хобби было слишком опасно для отца семейства. Дорогущее снаряжение было роздано друзьям и знакомым. Ультиматумы ставились жестко: «Или я, или это». Дальше в ход шли аргументы о том, что пора взрослеть, нужно думать о семье. Заботясь о спокойствии своей жены, он соглашался. Не хотел, как она говорила, «оставить ее вдовой», не хотел видеть ее слез и переживаний. Он любил свою жену — и делал выбор. Трудный выбор. В ее пользу.

Он стал домашним, заботливым отцом. При этом внутри — глубоко несчастным. Это было заметно многим. Он пытался реализовать свою мужскую энергию в воспитании сына: закаливать его, заниматься с ним на скалодроме. Но и это постепенно было женой запрещено. Мальчик, по ее мнению, для таких испытаний был еще слишком мал.

А через несколько лет она сама ушла. К другому. Влюбилась в сумасшедшего каскадера, гонявшего на мотоцикле по ночному городу. Она говорила об исчезнувшей страсти. О том, как сильно муж изменился. О том, что у него потухшие глаза, и в жизни его ничего не интересует. Но кто сделал его таким? Кто запретил ему быть мужчиной в своей семье? Кто шантажом отобрал у него то, что помогало ему оставаться диким и сильным?

Сейчас он восстановился. Вновь стал таким, как прежде. Все так же покоряет вершины. Даже спускается на сноуборде там, где не ступала нога человека. Он полон энергии, его глаза снова светятся. А еще он опять нравится женщинам. Вот только теперь для него семья — это нечто страшное. То, что может отобрать его внутреннюю силу и мужественность.

Именно так часто и бывает. Женщина после свадьбы пытается мужчину одомашнить. Для своего удобства. Чтобы не переживать, где он и как. Чтобы не остаться вдовой. А еще, хотя мало кто себе в этом

признается, — чтобы он меньше привлекал других женщин. Чем более он ручной, тем менее он другим интересен.

Мужчины на это соглашаются. Одни — потому что вообще не знают иных моделей общения с женщиной, кроме соглашательства: многих из них растили только матери. Другие выросли с таким же одомашненным папой, лишенным мужской силы. Они не понимают, какую цену платят за женское спокойствие, и называют это просто «остепениться». А еще все мужья делают это потому, что любят нас и хотят видеть счастливыми...

Но душа все помнит. Она знает о своем предназначении в этом теле. И тоскует по былой силе. Мужчина — как лев, запертый в клетке: может умереть от тоски, но никогда не станет домашним котом. В крайнем случае, он может согласиться на роль униженного или дрессированного льва. Видели когда-нибудь глаза такого зверя в зоопарке? То же самое творится в мужских сердцах. Сердцах, которые позволили над собой насилие во имя любви. И лишились природной силы. Не случайно ли в среднем возрасте почти каждый мужчина старается скинуть с себя семейное бремя и пуститься во все тяжкие? Купить гоночную машину, бросить жену, заняться экстремальным видом спорта. А если это невозможно, то хотя бы удариться в компьютерные игры и стать героем там. В Европе чаще всего за рулем гоночных машин Ferrari сидят дедушки. И на педаль газа с огромным наслаждением нажимают тоже они. Вспоминая, что все еще мужчины. Доказывая самим себе, что сильны и опасны.

Получается, что мы хотим замуж за супермена, который покори́л бы нас подвигами и отвагой. Но жить нам удобнее — подчеркну слово «удобнее»! — с домашним рохлей, который занимается чем-то скучным и безопасным, моет посуду, пылесосит пол — и никому не интересен. Даже нам самим. Да, за такое тотальное удобство приходится платить. Уважением к своему мужу и собственным счастьем...

### **Мужская сила нужна обоим**

Как бы внешне ни сопротивлялись женщины, в глубине своего существа каждая мечтает, чтобы муж снова стал таким, как раньше. Необузданным, диким, опасным. Чтобы, придя домой, внезапно обнял ее так — аж дух захватило! Чтобы в момент ссоры, когда ее «несет», он решительно сказал свое «нет» и ударил кулаком по столу. Чтобы его глаза горели огнем силы и страсти. Сложность только в том, что рядом с таким мужчиной нужно быть другой. Его нельзя дразнить и провоцировать. Нельзя решать за него. Нельзя подливать масла в огонь, когда он злится.

Недавно слышала историю о том, как во время семейной ссоры муж сломал пополам ноутбук жены. Это одно из проявлений мужской силы — и

с ней нужно быть очень осторожной. Тут уж лучше компьютер, чем что-либо другое.

Представьте, что вы — химик на производстве. И должны точно знать, что с чем можно смешивать, а что — ни в коем случае. Иначе эксперименты могут быть весьма опасны. Каждую пробирку вы берете аккуратно. Перед тем как смешать компоненты, продумываете: какая реакция произойдет? что будет потом? У вас есть некая инструкция: как обходиться с пробирками, как их хранить, как перемещать. С мужчиной нужно действовать очень похоже. Проблема только в том, что инструкций — ни по применению, ни по технике безопасности — у нас нет. И мы в семейных отношениях начинаем химичить, ставить эксперименты. Одно взорвали. Другое расплавили. Тут покалечились. Там обожглись. И все бы ничего, если бы мы хотя бы запоминали, какие действия приводят к плачевным результатам...

Например, мужчину не нужно злить, когда он не в духе. Об этом знают многие. А кто следует этому правилу? Кто пытается сначала умиротворить любимого и привести его в доброе расположение духа, а уж потом — решать проблемы? Единицы из нас. Чаще всего раздраженный муж, придя домой, получает мощную подпитку своего настроения в виде упреков жены, проявлений ее усталости, обиды и гнева. Запрещенные компоненты смешиваются, все катализируется повышением тона голоса — и происходит взрыв. Его сила колеблется в зависимости от степени раздражения мужчины и того, много ли масла в огонь подлила жена. Но ожоги на сердце, разрушение спокойствия и случайные жертвы в виде попавшихся под руку кошек, собак и детей есть всегда.

Еще пример: мужчину, воодушевленного чем-то, не нужно отвлекать. Не нужно мешать ему. Наконец-то он сел с удовольствием прибавлять гвоздь, — пожалуйста, отойдите. Потому что советы под руку — типа «не туда» и «не так» — не только выведут его из себя в этот раз, но и приведут к тому, что больше он в доме ни одного гвоздя не забудет.

Вы готовы изучать вот эту — настоящую! — химию отношений? Не гормональные концерты, которые в лучшем случае длятся 18 месяцев, а настоящую науку любви? Да, в процессе обучения велика вероятность производственных травм. Что-то может дать ядовитый дым, от которого вы будете кашлять несколько месяцев. А какие-то эмоции, будучи смешанными, обожгут вам руки. Но если вы будете все запоминать и записывать, если после всех неудачных попыток останетесь любопытными и любящими, то вам удастся вступить в обладание невероятной силой мужественности своего супруга — и научиться при этом быть настоящей

женщиной.

### **Нужно ли его приручать**

Ярко выраженный, характерный мужчина действительно опасен. Но когда женщина пытается его приручить и обезвредить, то сама себе подкладывает свинью. Потому что от домашнего тьюфяка уже не хочется детей. Ради него не возникает желания готовить или прихорашиваться. Она себе не признается, но в глубине души он вызывает у нее скорее жалость. А еще — капельку презрения. Уважать такого мужчину тоже становится невозможно.

Когда в мужчине есть мужская сила, женщине живется непросто. Нужно учиться обращаться с мужем правильно, чтобы это было хотя бы безопасно. Чаще приходится волноваться за него. И — самое страшное! — доверять. Доверять безраздельно. Принимать его свободу и понимать, что такой мужчина весьма привлекателен и для других женщин. Это накладывает на жену громадную ответственность: нужно всегда оставаться для него самой-самой. Самой красивой, самой любящей, самой нежной, самой непредсказуемой.

Это другой выбор. Это другая жизнь. Жизнь, где придется перестать его контролировать. Перестать проверять его телефоны и не заставлять его приходить всегда вовремя. Не указывать ему, с кем общаться и чем заниматься. Не оценивать его хобби по степени их опасности. При любой возможности возрождать и поддерживать в нем страсть к жизни.

Да, пусть он решит начать заниматься триатлоном. Мой муж в этом году собирается участвовать в международных соревнованиях на выносливость Ironman. Для меня это звучит жутко: целый день бежать, плыть и ехать на велосипеде. Уже сама подготовка требует от всех нас много сил, выносливости и времени. В какой бы стране мира мы ни были, он находит время, чтобы тренироваться, искать и покупать нужное оборудование, участвовать в промежуточных марафонах. А мне приходится смиряться с его отсутствием, занятостью, физической усталостью.

Но это ерунда по сравнению с тем, как блестят его глаза, когда он говорит о своих победах, развивается, постоянно что-то увлеченно делает! Когда он пробегает десять километров на одном дыхании или за рекордное время проплывает километр-полтора. Я вижу, как это делает его сильнее. Даже не столько физически, сколько морально.

Еще, например, многие мужчины мечтают о мотоцикле. Мой муж в их числе. И я готовлюсь морально к тому, что однажды это случится. Мне придется иногда волноваться за него. И больше доверять. Я знаю одну девочку, которая очень боялась, но согласилась на покупку мотоцикла

мужем. Учитывая качество российских дорог и зачаточное состояние культуры вождения, это была, на ее взгляд, очень экстремальная покупка. Но она радовалась приобретению железного коня вместе со своим рыцарем. Благословляла его и молилась, когда он уезжал. Прошло несколько лет — и муж из наемного работника превратился в успешного бизнесмена. Жену он, конечно, возит на машине. Но сам все также часто седлает своего двухколесного друга. Моя подруга недавно призналась, что, хотя они женаты уже больше десяти лет, страсть не только не утихла и не пропала, но с покупкой мотоцикла разгорелась еще жарче.

Увлечения горными лыжами, гонками, альпинизмом, спортом, командировки, подвиги, опасные путешествия, экстремальные занятия, общение с «друганами» и «мужиками» — и еще многие вещи, от которых мы хотим своих мужей оградить, на самом деле дают им силы. Силы стоят стеной за нас и рядом с нами. Силу брать ответственность. Силу аскетизма и выносливости. Настоящую мужскую силу. Ту, которую мы так ценим и по которой так скучаем.

*«Да, мужчины действительно опасны. Но скальпель тоже опасен. Он может ранить, а может спасти вам жизнь. Вы не пытаетесь сделать его безопасным, затупив; вы вкладываете его в руку тому, кто знает, как с ним обращаться. Если вы когда-нибудь наблюдали за лошадьми, то знаете, что жеребцы могут доставить много проблем. Они сильные, очень сильные, и они себе на уме. Жеребцы обычно не любят узды и могут вести себя очень агрессивно, особенно если рядом есть кобылы. Жеребца трудно укротить.*

*Если вы хотите иметь более спокойное, не представляющее опасности животное, существует простой выход: его надо кастрировать. Мерин гораздо более покладист. Вы можете буквально водить его за нос; он будет делать то, что вы ему скажете, не выражая никакого протеста. С ним у вас будет лишь одна проблема: мерин не способен дать жизнь. Он не может сделать того, что может жеребец. Да, жеребец — опасное животное, но если вам нужна жизнь, которую он может дать, вам надо смириться с тем, что он опасен. Одного без другого не бывает...»*

Джон Элридж. «Необузданное сердце»

Цените в мужчинах их мужскую силу. Помогайте им становиться сильнее и мужественнее. Нет ничего страшного в том, что ваш муж не моет посуду дома. Купите посудомойку или научитесь любить этот процесс. Пусть он занимается мужскими делами, которые без него никто не сделает. Делами, которые наполняют его силой и энергией. Потому что после

подвига он придет к вам и положит к вашим ногам все трофеи. А вас обнимет так, что захрустят косточки. От наслаждения. Наконец-то вы замужем...

Практическое задание

### **Изучаем химию мужского характера**

Возьмите три листа бумаги. На первом напишите: «Мужчина, который меня восхищает». И выпишите все качества, которые, будучи проявленными в одном человеке, заставили бы вас растаять, как мороженое.

Второй лист озаглавьте так: «Мужчина, с которым мне удобно жить». Напишите, какие поступки должен совершать этот воображаемый «комфортный муж».

На третьем листе укажите: «Мой мужчина». И по пунктам опишите своего супруга. Что делает дома. В чем помогает, в чем — раздражает. Чем занимается. К чему проявляет интерес. В общем, составьте досье, список качеств. Теперь положите этот лист в центр между «Мужественным» и «Удобным». Посмотрите, к какому варианту ближе ваш реальный спутник. Внушает ли вам уважение тенденция развития его характера? Какие черты вы бы хотели усилить? К «удобному» или «мужественному» списку они относятся? Что вы можете со своей стороны, по-женски, для этого сделать?

## **Глава 4**

### **Потенциал каждого мужчины**

Расскажу одну историю. Меня она поразила много лет назад. Заставила задуматься о природе потенциала, заложенного в каждом мужчине.

Жила-была одна семья. Мама, папа и сын. Семья неплохая. Ссорились редко, только жили очень бедно. Снимали маленькую комнату и ютились в ней много лет. Параллельно расплачивались по кредиту за старенькую машину. Папа работал в науке и получал очень небольшие деньги. Мама была учительницей, и ее заработок тоже был весьма скромным.

Но в один день все изменилось. Хотя этот день стал для всей семьи одним из самых страшных. Папе диагностировали неоперабельный рак мозга на финальной стадии. Жить ему оставалось месяцев шесть. Мама была в ужасе — остаться одной, с ребенком, без средств к существованию и без мужа...

А папа... Вдруг в нем проснулся герой. Как и во всех мужчинах — в критической ситуации. Он прожил год. Но за год — создал бизнес, купил семье квартиру, погасил все долги, создал пассивный доход, чтобы жена ни в чем не нуждалась. И когда все было готово, он тихо ушел из этого мира.



Прошло уже более десяти лет. Сын вырос, поступил в университет. А женщина до сих пор благодарна своему супругу, который никогда до этого момента не проявлял в себе задатков бизнесмена и не стремился купить квартиру. Без его помощи ей было бы очень сложно.

История грустная. Но и очень вдохновляющая. Она — о возможностях мужчины. О том, на что он способен, если есть ради кого и присутствует критическая ситуация, в которой никто, кроме него, не поможет.

Мужчины по своей природе — спасатели и пожарные. Они делают все в последний момент. Как Илья Муромец: могут тридцать лет пролежать на печи, и все близкие уже поставят на них крест. Но однажды на деревню нападет дракон — и Илья встанет, чтобы поиграть силушкой богатырской. А заодно и близких спасти. Если ему никто до этого за тридцать лет не внушит, что он бездарность. И если какая-нибудь баба не бросится поперек него спасать всех.

Женщин это часто раздражает. Что мужчина действует, но только когда «прижало». А пока все равно, можно и на печи полежать. Отлично помню, как меня выводила из себя привычка мужа решать вопросы по оплате жилья в последний день. Завтра делать взнос — а денег нет... При этом он всегда находил выход из ситуации, сам решал вопрос. Но меня ситуация неизменно раздражала. Почему? Потому что я внутренне контролировала процесс. Не только ждала, чтобы он спас, придумал, решил. А чтобы все произошло так, как я хочу. И когда хочу. Вместо этого, конечно, можно было бы расслабиться и заняться своими делами. Например, начать готовить и следить за собой. Столько же сил потратить, а результат получить другой. Но мне тогда это было невдомек.

Мужчин невозможно переделать, изменить. Они такие, как есть. В этом мужская природа: реагировать в первую очередь на острые сигналы. Хранить силы, чтобы в нужный момент максимально активно действовать там, где все критично. Мой муж отчеты, например, всегда заканчивает без двух минут двенадцать. Он такой, какой есть.

Сразу вспоминаю итальянскую скорую. Мы там были несколько раз по разным поводам. Иногда приходилось даже с детьми сидеть в очереди, а иногда мы проходили сразу. Оказалось, что в Италии своя система определения очередности. Больному в зависимости от самочувствия по прибытии в приемный покой присваивается цвет. Точно уже не помню, но, кажется, самый острый — это красный. Вопрос жизни и смерти, срочная помощь. Соответственно, белый — самый легкий. Когда надо осмотреть человека, но он не умирает совсем. Например, приходишь с ребенком, который упал с кровати и разбил губу. И долго сидишь в очереди: у тебя

белый талончик. Если же малыш кашляет и задыхается — попадаешь в кабинет немедленно. Даже если там уже кто-то есть. Иногда мы видели, как в коридоре сидела очередь из больных — человек десять, но все были с белыми билетами. Врач при этом, никуда не торопясь, спокойно попил чай с медсестрой. А потом очень быстро всех принял. Потому как имел возможность набраться сил и передохнуть — ведь ничего страшного с его подопечными в этот момент не происходило.

Мужчины реагируют на задачи по системе, очень похожей на итальянскую скорую. Если ситуация не критична, они могут «отложить» ее в долгий ящик. На потом. Пока белый билет не станет желтым, оранжевым, красным... Некоторые вскакивают с печки, только когда пожар уже бушует. Тогда точно ясно: уже пора. А еще — сразу понятно, что делать: спасать! За это даже можно получить звезду героя. Так ведь гораздо интереснее, чем решать какие-то рутинные вопросы без надежды на благодарности и медали.

Проблема в том, что мы, женщины, этого не понимаем. Не видим потенциала нашего мужчины, не верим в него. Кроме того, своей критикой и самостоятельностью не даем потенциалу развернуться во всю мощь, даже когда для этого складываются все условия. Если бы Илью Муромца 33 года тюкали по голове упреками в том, что он лентяй, бездарь и тунеядец, стал бы он богатырем? Если бы жена Пьетро Ферреро не села с мужем намазывать на батоны растаявшие шоколадные пирожные, а бросила бы одно из них ему в лицо с криком, что ей надоело готовить для бедных, была бы сегодня семья Ферреро самой богатой на Апеннинском полуострове?

Великие жены поступали иначе — и получали 1000-процентный фейерверк потенциала своих гениальных мужей. Почему же мы позволяем себе критицизм и безразличие? Зачем убиваем потенциал своих мужчин? Ведь возможность успешных действий есть у каждого. Каждый может стать настоящим героем в той или иной сфере. Если сам захочет и если жена поможет. Поможет — не значит отведет в спортзал за ручку или устроит на хорошую работу. Поможет — значит поверит и поддержит. Позволит ошибаться. Сама же в этот момент расслабится и займется выполнением женского долга. А еще — и это очень важно! — спокойно отнесется к тому, что все вопросы муж будет решать согласно собственной, удобной только ему, очередности. Чаще всего — в зависимости от того, как сильно они горят.

Вернусь к истории, которую рассказала в начале главы. Та женщина никогда не думала, что ее муж способен за год создать бизнес, купить квартиру и обеспечить семью на много лет вперед. Он был обычный. Даже,

может быть, в чем-то хуже других. Ничто не выдавало в нем героя. Она даже представить не могла, что он подобное сможет. Но он смог. Потому что жизнь жестко ограничила ему время и дала огромный смысл достичь своего максимума.

Таким смыслом для мужчины может стать преданная жена. Верная не только телом, но всеми мыслями и чувствами. Понимающая его. И обладающая волшебной способностью желать. А потенциал — он есть у каждого. Он от рождения заложен в природу мужчин. Стать выше, лучше, смелее, богаче, умнее. Этот код не у всех активирован, не у всех он в сохранности — кому-то его в детстве могли чуть-чуть и подпортить. Но совершенно точно, он есть.

Женщина должна знать, что мужской потенциал активируется лишь тогда, когда в нем есть необходимость. Именно поэтому одна из жизненно важных потребностей мужчины — быть нужным. Когда он кому-то нужен — и свободен решать задачи так, как ему удобно, — мужчина становится непобедимым. В схватке с реальностью раскрывает всю свою уникальность и мощь. Жена-муза способна создать для этого все необходимые условия:

*для активации мужского потенциала необходима экстренная ситуация.* Какой-то «пожар», который нужно тушить. Пусть даже возгорание низкой степени сложности. Но занавески дымятся, любимой женщине в таких обстоятельствах дышать уже трудно. В общем, какая-никакая угроза есть;

*нужно звать своего героя на помощь.* Иначе как он узнает, что где-то «горит»? Обязательно звоните ему на «горячую линию» и сообщайте, что без его действия или решения в сложившейся ситуации не обойтись;

*очень важно, чтобы пожар выехал тушить он один.* Если спасатель придет, а вы там уже машете ведрами, он либо развернется и уедет, либо встанет и будет смотреть. А если вы умудрились позвать какого-нибудь «запасного» героя (коллегу или друга) для подстраховки — еще и обидится;

*важно уметь подождать.* Даже если вокруг все горит, дайте пожарному время одеться, собраться и доехать. Любому мужчине нужно закончить свои дела, переключиться на новую ситуацию, оценить ее — и уж тогда начать спасать. Телепортация — не про нас;

*не командуйте и не стройте планов,* как именно он должен тушить, на чем приехать и с какой силой лить воду на огонь;

*займитесь своими женскими делами.* Знаете, что делают принцессы в то время, когда под окнами их башни рыцарь бьется с огнедышащим драконом? Они укладывают волосы и выбирают лучшее платье. Ведь их

скоро придут спасать! Даже если вся башня уже полыхает, принцессе стоит уделить внимание тому, готова ли она к встрече с принцем и не выглядит ли сама как дракон;

*когда пожар потушен — поблагодарите героя.* Даже если горела маленькая бумажка на полу. Размер бедствия не важен. Только полученная медаль является стимулом прискакать на помощь возлюбленной в следующий раз.

Не убивайте потенциал ваших мужчин. Подарите им возможность стать героями и суперменами. И пусть сперва они будут спасать в самый последний момент — возможно, вам даже потребуется реанимация от волнений. Пусть они будут действовать коряво и неумело. Неважно. Позвольте им научиться этому искусству. Как же еще можно его освоить, если не на практике?

Они научатся, когда вы увидите в них героев. Тогда они и сами смогут поверить, что живут не просто так. Что самые любимые и любящие женщины уважают скрытый в них потенциал. Что есть еще ради кого и горы сворачивать, и подвиги совершать.

Практическое задание

### **Даем себя спасти**

Опробуйте на практике алгоритм, описанный в этой главе. Организуйте мужу условия, в которых он мог бы вас спасти. Подумайте, как создать временной лимит по какому-то важному вопросу. Активируйте мужской потенциал, призвав супруга на помощь. Будьте ласковы и беззащитны. Примите помощь — и будьте при этом внешне неотразимы. Поблагодарите героя нежным словом, горячим чаем, сытным ужином, упоминанием о его помощи в разговорах с родными и друзьями.

Что бы вас ни беспокоило — гудящие краны в ванной, пустой холодильник или невозможность отпраздновать день рождения так, как мечталось, — обратитесь по этому поводу к своему мужчине, веря в его потенциал. Просигнализируйте, что он нужен вам. Дайте ему свободу действовать. И наблюдайте, что произойдет дальше.

## **Глава 5**

### **Как помочь мужу развиваться**

Самый важный и действенный инструмент изменения ситуации очень сложен в применении. Сложна не техника. Технически все очень просто. Сделать это с искренним чувством — вот в чем задача. Без настроения и с закрытым сердцем инструмент не работает. Я — о молитве. О молитве за мужа.

### **Когда говорит сердце**

Впервые я задумалась о том, как важно молиться с правильным настроением, читая книгу *Сторми Омартиан «Сила молящейся жены»*. А начав практиковать, постепенно поняла, почему это так сложно. Молитва за мужа предполагает, что в трудные моменты мы отказываемся от скандала и обиды — и внутренне обращаемся к Богу. Причем не для того, чтобы пожаловаться: «Вот, смотри, Господи, как этот нехороший человек меня обижает!» А чтобы попросить Господа спасти душу нашего супруга:

*«Слушай, я знаю, я жена так себе — вон до чего мужика довела. А мужик-то хороший, такой потенциал у него. Помоги ему, Господи, увидеть этот потенциал! Помоги ему раскрыть навстречу Тебе свое сердце!»*

Так молиться за мужа сложно. Очень не хочется. Не хочется признавать собственные ошибки и несовершенства. Не хочется и просить чего-то для него, когда обижена или злишься. Хочется просто закатить скандал или отомстить молчанием.

Просить за мужа перед Богом очень сложно, потому что у нас вообще нет культуры молитвы. Если мы молимся, то либо заученными текстами, либо просим чего-то для себя:

*«Дай мне, дай! Хочу дом, мужа, ребенка! Дай!»*

Реже мы молимся с благодарностью:

*«Спасибо за все, что Ты уже дал мне!»*

Но молиться за другого... За ребенка — может быть. За тяжело больного — вероятность тоже есть. Но за здорового мужика, который периодически обижает своими шутками? Не слишком ли это? Пусть за себя сам молится, если хочет.

Почему же мы все-таки не делаем этого? Отговорок обычно много.

- Он ни во что не верит!
- Он меня обидел!
- Пусть сам за себя молится!
- Я не обязана этого делать!
- Это же он виноват в ситуации!
- Я просто не хочу за него молиться!

Но настоящая причина нежелания представлять за другого перед Богом чаще всего одна. Жадность. Это мало кто осознает умом, но на уровне чувств все ощущают, что это правда. Если мы не молимся за своего супруга, значит мы скупы. Скупы на любовь и заботу. Даже если мы готовим, стираем и убираем, как положено, — сердце наше остается черствым. И как же тут говорить с Богом по душам, если мы с годами настолько закрылись и разобиделись, что даже с самими собой редко когда

бываем честными? Практически наш внутренний отказ молиться за мужа означает: «Я для себя-то ничего в этой жизни не прошу, во всем себе отказываю, так с какой же стати я буду просить за него?!» Если еще короче: я страдаю — и ты страдай; не хочешь страдать — сначала сделай так, чтобы я не страдала. Вот о чем на самом деле кричит наше обиженное сердце. Вот такая между нами любовь...

Но, если подумать, то как раз *молитва за любимого имеет гораздо большую силу, чем просьба за себя*. И вот почему:

мы *делаем это бескорыстно*, для другого взрослого сильного человека; мы *учимся открывать свое сердце* самому мудрому собеседнику — Богу (часто ведь нам некому рассказать о случившемся так, чтобы не навредить семье; любой вариант жалобы — подругам, маме, свекрови — будет неудачным);

нашим союзником на пути изменений *становится сам Господь*; он *помогает нам любить мужа* еще больше (чем больше делаешь для другого, чем чаще о нем думаешь и говоришь хорошо, тем крепче любовь в сердце).

Поэтому, если у вас есть проблемы в семейной жизни, молитесь. Ведь реально никто, кроме Господа, не способен вам помочь. Все в Его власти в этом мире, и на все воля Его.

### **Как молиться**

В книге Сторми Омартиан есть готовые молитвы на разные случаи жизни, для духовной трансформации в процессе любых проблем и испытаний. Если вы хотите, чтобы супруг стал успешнее, больше зарабатывал, встал на духовный путь, — поищите в книге способы более точно сформулировать свои мысли. У меня со временем сформировалась своя молитва за мужа, которой я хочу с вами поделиться:

*«Господи! Спасибо тебе за все, что ты дал мне. Особенно за моего супруга, который помогает мне учиться любить и открывать свое сердце. За то, что он указывает мне на мое несовершенство и побуждает работать над ним во славу Твою.*

*Прошу, помоги мне стать лучшей женой для своего мужа. Помогите мне выполнять свои обязанности с душой, помогите мне научиться по-настоящему любить, всем сердцем. Помогите мне с большим вниманием относиться к его желаниям и потребностям. Помогите научиться слышать и понимать. Помогите мне стать более терпеливой и послушной.*

*Я знаю, что мой муж удивительный человек, в нем очень много хороших качеств. Он сильный, умный и добрый. Прошу, помоги ему раскрыть эти и другие его сильные стороны. Помогите ему увидеть, что*

*мясо или алкоголь делают его слабее. Помоги ему понять, что он может стать счастливее, если найдет путь к Тебе. Помоги ему справиться с пороками и грехами. Дай ему возможность раскрыться, чтобы весь его огромный потенциал помогал и ему самому, и людям вокруг него».*

Такова моя молитва. В зависимости от ситуации, которую мы проживаем, я ее переосмысливаю и дополняю. Вообще, каждой женщине лучше открывать сердце своими словами. Доверяя Господу именно те проблемы, которые конкретно ее беспокоят. Например, признаваться в своем черстве отношении к мужу или говорить о тревожащих тенденциях в его характере. Главное — уловить настроение обращения к Богу:

*понять, что цель молитвы — не изменить его насильно, а попросить Господа поддерживать любимого человека и вести по жизни.*

Для себя в этой молитве нужно просить у Бога только одного: стать лучшей женой своему мужу. Ведь у каждой из нас есть слабые места. Вопросы, над решением которых еще работать и работать. А Господь может наш путь самосовершенствования сократить и облегчить. Правда, нужно быть готовой, что он делает это не всегда так, как мы ожидаем.

Когда я просила Его помочь мне найти гармонию в сумасшедшем ритме жизни, Он подарил мне ребенка. И беременность очень сильно меня замедлила, сделала более плавной.

Когда я просила у Бога подруг, он вложил мне в руки клавиатуру, и я начала писать. Мои статьи привлекли ко мне столько подруг — и все они удивительные женщины.

Когда я просила помочь мне избавиться от жадности, он устроил мне испытание, в котором моя жадность проявлялась во всем — с утра до вечера. И от этого зрелища становилось так плохо, что появились силы и желание жить иначе. Хотя до сих пор я веду с жадностью внутри себя неустанный невидимый бой.

Попробуйте практиковать такие молитвы каждый день. Это всего 5–10 минут сокровенного разговора по душам. Особенного разговора, который может изменить и поведение вашего мужа, и ваше восприятие ситуации. Без войны и борьбы. Без скандалов и угроз. Если вы откроете сердце для молитвы, то уже через несколько месяцев увидите изменения. Прежде всего — внутри самой себя.

В каких ситуациях могут помочь молитвы? Если вам нужно научиться:  
умиротворять его;  
любить его;  
служить ему;  
просить его;

жить вместе, а не просто рядом;  
вдохновлять его;  
прощать его;  
принимать его;  
понимать его;  
стать его помощницей;  
усмирять ссоры;  
вдохновлять его на духовный поиск;  
по-женски менять мужчину.

А еще не просите в молитве сделать всю работу за вас. Господь дал нам, своим детям, великую возможность обучаться в Школе любви здесь, на Земле. И он не будет выполнять за нас домашние задания, иначе мы так ничего и не поймем. В ответ на правильную просьбу он милостиво создает для нас такие обстоятельства, в которых мы можем сделать выбор, проявить то или иное качество характера — и посмотреть, каков будет результат.

Хочу познакомить вас с чудесной притчей в форме белого стиха. Она — о реакции Бога на наши молитвы. Авторство чудесных строк мне неизвестно. Иногда на просторах Интернета этот текст называют «Молитвой матери Терезы»:

*«Я попросил у Бога забрать мою гордыню — и Бог сказал мне: “Нет”. Он сказал, что гордыню не забирают. От нее отказываются.*

*Я попросил Бога вылечить мою дочь, прикованную к постели, — и Бог сказал мне: “Нет”. Ее душа в сохранности, а тело все равно умрет.*

*Я попросил Бога даровать мне терпение — и Бог сказал мне: “Нет”. Он сказал, что терпение — результат испытаний. Его не дают, его заслуживают.*

*Я попросил Бога подарить мне счастье — и Бог сказал мне: “Нет”. Он сказал, что дает благословения, а буду ли я счастлив, зависит от меня.*

*Я попросил Бога уберечь меня от боли — и Бог сказал мне: “Нет”. Он сказал, что страдания отделяют человека от мирских забот и приближают к Нему.*

*Я попросил у Бога духовного роста, но Бог сказал мне: “Нет”. Он сказал, что дух должен вырасти сам, а Он лишь будет подрезать меня, чтобы заставить плодоносить.*

*Я попросил Бога помочь мне любить других так же, как Он любит меня, и Бог сказал: “Наконец-то ты понял, о чем надо просить”.*

*Я попросил силы — и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня.*



*Я попросил мудрости — и Бог столкнул меня с проблемами, над которыми нужно ломать голову.*

*Я попросил мужества — и Бог даровал мне опасности.*

*Я попросил любви — и Бог привел ко мне нуждающихся в помощи.*

*Я попросил благ — и Бог дал мне возможности.*

***Я не получил ничего из того, что просил.***

***Я получил все, что мне было нужно.***

***Бог внял моим молитвам».***

Поэтому молитесь за своего мужа. И не думайте о том, какими путями Господь все устроит. Главное — он даст вам возможности улучшить ситуацию. А вы — хватайтесь за них что есть силы. Используйте каждый шанс, чтобы проявить любовь, особенно в ситуации кризиса, болезни или размолвки. Бог дал вам мужа, чтобы вы любили его, а не устраивали сведение счетов.

Стивен Кови советовал жить так, словно раз в три месяца вас ожидает дружеский ужин с Создателем. Ужин, на котором вы обмениваетесь последними новостями, делитесь опытом, задаете вопросы. Но зачем ждать какой-то отчетной встречи, когда у нас есть возможность общаться с Господом каждый день? Он слышит нас, если мы говорим от сердца. И помогает нам, если просьбы наши чисты. А именно таковы молитвы за наших любимых.

Практическое задание

### **Прибегаем к силе молитвы**

1.-Найдите и прочитайте книгу Сторми Омартиан «Сила молящейся жены». Кроме того, что эта книга поддержит вас самих, поскольку в ней автор делится опытом выхода с мужем из различных жизненных кризисов, она еще и даст вам в руки десятки чистых, искренних, откровенных обращений к Богу, душевных просьб за своего мужа — находится ли он в кризисе принятия отцовства, борьбы за здоровье или пересмотра нравственных принципов.

2.-Сегодня вечером организуйте десять минут уединения, зажгите свечу — и напишите свою молитву за мужа, посвященную самой больной для него на данный момент проблеме. Используйте такие формулировки, как «Господи, научи моего мужа...», «прошу, помоги ему стать...», «пусть его сердце наполнится...», «укрепи его на пути...», «дай ему сил не допустить на этом поприще...», «привлеки его и уподобь Себе в таких чертах, как ...», «молю тебя исполнить лучшие желания его сердца в этом трудном решении».

## **Глава 6**

## **Деньги — отражение отношений**

«Как стать счастливее?» — спрашивают у меня девушки и женщины. И объясняют, что годами, а то и десятилетиями чувствуют себя несчастными, потому что... А дальше следуют различные варианты того, что же их счастьем мешает. Обычно выбор «непреодолимых проблем» незатейлив:

проблемы с мужем (таких случаев большинство);

финансовая обстановка в семье (чаще всего отражает на материальном уровне проблемы в супружеских отношениях);

детские обиды на родителей;

отношения с детьми (тоже практически всегда — следствие глубокого недопонимания между мамой и папой).

## **Замкнутый круг**

Когда я вижу по-настоящему гармоничную семью, в которой все уважают друг друга, странным образом оказывается, что у них и с деньгами все хорошо (бывает, даже денег немного, но все довольны, им хватает), и с детьми в отношениях нет проблем. Даже с родителями контакт постепенно налаживается: укрепляется духовное и/или физическое общение, очищается память, переосмысливаются многие их поступки. Но таких семей я видела немного, а жаль. Чаще встречаются ситуации, когда «не очень» с деньгами — и люди решают проблему с деньгами: как заработать, где взять, куда потратить. Не обращая внимания на то, что таким образом жизнь показывает: проблема у вас — в отношениях.

Когда у людей нет денег, им делить нечего. И часто бывает, что, если им дать желаемые деньги, они разругаются и разойдутся. Потому что нужно будет начать решать, договариваться — а это не так-то просто с непривычки.

*По моему опыту и опыту знакомых могу утверждать: когда денег нет вообще — значит вы сдаете в школе жизни экзамен на коммуникацию.*

Возможно, в вашей ситуации сплелось много трудностей. Так что экзамен может быть не один. Но без проходного балла по коммуникации эту сессию точно будет не сдать. Когда семьи его получают — довольно быстро воцаряется достаток. Это не значит, что все становятся миллионерами. Но у каждой семьи появляется возможность жить именно в достатке, когда есть все необходимое для здоровой жизни и активного развития. Вселенная ведь изобильна. Всем всего хватит.

Я очень хорошо помню, как мы с мужем сдавали этот экзамен. Как же оказалось непросто слушать и слышать другого! Понимать, пытаться вникнуть. Отказываться от своего эгоизма в восприятии, чтобы потом

найти точку, в которой хорошо будет обоим. И при этом — не предать свои желания в угоду партнеру. Но и не задавить его многочисленными хотелками. Принять его точку зрения — и найти баланс, где обоим будет хорошо и радостно. Предмет настолько интересен и сложен, что иногда нам приходится и сейчас повышать квалификацию — и сдавать его снова.

Уверена, что все проблемы в отношениях возникают, когда мы не хотим слышать и принимать. Не хотим искать этот баланс. Рубим с плеча. «Или-или». «Есть только два мнения: мое — и неправильное». Этому же мы учим своих детей одним только примером и поведением. Если у вас еще нет с ними столкновений, но вы узнаете себя в «отстающих» по предмету «коммуникация», будьте уверены: проблемы скоро начнутся. Дети на разных планах — в сфере заботы, уважения, взаимодействия — будут поступать с нами так, как мы поступали друг с другом.

Получается замкнутый круг. Который *разомкнуть можно, только налаживая коммуникацию*. С партнером. С супругом, с любимым, на равных. Без эгоизма и «самопожертвования». Пишу «самопожертвование» в кавычках, потому как истинная жертва не требует оплаты, а наши — чаще всего совершаются, чтобы быть замеченными, оцененными и оплаченными. Не пошла из-за тебя к подругам, чтобы ты сходил на футбол, значит, ты мне должен. И так — по нарастающей.

Чтобы разомкнуть круг неудач во всех сферах жизни, придется расставить для себя акценты. В том числе в материальной составляющей. Вам нужно добиться своего любой ценой — или все-таки сохранить отношения? Быть умной и правой — или быть любимой и любящей? Быть богатой — или быть счастливой и наполненной?

Настоящее богатство не может быть целью. Оно является гармоничным следствием светлой и чистой жизни, полной любви и взаимопонимания. Как говорила мать Тереза, *хотите сделать мир лучше — идите домой и любите свою семью*. Я уверена, что это единственный верный выход. Из любой ситуации. В том числе из сложной денежной.

### **Как мы выбирались из долговой ямы**

Попробуйте поговорить о деньгах. Неважно, в каком контексте. Кто сколько зарабатывает. Какова природа денег. По каким законам они приходят. И вы почувствуете, как атмосфера вокруг быстро накаляется. При внешней открытости и вседозволенности — внутренне, как и тема секса, тема денег — запретная. У нас с ними связано слишком много страхов и комплексов, переживаний и убеждений. Когда я говорю с женщинами об их тревогах относительно финансовой обстановки в семье, я всегда — всегда! — явно или скрыто слышу:

деньги — это зло!  
деньги — это грязь!  
просить денег — плохо...  
зарабатывать нужно тяжелым трудом;  
легко богатеют только воры;  
богатые — злые и несчастные!  
семьи богатых — непрочные...

Эти и подобные установки серьезно портят людям жизнь. В общем-то, она превращается в убегание от денег. Особенно опасно, когда внутри себя от денег бежит женщина. Потому как именно через нее в семью приходит богиня процветания Лакшми. Вот, вроде бы, я хочу свой дом, и покушать вкусно, и платья красивые. Но способы, которыми это все ко мне придет, я заранее считаю грязными и недостойными. Что происходит в этом случае? Думаю, каждая из нас уже знает на личном опыте. Денег становится год от года все меньше. Зарплата остается мизерной, хватает ее едва-едва. А ведь дело в том, что Господь просто бережет нас. И выполняет все наши желания. Если мы ему каждый день твердим, что для нас деньги — это ужасная грязь, он поможет нам сохранить чистоту. Правда, нас это вряд ли обрадует. И мы даже будем считать, что Бог несправедлив: кому-то — все, а мне — ничего...

Когда-то у меня были такие же установки относительно денег. Я всегда считала, что это грязь. Что богатые люди — злые, у них разваливаются семьи. В моем детстве денег было мало — я до сих пор помню, как мы покупали овощи поштучно. У меня не было шкафа с нарядами, ящиков с игрушками или коробок со сладостями. Но были друзья, у которых это все было.

Их родители работали на более почетных должностях. Эти дети росли в полных семьях. Можно назвать десятки других причин, почему в жизни моих сверстников было многое из того, чего не было у меня. Но мы с мамой часто обсуждали не эти причины, а тот факт, что отношения в их семьях неидеальные. И что лучше жить без денег, зато с меньшим количеством проблем.

С опорой на это убеждение и складывалась моя взрослая жизнь. С самого начала мы с мужем испытывали дефицит средств. Часто жили в долг. Денег никогда не хватало. А самые перспективные проекты проваливались с треском. Каждый раз надежда оборачивалась разочарованием. Закончилось все тем, что мы потеряли все свое имущество.

Потом уже были тренинги, изменение отношения к деньгам, книги о

финансовом успехе... Это давало лишь временный эффект. Потому что самым сложным было применить разрозненные знания в жизни. И лишь начав изучать Веды, я поняла, что только постоянная комплексная практика навыков в благости приносит плоды. Когда мы решаемся что-то откладывать, служить людям и исполнять свои мечты одновременно. «Как это?» — спросите вы. Непросто. Но очень интересно. Первые шаги к процветанию, которые мы сделали, были следующими.

### ***Перестать воровать***

Для вас это может оказаться сюрпризом, но мы все и ежедневно воруют. Когда берем с работы канцтовары или печатаем на офисном принтере нужные нам документы. Когда находим что-то и не возвращаем хозяину. Когда пользуемся чужой интеллектуальной собственностью: качаем фильмы с «торрентов» или музыку с разных сайтов. Когда бесплатно сохраняем себе на компьютер книги или тренинги, которые автор, вообще-то, продает. Вы скажете: в России все воруют, и мои прегрешения — вообще ничто по сравнению с кражами в глобальных размерах? Раньше я тоже так думала. Это был период постоянных черных дыр в моей жизни.

Воровство происходит от невежества и оправдывается менталитетом дефицита. «У меня нет лишних денег на покупку того, что мне сейчас нужно. Поэтому я буду красть». Это самый быстрый путь к разорению.

В нашей семье опыт здоровых финансовых отношений с миром начался с того, что мы в одно прекрасное время стали покупать компьютерные программы и платить за них столько, сколько те реально стоят. Теперь у нас стоит лицензионный софт на всех ноутбуках. Таким образом, мы проявляем уважение к тем, кто создает полезные программы и помогает нам в работе.

Находясь в России, мы покупаем фильмы на DVD и музыку на CD. И даже с лекциями ведических учителей поступили для нас по-новому. Хотя многие из них можно найти в свободном доступе в социальных сетях, мы купили на разных семинарах максимальное количество дисков — чтобы Учителя могли расширять зону своего влияния. Ведь на деньги, вырученные от официальной продажи, они смогут прочитать еще больше лекций, помочь еще большему количеству людей получить ответы на жизненно важные вопросы.

### ***Искать возможности, а не халяву***

Халява сделает вас беднее. Бесплатно — «бес платит». Все те ситуации, где нарушается закон баланса «брать — давать», приводят к осложнениям в жизни. Все, что вы берете бесплатно или не затратив

усилий, ничего не стоит. Такие знания не ценятся. Такие вещи быстро ломаются и не приносят радости. Вы не будете применять то, что узнали на халяву. Мотивации извне нет — остается только сила воли. А у нас она обычно слабая.

Иной раз мы тратим уйму времени, чтобы добыть что-то бесплатно. Можно было бы те же усилия направить на заработок требуемой суммы. Например, когда перед нашей семьей встает цель попасть на какой-нибудь тренинг, мы ищем возможности. А не проблемы. Не медитируем на вопрос «почему это нереально». Так было в 2009 году, когда мы задумали съездить на выступление Стивена Кови. Только билет на семинар стоил тысячу долларов, плюс еще дорога и жилье. Но мы решились и сказали нашему желанию «да». И за неделю до отъезда вся сумма к нам пришла — мы просто приложили усилия в верном направлении. То же самое было с фестивалем «Психология-3000» и другими мероприятиями. Все выстраивается и приходит по пути, когда вектор указывает в нужную сторону.



### ***Изменить свое отношение к деньгам***

Начать нужно не с медитации на бумажки — представляя, как они падают с неба. А с отношения к людям, у которых уже есть деньги и богатство. Уверены ли вы, что все миллионеры воруют? Что все они —

грязные и ужасные люди? Несчастные и злые? Значит, вы ничего не знаете и не хотите знать об этой стороне жизни. Почитайте книгу *Стэнли Томаса «Мой сосед — миллионер»*, и вы узнаете, что большинство миллионеров — скромные и семейные люди. Они много работают, помогают другим и отнюдь не кичатся большими деньгами. Их есть за что уважать.

Деньги и богатства — не цель человеческой жизни. Лишь средство, которое поможет нам сделать в этом мире больше преобразований. Ведь чтобы построить больницу или храм — нужны деньги. Чтобы накормить голодных — нужны деньги. Чтобы учить детей или даже усыновлять их — нужны деньги. Если вы хотите сделать что-то хорошее в своей жизни, вам они тоже нужны: как минимум, чтобы есть, иметь крышу над головой и учиться.

В нашем мире деньги — инструмент, с помощью которого можно менять жизнь вокруг. А вот в какую сторону — уже решает человек, который деньгами пользуется. Деньги — такая же энергия, как электричество: одним разрядом можно убить человека, а можно дать свет в тысячи домов. Деньги — такой же канал связи, как Интернет: можно сидеть на порносайтах, а можно — слушать лекции доктора Торсунова. Деньги не имеют окраски. Деньги — энергия, человек — вектор ее приложения. Мы сами придаем деньгам определенный смысл тем, как их расходует.

Рецепт: чем большему количеству людей вы помогаете с помощью денег, тем больше денег у вас появится. Проверено.

### ***Изменить отношение к оплате услуг, в том числе и своих***

В последнее время я часто встречаю людей, которые, ссылаясь на восточную философию, говорят, что работать психолог должен за пожертвования. Что просить оплату своих услуг — это грех. Но при таком подходе упускается другая, более важная часть. Во всех священных писаниях говорится: не укради! При этом нигде не написано: «Работай бесплатно». **Так что грех состоит не в том, чтобы просить оплату, а в том, чтобы воровать чужие силы и время, не оплачивая услуги других.**

Зная это, психолог, учитель или врач просто не имеет права позволить своему пациенту и клиенту впадать в соблазн получить что-то нахаляву, совершать грех воровства. И, учитывая наш распущенный Кали-Югой разум, сам должен выставлять цену за свои услуги. Просто обязан. Чтобы человеку это помогло почувствовать ответственность за свой выбор. И чтобы его потом негативные последствия «халявы» не догнали.

Так что, если вы оказываете другим услуги — смело назначайте цену. Такую, которая будет комфортна вам.



### ***Осознать, что деньги — это энергия Бога***

Когда я полностью это поняла и почувствовала, мне стало гораздо легче. Они не принадлежат мне или кому-то другому из людей. Это энергия Бога, и он ее распределяет. По прошлым заслугам или прегрешениям. По нынешним желаниям и стремлениям. В ведической традиции деньги тоже называют «лакшми». По имени богини процветания, супруги Господа. Потому что процветание — ее сущность. А значит, и энергия, которая у Него в полном распоряжении.

Когда мы это осознаем, уже проще понять, как и куда их расходовать. На всеобщее благо. Для этого, например, женщине нужно вкусно питаться и красиво одеваться. Потому что таким образом она становится радостной — и может этой радостью делиться. Аскетичное, скудно питающееся привидение в серых одеждах не принесет окружающим ни счастья, ни удовольствия.

А дом для семьи нужен, например, не только для совместной жизни и наслаждения. Но и затем, чтобы принимать и кормить там гостей. Учиться служить другим людям.

Машина является не просто механизмом, перемещающим из пункт А в пункт Б, но и возможностью оказать помощь друзьям и родным.

Конечно, тут тоже нужно знать меру и уметь отказывать, чтобы на шее не появились мозоли. Но это уже к разговору о чувстве собственного достоинства и личных границах.

### ***С помощью денег начать менять мир к лучшему***

Вот и получается, что порок — это не богатство, а наоборот. Бедный человек ничего не может изменить в этом мире: ему бы самому выжить. Даже заботы по обеспечению его собственного существования часто тяжким грузом ложатся на плечи кого-то другого. Ведь безработным платят пособие из тех налогов, что приходят в казну от людей работающих. Да, бедным людям нужны помощь и поддержка. Но они приходят как раз от тех, у кого деньги есть. По этим причинам бизнесмены, которые занимаются благотворительностью, обязательно будут увеличивать свое состояние. Ведь они строят бизнес не только для себя.

Вопрос в том, куда мы свои деньги распределяем. Для чего мы их зарабатываем. Насколько честно. И как расходует. Если мы занимаемся любимым делом и при этом помогаем людям — денег к нам будет приходить все больше. Я знаю плотников, сантехников, пекарей, швей, врачей, психологов, учителей, к которым стоят очереди. Они зарабатывают достаточно. А их изделия и работа радуют всех клиентов, потому что в каждый продукт, в каждую услугу, в каждую лекцию этих людей вложена

частичка души.

### ***Проработать свои родовые отношения с деньгами***

В моей жизни долги закончились после расстановки на эту тему. Во время терапии в истории моего рода нашлись и ссоры из-за наследства и тяжбы из-за жилья, и раскулачивания, и многое другое. После того как я все это узнала и прочувствовала, долг, сумма которого не менялась пять лет, испарился за три месяца. Это очень большая тема — как страхи и негативные установки наших предков влияют на наши финансовые границы. Мы немного касаемся этой темы, когда занимаемся с девочками на онлайн-курсе «Родовые сценарии».

Еще во времена наших бабушек за богатство убивали, ссылали, сажали в тюрьму. Поэтому выгодно было не высовываться, работать «как все» и получать столько же. Прошло много лет — и мы по инерции продолжаем делать то же самое. Хотя в наше время принципы отношений с деньгами другие. И прошлые установки уже не выполняют защитной функции. Они вредят. Они устарели. Их нужно осознавать. От них придется избавляться.

### ***Убрать излишнюю озабоченность и помешанность на деньгах***

Это другая крайность — когда мы чрезмерно стремимся к деньгам, хотим наслаждаться ими. Видим в каждом человеке только его кошелек. Оцениваем любые победы размером зарплаты. Мы словно присваиваем себе энергию Бога. Говорим и думаем: «Это наши деньги. Мои. Мне надо. Я хочу. Я! Мне! Мое!»

С таким подходом денег незаметно становится все меньше и меньше. Но самое страшное, что вместе с этим рушатся и отношения. Мы с мужем проходили эту стадию, когда занимались развитием интернет-портала. Со временем наша мотивация помощи людям сменилась на навязчивую идею «оплатить квартиру и купить покушать». Четко осознав это, мы решили выйти из проекта — и тем самым сохранить свои ценности. После такого трудного и, казалось бы, невыгодного решения наш доход только увеличился. Хотя ничто не предвещало подобного результата.

### ***Помогать людям***

Пусть подобная идея будет вашим двигателем. Вашей целью. Вашим главным мотивом. В этом случае зарабатывание денег нисколько не противоречит духовности. Даже наоборот: духовные и материальные ценности при таком внутреннем подходе сложатся, наконец, воедино и перестанут тревожить ум вечным конфликтом.

Я желаю вам выбраться из замкнутого круга постоянной гонки за деньгами. Вдохновите себя и мужа на более глубокое к ним отношение. А главное — примите: деньги — лишь эхо человеческого счастья.

Взбирайтесь вместе на горы достижений, покоряйте вершины помощи людям. И пусть в этих горах навязчивое эхо уже само за вами гоняется!

Практическое задание

### **Отпускаем «халяву» на волю**

Помните, как в студенческие годы мы торчали с зачетками в форточках: ловили «халяву»? Собственно, под словом «халява» мы тогда имели в виду не столько незаслуженно хорошую оценку, сколько удачу: чтобы попался знакомый билет, чтобы преподаватель был «в духе»... Мы выросли. Пора нашу «халявную» удачу отпустить на свободу. Пусть она незримо присутствует в этом мире и посещает нас в тех делах, которые угодны Господу.

Чтобы выпустить «халяву» из клетки старых убеждений, нужно стать более ответственными. Возьмите за основу наши первые шаги к процветанию. Выпишите их на листок — и под каждым шагом напишите одно простое действие, цель или обет, которые вы сможете выполнять долгое время. Например, не брать больше бумагу из офиса. Избирательно покупать книги, а не скачивать их десятками из Сети — и не читать. Беспристрастно (а лучше — с позитивным настроем) изучить биографию какого-нибудь миллиардера-филантропа. Примите список этих действий как план улучшения ваших отношений с деньгами на месяц. И пусть божественная удача — а не «халява» — сопутствует вам в его исполнении!

## **Глава 7**

### **Как мой муж увеличил доход в десятки раз**

Недавно посчитала и улыбнулась. И правда ведь — в десятки раз. По сравнению с менеджерской зарплатой в 2004 году сейчас его заработки выросли очень значительно. Я уверена, что именно семейная жизнь сыграла в этом решающую роль. И свою заслугу в этом тоже вижу. Хотя самое главное, безусловно, — личностный рост самого супруга. Без этого успехи семейного предприятия были бы скромнее.

Почему же так произошло? Почему перед совершенно обычной молодой семьей из Сибири открылись границы всего мира? Почему мы смогли пройти через банкротство, болезнь сына, переезд в другой конец страны, безработицу — и остаться вместе? Нет, не так — стать еще ближе, крепче, сильнее? Почему мы перестали считать «последние деньги на хлеб»? Почему все чаще и чаще наши самые волшебные желания совпадают с возможностями? Давайте, я немного приоткрою личные тайны семьи Валяевых — не все, конечно. Но поделюсь главными десятью, которые могут помочь и вам.

### **Секрет 1. Приглашать в свою жизнь детей**

Да, вы не ослышались. Именно дети чаще всего для мужчины являются катализатором увеличения доходов. Несколько раз замечала, насколько иначе начинают относиться к деньгам и работе мужчины после рождения малыша. А после второго — все меняется еще сильнее. В Европе мы чаще встречаем именно семьи, а не пары. Где — по два-три-четыре ребенка. Из России. Родители рассказывают, что до рождения детей вообще никуда не ездили. А теперь — хочется и получается показывать мир своим любимым маленьким людям. Средства приходят. Возможности позволяют.

В нашем случае финансовая мотивация после рождения ребенка оказалась еще более неоспоримой, даже жесткой: после постановки диагноза старшему сыну (который, кстати, благополучно снят) нужны были большие деньги на реабилитацию и лечение. Муж просто не мог их не заработать. Не было такого варианта.

Откладывая рождение детей из-за финансовых трудностей, мы не верим ни Богу, ни мужу. Всем своим видом словно показываем, что с приходом в семью малыша этот мужчина не сможет нас прокормить. Сможет. Потому что он будет развиваться ради счастливой жизни с любимой женщиной и своим ребенком. Это прекрасный вектор, на пути реализации которого мужу встретится много возможностей и чудес. Еще волшебнее — только развитие по вектору любви к Богу. Но, выполняя свои обязанности (для супруга — мужские, для жены — женские), постепенно каждый встает и на этот счастливый путь.

### ***Секрет 2. Желать***

Основной скачок заработков супруга произошел, когда я перестала экономить... на себе! Когда стала просить новые платья, красивое белье, туфли. Даже в тех ситуациях, где лишних денег не было, я просила. Не требовала, а умиротворенно и нежно озвучивала свои желания. Сначала слышала отказы. Потом — «я подумаю». Дальше — «давай чуть попозже». И наконец: «Где это продается?»

Причем самая большая работа происходила во мне. Пришлось многое переосмыслить, чтобы принять простую истину: я достойна этого. Не пилить себя за потраченное. Не отказываться быть красивой женщиной из-за неоплаченного счета за электричество.

Такое настроение — словно сигнал для мужа: «Я верю, ты сможешь это сделать для меня!» Конечно, я благодарила его после исполнения каждой маленькой мечты — и теплыми словами, и заботой. Но, опять же, подчеркну: самое сложное не в том, чтобы попросить или уговорить его. Сложнее всего уговорить себя. Позволить себе быть внутренне свободной, легкой, принимающей, верящей в чудеса и не отягощенной заранее

чувством вины за еще не случившуюся покупку.

### ***Секрет 3. Верить в идеи мужа***

Мужские идеи меняют мир. Но сперва кажутся бредом. Многие миллионеры начинали с точки, в которой их никто не понимал. Вспомните Форда. Вспомните Ферреро. Когда-то ерундой казалось и создание идеального телефона — но компания Apple под руководством Стива Джобса сделала свой iPhone.

Идеи наших с вами мужчин так же значительны. Да, скорее всего, большинству из них не стать долларовыми миллиардерами. Но обеспечить достойную жизнь семье может практически каждый. И тут очень важная роль у жены. Когда муж приносит свою идею — очередную или единственную — так легко сказать, что это бред. Тогда огонек, что вдруг осветил его душу энтузиазмом и надеждой, погаснет. И может уже никогда не загореться вновь. Тогда лучшими друзьями мужчины станут диван и телевизор.

Я помню свои реакции на идеи мужа. Почти всегда случалась битва. На осуждение и критику было потрачено невероятное количество нервов. Однако многое из того, что мне казалось ерундой, стало явью. Лишь в тот момент, когда я перестала обесценивать идеи мужа и бороться с ними, изменилось благосостояние семьи.

### ***Секрет 4. Быть его союзницей***

Вдвоем можно сделать больше, чем в одиночку. Это абсолютный факт. А если вы еще и достигнете синергии — совместной вдохновляющей деятельности, то общий результат будет не в два раза больше, а в десять или в сто.

У жены даже более выигрышное положение. Являясь союзницей супруга, она и деньги привлекает в семью с удвоенной силой, и времени для общения с мужем имеет много, и цели у них едины, и понимание друг друга растет и укрепляется. Поэтому, если муж начинает новое дело, почему бы не стать его правой рукой?

Одно время я была контент-менеджером своего супруга, когда он руководил крупным интернет-проектом. Была и администратором, и офис-менеджером. Это сверх нагрузки мамы его детей и хозяйки, повара и жены. Такая помощь любимому стала приятным дополнением к моим основным обязанностям на несколько часов. Мы почти сразу поняли, что здорово взаимодействуем в команде. А еще можем поговорить не только о пленках и доме, поскольку это нужно мне, но и о ситуации в бизнесе, о судьбах человечества, о грядущих проектах — так как это интересно ему.

Ведь и правда: хочешь больше общаться с мужем — говори с ним о

том, что ему интересно. Даже если сперва ты не очень-то во всем разбираешься. Спрашивай. Узнавай. Предлагай посильную поддержку: «Если ты веришь, что это классно и нужно, давай это сделаем! Я сама тебе помогу!»

### ***Секрет 5. Выполнять женские обязанности***

Поворотной точкой в развитии нашей семьи стал тот момент, когда я, наконец, занялась своим женским делом. Домом, детьми, собой. Не контролем мужа, не подсчетом его заработков, не мыслями о работе в целом. А заботой о себе и близких. Муж стал понимать, что дома его очень ждут. Причем с ужином. И всеми силами стараются сохранить хоть немного порядка. Насколько это возможно. Когда в шкафу ему улыбаются сразу десять выглаженных рубашек. Когда по вечерам у него всегда в распоряжении личный массажист...

В ответ на мои старания как можно лучше выполнять женские обязанности муж стал гораздо усерднее выполнять свои, мужские. Не только в плане зарабатывания денег, но и в вопросах защиты меня и детей, в отношении забитых гвоздей и многого-многого другого.

### ***Секрет 6. Давать ему быть мужчиной***

Это звучит странно. Но когда я смирилась с его потребностью быть иногда одному, работать вне дома, общаться с мужчинами и периодически ощущать адреналиновые выплески, дела пошли в гору.

Раньше я боролась с этими «дурацкими» встречами друзей «под пиво». Мне не нравились рискованные горки и тарзанки, необходимость лезть на самую высокую гору и участвовать во всем, что хоть немного напоминает гонки «Формулы-1». Я честно не понимала его баскетбол... Да можно целый список составить того, что мне не нравилось!

Мне хотелось больше времени проводить вместе. Семейно, с детьми. Общаться, гулять, ходить в гости. В общем, заниматься типично женскими делами. Мне повезло: муж мой любит все это. Но в меру. После определенного количества минут шопинга он сдувается. Сил и энергии в нем становится заметно меньше. А во мне наоборот. И когда я поняла, наконец, что мы разные, стало проще быть чуткой к его состоянию. Мне — магазины и массаж. Мне — общение с детьми, дом и спокойная музыка. А ему — водные лыжи, горы, машины и музыка в стиле «хаус».

Потом — когда мы вместе — можно делать нечто «посередине». Например, ездить в аквапарк, где он катается с самых высоких горок, а я плаваю с детьми в бассейне. И всем нам от этого хорошо.

### ***Секрет 7. Вдохновлять***

Кто-то может сказать, что настрои — это из области эзотерики. А кто-

то понимает: о чем думаешь — тем и становишься. Я могу точно сказать, что финансовые проблемы отпустили свою хватку, когда я осознала три простые вещи — мы с вами уже обсуждали их ранее, но я напомним.

*Мне другого мужа не нужно.* Даже в самый непростой час я понимала, что не готова кого-то искать, к кому-то снова привыкать, кому-то снова открываться. Все наши ссоры — ерунда по сравнению с той любовью, которая есть во мне к моему мужу.

*У него все получается.* Иногда это происходит не так, как мне хочется. Не так, как я представляю это себе. Иногда мне может не очень нравиться результат. Но получается у него все — даже в самой сложной ситуации. Когда наступает последний день месяца, а с утра еще нечем платить за квартиру, вечером он уже находит чем.

*От меня зависит многое.* Если я недовольна, раздражена, обижена — ничего не происходит. Точнее, происходит не самое лучшее: срываются сделки, клиенты пропадают или тянут с оплатой. Когда внутри меня все хорошо — хорошо и у мужа в делах. Мое настроение — залог его успеха.

### ***Секрет 8. Оставлять место для его увлечений***

Я понимаю, что так бывает часто. Когда родители не видят необходимости в каких-то хобби ребенка. Ведь ими не заработать, это не станет профессией. А выросшие дети потом тоже себе этого не позволяют. Жалуют деньги и время на «ерунду». Какие танцы, песни, музыка, рисование? Занятия, которые, вроде как, всегда «не в тему». И денег лишних на это нет.

Но оказывается, что хобби могут стать эффективным помощником во время любого роста: преодоления потолка в отношениях, изменения финансовой кармы (мы поговорим об этом ниже), перехода на новый этап развития любви. Когда мой муж поиграет на любимой гитаре или просто споет песни, ему сразу становится проще и легче работать. Когда он раньше выбирался на баскетбольный матч, весь следующий день становился самым плодотворным. Самые светлые идеи приходят к нему во время плавания в бассейне. А ведь сколько времени я по инерции просила его «не выть под музыку», «не бренчать», «не тратить время на глупые прыжки с мячом» и «не спускать деньги на ерунду»!

Запрещая себе творчество, мы, по сути, запрещаем себе действовать вне рамок и достигать большего. А запрещая мужу заниматься тем, что он любит, становимся его мамой. И переживаем творческое начало, которое как раз и отвечает за нестандартные идеи в его работе.

Я с очень большой теплотой вспоминаю свое увлечение масляной живописью до рождения детей. Хотя я не стала Шишкиным или Дали, но

создание картин давало мне столько сил и вдохновения! Это был просто один из вариантов почувствовать свое творческое начало, снять с него замок, начать пропускать через себя энергию созидания. Занятие для души, которое мне до сих пор очень нравится. Кстати, наверное, уже пора продолжить это дело!

### ***Секрет 9. Жить не только для себя. Благо творить***

Чем больше отдаешь миру, тем больше чудес случается каждый день. Вы ведь наверняка знаете об этом законе?

Я очень хорошо помню 2008 год. Для нас он был самым кризисным, проверочным. У нас не было денег, мы жили в пустой и холодной квартире, спали на полу, работы было много, а денег — мало. Да и вообще, столько всего навалилось, что, я думала, можно каждый день вносить новые пункты в бесконечный список наших трудностей и проблем.

Но именно в это время мы узнали о ведических лекциях. Точнее, начали слушать давно подаренный другом диск. И жизнь заиграла иными красками. Причем внешне долгие месяцы ничего не менялось. У нас не появилось кровати, на нас не свалилось наследство. Все шло своим чередом: тесная кухонька, простые продукты, аскетичная жизнь. Даже из одежды у меня были одни джинсы, три футболки, два свитера. А муж ходил зимой в осенних туфлях.

Вот только перевернулось что-то внутри. Изменился взгляд на реальность. Пришло понимание, что жить только для себя — это неправильно. Поэтому одним солнечным днем, когда муж принес домой какие-то деньги, часть из них я потратила на конфеты, сахар, шампуни, теплые вещи... Насобирав шесть коробок благотворительной помощи, мы отправили посылки в далекую Сибирь, в проект «Русская береза». Это было странно и казалось глупым: когда нечего надеть, не на чем спать... Но я как никогда была уверена, что все правильно. Все последующие месяцы мы отправляли такие посылки. Я представляла детей, которые ничего не видят в жизни — и вдруг из ниоткуда получают чудо. Пусть маленькое, но способное зажечь в сердце надежду.

Такое изменение мировоззрения повлекло за собой изменение жизни. Стали улучшаться дела, появились новые проекты. Мы переехали, у нас родился второй малыш... Но начался рост по всем фронтам далеко не сразу. Первые признаки — через пять или шесть месяцев. Когда мы остались верными своей позиции: жить не только для себя.

Конечно, получить от Вселенной вознаграждение за хорошие дела не было нашей целью. Благотворительность ради улучшения своей жизни — не благотворительность, а циничная корысть. Перед нами стояла задача



перестать концентрироваться на своих проблемах. Начать думать о ком-то кроме себя. Именно с таким настроем ведические учителя советуют помогать другим людям. А уж Господь сам решит, как распорядиться плодами ваших светлых поступков — во благо детям своим.

### ***Секрет 10. В любых условиях оставаться Женщиной***

Раньше я изматывала и опустошала себя до последних пределов: работой, гиперопекой, переживаниями. Но деньги в семью потекли, когда я усвоила вот что: если я наполнена — мне есть что дать мужу и детям. Мужу нужна не столько моя забота, сколько моя энергия. Она — топливо для его достижений. И моя задача и великая ответственность — ее накопить.

Если в семье временные сложности с деньгами — я точно знаю, в чем проблема. Возможно, вам это покажется «чересчур», но «во дни сомнений, во дни тягостных раздумий» я выбираю... выдохнуть, расслабиться, полежать в ванне, сделать маску для лица, прогуляться одной! В общем, заняться любым из 85 пунктов наполнения себя женской энергией (вы можете для этого открыть свой «Список женских искусств Сарасвати», если выполнили домашнее задание к главе 6 части IV этой книги).

Вот вам секреты того, как мой муж за последние годы увеличил свой доход в десятки раз. Так было в нашей семье. Это мои маленькие тайные закономерности, почерпнутые из ведических первоисточников, а также из лекций Учителей и всемирно известных тренеров личностной эффективности. Изо дня в день рост нашей семьи — финансовый, духовный, интеллектуальный и даже количественный (мы родили третьего сына и с радостью примем в свою жизнь еще малышей) — продолжается. Вы хотите, чтобы и в вашей семье происходили благодатные изменения? Может быть, простые секреты из опыта нашей семьи помогут и вам.

Кстати, я советую вам обсудить их применение с мужем, спросить его мнение. Мой супруг уверен, что большинству мужчин от их любимых женщин нужно именно это.

Практическое задание

### **Убираем препятствия с пути финансовых доходов**

1. Вспомните, какую ближайшую идею своего мужа вы отвергли. Она может быть совсем простой и бытовой (например, прибить полочки в том месте, где вам не нравится, но где, как считает муж, они по каким-то причинам были бы полезны). Вернитесь к его идее в разговоре и поддержите ее согласно секрету № 3. В конце концов, вам важнее видеть полочки на нужном месте или иметь счастливого сильного мужчину рядом? Быть правой или быть счастливой? Если ваш муж совсем не генератор

идей, сосредоточьтесь на реализации секретов № 5–7 в течение ближайшего месяца. В день, когда он предложит вам первую идею (а это обязательно случится!) — поддержите ее.

2. Опишите свою реакцию в экстренной финансовой ситуации в семье: что вы говорите? делаете? кого вините? Какие пути выхода предлагаете — и предлагаете ли? Попробуйте изменить свою реакцию согласно секрету № 10.

## **Глава 8**

### **Женский взгляд на карьеру**

Должна ли женщина работать? Ох, сколько же раз мне этот вопрос уже задавали! И про то, что дома сидеть невыносимо, и про нераскрытый потенциал, и про дополнительные деньги, и про нерастраченную активность... И про то, что я сама дома не сижу (хотя я-то как раз нахожусь дома все время, просто мой дом перемещается по миру вместе с семьей).

Давайте проясним: я нигде и никогда не говорю, что женщину надо запираť в четырех стенах наедине с кастрюлями. Она же там взвояет от однообразия и рутины! Ей нужно общение, впечатления, социум. К тому же именно вне дома женщина отдыхает. А если она нкуда не ходит — где отдыхать? Поэтому обязательно нужно, чтобы в нашей жизни было что-то, кроме пеленок и ужинов. Но вот что?

### **Работа или хобби**

Давайте разберем подробно, в чем же состоит разница между работой и хобби, чтобы у вас больше не было поводов для сомнений, метаний или самообмана. Итак, признаки того, что *вы работаете*.

1.-Вам эта деятельность не нравится или не очень нравится.

2.-В рабочее время вы всегда найдете что-то, «лишь бы не работать»: социальные сети, телефонные разговоры с подругами и т. д.

3.-Вы не можете отказать. Вы должны работать. Вы не можете сказать «я не хочу». Не хочу к этому клиенту ехать, не хочу это делать, не хочу сегодня выполнять норму, потому что у меня ПМС или бабочки в животе.

4.-У вас жесткий график, в котором вы часто становитесь заложницей: отпуска с мужем не совпали, выходные не сошлись, отгул взять не получилось. И вас это напрягает.

5.-Домашним не хватает внимания: то у вас времени нет, то сил, то нет вас самой.

6.-Вы занимаетесь этим, потому что вам платят деньги. Только поэтому.

7.-Работа у вас одна. Максимум — три: еще две — по совместительству.

А вот какие признаки свидетельствуют, что вы *занимаетесь хобби*.

1.-Вам нравится то, что вы делаете.

2.-Вы ищете любую возможность, чтобы заняться этим.

3.-Вы могли бы этим не заниматься. Но зачем отказываться от того, что приносит столько удовольствия? Поэтому вы не можете не делать это, сами очень хотите продолжать.

4.-Вам нравится ваш график, вы можете управлять им — сдвигать по своему усмотрению, иногда пропускать трудовые дни, а иногда — заниматься делом сутками.

5.-Вы успеваете все: и покормить, и приласкать, и поговорить. Потому что хобби дает вам силы и вдохновение.

6.-Даже если вам перестанут платить, вы все равно будете это делать. Даже тайно, под столом и для себя.

7.-Хобби может быть много. В какие-то периоды жизни они часто меняются. Хобби могут быть абсолютно разными.

Заметьте, в нашей классификации нет четких разграничений по сферам и профессиям: это может быть только работой, а это — всегда хобби; эта работа женская, а это — мужская. Вопрос в нашем отношении. Если вы любите бухгалтерию и построили свою жизнь так, что ваша душа от балансов и смет раскрывается, то почему бы и да? При этом, даже если у вас типично женская работа — например, консультант по грудному вскармливанию, но вы не можете не работать, постоянно заставляете себя куда-то ехать, то чем это занятие лучше офисной рутины с 9 до 18?

Одна индийская массажистка — можно даже сказать, бабушка-массажистка, потому как ей уже было за шестьдесят, — сказала мне так: «Если бы я не работала тут, я бы все равно делала кому-то массаж. Я просто не могу жить без теплого масла в ладонях и счастливых глаз людей. Но мои дети выросли и разъехались, мой муж весь день на работе. Кому мне теперь делать массаж? Поэтому я здесь. Даже если мне платить перестанут, я все равно буду приходить по утрам». Вот признак того, что женщина занимается своим хобби. Тем, что ей нравится, что ее вдохновляет. Это же делает ее взгляд таким умиротворенным. Благодаря хобби жизнь наполнена смыслом — и этот смысл в том, чтобы радовать других.

Часто люди думают, что за хобби не платят, поэтому нечего заниматься ерундой. Но мое видение таково, что достойные деньги обычно приходят к тем, кто занимается своим хобби несмотря ни на что. Зная, что за это может никто не заплатить.

Так как же лучше поступить женщине, которая хочет развития и

счастья — себе, мужу, семье? Сидеть дома? Работать? Или все-таки заняться хобби?



Заняться своим хобби просто. Нужно лишь начать делать то, что вам нравится. Не ожидая, что это станет делом всей жизни. Не подсчитывая, сколько на этом можно заработать. Не строя глобальных планов о создании своей корпорации. Если вам нравится танцевать — танцуйте. Может быть, танцы просто раскроют ваш потенциал, и через них вы найдете свое дело, которое с танцами может быть совсем не связано. Ту же самую бухгалтерию — но уже с другим отношением к ней. Может быть, через месяц вам надоеет танцевать — и вы займетесь чем-то еще. А может быть, паркет, сценические костюмы и зажигательные ритмы превратятся в вашу профессию.

Любите рисовать — рисуйте. Даже если странно, когда сорокалетняя женщина покупает гуашь для себя и начинает выводить каляки-маляки. А еще потом развешивает на стенах или собирает в альбомах. Приличные женщины рисуют только с детьми, только солнышко, домики и автомобили...

Найти свое хобби, свою отдушину не означает, что вы будете заниматься этим до конца своих дней и станете суперпрофи. Многие любят

рисовать, но не все являются художниками. Много кому нравится декупаж, но лишь единицы посвящают ему свою жизнь. То же самое — с писательством, музыкой, пением...

Иметь хобби и стать в чем-то мастером — разные вещи. Это все равно что участвовать в скачках мирового уровня на живой норовистой лошади — и играть дома «в лошадки», используя деревянных коньков. Обратите внимание: самым словом «хобби» в Англии когда-то давно сначала называли маленьких пони. То есть хобби — это какой-то ваш конек. То, что вам нравится — и получается. То, что доставляет радость и совсем не обязательно имеет практическое применение: на пони ведь повозку не увезешь и никого не перегонишь. Если взять русский синоним — слово «увлечение», то станет понятно, что так можно обозначить направление, в котором тебя влечет, куда тянет. Еще понятнее — куда сердце просится. И запрещать себе заниматься хобби, увлечениями — то же самое, что останавливать реки энергий и закрывать свое сердце. Не имея хобби, вы не поймете, кто вы на самом деле.

Главная задача хобби и увлечений — реализовать творческую энергию. Научиться с ней работать. Так как ее застои приводят к женской стервозности и недовольству. Так что, если вы можете уйти с нелюбимой работы — уходите. Не для того чтобы найти новую. А чтобы больше времени проводить со своим хобби. А если не можете уйти — измените к работе отношение. И обязательно найдите для себя отдушину, увлечение своего сердца.

### **Клуша? Лошадь? Королева!**

Больше всего женщины боятся, что, оставшись дома, деградируют. Что муж потеряет к ним интерес и найдет молодую сотрудницу, с которой завяжет отношения. Эти страхи не лишены оснований, так часто происходит. Пока жена варит борщи, растит детей и совершенно забывает о себе, муж находит любовь в другом месте. Почему? Потому что женщина, которая осталась дома, сама потеряла к себе интерес. Ее уже не волнуют модные платья или прически. Голова занята памперсами и тем, сколько сахара положить в пирог. Она очень редко делает макияж или прически. Ходит дома в удобном стареньком халатике. Ей особо некогда читать, но хватает времени на сериалы и новости. Ни духовно, ни интеллектуально она не развивается.

Мужчина же хочет не только иметь ужин на столе и чистую рубашку в шкафу. Ему нужно, очень нужно поговорить с женой. Да так, чтобы обоим было интересно. Один известный человек после развода с женой объяснил причину так: «Ей перестали быть интересными мои идеи и мое творчество.

Нам трудно было разговаривать».

Получается, причина разрыва, которую мы называем в первую очередь, — потеря страсти или недостаточное количество секса — не основная. Мужчины не дураки ради минутной искры рисковать тем, что им очень дорого. Проблема чаще всего в том, что им перестало быть интересно с женой. Это совсем не про постель.

Может быть, проблема нашего восприятия роли домохозяйки — лингвистическая? Давайте просто сравним русское «домохозяйка» и английское housewife. Домохозяйка — та, которая в доме хозяйка. Сразу перед глазами встают швабры, дети, грязная посуда и пироги. То есть главная обязанность ее — это быт. И то, чего все так боятся, советуя девушке «нагуляться», что всю оставшуюся жизнь после свадьбы ей придется провести, чистя картошку и моя полы.

Housewife — дословно «домашняя жена». То есть жена, которая находится дома. Для меня это звучит иначе. Тут уже видится уютный домик, счастливое личико женщины, встречающей любимого с работы, детишки вокруг. Она тогда может быть и ухоженной, и имеющей свое хобби, и деятельной, и отдохнувшей. И жизнь ей видится разнообразнее и интереснее.

Может быть, стоит просто называться иначе? Я — домашняя жена. Это понятие уже включает в себя домохозяйку, но не только. Еще у нас есть и другие роли: вдохновительница, рукодельница, творческий человек, мама, возлюбленная, спутница жизни... К такой формулировке, например, внутри меня совсем нет претензий и вопросов. Она воспринимается моим сердцем легко и радостно. Быть домашней женой — именно то, о чем я мечтала. Именно то, что я имею сейчас.

Уметь удивить его. Быть способной поговорить о том, что ему интересно, и самой получить удовольствие от этой беседы. Уметь заинтересовать его — собой, своей жизнью, своими идеями. Иметь силы по-женски поддержать его идею — не только на словах, но и на деле.

Почему-то считается, что только бизнес-леди, в мыле несущаяся со встречи на конференцию и с работы на семинар (каждый раз — мимо дома), а параллельно защищающая диссертацию, имеет шансы развивать свой разум. Совсем нет! Такие женщины вообще в глубине души часто не знают, зачем участвуют в адской гонке по замкнутому кругу. У них нет свободной минутки, чтобы себя послушать и услышать. А женщина, которая находится дома, имеет для разностороннего саморазвития гораздо больше возможностей. Просто у нас нет культуры поведения домашней жены. Поэтому мы не всегда умеем своими возможностями пользоваться.

Например, нужно раз и навсегда принять: находясь дома, гораздо лучше читать книги, чем смотреть пустые сериалы; ходить в спортзал и на танцы вместо поглощения бутербродов за компьютером. А еще можно получать дистанционное образование — поверьте, для этого достаточно времени даже у мам с детьми. Не обязательно — высшее со сдачей сессий и написанием диплома. Подойдут любые курсы, интересные вам. Вы это делаете не для корочки, а следуя велению сердца (помните, что мы говорили о важности хобби для женского энергобаланса?). Я так, например, учусь в школе Вячеслава Рузова. Слушаю лекции в своем темпе, конспектирую. И все это — дома, успевая готовить, стирать, ухаживать за собой и детьми, радовать мужа.

*Самая творческая задача домашней жены — все время стараться быть с мужем на одном уровне развития.*

Он узнает и осваивает новое — значит и мне нужно узнать об этом. Он растет и развивается — значит и мне не должно сидеть на месте.

Посмотрите на первых леди — особенно на тех, которые стали легендами. Ни у одной из них не было иной стези, кроме карьеры жены президента. Но можно ли назвать клушами Мейми Эйзенхауэр, Раису Горбачеву, Мишель Обаму, Светлану Медведеву? Не являются ли они собой пример мудрых и воспитанных женщин, которых за некоторые поступки уважают даже больше, чем их супругов?

Как вы думаете, позволит ли себе такая леди ходить с невымытыми-нечесаными волосами и в мятном платье дома? Ну и что, если ее никто не видит такой. Она сама себя видит! Да и муж может заметить. Будет ли она следить за своей фигурой — или станет молотить все, что не приколочено, не думая о последствиях? Может ли такая женщина валяться на диване и смотреть сериалы? Будет ли она тратить время зря, бездумно, на всякую ерунду? На что-либо, не делающее ее красивее, счастливее, мудрее? Или вместо этого она займется творчеством, узнает что-то новое, обогатит внутренний мир? Или, скажем, уделит время и внимание своему телу?

Как такая женщина общается с мужем? Рассказывает ли ему про все свои проблемы, ноет ли с утра до ночи? Или с интересом слушает то, что он ей говорит? Умеет ли она поддержать с ним беседу о том, что интересно ему? Или заводит одну и ту же пластинку про детские площадки, магазины и болезни? Отдает ли она себя этим отношениям или жадничает? Боится ли однажды остаться одна — и поэтому готовит себе «запасной аэродром» в виде двусмысленных отношений с каким-то коллегой или другом семьи? Для этого ли она учится и совершенствуется? Или же все свои навыки и таланты использует в помощь супругу?

Направления жизни обычной домохозяйки и мудрой домашней жены — разные. Одна живет на автомате и теряет интерес к себе и к жизни. Ей сложно вспомнить, чего она хочет, о чем мечтает. Она машинально делает домашнюю работу. И очень устает — даже не от домашних дел, а от пустоты внутри. Думает: вот когда выйду на работу — тогда все снова встанет на свои места.

А домашняя жена живет с удовольствием. Каждый день она совершенствует себя. Растет вместе с мужем, соответствуя своей главной жизненной задаче: всегда быть для него «первой леди». Домашняя жена не рвется на работу — просто потому, что понимает: ни одна работа не даст ей возможность успеть сходить и на танцы, и к косметологу, и на обучающий класс — и при этом не бросать детей в детском саду на весь день. Домашняя жена умело распоряжается своим временем. При этом очень много времени и средств она инвестирует в себя.

Как ни странно, женщинам с мировоззрением домохозяйки иногда становится легче, если они выходят на работу. Появляется внешний стимул следить за собой каждый день. Коллеги — это все же не мамочки на площадке. Рядом с ними нужно и одеться прилично, и причесаться. На работе, когда холодильник остался дома, начинаешь есть меньше. А значит, и худеешь. От этого появляются энергия и вдохновение. С мужем, опять же, наконец-то есть о чем поговорить, кроме дома. Но обычно эмоциональный подъем от выхода на работу длится недолго (вспомните механизм протекания любых явлений в гуне страсти). Через пару-тройку месяцев бесплодных попыток успевать все и везде — дома, в семье, на карьерной лестнице — силы начинают женщину покидать. И вроде она все такая же ухоженная, а глаза уже не блестят. Да и потеря лишних килограммов не радует. А муж вообще раздражает все больше и больше.

Выход на работу — временное «обезболивающее». Все то же самое женщина может получить и дома. При этом — с более устойчивым эффектом. Только для этого нужна самодисциплина — предмет, по которому у женщины обычно «неуд». Дисциплинированно расходовать время — значит параллельно с выполнением обязанностей домохозяйки, жены и мамы заниматься саморазвитием. Читать книги, слушать лекции. Меняться. Следить за собой. Развиваться. Расти. Перестать объедаться на ночь. Не тратить время и силы на пустое — телевизор, журналы, разговоры ни о чем. Найти себе хобби, творчество, отдушину. Научиться быть счастливой в любых обстоятельствах.

Только такая жизнь дает силу женщине. И этой силой она может питать своего мужчину. Делать его сильнее, мудрее, помогать в достижении



новых вершин. Например, косвенно привести его к повышению по службе или стать музой его выборов в президенты — даже если речь идет лишь о президентстве в профсоюзе.

От таких домашних жен не уходят. Они ничего общего не имеют с клушами, ломовыми лошадьми, растолстевшими домашними поросятами и прочими зоологическими типажам. Они как батарейки, без которых свет внутри семьи погаснет. А еще — с ними всегда интересно. Потому что таким женщинам интересно с самими собой. Это не гордыня, не самолюбование. Им правда радостно жить, развиваться, становиться лучше. И таким образом быть на одной волне со своим мужем.

### **Если все наоборот**

Мир так устроен, что мы подбираемся в пару, как два кусочка мозаики. Обычно муж и жена дополняют друг друга качествами, но не всегда гармонично. Например, сильные и мужественные женщины — бизнес-леди, трудоголики, «умные девочки» — часто встречаются слабохарактерных и мягких принцев. Она побеждает — он радуется победе. Она пашет на трех должностях — он «подрабатывает». Она носится по городу — он ждет ее дома. И поначалу их даже это устраивает. Муж слушается, его легко контролировать.

Однако со временем в женщине, какой бы внешне сильной она ни казалась, все равно копится недовольство. Хочется, чтобы муж хоть раз ударил кулаком по столу, решил все проблемы. Заставил уволиться с работы, сам стал зарабатывать достаточно. Послал кого-нибудь на три буквы наконец... Хочется почувствовать себя в безопасности. Но инерция и привычный комфорт мешают. Вышла ведь замуж — и было удобно... А если супруг станет мужиком, то удобство испарится. Но душа требует. Хочется ей природного равновесия. Гармонии, задуманной природой. Даже когда ум в этом не признается.

И что же делать? Если муж мягкий, а вы внутренне — «женщина с веслом»? Разводиться? Искать более сильного? Или заставить нынешнего ругаться крепкими словами и бить кулаком по столу столько-то раз в день по прописанному сценарию?

*Я, как всегда, предлагаю вариант «меняться самой». Потому что пока семья существует, она всегда находится в состоянии баланса. Если в одном месте убыло — в другом прибывает.*

Это относится к разным вещам, но в данном случае — к качествам характера. Представьте, что у нас есть два волшебных мешочка, которые выдают в загсе. Один мешочек мужской. В нем хранятся мужские качества и обязанности. А второй — женский. Когда молодые ставят подписи, они

выбирают один кулек — каждый для себя. Кому какой нравится, какой привычнее. А еще чаще бывает, что кто-то, не подумав, схватил, что попало под руку. И второму досталось то, что осталось.

Прошло пять лет. И, возможно, вас кулек, в котором лежат такие обязанности, как «финансовая безопасность семьи», «работа» и «развитие вне дома», перестал устраивать. Что делать?

Для начала — поставить на землю груз, который не является вашим. Ну тащили вы пять лет мужской мешочек. Но это же не повод нести его дальше! Поставьте его и понемногу примеряйтесь к женской ноше. Попробуйте подержать, поносить. Скорее всего, муж не будет против.

Еще вот что: на какое-то время может оказаться, что вы уже взяли женский «мешок подарков», а мужской — так и стоит (муж, например, совсем без работы!). Не торопитесь делать выводы. Передохнет, поймет, что случилось, и подойдет посмотреть, что осталось. А подарки в мешке для него — более чем интересные и замечательные.

В общем, главная суть гармоничного решения любого вопроса — в частности, проблемы с карьерой жены — в том, чтобы женщина, несмотря ни на какие динамики, текущие на данный момент в семье, сама становилась бы все более женственной. Пусть вы еще работаете и боитесь потерять должность — ничего страшного, не нужно себя переламывать. Просто одновременно учитеесь быть мягкой, гибкой, старайтесь слушаться. Как только жена становится мягче, муж по закону баланса обретает твердость. В нем начнет просыпаться мужчина. Иногда для этого нужно много времени, для «маминых сыновей» — не один год. Но все, абсолютно все возможно. Было бы желание.

Поэтому учитеесь быть женой, а не генеральшей, директоршей или старшим менеджером. Учитеесь тому, чему вас никто и никогда не учил. Без фанатизма, по чуть-чуть. Свои мужские качества при этом можно реализовывать в чем-то другом. Например, в занятиях спортом или на той же работе. А дома всегда помните, что жена — это женщина. И никак иначе.

Кстати, хочу успокоить: в современном мире женщиной не обязательно нужно быть на сто процентов. Хватит и восьмидесяти. Остальное вполне можно оставить своим мужским качествам и привычкам. Для меня это, например, футбол, велосипеды и путешествия. У вас может быть что-то абсолютно свое. Например, умение руководить людьми, быстрое реагирование и непроходящая страсть к сноуборду. Главное — не «фанатеть» по тотальной женственности. Не пытаться сразу себя сломать. Просто попробуйте. Войдите во вкус. И внутри вас со временем зазвучат

все ответы. И на вопросы о женской карьере, и о деньгах, и о детях. Вас сложно будет заставить вновь таскать на себе мужские мешки.

Представьте, что перед вами стоит стакан с чернилами, который нужно заполнить молоком. Как это сделать спокойно и без истерик? Просто наливать в стакан молоко, и оно будет гармонично вытеснять чернила. Не успеете оглянуться — чернил и след простыл. Точно так же — с женской энергией внутри вас. Начнете — и потом не остановиться. Все такое родное, все так сильно нравится! Словно вы нашли источник с питьевой водой в пустыне.

И тогда, наконец, обязательно получится: вы станете блестящей домашней женой со множеством возможностей, а ваш супруг начнет совершать победу за победой во внешнем мире. Ведь муж и жена связаны тонкими незримыми нитями, которые всегда образуют гармонию. Так пусть гармония внутри вашей семьи будет сияющей и здоровой.

Практическое задание

### **Ищем свой конек**

Отношение к карьере сегодня нужно менять очень мягко, чтобы не выбивать у себя почву из-под ног. Ибо, к сожалению, многим девочкам с самого детства внушали, что они должны быть умными, сильными и работающими, чтобы «прокормить детей, если что...». «Если что» в вашей семье могло так и не наступить, но вы до сих пор не разрешаете себе ничего, что не относится к работе (кстати, поздравляю с прорывом в искусстве любви к себе: эта книга к вашей работе не относится, но вы уже достаточно далеко продвинулись!).

Итак, ваша задача — написать список того, что вам когда-либо нравилось делать. Вспомните все приятные моменты жизни и обозначьте их глаголами. Это может быть все что угодно: от «петь на табуретке» до «красить забор на даче у бабушки», от «лазать по деревьям» до «вырезать из журналов». Теперь, как в задании с искусствами Сарасвати, найдите этим действиям адекватные аналогии в современном мире. Например, в каких сферах можно что-то красить? Много где: это живопись, скрапбукинг, роспись по керамике, дизайн. Что вам ближе? Что могло бы стать вашим хобби? Выберите одно-два приоритетных направления в списке своих аналогий и позвольте проявиться увлечению сердца. А еще посмотрите, как много талантов в вас заложено! Вы столько всего уже сделали — и еще больше сделать предстоит! Вы настоящая творческая личность, а иначе и быть не может. Потому что женщина и творчество неразделимы.

## **Глава 9**

## **Поддержать его правильно**

Когда мы слышим о том, что мужа надо вдохновлять, то соглашаемся с этим, но не понимаем: а как? Ключевым словом становится «поддержка» — его идей, проектов, начинаний. А что это вообще? В чем должно выражаться? Какова единица измерения «женской поддержки»? А если нет у него идей и проектов, что тогда поддерживать? Часто девочки также пишут: я, мол, его поддерживаю — а ничего не выходит.

Кажется, я знаю, как понять, идет ли от вас поддержка. Недавно жизнь дала мне возможность прочувствовать разницу. Но обо всем — по порядку.

### **Виды поддержки**

Есть разные формы поддержки. Одна от другой они отличаются степенью вовлеченности жены в процесс. То, насколько вы пропускаете через себя (а не мимо ушей) дела и цели мужа, и говорит об уровне содействия, который вы ему оказываете.

#### **1. Нет поддержки.**

Здесь все понятно: его идеи дурацкие, подвергаются критике в зародыше. *«Ты делаешь все неправильно, не так, не там и не с теми».*

Такая жена не только не вдохновляет — она обычно отнимает охоту действовать. Скорее всего, ее муж в скором времени ляжет на диване с пивом. Или найдет другую жену, если все-таки хочет создать что-либо.

#### **2. Равнодушие.**

*«Я как бы не против, но и не за. Мне все равно. Занимайся своими делами, а мне не мешай заниматься моими. Придумал что-то? Чем бы ни тешился, лишь бы мне жить не мешал».*

Такая позиция встречается еще чаще. Когда женщине все равно, что делает муж, лишь бы зарплату вовремя приносил и по девкам не гулял. Такой вариант хотя бы не разрушает мужчину — только то, кем он мог бы стать. Поэтому, скорее всего, он никем и не станет. Станет жить «как все» и не попытается что-то изменить. При этом женщина будет искренне считать: хотя бы не пьет и работает, для мужика — уже прогресс!

#### **3. Подпинывание сзади.**

*«Чего ты лежишь, зачем довольствуешься малым! Давай открывай бизнес, крутись! Я тебе помогу, чем смогу. Толкну тебя к переменам — потом спасибо скажешь».*

Этим тоже грешат многие. Знаю несколько примеров, когда мужчину все-таки «вытолкнули»: одного — из лаборатории в бизнес, другого — с дивана в активную жизнь. Обе семьи распались, и даже элементарного «спасибо» жены так и не дождались. Может быть, потому что толкали не туда, куда хотел сам мужчина? А «сбивали» таким образом свою мечту?

#### **4. Поддержка пассивная.**

*«Молодец, классная идея! Делай, твори! Я знаю, у тебя получится!»*

Поддержка на словах — это уже здорово. Есть только одно слабое место: жене, по большому счету, неинтересно все то, что муж говорит. Она согласна, что он придет к своим целям, но она хочет остаться в этом процессе наблюдателем. При такой поддержке к целям-то он, может, и дойдет. Но вот сможет ли жена сохранить семью на новом уровне, для достижения которого она ничего не сделала?

#### **5. Вовлеченность.**

*«Мне интересно. Я знаю об этом то-то и то-то. Скажи, чем я могу тебе помочь. Я верю в твою идею».*

Любому успешному мужчине нужна муза. Муза — это не та, которая позволяет складывать к своим ногам трофейные дары. Она косвенно, но постоянно участвует в битвах вместе со своим мужчиной, переживает их из-за его спины: с удовольствием слушает о сражениях, понимает, о чем муж говорит. И самое главное — ей интересно! Она не зевает, не ждет, когда же он закончит. И всегда получает удовольствие, помогая в проекте делом, но по-женски.

#### **Вместе к победе. Или $1 + 1 = 100$**

Я приведу вам пример такой, чтобы стало понятно сразу. О себе. И о муже. И о триатлоне. Мой муж некоторое время назад решил начать заниматься этим спортом — где бегают, плавают и едут на велосипеде. Все подряд и очень долго. Мне идея нравилась всегда. Спортивный муж обычно более энергичен, хороший пример для детей. Наш «пример» даже начал бегать, плавать. Но я никакого деятельного участия не принимала, так как от спорта всегда была далека, особенно в таком виде.

Я ждала его на берегу, пока он плавает, и считала минуты до возвращения. Отпускала его на пробежку со скрипом и недовольством. А велосипед он вообще никак не мог купить, потому как обычно находились дела поважнее. При этом я всячески поддерживала его словами. И считала, что этого достаточно.

Потом он как-то в пылу гнева сказал, что просто лично мне его этот «Айронмэн» (так называются международные соревнования, к которым он решил готовиться) не нужен и не интересен. Зацепило. Я поняла, что это правда. Что моя поддержка была просто формальной. На самом деле я не разделяла его мечты. Не помогала ему. И тогда я стала думать, чем же могу помочь. На Новый год я подарила мужу велосипед. Ну как подарила — нашла у него в сообщениях человека, у которого он велосипед купить хотел, написала ему — и вместе мы устроили сюрприз. Муж был в шоке.

Самым большим шоком, наверное, стало то, что я это сделала по собственной инициативе.

Потом я настояла, чтобы мы взяли велосипед с собой в Америку. Да, он огромный. Таскать его не очень весело. Но если бы мы его не взяли, тренировки у мужа бы так и не начались. А теперь — через день по 30–60 км. По графику. Тот продавец велосипеда в итоге стал его тренером.

Следующим шагом моего погружения в тему стало то, что я заказала для супруга много красивой спортивной одежды. Ну что еще может сделать девочка? Каждый день помогаю ему собраться и выйти. Каждый день спрашиваю, что у него по графику. Иногда даже выгоняю, когда спортсмену вдруг становится лень. Бинтую ему ноги после падений с велосипеда. А еще, глядя на мужа, я начала ходить пешком. В том числе — чтобы было о чем поговорить, кроме быта. Теперь он учит меня ходить, бегать, выбирать правильную обувь, следить за пульсом. И нам обоим интересно.

Недавно мы читали вместе статью об одном мужчине, который прошел «Айронмэн» — 18 часов жизни на выносливость! Его жена готовила ему во время гонки, была на всех пунктах смены снаряжения. И последние километры в гору шла вместе с ним. Финиширует эта гонка на горе. И дальше атлеты могут спуститься на лифте. А сопровождающие — пойти пешком. Так вот, герой статьи после 18 часов бега спускался с горы пешком, вместе с женой. Потому что это была их общая победа. Жаль, что я во время самого «Айронмена» не смогу присутствовать вот так рядом со своим мужем. Буду лишь обнимать наших сыновей, постоянно молиться за него и думать о нем. И надеюсь, что смогу встретить его на финише теплыми объятиями и чаем в термосе.

«Я верю, ты сможешь!» — это хорошо. Но только в начале пути. Пока вы не готовы перейти к стадии вовлеченности, быть внутри его мечты, помогая ему всего достигнуть.

Я вспоминаю и то, что все успешные проекты моего мужа стали успешными лишь тогда, когда я начинала питать дело энергией, вовлекаясь. Когда мы обсуждали его работу с энтузиазмом. Я помогала ему в идеях и реализациях — он вдохновлялся и создавал больше и лучше. Как только я отходила в сторонку, держа для приличия транспарант, проект затихал. Или переставал быть ему интересным.

Вдвоем можно создавать гораздо больше. Творить, мечтать, поддерживать друг друга. Для этого нужно научиться по-настоящему интересоваться другим человеком, видеть мир его глазами. Задавать себе вопрос: чем я могу ему в этом помочь? И помогать. А не только ждать у своих ног гору драгоценностей. Не будет этой горы, если муза обернется

каменным безразличным истуканом и забудет о своей волшебной силе.

Мечты и увлечения у мужчин всегда удивительные и интересные — надо лишь научиться слушать и видеть то, о чем они говорят. А если вам самой эта идея понравится, тут уж главное не перестараться с помощью. Не делать за него все. Не командовать его мечтой. Помогать тем, чем можете вы, прямо сейчас. Интересоваться, быть в курсе текущего положения дел. Кому-то нужно будет для этого изучить виды танков, кому-то (как мне) — правила игры в баскетбол и лица любимых игроков мужа.

Так ваша ценность в глазах любимого мужчины поднимется еще выше: где же он найдет ту, которая будет и красива, и хозяйственна, да еще и все танки знает по номерам? Это, конечно, шутка — но в ней, как обычно, только доля шутки. Ценность жены, которой муж интересен как личность, которая умеет его поддерживать и вовлекается в его мечты, огромна. Это тот случай, когда  $1 + 1 = 100$ . Когда вы вдвоем сможете больше.

Деятельно поддерживайте ваших мужчин! Станьте их главными фанатами и помощниками! Их группой поддержки, клубом поклонниц, и левой, и правой рукой. Это совсем другая жизнь — жизнь музыки. Она не может быть скучной или серой, бессмысленной или одинокой. Просто попробуйте!

Практическое задание

### **Добиваемся синергии в любимом деле мужа**

1.-Определите по классификации, данной в главе, какой вид поддержки вы мужу обычно даете. Какими действиями вы могли бы повысить ее степень хотя бы на один пункт?

2.-Вспомните какое-то важное для мужа дело, в котором ваша поддержка близка к нулю. Разработайте последовательный план, как добиться своей вовлеченности в его дело (информационный ликбез, подарки, покупки, сюрпризы, мероприятия и т. д.).

3.-Подумайте, из каких пунктов мог бы состоять план для вас двоих по достижению синергии в каком-нибудь общесемейном деле.

## **Глава 10**

### **Как жены мешают мужьям зарабатывать**

Женщины очень часто хотят, чтобы муж зарабатывал больше. Если вспомнить, сколько у каждой женщины материальных желаний, истоки этого стремления становятся понятны. Мужчине хватит и одной комнаты, но жене нужно три. Ему достаточно кровати и телевизора, а жена мечтает о шторках и ковриках, рюшечках и посудомойке. Именно поэтому сейчас так популярна тема вдохновения мужчины на подвиги.

При этом, как ни странно, именно женщина, сама того не сознавая, чаще всего ограничивает возможности для заработка своему мужчине. Как это происходит? Начнем с того, что мужчина и женщина вместе создают некое общее энергетическое пространство.

### **Финансовые потоки и потолки**

Сквозь семью идет общий финансовый поток. Некоторая сумма, которая комфортна обоим — и приходит к обоим. Самое интересное — это наблюдать за тем, как она сохраняется несмотря ни на что.

Например, когда я много лет назад уволилась с последней работы, муж уже тоже не работал в офисе. Был некий бизнес, который мог пойти — а мог не пойти. Я, помню, очень переживала, сможем ли мы сохранить доход и платить за квартиру. Но в следующий месяц мы снова заработали столько же, сколько и раньше. Хотя я не работала. Соответственно, моей зарплаты в бюджете того месяца не было. Или случай, когда мой супруг оставил руководство проектом: мы тоже думали, что будет временная яма — ничего ведь не подготовлено для удержания дохода. Но все выстроилось само. Несколько новых клиентов свалились как снег на голову — и сумма осталась прежней.

Это из позитивных примеров. Но есть в теме финансового потока и не самая веселая сторона. Поток имеет ограничение не только по ширине и скорости, но еще и по глубине/высоте. То есть это фактически еще и потолок. Наш барьер сверху. Думаю, вы могли наблюдать, как утыкаются в этот потолок ваши близкие и друзья, а может быть, чувствовали его макушкой сами: срываются сделки, уменьшается премия или какие-то другие неприятные в финансовом отношении вещи происходят ни с того ни с сего. Помню, одна девушка мне написала: «В этом месяце моего товара продалось в два раза больше. Мы уже с мужем мечтали, как потратим то, что «сверху». Пока он не получил зарплату. Которую вдруг урезали за счет премиальных процентов ровно на ту же сумму, что у нас получалась сверх обычного! То есть суммарно выходило вновь то же самое. Ни больше, ни меньше».

Я на себе много раз это замечала. Если за полмесяца к супругу приходит много клиентов и они приносят практически месячный доход, то потом вдруг резко все прекращается. До конца месяца. Чтобы снова активизироваться с первого числа. Или когда приближаешься к какой-то цифре — и больше никак не получается заработать. Хоть танцуй, хоть рисуй — хоть что делай.

Так вот. Финансовый поток — и, соответственно, потолок — в семье общие. Это означает — комфортный обоим. Почему иногда после развода



мужчина начинает зарабатывать больше в несколько раз? Скорее всего, потолок его жены гораздо ниже. А ведь в паре комфортно должно быть двоим — вот высшие силы и обрезали уровень так, чтобы жене не было тяжело.

### **Денежная карма**

А иногда происходит наоборот: мужчина после развода перестает зарабатывать деньги совсем. Скорее всего, семейные финансы были женскими — и остались с женой. Это уже к вопросу о том, кому энергия процветания (деньги ведь тоже являются материальным воплощением определенной энергии) принадлежит.

Мы привыкли видеть все плоско и однозначно. Например, есть семья, где работает только муж. Жена и дети сидят дома. Значит, средства в семью приносит мужчина. Но являются ли эти деньги только его деньгами? На самом деле это общий поток. В нем сливаются воедино все «взрослые» и все «детские» деньги. Ребенок, например, приходит в семью уже со своими деньгами. Всегда. Бог дает ребенка — дает и на ребенка. А если точнее, душа приносит все с собой, чтобы родители могли ее вырастить. В Индии, где сохранились остатки ведической культуры, очень бедные семьи молятся о рождении богатого ребенка. И часто, когда такой ребенок к ним приходит, они резко увеличивают свой доход. Выигрывают в лотереи. Срабатывают какие-то начинания. Приходит наследство. Все случается будто бы вдруг, из ниоткуда.

Но мы в европейском мире практически всегда хотим сначала денег, а потом детей. В этом кроется огромная ошибка. Потому что, пока ребенка нет, а нам вдвоем хватает, больше денег и не придет. Разве что если долго работать на износ ради квартиры-машины, забывая про отдых и друг про друга.

После нашей свадьбы доход моего мужа сразу вырос в три-четыре раза. В среднем. И это только за первые месяцы. Сейчас цифра больше в несколько десятков раз. С рождением старшего ребенка мы сперва все потеряли. Но именно после его появления муж окончательно ушел из наемного труда в бизнес. Перестал вкалывать на работе. Это и семью прокормить не могло, и ресурсов требовало слишком много. Также с рождением первенца мы переехали в Петербург.

Удивительно, но именно после появления в семье второго малыша к нам пришла мобильность передвижений. Путешествия и машина. Как же долго мы хотели автомобиль! Но все никак не срасталось и не получалось... А вот сразу после рождения второго сына, Матвея, купили именно ту, о которой мечтали. «Мазду» красного цвета. Кроме того, только

после появления Матюшки в нашей жизни вновь появились отпуска — и с двух месяцев он уже активно ездит по миру. Может быть, дом, о котором мы все так мечтаем, придет к нам с рождением третьего ребенка? Ну что ж, Лука Алексеевич уже пришел в этот мир, так что проживем — увидим.

### **Как поддомкратить потолок**

Наверное, вы уже догадались, каков единственно правильный ответ для женщины. Не упакиваться на работе. Не получать второе высшее по специальности «где больше платят». А развивать свою «хотелку». Методов и техник для этого много: клеить коллажи, писать списки желаний, собирать баночки с мечтами. Тут главное — писать все подряд, без критики и оценки на практичность (ну и куда я потом такое надену?). Потому что пока женщина отказывается желать что-то действительно стоящее и вдохновляющее, мужу просто-напросто нечего дать ей.

Одновременно нужно учиться включать «позволялку». Ведь мало хотеть новое платье. Нужно еще позволить себе его купить. Особенно если денег немного. И не только позволить, но и не загрызть себя после этого. Конечно, корни такого самобичевания нужно искать в детстве, когда нам многое запрещали или обесценивали (ну зачем тебе еще одна кукла, ты ведь уже большая!). Но корни-корнями, а ведь сейчас мы сами можем себе разрешить или запретить. И на первое место выходит даже не обида, а привычка.

Начните иногда позволять себе вещи очень хорошего качества. Я не говорю о том, чтобы растратить зарплату мужа, а потом надеяться на помощь высших сил. Но когда вы выбираете вещь, глядя только на цену и причитая «это слишком дорого, мы не потянем», вы не позволяете изобилию проявиться в вашей жизни. Я раньше покупала босоножки на рынках. Один сезон ведь носить. Все равно развалятся. И помню, как когда-то муж уговаривал меня купить хорошие, качественные. Мозгов мне тогда не хватало — точнее, было слишком много. Поэтому уговоры оказались долгими. Но я согласилась. Для нас тогда эта была покупка из разряда дорогих — пятая часть месячного дохода. Но оказалось, что качественные босоножки не только не трут, не разваливаются и не облезают. Они еще и не чувствуются на ноге, очень хорошо выглядят и радуют глаз. А главное — муж был очень доволен. И понял, зачем еще нужно зарабатывать больше: чтобы почаще меня вот так радовать простыми мелочами.

Исполняйте свои мечты! Мечтаете о «зеркалке» — купите! Пусть сперва с рук, устаревшую модель, с большим «пробегом». Таким, кстати, и был наш первый Сапон. Но у него было одно преимущество: цена в три раза ниже, чем у нового последней модели. Сбывшаяся мечта даст вам

много энергии и воодушевления. Первый iPhone, купленный подержанным. Авто с пробегом, но желаемой марки. Распродажная мебель. Варианты сбычи мечт есть всегда! Надо разрешить себе, чтобы они исполнялись. Не делать целью жизни то, чего можно достичь за неделю. И тогда денег будет становиться все больше и больше. Они будут приходить снова и снова. Чтобы вы освещали мир радостью, развивались и шли дальше.

Самые простые способы подъема финансового потолка — это съемные квартиры лучшего качества, когда ты уже не можешь зарабатывать меньше стоимости аренды; разные электронные приспособления — телефоны, компьютеры, ноутбуки, фотоаппараты; путешествия в разные страны. Конечно, тут важно желать без фанатизма. Планка растет постепенно. Настолько, насколько больше блага вы готовы искренне принять в свою жизнь, считая себя полностью его достойным.

Также очень важно параллельно с поднятием общей семейной самооценки работать с ограничивающими убеждениями каждого из членов семьи, особенно мужа и жены, конечно. Кто из вас на уровне, близком к подсознательному, считает, что деньги — это плохо, стыдно, страшно? Кто воспитан своими родителями в подобных категориях? Учтите, что жизнь будет оберегать вас от денег, если вам они приносят душевное беспокойство. Выявить ограничивающие убеждения помогает расстановочная терапия и работа с родовыми сценариями, ведь чаще всего наши страхи, неумение делать накопление, тенденция наживать долги и другие сложности идут из прошлого. Из воспоминаний рода, где кого-то раскулачили, кого-то обделили наследством, а кто-то тяготился богатством, страдая от неразделенной любви к человеку или творческой стезе.

В любом случае я хочу, чтобы вы запомнили: финансовые проблемы в семье — это этап. Некие исходные данные, которые нужно проанализировать, выработать план действий — и оттолкнуться от них. В первую очередь придется честно ответить себе самой: люблю ли я себя настолько, чтобы позволить себе денежный уровень, в отсутствии которого упрекаю мужа? Ведь легче сказать «ты меня не любишь» и свалить всю вину на другого, чем признать горькую правду: мы не умеем себя любить и поэтому не разрешаем себе слишком многого. Порой — самого необходимого. И уж тем более финансовые проблемы в семье — не повод разрушать ее, обвиняя мужа в тунеядстве и лени. То, что вы имеете сейчас на двоих, — это ваш общий финансовый поток. Хотите, чтобы он превратился из обмелевшего в бурный, — придется рушить плотины и разбирать завалы на пути. То есть, опять же, открывать свое сердце.

Практическое задание

## **Ныржаем в финансовый поток**

1.-Запишите на листок десять высказываний о деньгах, которые первыми придут вам в голову. Пишите, как чувствуете, не оценивая, позитивна или негативна фраза. Например, «деньги приносят проблемы», «деньги сложно заработать», «женщинам нужны только деньги» и т. д. Затем попросите мужа надиктовать вам десять его высказываний. Запишите. Сравните. Сформулируйте общий тезис относительно денег в вашей семье.

2.-Посчитайте семейный бюджет на месяц. Определите сумму, на которую вы бы хотели увеличить поступления (она должна возрасти постепенно и разумно).

3.-Обсудите с мужем покупку чего-то давно вами желанного и сделайте себе этот подарок. Переживая счастливый опыт, учитесь делиться радостью, любоваться собой и благодарить супруга.

## **Глава 11**

### **Как сделать супруга миллионером**

Еда, жилье, свет, транспорт, развлечения, одежда — все стоит денег. Если хочешь комфортно жить в большом городе — их нужно еще больше. При этом понятия «деньги» и «доверие» в современном мире уживаются плохо. И женщина попадает в уязвимое положение, когда оказывается, что нужно в финансовом плане довериться мужу.

Например, жили-были муж и жена. Оба работали. Им хватало на все. Даже копить получалось. Но вот решили ребенка родить, жена ушла в декрет. И хватать перестало. Зарплата стало меньше в два раза — всего одна. А людей в семье — уже трое. Нестыковка! И если раньше жена могла сама себе заработать хотя бы на булавки, то сейчас находится в полностью зависимом положении. Ей нужно просить. Зависеть. Довериться.

Для любой жены такая ситуация — жизненный экзамен. На женственность. Если не брать по пятибалльной шкале кол и двойку, то, чтобы получить «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично», у женщины есть, соответственно, три варианта решения задачи:

отдать ребенка в садик или няне, пойти самой зарабатывать деньги;  
смириться с небольшой зарплатой супруга и жить так, как есть;  
научиться вдохновлять мужа на заработки.

Ниже представляю вам решение задачи самым интересным и гармоничным способом, то есть на отлично.

### **Принять многогранность изобилия**

Согласно ведическим трактатам, количество денег — это неизменная карма. То есть, грубо говоря, в момент рождения мы по судьбе уже имеем

некий объем средств на всю жизнь. Можно сказать, у каждого свой напор воды в кране финансового благосостояния. У кого-то он больше, у кого-то — меньше. И мы не можем влиять на это.

Другой вопрос, что мы не всегда получаем по максимуму все то, что нам положено. Возможно, наш денежный кран открыт только наполовину или даже на треть. Тогда стоит подумать о том, как раскрутить его на максимум. И при этом ничем другим не пожертвовать.

***Ведь изобилие в жизни каждого — это не только деньги. Это и отношения, и здоровье, и наследники. Не всегда богатый одними лишь деньгами человек может считаться процветающим.***

Мой духовный учитель объясняет это так. Допустим, вам отмерено в этой жизни небольшое количество денег. Зато у вас по карме очень много семейного счастья. Но если человек с такой хорошей судьбой вдруг возьмет и заикнется на деньгах — а такое часто бывает в современном мире? Он изо дня в день будет твердить миру о том, что ему не нужны подарки жизни, ему бы — наличными...

Тогда, вполне возможно, он даже станет миллионером. Разрушив в процессе достижения богатства другие виды счастья, чтобы высвободить их энергию и пустить «в бизнес». Например, развалит семью. Таких людей вы наверняка знаете, они разбогатели ценой семейного благополучия. Можно также, «переформировав» потоки благосостояния, разбогатеть за счет своего здоровья, репутации, отношений с людьми.

Бывает и обратная ситуация. Когда человек может иметь много денег, но для него самым важным богатством являются отношения. И тогда он получает очень много семейного счастья. Даже если ему это не положено изначально.

Не всем дано изобилие именно в финансовой форме. Иногда мы получаем изобилие возможностей. И это ничем не хуже. Так многим людям приходят квартиры и машины — без денег, каким-то чудом. К примеру, пару лет назад мир восхищался сообразительностью молодого канадца Кайла Макдональда, ухитрившегося обменять обычную красную скрепку на ...дом! Он просто решил провести эксперимент, сделав в Интернете маленький сайт с призывом дать за его красную скрепку что-нибудь немного более дорогое. Обмен скрепки был сделан на шариковую ручку. Шариковой ручки — на дверную. И пошло-поехало! В результате всего за 14 обменов Кайл, сам того не ожидая, стал владельцем аккуратного двухэтажного домика в маленьком городке!

Я не говорю о том, что нам нужно выбирать: или деньги, или любовь. Я лишь призываю вас стремиться не к деньгам, а к изобилию в своей

жизни. Это гораздо более целостное понятие.

### **Открыть путь благословениям**

Как сказал однажды Александр Рязанцев, деньги — это жалкая тень человеческих отношений. Поэтому малое количество денег совершенно точно является следствием каких-то нарушенных взаимодействий между людьми. Особенно между близкими. Например, в семье, где между мужем и женой существует серьезное напряжение, много денег быть не может. Особенно если разногласия идут как раз на финансовой почве.

Также осложняется денежный вопрос, если между невесткой и свекровью есть трения и недовольства. Потому как мужчина должен отдать своей матери сыновний долг и получить благословение. Отдать столько, сколько она попросит. И когда она попросит. Каким бы неправильным это ни казалось нам, женам. Ведический психолог Марина Таргакова на эту тему рассказывала интересную историю:

*«Один врач в Индии заработал 10 тысяч долларов, что для Индии — огромная сумма. В тот вечер, когда они с женой сидели за праздничным ужином и строили планы, на что потратить богатство, пришла мама.*

*— Отдай деньги, сын, — сказала она.*

*— Что, все?! — в шоке спросил врач, боясь поглядеть на жену.*

*— Все.*

*Сперва он подумал, что это розыгрыш. Наверное, мама проверяет, готов ли он поступить по законам совести. После определенных колебаний он протянул ей деньги. Мать свернула их трубочкой, положила в карман — и ушла...*

*Долгое время врач и его жена так и сидели молча за столом. Следующие три дня в сыне кипели переживания. Насколько это правильно? Зачем же она... И как же я... Но индийская культура — это вам не просто так. Он не мог не отдать матери то, что она просит.*

*Через несколько дней он смог принять ситуацию, прожить свои чувства и расслабиться. И внезапно в следующие дни практически из ниоткуда к нему пришло в несколько раз (!) больше денег в виде новых возможностей по работе! А мать, как потом оказалось, на все деньги купила землю, которую записала на имя сына».*

Вот какую силу имеет материнское благословение, которого мы лишаем наших мужчин, стараясь всеми путями ограничить или перерубить их связь с мамой. Запомните: не нам судить свекровей. Они родили и воспитали лучших мужчин — наших мужей. Когда мы способны будем с уважением признать роль этих женщин в развитии нашей судьбы — многое изменится. Когда мы сможем сказать мужу: «Я уважаю твою любовь к

маме»...

Это сложно, это совсем не так, как нам хочется, но это правда. Ругаясь с родственницами мужа — особенно со свекровью! — мы на тонком плане закрываем для него энергетические потоки благословений этих женщин. А значит, сильно осложняем ему зарабатывание денег. А значит, действуем против него, против себя, против наших детей. В моем случае одна открытка со словами «спасибо вам за то, что вырастили такого замечательного мужчину» сотворила чудеса...

### **Научиться отдавать**

«Денежный кран» у большинства мужчин и женщин *раскручен не полностью*. На это очень много разных причин. Я просто перечислю некоторые варианты.

**Человек идет не своим путем** и занимается не своим делом. Тогда отсутствие денег — просто показатель того, что дорога неверная.

**Родовые программы** и тяжелые события. Например:

раскулаченные предки;

предки, пострадавшие во время репрессий, революции и войн;

наличие в роду воров или обворованных;

нарушенная связь с родом и всеми его ресурсами (не только денежными);

имущественные тяжбы и дележи;

отказ кого-то в роду от своих родителей (врагов народа, белых, красных, евреев, немцев...).

**Личные установки**, пришедшие к нам от родителей. Типичные:

не высовывайся;

много денег иметь стыдно;

деньги — это грязь;

мне всегда не хватает;

мы невезучие.

Вот почему мы не получаем всех тех денег, которые положены нам по карме. Вот почему у нас низкий финансовый потолок, который, возможно, даже тормозит развитие нашего супруга. Просто мы или наши предки не смогли оправиться после определенных потрясений и передали дальше нарушенную систему координат. Перекрыли краны, чтоб самим хватило. Пережали какие-то каналы, чтобы выжить.

Ориентируясь на эти блоки, мы очень мало отдаем другим. Жадничаем во всем: в нежности, искренности, гостеприимстве. Стараемся побольше взять себе — услуг, денег, одолжений. Но вы же помните: любая система, если она существует, имеет свой баланс. А по закону баланса, если мы

мало отдаем, то и взять сможем тоже очень немного.

Поэтому, если мы хотим, чтобы нам или нашему мужу удалось взять от жизни больше, нужно научиться больше отдавать. Для некоторых это будет в принципе новый опыт: делиться чем-то с другими. Что же мы можем отдавать и как, если хотим сделать супруга миллионером?

### ***Деньги***

Самый простой способ. И когда нам их не хватает, мы считаем, что благотворительность пока не для нас. Это основная ошибка. Благотворительность не обязательно должна быть денежной. Иногда даже наоборот: денежная благотворительность вредит. Развращает того, кому мы помогаем, развивает зависимость, поощряет безответственность. Жертвовать чистые деньги нужно лишь по определенным законам, указанным в Ведах и рассмотренным в беседах о благотворительности такими учителями, как О. Г. Торсунов и В. О. Рузов.

### ***Вещи и еда***

Благоприятно отдавать ненужные личные вещи тем людям, которым они нужны. Ведь гораздо проще вынести старую одежду на помойку — пусть кто-то возьмет. А можно выстирать, зашить, аккуратно сложить и отвезти кому-то. Или отправить в посылке. Это сложнее. Но в этом и больше энергии, это уже маленькое чудо для получателя.

### ***Время и внимание***

Острая проблема сирот не оставляет людей равнодушными. Почти все готовы отдавать детские вещи в дома ребенка. Некоторые помогают деньгами. Но мало кто готов подарить этим деткам частичку своего сердца. Хотя есть и те, кто устраивает праздники для малышей, регулярно общается с детьми, берет над ними шефство. Именно этих людей ребята запомнят на всю жизнь — как ангелов, которые были рядом.

А еще есть те, кто готов взять ребенка к себе в дом и подарить ему семью. Таких людей становится все больше. Это непростой, но, возможно, самый благодетельный вид отдавания своих усилий миру.

### ***Помощь***

Можно помогать друг другу: перевозить вещи, делать ремонт, сидеть с детьми. Предоставлять друзьям (и даже незнакомым людям, что еще волшебнее) возможности, выручать близких, обмениваться услугами... Или просто от всего сердца поддерживать в каких-то ситуациях.

### ***Знания***

Как часто мы растем, читаем, учимся — и не делимся. Мне это так знакомо... Мой личностный рост начался более десяти лет назад. В тот момент я никак не помогала своим друзьям расти. Я становилась лучше,



лучше... И просто искала других друзей. Сейчас я стараюсь делиться своими знаниями, как могу: пишу статьи, провожу тренинги, общаюсь с людьми на важные для них темы.

Знание, которым ты делишься, усваивается на 90%! Тогда как, даже если мы его просто применим в жизни, оно усвоится только на 60%. Помогая другим расти, мы растем вместе с ними.

### ***Маленькие добрые дела***

Иногда это так просто — подобрать пустую бутылку и положить ее в урну. Или помочь бабушке донести сумку до дома. Или вместе с молодой мамой успокоить ревущего карапуза. Все это зачастую несложно. Но мы проходим мимо гор мусора. Делаем вид, что не видим бабушку. Притворяемся спящими, чтобы не уступать место. Мы ругаемся на мамочку с капризничаящими детками, не понимая состояния этой мамы. А ведь океан состоит из миллиардов капелек. Также и большая доброта мира — из множества добрых маленьких дел, которые каждый день творим мы с вами.

Вообще-то, женщина хорошо приспособлена для того, чтобы отдавать. Поэтому самое главное в благотворительности любого рода для нас — не перестараться! Не позволить откусить свою дающую руку по локоть. Найти баланс между заботой о себе и заботой о других. *Делать ровно столько, сколько готова сделать сейчас, — так, чтобы не ожидать возврата.* Не для того, чтобы мужу зарплату повысили. А так, чтобы добрый поступок был бескорыстным и, возможно, даже безымянным чудом этого мира. Как в мультфильме — «Просто так!»

Принять многогранность изобилия, которое приходит в нашу семью благодаря супругу, открыть благословениям любящих людей путь к его сердцу, научиться отдавать миру — вот что вы можете сделать, чтобы ваш супруг со временем стал обеспеченным человеком. Чтобы ваша семья жила в достатке. Чтобы желания всегда совпадали с возможностями.

Делайте ровно столько, сколько можете сейчас. В той форме, которая вам доступна в данный момент. А потом старайтесь давать чуточку больше с каждым разом. И каждый раз — в более сложной для себя форме.

Я желаю вам, чтобы у мужчин рядом с вами «денежные краны» раскручивались на полную катушку! Вдохновляйте и будьте вдохновленными!

Практическое задание

### ***Делаем мужа миллионером***

1.-Выпишите на листок имена всех близких родственников мужа (мама, бабушка, сестра, тетя и т. д.). Что вы можете сказать о его отношениях к

каждой из них? А как вы сама к ним относитесь? Если в общении с кем-то присутствует напряженность — подумайте, что вы можете сделать, чтобы гармонизировать обстановку (подарок, слова благодарности, приглашение на чай, молитва за человека).

2.-Окиньте взглядом вашу с мужем семью. Подумайте, в какой форме к вам приходит изобилие? А в чем его не хватает? Что бы вы хотели изменить? Что при этом для вас очень важно сохранить, а от чего вы могли бы отказаться? Помните о многогранности проявления изобилия и о законе баланса системы.

3.-Напишите десять благодарностей миру, Богу и мужу за все на свете. Практикуйте вознесение благодарностей регулярно на протяжении 28 дней.

## **Глава 12**

### **В центре всего**

Напоследок хочу затронуть в теме вдохновения мужчины один щекотливый вопрос, который, если вдуматься, имеет очень глубокие корни. Мне все чаще приходят письма от женщин, которых волнует вот что: «А если я буду меняться, стану такая вся супержена и муза, вдохновлю его на невероятное развитие... Где гарантии, что муж, добившись больших успехов, от меня не уйдет?»

Я разочарую вас. Нет гарантий. Нет и не может быть. Все мы имеем право выбора. И все мы можем прекратить отношения односторонне в любой момент. Ведь мы сами не всегда уходим от негодяев. Иногда женщина покидает вполне нормального мужчину. Потому что он конкретно для нее — какой-то «слишком»: слишком спокойный, слишком успешный, слишком заботливый, слишком идеальный...

Сложно принять, что человек, который «навсегда твой», одновременно имеет свой урок в жизни и по большому счету свободен. Но я сейчас даже не об этом. А вот почему нас так волнует возможность его ухода... Почему с уходом мужчины у жены рушатся отношения с миром, самооценка, благосостояние и все остальное? Почему это выбивает почву из-под ног и делает нас не просто несчастными, а потерянными?

Может быть, мы просто не хотим меняться, а вместо этого ищем оправдания своему страху?

### **Пирамида судьбы**

Давайте представим, что жизнь — яркая пирамидка. В ней много разноцветных частей. Они разного диаметра, разной ширины и высоты. Каждая часть символизирует некую сферу жизни. В пирамидке есть такие составные части, как:

я (личность, эго);

муж;  
дети;  
работа (профессия);  
деньги;  
друзья;  
общество.

Могут быть и другие части, значимые для вас. И каждому человеку необходимо эту пирамидку собрать. То есть сложить части последовательно. При этом важно, чтобы пирамидка осталась устойчивой. Не развалилась бы сразу же. Чтобы стояла прямо и никуда не косила.

Для решения любой задачи на построение самое главное — понять, какой из кусочков положить вниз. Что станет фундаментом всей вашей жизни? Какими будут последствия того или иного выбора? Давайте разбираться.

### ***Если ваш фундамент — муж***

Ваше настроение и ваши мысли зависят от него. В таком случае каждое его слово звучит для вас безумно важным, а порой губительным. У вас на ровном месте возникают обиды и ссоры. Особенно если у мужа в центре жизни не вы, а, например, работа.

В вашем сознании на муже лежит ответственность за все. Он отвечает за ваше счастье. Если он рядом — вы наслаждаетесь жизнью. А без него — не умеете это делать.

Если он вдруг уйдет из вашей жизни, то и вся жизнь рухнет. Потому что он является ее основой, фундаментом.

Все изменения, которые вы совершаете, вы делаете ради него. Учитесь готовить и стирать, чтобы он был счастлив. Рожаете детей для него. Чтобы он гордился сыном, чтобы наслаждался очарованием дочери.

Все ваши подвиги небескорыстны. Внутренне вы ведете им подсчет. И взамен ожидаете такую же любовь, заботу и служение.

### ***Если ваш фундамент — дети***

Всю жизнь вы посвящаете им. И, когда они вырастают, либо требуете вклад назад (вниманием и деньгами), либо ваша жизнь теряет смысл.

Часто дети не могут уйти от таких матерей, боясь сделать их несчастными. Так и живут до самой старости, привязанные к материнской судьбе, одинокие и никому не нужные.

Отвечать за счастье самого дорогого человека — своей мамы — для ребенка непосильная ноша. Когда он вырастет, у него будет два варианта: принести свою жизнь вам в жертву или не общаться. Есть и третий — работать над проблемой и исправлять ваши ошибки, учиться

корректировать поведение и выстраивать здоровые границы. Но вы правда хотите, чтобы ваши дети занимались этим, вместо того чтобы любить, быть любимыми и развивать свои уникальные таланты?

Вы иногда отдаете детям последнее, тем самым отказываясь от чего-то важного для себя. Видели, наверно, таких мамочек, у детей которых есть все и даже сверх того. А мама ходит в одной и той же юбке уже двадцать лет. Эта жертва никогда не будет оплачена.

***Если ваш фундамент — это вы сами, «я», эго***

Прямая дорога к эгоизму, когда мы осознаем только свои желания, и они для нас самые важные. Чаще нам попросту удобней игнорировать желания окружающих. Неважно, чего хочет супруг. И можем ли мы себе позволить вторую машину в семью. Я хочу. И поэтому он мне должен.

Эгоизм — путь к одиночеству. Потому что с таким человеком общаться очень трудно. «Я, мне, мое» — его любимая мантра. А другие, пока я с ними не конфликтую интересами, пусть будут. Стоит интересам пересечься — и человек недостижим для обсуждения, он уходит в себя: «я, мне, мое».

Это также путь к гордыне. Я лучше всех. Я особенная. Таких людей жизнь учит. К сожалению, больно. На разочарованиях и унижениях.

С таким фундаментом очень сложно двигаться по пути духовного развития. Слишком много «собственного, единственно верного мнения», неоспоримых убеждений, установок. Как вы понимаете, далеко не все из них верные и помогают по жизни.

***Если ваш фундамент — деньги***

Мир вокруг вы меряете деньгами. Людей — их автомобилями и счетами в банке.

«Кто ты такой и чему ты можешь меня научить? Сколько ты зарабатываешь?» — такой вопрос человек задает всем без разбора. Даже отреченным монахам, что само по себе странно.

Вы ничего не станете делать, если не видите за этим денег. Никакого бескорыстного служения.

Если вы добиваетесь уровня, когда с деньгами все хорошо, то следующим этапом у вас начинается фобия: всем от вас нужны только деньги. Отчасти это будет правдой. Ведь деньги — единственное, чем вы гордитесь. То, чем активно всем хвалитесь. А уж душу вы вряд ли часто открываете. Как же тогда человек может влюбиться в то, чего не видит?

Скорее всего, жизнь повернется так, что в какой-то момент у вас не будет денег. Совсем. И вам придется учиться заново строить отношения в этой ситуации.

### ***Если ваш фундамент — работа***

Скорее всего, вы трудоголик. Вам трудно отдыхать в выходные дни. Непривычно и тревожно брать отпуск. Приходя с работы, вы садитесь работать дома.

Работа как будто придает смысла жизни, делает вас нужным. Но это иллюзия. Когда-нибудь такой человек останется без работы и не будет знать, что с собой делать. Так очень многие советские мужчины при выходе на пенсию резко теряли здоровье и в течение года просто умирали.

В случае, когда основа жизни работа, начинаются проблемы с выстраиванием личных взаимоотношений вне коллектива. Ведь в дружеский и семейный мир тоже нужно что-то постоянно вкладывать, уделять близким время и внимание. Детям не нравится общаться с мамой, которая всегда для них занята. Мужу не будет приятно годами конкурировать с «девочками из бухгалтерии», сметным отделом или с компьютером.

Человек также может ставить в центр своей жизни:

*родителей* — и посвящать все свое время и внимание им. В ущерб собственной семье и детям;

*друзей* — и пытаться быть для всех хорошим. Отказываясь от живой, настоящей природы своей личности;

*общество* — и жить ради Родины, коммунизма и Сталина;

*творчество* — и полностью отдаться этому опьяняющему процессу, игнорируя другие сферы жизни;

что-то другое.

Но разве все перечисленное — не вечные ценности? Почему установление их в основу своей жизни приводит к настолько нежелательным результатам? Что же в таком случае должно быть в центре нашей маленькой личной вселенной?

### ***Единственная основа***

Очень подробно об этом написано у замечательного автора Стивена Кови. В книге «7 навыков высокоэффективных людей» он говорит, что в основе жизни должны быть принципы. Не какие-то ваши личные убеждения или субъективные правила. А законы большой Вселенной.

Такие *принципы неизменны* в любой момент вашей жизни. И не имеет значения, сколько лет прошло, — у вас всегда есть внутренний стержень.

Вы не зависите от суждений окружающих, от взаимодействия с близкими, от количества денег в кошельке и наличия работы.

Вы не зависите от собственного возраста, наличия или отсутствия детей, от отношений с ними.

*Вы проживаете каждый момент жизни, понимая, зачем.*

*Принципы эти универсальны и подходят любому человеку — неважно, какое у него вероисповедание и есть ли оно.*

*Мне бы хотелось немного углубить такое понимание. И сказать:*

### **В центре жизни должен быть Бог**

*Неважно, в какую именно ипостась Бога вы верите. Неважно, каким именем его называете, к какой религии чувствуете больший вкус. Будда ли он для вас, Аллах, Кришна ли, Иисус, Вселенная или Высший Разум.*

*Важно то, что он единственный будет с вами рядом всю жизнь. Вне зависимости ни от чего.*

*Он единственный, кто может принимать вашу любовь, — и при этом не возгордится, не злоупотребит. Даже напротив — чем больше вы его любите, тем больше он любит вас.*

*У него есть все, что вам нужно. Он может дать все, что вы хотите.*

*Он хозяин всех энергий на этой Земле.*

*Бог — самый устойчивый фундамент. На него легко сверху поставить все остальное.*

*И ваша пирамидка будет устойчивой.*

*А теперь вернемся к ситуациям и страхам из писем. Если муж от вас уходит, конец ли это? Крах ли всей системы? Развал пирамиды целей и ценностей?*

*Получается, что да, если:*

*вы менялись для него. Ради него, из-за него;*

*вы служили ему, чтобы что-то получить от него;*

*вы хотите, чтобы все было по-вашему;*

*он единственный источник счастья для вас.*

*Я знаю одну женщину, от которой ушел муж, и она говорила: «Я понимаю, у него есть свобода выбора. Но и у меня есть. А я хочу жить только с ним, другого варианта для меня нет. Он должен вернуться!» Она заперла себя в клетке этой нерешаемой задачи. Осталась слушать ветер на руинах своей рухнувшей пирамиды.*

*Но уход мужа — даже того, которому вы верно и с радостью служили, всего лишь новый виток судьбы, если:*

*вы менялись, исходя из понимания своего несовершенства. Понимая, что у вас много недостатков, а муж своим поведением просто указывает вам на них;*

*вы служили мужу бескорыстно;*

*вы видели и видите в муже учителя жизни;*

*ваш источник счастья вечен, и это — Бог.*

Мы на этой планете учимся быть Женщинами. Учимся любить и служить. И если партнер не выдерживает наших изменений (а такое бывает часто, потому что ваше движение обязывает его тоже двигаться и меняться) — это не повод остановиться в своем развитии. Даже потеряв партнера, мы оставляем себе весь багаж нового понимания жизни, весь набор более совершенных навыков. Вся красота духовности, к которой мы прикоснулись благодаря огромной внутренней и внешней работе во благо семьи, в любом случае остается с нами и освещает нас изнутри.

Научившись быть Женщиной и Женой, мы обязательно получим от Бога шанс устроить личную жизнь снова, с другим человеком. В этих новых отношениях также придется много работать над собой, но вы уже будете знать, для чего вы это делаете и к кому стоит обращаться за помощью. Каждый обед и ужин, каждую улыбку, каждый цветок в доме вы будете посвящать Богу, благодаря его за такую интересную, полную смысла жизнь в любви, которую он дарит всем своим детям. Вы поймете суть замужества — и станете той, о которой в Библии говорится:

*Кто найдет добродетельную жену? Цена ее выше жемчугов; уверено в ней сердце мужа ее, и он не останется без прибыли; она воздаст ему добром, а не злом, во все дни жизни своей.*

Прит. 31:10, 12.

При этом вы вдвоем сможете строить новые отношения уже сразу по-другому.

Без сомнений. С опорой на принципы. На всю жизнь и на крепком фундаменте.

Поэтому — будьте не только женой, но и музой. Сколько бы лет вам ни было. Развивайтесь, учитесь, совершенствуйтесь. И вдохновляйте его. Вашего самого дорогого. Делайте это без оглядки на какие-то гарантии, без желания «дать в долг». Вы не представляете, какой поток женской энергии тогда хлынет через вас — и преобразит все вокруг: вас саму, ваш дом, ваши отношения, вашего мужчину. А если муж все-таки когда-нибудь решит уйти, это будет его выбор. Это не будет означать, что мир для вас рухнул. Просто Бог таким образом захочет сделать вам какой-то подарок. А ведь для того, чтобы этот подарок взять, вам придется сперва освободить руки. Перестать держать в них что-то другое.

Давайте расти и меняться. Становиться более женственными, красивыми, легкими, глубокими. Учиться служить. Делать это во славу Его — и тогда Бог позаботится о нас. Ведь нельзя не заботиться о тех, кто тебя так искренне и от всего сердца любит.

**Заключение**

Финансовые качели — аттракцион, на котором многие пары укачивает. Некоторые жены никак не могут унять головокружение от успеха — и опоминаются, только когда их уже начинает тошнить. Некоторые мужья не принимают, что нужно прилагать усилия и действовать в такт со Вселенной, чтобы раскачаться достаточно высоко и однажды взлететь в небеса. И те и другие игнорируют настоящую силу денег — важной части семейной жизни. Деньги — это тоже энергия. Просто имеющая материальный носитель в виде купюр, монет, карточек и легко конвертируемая в нашем мире. На уровне эмоций энергию денег представляет собой вдохновение.

Представьте пару, которая стоит на качелях-лодочке: он — на одном краю, она — на другом. Они смотрят друг другу в глаза. Их общая цель — получить радостные эмоции и раскачаться как можно выше. Как вы думаете, какая девушка больше вдохновит своего партнера на приложение усилий: длинноволосая муза в цветастом платье — или чумазая шпалоукладчица в мешковине и с гаечным ключом, которым она только что, не доверяя мужчине, старательно подкрутила на качели все болты? Ради какой из женщин он будет стараться изо всех сил, любясь ею, словно летящей по ветру, а какой предоставит раскачивать лодку за двоих, сам лишь имитируя бурную деятельность?

Верьте, что у него получится. Вдохновляйте его своей внутренней и внешней красотой, а не примером невиданной трудоспособности. Сильной женщина должна быть в другом. В том, что мужчине действительно нужно, и что он сам себе никогда не сможет дать. Женщина должна научиться быть выносливой и целеустремленной не на работе, а при создании атмосферы любви вокруг своего мужа. Чтобы его семья была его крепостью, а не тюрьмой. И тогда, для того чтобы крепость стояла, он сделает все возможное и невозможное.

Принцип этого мира — богатые богатеют, а бедные беднеют. Он одинаково ясно обозначен и в ведических, и в христианских писаниях. «Всякому имеющему дано будет, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» (Евангелие от Луки, гл. 19, ст. 26). Как вы к этому относитесь? Ощущаете ли раздражение и обиду, считая себя и мужа (или себя — из-за мужа) в глубине души «неимущими»? Если так, то как же вам изменить ситуацию? Как перелететь пропасть между бедностью и богатством?

В первую очередь женщина должна это сделать внутри себя. Начать чувствовать себя богатой тем, что есть здесь и сейчас: своей внешностью, своим мужем, своими детьми, своими талантами и способностями. Заботиться обо всем, что имеет, с рачительностью настоящей хозяйки, и



каждый день с любовью наслаждаться результатами. Быть БОГатой и сделать мужа БОГатым — это значит приблизиться к Богу, и никак иначе. Ощущать себя одаренной Его милостью. И никто не может помешать вам почувствовать это прямо сейчас. Когда вы поймете, как много у вас уже есть — ваша жизнь, ваша семья, ваша женственность, — это будет словно глоток свежего воздуха. Приятие и вдох. Ведическая верность самой себе. Чувство, что вы сейчас на своем месте, в своем доме, со своим мужем. И глубинное понимание, как на самом деле женщина может ВДОХновлять.

*«Мы встретились почти десять лет назад. Я даже не понимала, зачем он рядом со мной. Не понимала, что мне делать с тем, что я его первая в жизни любовь. Любовь с первого взгляда. С самого начала он полностью принимал меня с моим немислимым прошлым и многочисленными проблемами. На мои настырные вопросы: “За что ты меня любишь?” он отвечал: “А разве любить нужно за что-то? Я люблю просто так”. Как же мне было сложно тогда поверить в это...*

*Было очень комфортно рядом с Ним. Тем более что он появился в критический период моей жизни и подставил плечо. Со временем я тоже полюбила его и стала уважать. За спокойный характер, за семейность, за безотказную помощь. И всегда на мой вопрос: “За что ты меня любишь?” он неизменно отвечал: “А разве любят за что-то?”*

*Потом наступила пора покорения вершин. Я занялась бизнесом. Вынужденно, но всерьез. Это затянуло меня на несколько долгих лет. Дело приносило хороший доход мне и позволяло в любой момент сидеть с ребенком на больничном, тем более что хандрил он что-то очень часто. Я тогда просто не понимала, что это единственный для него способ побыть с мамой. А вот у моего мужчины, в отличие от меня, отношения с работой никак не ладились. Так что чем больше становились мои заработки и крутизна, тем больше претензий в его адрес мне хотелось высказать: “Вот я работаю, тружусь. Вкалываю просто! А где твой вклад в семейный бюджет?!” Сейчас очень стыдно за те ссоры и за многотонные вагоны обид, грязи, унижений и претензий, которые выгрузила на него. Но он все это терпел. Вот только со временем его глаза перестали блестеть так, как прежде. Но воистину его терпения хватило бы на сотню человек. А мне уже стало казаться, что это проявления слабости и безразличия, а не мужества и любви. Я начала убеждать себя в том, что такой пробивной “бизнесвумен”, как я, нужен кто-то особенный, с хорошим достатком, напористый и “успешный”. А на своем мужчине в душе я постепенно стала ставить крест. В семье прописались ссоры и размолвки...*

Внутри меня с детства постоянно было ощущение, что в моей жизни происходит “что-то не то”. Что именно — непонятно. Просто не то. Еще в девичество я в поисках истины обращалась ко многим мудрым людям, книгам, знаниям. Постепенно формировалось понимание, что в жизни есть аспекты намного более важные, чем материальное благополучие и достаток. Много открылось в Горном Алтае, у священной горы Белуха. Поэтому, благодаря уже развитому вкусу к духовному поиску, в какой-то момент я четко осознала: все, пора завязывать. Или — или. И быстро закрыла бизнес.

С моих плеч словно упала гора! Я позволила себе быть домашней и зависимой. И поняла: как же это здорово! Ведя домашнее хозяйство, занималась медитациями и женскими практиками. В этот период мы и сыграли свадьбу с любимым — хотя до этого жили гражданским браком, потому что меня грыз постоянный страх, что это “не тот человек”. Страхи стали растворяться и уходить. Оказалось, я все больше вдохновляю мужа, который после свадьбы расцвел и сразу же пошел на повышение. Год пролетел, как в сказке. Казалось, наступили счастливые времена.

Из-за моей неумной жажды путешествий и перемен решено было сменить место жительства. Переехали в теплый климат — благо, покорять южную столицу не пришлось: родственники уже давно зазывали нас. Переехав, многое выиграли, но многое и потеряли. Можно сказать, что часть души осталась на старом месте. Вместе с родными по духу людьми и дорогими местами. И конечно же, попрощался с нами Горный Алтай.

Те, кто говорят, что один переезд страшнее трех пожаров и потопа, — мудрые люди. Так и есть. Чтобы устроиться на новом месте, пошла снова работать по ненавистной специальности. Опыт есть, специальность востребованная, дефицит кадров. Работа нашлась отличная: хороший коллектив, престижная фирма, высокая зарплата. Что еще? А еще на работе приходилось практически жить и вкладывать в нее все силы. Я очень старалась учитывать предыдущий опыт и использовать духовные наработки, медитировать и наполняться энергией. Чтоб отдавать ее ежедневно — но не туда, куда нужно было на самом деле. На всех меня физически не хватало... И со временем я стала забывать о человеке, который, как мне казалось, мог бы потерпеть дольше всех, — о себе самой. Как следствие, опять начала раздражаться на мужа. Чем дальше, тем больше... Логичным продолжением ситуации стали его проблемы с работой. Чем больше мне повышали зарплату, тем

сильнее понижали ему. Опять в семье стали слышны упреки и обиды. Сын большую часть времени проводил у бабушки. Теперь, даже когда он болел, я не видела его вообще. Когда получалось побыть вместе, он спрашивал: “Мама, а когда мы в следующий раз увидимся?” Мой мальчик жил от встречи до встречи. А я испытывала жуткое чувство вины и ненависть к себе. Существовала как в тумане.

На работе иногда удавалось слушать лекции Торсунова — единственное мое спасение. Потом нашла сайт Ольги. Это был глоток кислорода! Постепенно стала приходить к мысли, что снова происходит “что-то не то”. И иду я вообще не туда! А потом, как гром среди ясного неба — диагноз врачей... И опять пришло четкое понимание: все, пора завязывать с этим идиотизмом. Мне нужно было бросить все, остаться наедине с собой и расставить акценты.

Взяла отпуск. Не сказать словами, как благодарна любимой подруге за то, что она увезла меня на Святую землю. Иерусалим, Вифлием, Мертвое море. Медитации, откровения, прозрения. И потоки благодати, животельной энергии от святых. Слово очнулась от кошмара и с ужасом поняла, что же я делаю с собой и с любимыми людьми.

Вернувшись, уже не могла жить, как раньше. Поговорила с мужем. Описала свое душевное состояние: каждый рабочий день истощает до дна, на работу — как на казнь, постоянные срывы и истерики. Муж сказал, что больше так жить нельзя! Но я понимала, что пару недель придется отработать. Даже не из-за законодательства, а чтобы завершить цикл с благодарностью и принятием. Поскольку, именно окунувшись снова в нелюбимую работу, я поняла, как много значат для меня мои родные!

Уходя с хорошей работы “в никуда”, я испытывала жутчайший страх перед неопределенностью. Муж находился на испытательном сроке с мизерными выплатами. Но я доверила себя целиком и полностью воле Бога. Уволилась в канун Нового года — 31 декабря. Ушла в неизвестность и к новой себе.

Затем последовали два месяца напряженной внутренней работы с собой и с родом. Медитации, прощение, принятие, лекции доктора Торсунова, статьи Ольги, ведические тексты. **Пришло понимание того, что я могу наполнить мужа только тогда, когда наполнена сама.** Стала заботиться о себе. Представляете, теперь в моем домашнем гардеробе больше платьев, чем в том, что на выход! Последнее время особенно вдохновляют платья и юбки в пол. В них такое особенное ощущение — легкости, воздушности и полной защищенности. Конечно,

серьезно меня подхлестнуло направление на операцию. Это был очень мощный стимул к изменениям! Пришло осознание: так я расплачиваюсь за время, когда убегала от себя и пренебрегала почти святым человеком, живущим рядом со мной. Работа над возвращением к самой себе стала еще интенсивнее. Плюс Марафон женственности, конечно же, сыграл огромную роль.

Сейчас начинаю заново выстраивать отношения — и понимаю, что после всех прожитых вместе лет до сих пор нахожусь в самом начале Пути. Я только-только знакомлюсь с собой, и мне еще предстоит глубоко узнать собственного мужа. Но, оглядываясь назад, могу сказать, что такого почитания и уважения к супругу не испытывала за все время совместной жизни (как мы с ним шутим, “прошлые жизни я в расчет не беру”).

Были испытания и на этом отрезке. Мне периодически поступали (и даже сейчас продолжают поступать) предложения выйти на работу на выгодных условиях и с быстрым повышением. И тут масла в огонь подливала мама, которая постоянно твердила: “Стать домохозяйкой — это путь к деградации и тупости!” Мои доводы о том, что ребенок должен видеть меня чаще раза в неделю, а у моего мужа должен быть очаг, всерьез не воспринимались. Аргумент был железным: “Я всю жизнь работала — и у нас в семье все было замечательно. И все были довольны”. Нет, замечательно не было! И никто не был доволен! Я жила с постоянным чувством одиночества и брошенности, мама с папой погрязли в своих конфликтах! Всегда, всегда было ощущение, что родителей заботит что угодно, но не я, и что каждый из нас — сам по себе, несмотря на общий достаток.

Откровением для меня стало состояние безусловной любви и благодарности. К мужу, к себе, к Богу, ко всему живому. Появилось непреодолимое желание бескорыстно заботиться о самом близком на свете человеке. И меняться к лучшему, не ожидая от него ничего взамен. Вообще ничего. После месяца, прожитого с такими светлыми чувствами, стала замечать, что муж начал по-другому относиться к себе и ко мне. Стал увереннее себя вести, расправил плечи. Проявляет еще больше заботы, внимания, желания защищать и оберегать меня. Вдруг вспомнил про подарки без повода. Про комплименты. С неоконченного испытательного срока он чудесным образом пошел сразу на повышение до начальника отдела. У ребенка в школе замечательные оценки и примерное поведение. Глаза обоих моих мужчин светятся счастьем!

Я ежедневно благодарю Бога за то, что он послал испытания на мою

долю. Ежедневно принимаю Волю Его и благодарю за то, что смогла разглядеть в своей жизни знаки. За то, что все вокруг исполнено глубочайшей мудрости и смысла.

**Теперь у меня даже не возникает вопроса, за что любить мужа? Ведь это же так естественно, и он сам в первые дни наших встреч подарил мне ответ: “Любить близкого человека можно только просто так, за то, что он есть!”»**

Инна Казначеева, Краснодар

\*\*\*

«Сегодня я не такая, как вчера. Вчера я была не такая, как месяц назад. А еще через неделю я буду не такой, как сегодня. Изменения во мне постоянны и благотворны благодаря ведическим знаниям, которые я все больше изучаю и вношу в жизнь своей семьи. Каждый день я учусь быть женщиной и женой — и это происходит уже на протяжении почти пяти лет. Однако последний год был особенным.

Наши отношения с мужем (тогда еще — будущим) можно разделить на “до расставания” и “после”. До знакомства с ним я была очень активная, избалованная девушка, категоричная, гордая, порой высокомерная, умнее всех, всегда права. В характере моем было огромное количество агрессии и других мужских качеств. Ко всему прочему я любила “пацанские посиделки” с пивом и гитарой. А потом влюбилась. Вот только не совсем уж взаимно.

Поэтому стала бороться за любовь. Правильно строить отношения меня никто не учил. Хотя бы с чего начать — я не знала. Поэтому делала “как все”: вкусно готовила, ждала дома, любила беззаветно. А вместе с этим — как все, ревновала, истерила, орала, доказывала свою правоту, ограничивала свободу, пыталась переделать его под себя. Но мне повезло: Гриша оказался стойким и упрямым в своих мужских принципах, и после пары лет такой нервозности мы расстались.

Что со мной произошло тогда, одним словом не опишешь: потеря себя, отсутствие веры во что бы то ни было, бесконечные слезы. Слава Богу, это было в студенчестве, когда рядом — верные подруги, которые постоянно выслушивают нытье и пытаются вернуть к жизни. Меня мои девчонки затаскивали на фитнес, водили в театр, подсовывали умные и не очень книжки об отношениях. Как сейчас помню трактат про стержень, который перевернул мое сознание. Конечно, как настольную книгу я этот опус не советую. Но о том, что у мужчины есть две главные потребности — быть нужным и быть свободным, я узнала оттуда. С принятием второго пункта у меня явно были проблемы. В общем, через

месяц мы возобновили отношения, но я уже была чуть более подготовлена к пониманию того, что между нами происходит. В последующие четыре года мы устроились на работу, поженились, окончили универ и сняли квартиру.



Все это время я училась. Много читала книг по психологии отношений, слушала лекции. Старалась доверять, не ревновать, не вступать в споры, не переделывать, не ограничивать свободу. Все это успешно у меня получалось. Я стремилась стать для своего мужчины замечательной женой и любила его беззаветно. Но, к сожалению, еще часто просыпалась ночью от ужаса, что мы опять расстаемся. Я смутно понимала, что между нами все-таки что-то не так. Со стороны все здорово, и мы уже давно не ругаемся. Но и романтики, сюрпризов, элементарной нежности тоже мало. А мне, как и любой женщине, в глубине души хотелось быть его музой! Вот только я опять не знала, что делать. Классическая психология мне помогла и с позитивом, и с верой в будущее, и с общением, но ответов на самые глубокие и тонкие вопросы я в ней не нашла. Поэтому сначала выбрала неправильный путь: стала работать усерднее и доказывать, что я молодец не только дома, стараясь вызвать в супруге восхищение и вдохновить его своим примером. Вскоре меня повысили, улучшился график, но я решила освободившееся время проводить с той же “пользой”: доказывать, что могу еще больше и лучше. Поэтому пошла на курсы депиляции, стала создавать рукоделие на заказ, потом начала ходить на тренинги в Синтон. Появились новые знакомые и первые клиенты, а времени, соответственно, было все меньше и меньше. Но я так гордилась тем, что у меня интересная жизнь, перспективы в карьере и успехи в материальном плане, что мы с любимым

даже скучаем друг по другу и совсем не ругаемся, что не заметила: изменений в сторону «музы» так и не случилось... В общем, заигралась я в рьяную карьеристку — но, слава Богу, недолго,— и Вселенная опять подала мне руку. На сайте Оли я познакомилась с ведическими знаниями.

Несколько дней запойного чтения статей — и все встало на свои места. И мои метания из крайности в крайность оказались понятны: сначала сделала мужа центром мира, чтобы все крутилось только вокруг него, и растворялась я только в нем и в своей любви, — а потом решила поиграть в самостоятельность и независимость, изобразить такого мужика в юбке. По факту — сначала, не зная, кто я, попыталась найти смысл жизни в другом человеке. А потом, не найдя, обратила взор на себя — и вновь определила свою сущность через другого: я — лучше! Из уничижения меня кидало в гордыню, и все это — от неприятия женственности. Из-за незнания своей сути. Из-за нелюбви к себе. **Какой же можно стать музой, если я сама себя не принимаю и не люблю, а муж, как говорится в Ведах, есть наше зеркало?** С этого момента перевернулась еще одна страничка жизни.

В любой ситуации я теперь старалась вести себя по-женски: без агрессии и категоричности, без споров и навязывания мнения, без критики. В ответ муж стал больше делиться и советоваться. А еще ко мне потянулись новые люди, я обрела единомышленниц. Я чутко прислушивалась к своим желаниям и к своему сердцу: ушла с работы, занялась любимыми делами и хобби, нашла призвание. Старалась уделять себе, своему отдыху и расслаблению больше времени, благодаря чему перестала злиться и раздражаться без повода, чувствую вдохновение и творческие порывы, всегда нахожусь на позитиве, совсем редко случаются перепады настроения. Я стала чаще носить юбки, а затем и вовсе отказалась от брюк, даже дома, меньше стала спешить, активничать, больше наслаждаться прогулками, при движении нести себя, как драгоценность. И дома — не только в платьях ходить, но и причесываться, выглядеть для мужа красиво. Научилась позволять себе приятные вещи и баловать себя. После чего стала больше радоваться, и муж, как следствие, начал уделять мне больше времени, баловать, часто дарить цветы, приглашать на свидания. Я постепенно снимаю с себя все больше ответственности за внешнее развитие нашей семьи, прошу больше помощи, — и муж стал нежнее, гораздо больше ухаживает. А еще, когда я научилась благодарить его за любую мелочь и перестала грузиться, что супруг обязательно должен делить со мной обязанности по дому, он и правда стал больше помогать! Но я, со своей стороны, стараюсь со всей

любовью заниматься домом сама, хотя мужчина всегда без напоминаний и мусор вынесет, и что-то починит. Еще одна моя маленькая победа — я стала вегетарианкой. Прочувствовала, как улучшилась работа организма: ощущения просто потрясающие! Проработала свои обиды, проблемы, больные мозоли на расстановках и тренингах. Приняла себя и свое прошлое, от чего стали лучше отношения с родными, близкими и друзьями. Можно сказать, я нашла гармонию своей маленькой вселенной — с нашей общей, большой. А главное для меня, что мы с мужем теперь смотрим в одном направлении, живем в унисон, готовы развивать наши отношения с большой любовью и терпением. И это я перечисляю только внешние, видимые другим перемены!

Чем больше я люблю и благодарю мужа, тем больше я его вдохновляю, и тем больше он любит меня. Чем больше я люблю окружающий мир, тем больше он мне улыбается в ответ и не оставляет без защиты. **Чем больше я доверяю Богу и благодарю за все, что он вносит в мою жизнь, тем больше он охраняет от трудностей, дарит мне бесценные подарки судьбы и благословляет мою семью».**

Беата, Санкт-Петербург

\*\*\*

«Меня зовут Нина. Мне 25. Три года из них я живу в жаркой Мексике. С моим будущим мужем я познакомилась здесь же, когда мы в один день устроились на работу. До сих пор чувствую, что это знак свыше, так как у меня была возможность начать работать в этой же фирме и за полгода до нашей чудесной встречи, но все что-то срывалось.

Только сейчас я понимаю, что должность моя была совсем не женская. Устроилась я в престижную международную нефтяную компанию инженером. За границей. Зарплата просто отличная, возможности карьерного роста и путешествий. Полный набор для амбициозного человека и карьериста, каким я и была раньше. Хотя все-таки и доля романтики во мне присутствовала. Я мечтала о принце, но как-то мне со сказочной любовью не везло... Пока не познакомилась с ним. Первые полгода мы были хорошими друзьями, и я даже и не рассматривала его в качестве кандидата в парни. Думала, что просто не мой тип мужчины. Мне на тот момент все еще хотелось плохих парней, из-за которых я потом и ревела ночами.

Мой будущий молодой человек и супруг взял тогда все в свои руки и предложил встречаться. Решив, что мне хватит страдать, я попробовала дать шанс этим отношениям и самой себе. И за короткое время оказалось, что он 100 000 раз мой тип. Я ни разу не



пожалела о своем решении. Романтика, ухаживания, нежность — все было (и есть) как в кино.

Первый год наших отношений прошел просто прекрасно, хоть мы и нечасто виделись из-за работы. Затем меня перевели в другой город, но мы также выдержали и это испытание. Проблемы начались после двух лет моей работы в этой компании. Трудилась я на нефтяных платформах в Мексиканском заливе. График — 25 дней работаешь и 5 дней отдыхаешь уже на суше. Через год в море у меня начались депрессии... Я перестала понимать, зачем живу. Все чаще и чаще думала, что жизнь просто летит мимо, в то время как я на платформе работаю — единственная девушка среди сотни мужчин. Кстати, мне приходилось помогать им и физически: таскать трубы, не спать сутками. Но было там время и подумать, и надумать себе всего, и впасть в депрессию. Нефтегазовая индустрия очень опасная, и, как на любом производстве, может случиться что угодно. Меня преследовала мысль: если завтра я умру, то буду жалеть только о том, что не провела больше времени со своим любимым человеком. Виделись мы очень редко, от силы — пару дней в месяц, хотя и пытались отпуск брать вместе, как-то подстраиваться под ситуацию. **Я все больше понимала, что делаю что-то не так. Что это ненормально, раз я — такая оптимистка по жизни — каждый раз плачу, когда приходится ехать в море.**

И вот тут ко мне чудом пришло Знание. Через одну подругу, которая также чудесным образом оказалась в Мексике. Она изучала Веды, удачно вышла замуж, была просто отменной хозяйкой. Я, глядя на нее, хотела только одного: быть такой же счастливой. Она-то меня и познакомила, Оля, с Вашими статьями, с лекциями Олега Геннадьевича и других Учителей, помогла сориентироваться, что делать и как. В общем, так получилось, что моя подруга стала воспитывать меня по-женски, и я с радостью приняла ее руководство. Теперь все свободное время на платформе я проводила, читая статьи и слушая перед сном лекции. С каждым днем я убеждалась, что:

- 1) пора мне выходить замуж за своего молодого человека;
- 2) придется либо менять отношение к работе, либо увольняться.

Мой молодой человек, очень сильно меня любил и видел в качестве своей жены — но где-то в будущем, хотя мы уже два года встречались. Я поняла, что давить бесполезно, и по совету ведических лекторов отстранилась от него. Мы не виделись около трех месяцев. За это время акценты были расставлены: он сделал мне предложение.

Оставалось решить проблему с работой... Будущий муж поначалу не

хотел, чтобы я увольнялась. До сих пор не уверена, боялся ли он, что я вышла замуж, чтобы “сидеть на шее”, или, может, что мне быстро наскучит домоводство и я начну искать приключений на стороне. Да и финансовый вопрос тоже играл определенную роль. Так как я работаю за границей, то зарплата, соответственно, у меня в разы выше, чем у местных (мой муж — мексиканец). Но я считала, что даже его зарплаты нам хватит с лихвой. Все время говорила ему, что мне много не надо, что в любом случае у нас есть сбережения, что все будет хорошо... Решающей каплей стало то, что после свадьбы каждые три недели я покидала его и уезжала в море. Мое состояние там было просто ужасным: я ежедневно звонила ему и плакала, не могла спокойно там находиться, не зная, чем пообедал муж, не видя родных стен, жалея свои засохшие цветы и т. д. Приезжая с платформы, все свои “выходные” я проводила только за уборкой и стиркой. И конечно же, к сожалению, срывалась на мужа, обвиняла его... В конце концов он понял мое состояние и сказал: хватит, уходи с работы! Слава Богу, что он принял решение быстро, уже через три месяца после свадьбы. Если бы я провела в таком измотанном состоянии больше времени, даже и не знаю, что было бы сейчас у нас с семьей.

Конечно, сначала и родители были в шоке: боялись, а вдруг в один “прекрасный” день муж уйдет, и останусь я без средств к существованию, и друзья некоторые не понимали, как можно “не работать”. Но мы с мужем знали, что так будет лучше.

Я очень счастлива, будучи домохозяйкой: готовлю любимому завтраки и обеды, содержу дом в чистоте, играю на пианино, слушаю ведические лекции, занимаюсь йогой, подучиваю испанский, осваиваю вязание. Также я иногда помогаю мужу по работе, ведь мы оба инженеры. Знаю, что со временем найду свое призвание: уже появилось чувство, что это должно быть какое-то дело, связанное с благотворительностью или волонтерством.

Но больше всех счастлив мой муж. Он говорит, что даже не представляет, как мы раньше почти три года встречались на расстоянии. У него появилось больше мотивации к выполнению рабочих проектов, карьера строится просто отлично! А еще он всем говорит, что у него лучшая жена, и это для меня главная награда!»

Нина, Мехико

\*\*\*

«Переехать в Питер было моей мечтой с детства. В 2001 году я вышла замуж за своего декана на журфаке. Потом мы родили дочку.

Несколько лет в материнстве я была именно женщиной, а не женщиной с веслом, как прежде. Но через три года внутри вдруг включился тот самый “дядька”, которого жизнь во мне так долго воспитывала. Еще с тех лет, когда в мою комнату в шесть утра вбегал отчим, срывал с меня одеяло и орал в ухо: “Просыпайся, кобыла! Не смей оставлять постель незаправленной!” Так я все детство с заходящимся от ужаса сердцем осознавала, что мужчина — это опасно, и никто никогда не защитит меня, даже мама. Поэтому в школе, как только какой-нибудь мальчик хватал меня за косу, я сразу, как пацан, дралась до крови. Собственно, так и продолжала драться всю жизнь — но не с пацанами теперь уже, а со своими ветряными мельницами.

Когда моя доча немножко подросла, я стала покупать ипотечные квартиры. Подыскивала самые убитые и дешевые. Делала там ремонт и перепродавала. Что позволило мне быстро скинуть с рук собственную ипотеку и сделать хорошие деньги. Так в 2005 году мы оказались в Питере в своем шикарном двухэтажном доме. Только вот к моменту переезда я уже ясно понимала, что в муже не вижу поддержки и осознаю себя гермафродитом каким-то. А вообразите, каким значимым и великим он являлся для меня, когда я выходила за него замуж! Это был лучший мужчина на журфаке в моем студенчестве. Теперь же, оказавшись в городе своей мечты спустя всего пару лет, я уже не хотела ни жить в нашем прекрасном доме, ни сохранять семью. Подала на развод, оставила недвижимостью. И решилась на второй заход по старой модели: взяла ипотеку, купила убитую квартиру, сделала ремонт, перепродала. При этом я создала такую же нишу и в инфобизнесе — стала продвигать свою модель перепродаж в Сети: вебинары, тренинги, коробки с моим видеокурсом... База подписчиков росла со свистом. Ведь я придумывала такие приемы оштукатуривания стен, которые имитировали самые дорогие штукатурки; учила людей реставрировать старое так, чтобы это выглядело волшебным. Моим клиентам это позволяло сделать себе квартиру на перепродажах чужих буквально за два года.

А потом ко мне в коучинг попросился старый приятель. Еще семь лет назад, когда я звонила ему и рыдала в трубку, что мне уже не нужен этот дом, что я не чувствую себя живой, что я не женщина, что я стала пить и не вижу, куда иду, он говорил мне в трубку странные вещи: “Ну так забирай ребенка и переезжай ко мне”. Или, к примеру, приглашали меня на природу, а я спрашивала: “Можно с дочерью приехать?” Народ морщился: “Ну зачем туда ребенка?” А он говорил: “Не слушай никого! Бери малышку, отдыхай на природе, а я буду ею заниматься”. И выполнял свое

обещание: занимался ребенком! А я отдыхала! Все эти годы, стоило мне сделать звонок, чтобы перехватить у него денег или какой-то другой помощи попросить, он за минуты как из-под земли вырастал.

И вот этот старый приятель у меня на коучинге. Просит обучить его делать выгодный ремонт. Я приезжаю к нему каждый день. Мы работаем. Учю его имитировать венецианскую штукатурку. И вдруг наведываюсь в очередной раз — а у него почти все сделано без меня. Хватаюсь за мастерок и шпатель, чтобы показать, что делать дальше, а он не дается: “Я все умею! Смотри, как я делаю!” — и прямо-таки отбирает шпатель, к которому я словно приросла за последние годы! Я еще некоторое время после этого маячила у него зазря, по инерции продолжала давать ему “ценные указания”, которые он терпеливо выслушивал, аккуратно игнорировал и делал по-своему. **И впервые в жизни — это так трудно объяснить! — во мне как будто облегченно и радостно заплакала маленькая девочка, которой давно запретили плакать и вообще хоть как-то себя проявлять...**

Потом подружка мне ссылку на Ваш сайт выслала. Я подписалась. И, потому как во мне к тому времени уже зашевелилось все, что казалось давно похороненным, резонанс от нового знания был огромным. Я читала Ваши статьи — и трудно сказать, сколько слез пролила, пока оживала. Очень, очень много...

Потом я вдруг проснулась однажды утром и поняла, что мне больше не нужны отношения с женатым мужчиной, известным в Питере музыкантом, который живет в постоянных разъездах и гастролях. По сути, я же эти отношения зачем-то и сохраняла. А тут просто сходила на очередной его концерт, а после за кулисами подошла и простилась. И мне стало так хорошо-хорошо!

Незадолго до Нового года я вдруг то в ресторане, то на Невском стала натекать на своих подписчиков. Они узнавали меня буквально по голосу, который слышали на вебинарах, — даже не в лицо, а со спины узнавали. И что же я увидела? Это все были ЖЕНЩИНЫ! Слова каждой из них можно обобщить так: “Спасибо! Вы научили меня быть женщиной! Я теперь точно знаю, что смогу одна сделать себе квартиру, и мне не нужен в этой жизни никто!” Передо мной расшаркиваются и благодарят, а я напрягаю желваки на скулах, чтобы удержать рвущиеся наружу рыдания. **Ладно, если я сама живу с уродливыми смещенными ценностями. Но что делать, когда ты осознаешь задним числом, что свою больную систему ценностей отнесла тысячам людей и заставила их в это верить?! Что мне с этим теперь было делать-то?..**

В ночь на Новый год я четко поняла, что в 2013-м ни за что уже не шагну в ипостаси мужика в юбке. Били куранты. Из телевизора уже президент поздравления говорил. А я так и не понимала, что загадать. Как же отпустить такую прибыльную нишу? Что делать дальше? И тут вдруг, как молнией, знаете, меня пробило озарение такой силы, что захотелось вскочить и закричать: “Эврика!” Я так реалистично увидела, что отдаю эту нишу в руководство моему другу из коучинга! Представила, как здорово он станет двигать качественный и продуманный алгоритм перепродаж, как он будет гармоничен там, как он будет учить мужчин, а не женщин! И как я буду в этом бизнесе занимать скромную нишу по флористике в интерьере. Ведь у меня и был один из разделов посвящен флористическим композициям! Сразу же после новогодней ночи я позвонила ему и предложила воплотить мою идею в жизнь. Он обрадовался и сказал: “Конечно!”

Правда, какое-то время я находилась в растерянности. Ведь все деньги для проплаты ипотеки квартир, которые я перепродавала за три месяца, приходили ко мне из инфобизнеса. А теперь как же мне выкрутиться, когда новые объекты еще не проданы, мой инфобизнес уже закрыт, а друг как тренер еще не поднялся? А он говорит: “Да заплачу я за твою ипотеку! Что ты заморачиваешься?” И, представляете, заплатил...

Сегодня мой день рождения. Мне 36 лет. И я дружу с этим удивительным человеком. Мы вместе продолжили развивать теперь уже ЕГО нишу. Когда я передала другу руководство, откуда-то сразу взялись и нужные люди, и техподдержка, и помощники по ремонту, и операторы. Люди, на поиск которых у меня уходили месяцы, к нему пришли за неделю! И теперь у нас целая команда! Я же сейчас либо пишу статьи, либо делаю видеоролики для его подписчиков. Я за кадром — и мне так хорошо быть маленькой, больше не держать в руках шпатель. **Мне 36 — и только теперь я, наконец, могу почувствовать себя настоящей девочкой! Господи, как же это хорошо!** Как тяжело было найти то, что оказалось на поверхности! **Почему так долго, так мучительно трудно нужно было идти к своему предназначению: просто стать той, кем я и пришла сюда в женском теле?!**

Постоянные подписчики сегодня поздравляют меня. И вот один мужчина буквально озвучил мои грядущие планы. Как в воду глядя, описал все то, что противоречило гармоничному течению моей жизни. Вот этот текст, взгляните:

“Самые искренние поздравления Вам с днем рождения, Влада!

Пусть будет отличное здоровье, много жизненных сил на осуществление Ваших планов. Вы красивы и очаровательны. Поэтому вижу Вас в среде личностного роста, предоставлении интересных материалов из других стран (коль владеете японским, то хотелось бы — из Японии), а также в успешном развитии флористического направления. Навыки в видеомонтаже послужат выпуску отличных материалов.

Простите, но я никак не вижу Вас с мастерком, шпателем и другими вещами по оштукатуриванию... Поверьте: это не Ваше. Вы знаете много, но смотрите наивно и по-дилетантски. А я верю в Вас! Такие личности нам нужны! Удачи!”

Сегодня вечером придет дорогой мой друг, и мы вдвоем отметим мой день рождения. Он может остаться ночевать. Или, бывает, я могу у него остаться. Мы поспим на разных кроватках, а потом просыпаемся и болтаем о планах, радостные, переполненные идеями. И пространство между нами словно искрится, как в раннем детстве, когда я еще помню себя настоящей девочкой! Так хорошо с ним никуда не спешить, ничего не форсировать. Быть свободной от абсурдной убежденности, что мужчину надо удерживать преждевременным сексом. Боже правый, как хорошо жить! **Как здорово строить отношения без спешки, ведь они теперь не основаны на страхе одиночества и потери — а только на любви!** И ты дорожишь тем, что человек ничего от тебя не требует, не шантажирует тем, что «он мужчина, и ему нужно», а просто ждет тебя. Ждет, как и семь лет назад, когда я еще этого не понимала.

Я от всего сердца желаю милым женщинам разбудить в себе нежных девочек. Маленькие девочки напуганы и затаились, но они очень-очень ждут того волшебного момента, когда им позволят открыться. И, что чудесно, как только ты протягиваешь руку себе маленькой, в это же мгновение все Мироздание протягивает руку тебе! Создает мощнейший плацдарм поддержки!

**Только сделай прыжок и вернись к себе. И Бог сделает невозможное возможным, чтобы помочь тебе в этом без преувеличения святом намерении стать Женщиной.** Он поддержит через пришедшую в твою жизнь любовь, возможности, людей и счастливое состояние сознания.

Процветания вам, девочки. Храни Вас Боже».

Влада Малинина, Москва

### **Эпилог**

**Как же изменить семейные отношения к лучшему**

Давайте, наконец, ответу на самый главный вопрос этой книги:

Как изменить семейные отношения? Как сделать их радостными и

*приносящими счастье?*

Когда-то так ответил один из тех, кого я считаю своим Учителем, Олег Геннадьевич Торсунов. Ответы был простой и шокирующий. Сказано было всего одно слово — но в нем сосредоточилось очень многое. Он произнес просто:

«НИКАК».

Мне не сразу стал ясен весь смысл того, что Учитель пытался объяснить этим «никак». Не уверена также, что и у меня хватит образов для передачи нужного настроения в одном коротком эпилоге. Но я попробую. Потому как без осознания этого «никак» книга станет очередной пустышкой, ничего не меняющей в сердце и мире.

Начну с того, что семейные отношения согласно ведическим трактатам — это неизменная карма. Когда человек только зачат, ему уже отмерено определенное количество здоровья, лет жизни, денег и семейного благополучия. Изменить эти показатели практически невозможно. Мы разбирали с вами ситуации, когда можно попытаться «перераспределить» ресурсы. Например, положена человеку хорошая семейная жизнь, но со скромным финансовым достатком. А он, допустим, хочет только денег, прямо-таки заиклен на них. Если он упорствует в своем желании — хорошо, человеку дается больше средств, чем положено. Но ровно настолько же уменьшается уровень счастья в его семье. То есть по факту изменить общее количество счастья в жизни невозможно. За одним исключением...

Для чего мы пытаемся изменить семейные отношения? Давайте признаемся честно и вслух: чтобы получать к себе больше любви. Чтобы иметь возможность брать. Даже если говорим, что наша цель — только давать, мы чаще всего обманываем всех, начиная с самих себя. Ведь если бы целью было сделать близкого человека счастливым, в доме бы регулярно не вспыхивали скандалы, недовольства и размолвки. Да и вопрос об улучшении отношений в голове бы не появился: мы же сами, добровольно и ежедневно, выполняем свою миссию, зачем же что-то менять?

Однако вопрос возник. И это значит, что мы не удовлетворены тем, как нас любят и сколько нам дают. Мы ожидаем от семейной жизни все больше и больше счастья. И источником его непременно должны стать отношения с супругом. Это он обязан быть руками Бога, которые станут нас защищать, направлять, холить и лелеять. Это он должен взвалить на себя ношу ответственности, чтобы жене было легко, хорошо и радостно. Это его долг — меня слушать, понимать, принимать, уважать... Так мы из года в

год пытаемся насильно вытянуть счастье из своего партнера.

Способы для этого есть разные. Можно любви просить мягким голосом, но настойчиво. Можно призывать к ответственности со скандалом: «Я имею право на 300 граммов любви в день, а ты мне сегодня еще и десяти не выдал! Я свои права знаю!» Можно шантажировать: «Ты мне — я тебе! Неси цветы — получишь борщ! No money — no honey!» Можно умолять и давить на жалость: «Я без тебя не выживу! Ты просто обязан меня спасти!» Можно также манипулировать чувством вины: «Где бы ты был без меня? Я ради тебя всем пожертвовала!»

Все эти уловки придуманы нашим хитрым эго лишь для того, чтобы вытрясти из близкого человека нечто, нужное нам больше всего на свете. Любовь и счастье. Потому что любой, даже самый прожженный циник, в глубине своего существа свято верит в две вещи:

- 1) *любовь и счастье на земле есть;*
- 2) *кто-то должен нам их отдать.*

Но давайте посмотрим правде в глаза. Любовь и счастье не могут принадлежать человеку. Это не вещи и не мысли. Это энергии. Часто бывает, что события, которые обычно радуют, в какой-то момент перестают приносить удовольствие. А иногда счастье может нахлынуть посреди улицы просто так. И любовь приходит обычно внезапно, да еще к тому человеку, про которого ты никогда не подумала бы. Все это говорит о том, что любовь и счастье — не наши энергии. И мы не можем ими управлять.

*Любовь и счастье — это энергии Бога.*

Мы же просто берем их во временное пользование. Расходуем и то и другое по некой доверенности свыше. И там же решают, когда нам лимит расходования увеличить, а когда — уменьшить. Если мы бесполезно прожигаем драгоценный ресурс, то нам дают в следующем месяце меньше — зачем добро переводить почем зря. Если же мы используем эти силы не только для себя, а еще и радуем других — «топлива» в сердце с каждым днем прибавляется.

По логике выходит, что в нашем близком человеке на данный момент энергий любви и счастья просто может не быть. Такое случается, если у него трудный период, или он запутался на своем пути, или еще не нашел цель в жизни. Причин, по которым датчики топлива становятся на отметку «пусто», очень много. И почти у всех людей в этом мире дефицит энергии велик. Потому мы — голодные, обессиленные — и тянем ее из других людей так упорно и беззастенчиво.

Но даже если у какого-то человека есть то, что нам нужно, должен ли он это отдавать? Представьте, что вы хотите подарить мне подарок.



Приходите в гости, предвкушая, как скажете речь и передадите коробочку, а я ее приму и буду радоваться, как ребенок. Но на практике получается, что я, едва вас встречая, сразу напеваю: «Отдай сюда мой подарок! Быстро! Ты мне его давно должен!» Захочется ли вам протянуть мне сверток? Скорее всего, желания поубавится. Может быть, вы решите оставить его себе. А может, отдадите, но с тягостным чувством в душе. Потому что никому не нравится отдавать что-то, когда это требуют. Все мы хотим дарить добровольно. И чем сокровеннее подарок, тем больше доброй воли в дарении нам нужно предоставить. Чтобы мы чувствовали себя после этого хорошо и в следующий раз снова пришли с подарком. Любовь всегда имеет в своей основе добровольность. Иначе это не любовь.

Получается, что словом «должен» мы убиваем в близком человеке желание дарить любовь и заботиться. Чем больше в нашей жизни требований, тем меньше любви будет циркулировать между нами. Может, мы и продолжим механистично выполнять требуемые обязанности — «Жена! Суп!» или «Муж! Зарплата!», — но ни счастья, ни любви через эти роботизированные действия не проявится.

В итоге — замкнутый круг. Чем больше мы хотим любви и счастья, тем меньше мы их получаем. Чем больше требуем, в явной или скрытой форме, тем больший дефицит ощущаем. Когда же на общем фоне требований в семье начинаются какие-то кризисы — а они, как мы разбирали, начинаются у всех и всегда, — ситуация во много раз ухудшается. Потому как партнер даже в лучшие времена не готов на требования отвечать служением. А в тяжелые моменты жизни — тем более.

Статистика российских разводов такова:

40% семей разводятся из-за алкоголизма;

20% — из-за вмешательства родственников;

20% — из-за кризиса или болезни одного из супругов;

8% — из-за того, что нет детей;

12% — другие причины.

То есть большая часть сталкивается с одной из форм кризиса любви — и оказывается перед ним бессильной. Представьте, что ваш муж находится в кризисе. Сложности на работе, депрессия после увольнения, зарплата маленькая, крупный контракт сорвался, смысла жизни не видно... В то же время жена очень не хочет быть причастной к его боли. У нее самой есть трудности, ей тоже требуется помощь. И вот она в непростой ситуации начинает усиливать давление на мужа, требуя от него различных проявлений любви — своих единственных источников счастья. Требуя по-разному: истерики закатывает на тему его равнодушия, выносит мозг

своими концертами, просто все время плачет и жалуется — или руководит и указывает, какого отношения она, такая золотая и бесценная, достойна.

Что происходит в этот момент с мужем? Ему и так непросто. Ему самому где бы силы взять. А тут еще жена требует внимания, просто жизнь из него крюками тянет. А дать ей нечего. Можно только либо собрать и уйти, либо напиться и забыться. Еще вариант — удостоить ее вниманием хотя бы в форме агрессии, активизировав остатки сил на последнем, самом нижнем, защитном уровне. Больше ни на что он в такой ситуации не способен. Но ни один из трех вариантов реакции женщину не устраивает. Она-то пришла в аптеку с рецептом, на котором написано «Триста граммов счастья», а получает «Три кило проблем». Это совсем не то, что ей нужно для излечения.

Итак, требовать — бессмысленно. Оставаться в кризисе — невозможно. Какой из этого вывод? Где выход? И есть ли он для семейных людей вообще?

Оказывается, есть. Не самый простой, но достаточно очевидный. Коль уж на нашем рецепте написано «Триста граммов любви», то с ним нужно идти туда, где этой любви много, в изобилии, хватит на всех. Где ее выдают каждому на руки ровно столько, сколько нужно. Если ни один из людей не является источником счастья и любви, если эти энергии — собственность и сущность Бога, то куда нужно идти с таким рецептом? К Нему. В небесную канцелярию.

*На практике это означает: **перестать жить для себя и начать жить для Бога.***

Поставить Его в центр своей жизни. И тогда в ней начнут происходить удивительные вещи. Ведь именно Бог — источник счастья. Когда мы к этому источнику подключены, то можем не только насытить личную потребность в счастье, но и помочь своим близким. Стать проводником высшей энергии, добровольно распространяющим ее вокруг себя. Человеком, передающим для своих любимых подарки от Бога. Только так можно и мужа поддержать, и помочь ему излечиться, и детей не грузить, складывая на них ожидания, и о родителях позаботиться, и друзей вдохновить.

Тогда ситуация изменится. Обычно мы с вами бегаем за счастьем, и оно каждый раз ускользает. Все время нам не хватает «чего-то еще» для долгожданной и более полной гармонии. Но если жить для Бога и служить людям, тогда уже счастье будет бегать за вами. Оно придет само, даже если «карма не позволяет». И в семейную жизнь в том числе.

К слову о карме. Я уже упоминала, что Веды относят карму семьи к

разряду «неизменных». Но нужно знать маленький секрет и в этом месте. Потому как у человека есть *два варианта прожить эту жизнь*:

*первый* — жить «по карме». Сколько отмерено, столько и получить. При этом не особенно сильно работать над характером, не ставить хоть сколько-нибудь «своих» целей, плыть по течению судьбы, не стараться расти. Не инициировать, а реагировать. В этом случае как раз мы получаем ровно столько семейного счастья, сколько нам положено;

*второй вариант* — *жить по милости Бога*. Когда мы идем к Нему навстречу, он отвечает на наше движение. Мы делаем один шаг — Он благодарит десятком. Мы учимся Его любить и Ему открываться — Он щедро дарит свою любовь в виде чудесных людей, нужных идей и волшебных событий. Случаются моменты, когда материальные причинно-следственные связи перестают действовать. В этот момент закон кармы уступает место закону любви. Так что только в качестве подарка от Бога мы можем легко получить то, что «по карме» нам не положено. Правда, в этом случае и отношение к небесным благам — гармоничной семье, большим деньгам, крепкому здоровью — будет более спокойным, разумным и непривязанным.

Жить по милости Бога — означает учиться любить Его. Любить так же, как человека, ибо законы любви едины во всей Вселенной. Строить с Ним взаимоотношения. Служить Ему. Узнавать, что Ему нравится, — и делать это.

*Жить по милости Бога в семье — означает помнить: муж — такое же дитя Господа, как и я.*

Если вы даже во времена испытаний — особенно в такие времена! — вспомните, что в вашем муже есть божественное начало, и станете руками Господа, которые о нем заботятся и дарят ему любовь и счастье, тогда вы сможете забыть о словосочетании «семейная карма». Это будут уже совсем другие отношения. Их уже не захочется менять к лучшему, исправлять и восстанавливать. В них все будет на своих местах, правильно и гармонично. И счастье в вашем сердце начнет увеличиваться день ото дня естественным путем. Без выбиваний и требований. Потому что оно просто перестало быть целью ваших отношений. Стало инструментом, который вы используете, чтобы соединить себя, мужа, ваших детей, ваш род, ваших друзей и близких со Всевышним, Творцом мироздания. «Мы — лучи Бога» — сказано в «Бхагавад-Гите». Так будьте же лучом, который согревает вашего супруга каждый день. Сияйте ярче во славу Его.

Счастье можно почувствовать только так. И НИКАК иначе.

**P. S.**

## **Вместо традиционных благодарностей**

Очень часто главного глазами не видно. Глаза создают в определенной степени ограниченную реальность, и мы в нее свято верим. Например, рядом с нами есть какой-то человек, который многое для нас делает. Но если мы не замечаем, не умеем ценить его труд или принимаем старания, как должное, то можем потерять даже самую большую любовь в своей слепоте.

Скоро десять лет, как со мной рядом есть удивительный человек. Человек, которому я обязана многим или даже всем. Но знает ли он об этом? Чувствует ли, как сильно я люблю его, насколько ему благодарна? Ведь я не всегда говорю спасибо, когда он приносит мне чай. И привыкла свободно использовать потоки его ценных мыслей. Когда дело касается сайта или книги, я часто с ним спорю. Хотя во всем — во всем! — он оказывается прав. Потому как этот человек просто мудрее и разумнее, чем я.

Я не уверена, что ему повезло с женой так же, как мне — с мужем. Потому что мой муж навсегда изменил к лучшему мою жизнь, однажды в ней оказавшись. Запутавшись в бесперспективных отношениях, я не замечала другого мира. И как так вышло, что именно он излечил меня от внутренней слепоты? Открыл мне глаза? Как у него это получилось?

Он вообще умеет вдохновлять. Талант ему Бог дал такой. У кого-то талант — петь или танцевать. А у мужа — талант вдохновлять, зажигать сердца. Рядом с ним всегда чувствуешь себя по-особенному. Когда-то, почти десять лет назад, он поразил меня своей заботой и нежностью. Удивил тем, что ко мне в принципе можно так относиться! Можно, оказывается, быть со мной рядом — и не пренебрегать мной, а беречь меня. Оказалось, что меня можно любить. В тот момент я даже не подозревала об этом...

Все те годы, когда я была домохозяйкой и не занималась ничем, кроме дома, он пытался мне помочь найти себя: разговаривал со мной, дарил новые впечатления, оплачивал обучение, которое я даже не надеялась окупить. Благодаря ему я столько узнала и смогла измениться хоть немного. Он всегда говорил: «Найди что-то, что тебя вдохновляет. Видишь, как я счастлив, что занят любимым делом!» И когда пару лет назад я начала писать, он был первым, кто меня поддержал: создал сайт, помог с настройками, занялся его техподдержкой. Вместе с моей дорогой подругой они сделали первую шапку для сайта из наших семейных фотографий... Муж размещал мои статьи, защищал меня от нападок. Инвестировал время, деньги, силы — не ожидая ничего взамен. Ему было достаточно моих

счастливых глаз. И до сих пор на нашем сайте valyaeva.ru, который разросся и превратился в портал для общения женщин, его работы больше, чем моей. Он находит и внедряет новые плагины и фишки. Он придумал, как интернет-дом моих мыслей должен выглядеть. Он решил выпускать сперва электронные, а потом — бумажные книги. Он придумал и развил группы в социальных сетях — «ВКонтакте», «Фейсбуке» и других.

Сперва все его задумки я, как настоящая дурочка, встречаю в штыки. Говорю ему, что так нельзя, что это неправильно и неудобно. Сколько же едких колкостей он от меня вытерпел! И продолжил мне помогать. Признаюсь: я столько не сижу над сайтом, сколько над ним сидит мой муж. Я столько не занимаюсь группой, сколько это делает он. Иной раз даже забрасывает все свои дела, чтобы помочь. Ежегодный августовский флешмоб женственности, например, — его идея, от которой я долго отмахивалась. Первая бумажная книга — тоже. Но благодарю ли я его за это? Говорю ли я ему спасибо каждый раз, как он того заслуживает? Радуюсь ли? Как настоящая дурочка — не всегда. Далеко не. Я вообще не понимаю иногда, как он со мной живет. Ведь когда разговор идет о сайте, я превращаюсь в тигрицу. И зачем-то охраняю то, что уже находится под его надежной охраной.

А муж всегда идет вперед. Он изучает новые веяния Интернета. Он создает команду и вдохновляет ее. Он оберегает меня от недоброжелателей. Борется, когда меня оскорбляют. Восстанавливает справедливость.

Он научил меня всему: размещать статьи, анализировать сайт, добавлять картинки, записывать видео и аудио, проводить вебинары, вести рассылки, делать презентации. Он приучил меня к хорошей технике и объяснил, как ею пользоваться (а то я обычно — как обезьяна с гранатой). Поставил нужные лицензионные программы, помогает их обновлять, находит и предлагает новые. Он сидит с детьми, когда мне нужно что-то написать или провести мероприятие. Отпускает меня отдохнуть, потому что все понимает.

Он удивительный человек. Любящий отец и заботливый муж. Креативный, полный энергии, света и идей. Тот, у кого всегда есть нужные слова, чтобы вдохновить. Тот, кто всегда находит возможности улучшить существующий порядок вещей. Экспериментатор, который не боится нового. У него удивительное чувство юмора, с которым легче жить. Он настоящий мужчина, рядом с которым тепло и спокойно.

Спасибо тебе, Леша! Я не лучшая жена, потому что не говорю тебе эти слова каждый день по много-много-много раз. Еще и настроение умею портить своими капризами... Но я очень ценю то, что ты делаешь. Для

меня, для детей, для людей, для мира. Без тебя ничего бы не было: ни наших сыновей, ни сайта, ни меня — такой, как я стала. И без тебя мне ничего не нужно в этом мире.

Если вы читаете сайт, книгу, группу... просто знайте, что 90% заслуг в том, что все это есть, — его. Хотя он скромн и никогда сам в этом не признается. Он делает жизнь лучше, оставаясь незамеченным. Хотя его имя не стоит на обложке этой книги, она его даже больше, чем моя. Он вдохновляет меня на написание, дает поводы и темы для размышлений, помогает с детьми, работает над изданием. Он настоящий мужчина — благодаря таким и расцветает в нас с вами бесконечная женственность...

Спасибо тебе, Леша! Большое спасибо тебе! Надеюсь, что не только от меня.

Благодарите своих любимых!

Вы даже не представляете, как много они делают для вас каждый день.



**Приложение**

**Шкатулка подарков**

**Подарок 1**

**Секретная страница для мужчин**

**Как превратить жену-мегеру в ласковую кошечку**

Здравствуйтe, дорогие мужчины! Меня зовут Ольга Валяева, и я пишу

статьи для женщин. Однако в последний год все чаще на почту и в личные сообщения мне поступают вопросы именно от вас. О том, как понять и принять своих любимых. О том, как наладить семейные отношения.

Надеюсь, что женщины за такое название статьи на меня не обидятся. Это я — о себе. Иногда — надеюсь, что уже гораздо реже, — я впадаю в состояние неукротимой жены-мегеры. Знаете, такая Медуза горгона с шипящими змеями вместо волос. Я вижу, как непросто бывает в такие моменты моему супругу. Поэтому хочу помочь ему и другим мужчинам, которые время от времени вынуждены укрощать в своей жене бестию или просто не попадаться ей на глаза: ибо, как правильно сказано в мифе, взглянешь — окаменеешь.

Я не буду давать вам советы, что правильно или неправильно делать во время ссоры. Сама ссора — уже неправильно, и изыскивать «где почище» внутри нее — неблагодарное занятие. Давайте я просто честно расскажу вам о нас, женщинах. Конечно, каждая из нас уникальна, но основные, базовые потребности у всех при этом общие.

Если ваша любимая и ненаглядная вдруг ведет себя очень странно, тому может быть много причин. Мужчины привыкли по своей природе считать себя ответственными за такое ее состояние. Но на самом деле...

***... мы, женщины, очень эмоциональные!***

Мы питаемся чувствами, ощущениями, отношениями. Как для вас важны тишина и одиночество, так же мы упиваемся любыми видами общения и взаимодействия. И в силу своей нежности и тонкой душевной организации, бывает, просто перенасыщаемся впечатлениями.

Иногда это происходит из-за нашего образа жизни — количества людей вокруг, груза ответственности и невозможности заниматься чем-то любимым. Иногда это пресыщение связано только с работой наших женских гормонов и особыми днями жизни. Иногда — с движением Луны и ее фазами. Также влияние на нас могут оказывать другие планеты и светила. Такие вот мы чувствительные — тонко реагируем на все происходящее.

Но именно эта чувствительность помогает нам лучше понимать вас и заботиться о ваших потребностях. Чрезмерная восприимчивость — обратная сторона нашего большого женского сердца. И нам не справиться с собой без вашего понимания и помощи.

***... лишь 10% наших эмоций связаны с вами***

Все остальное — это астрологические циклы, женские дни, прошлые отношения, детские сценарии. Помните, что новолуние, полнолуние и ПМС — самые опасные эпизоды, когда ваша жена может быть неадекватна.

Если она в такой день календаря плачет над грязной посудой, то причина, скорее всего, не в вас. А в начальнике, который сегодня сказал что-то грубое или пошлое, а она не смогла себя защитить. Или в маме, которая снова позвонила и пожаловалась на папу. Или в том, что любимое платье порвалось, полиняло или стало мало. У женщин миллионы причин для расстройства — и только 10% из них связаны с вами напрямую.

Простите нас. Дело в том, что нам больше некуда все это нести. Редко у кого из женщин есть наставница или хорошие отношения с мамой, чтобы разговаривать о проблемах действительно искренне, без грязи и зависти, по душам. Не у каждой есть верные подруги, с которыми можно обсудить все. А даже если они у нас есть, то иногда очень страшно делиться некоторыми вещами: вдруг не поймут? И тогда мы приносим все это домой. Чаще — стараемся молча. Иногда прорывает, и мы эмоционально рассказываем о жестокости мира. Это означает, что уже совершенно невозможно было сдержаться. Но самый частый вариант — когда мы терпим до последнего, постепенно закипаем от происходящего в жизни, а срываемся в самый неудобный момент: из-за каких-то мелочей дома. На вас. На самых близких и родных.

Что нужно сделать вам в этой ситуации? Рецепт жутко прост и невероятно труден: просто обнять и выслушать. Сгрести в охапку, если не дается. И, дав время уняться рыданиям и крикам, выслушать все равно. Нам кажется, что об этом догадаться очень легко. Что это очевидный способ реагирования. Но очевиден он только для женщин. Поэтому, если ваша жена вдруг стала подозрительно замкнута или неадекватна, просто обнимите ее и спросите: «Ну что с тобой сегодня, моя золотая?» Иногда, если случай запущен, обнимать и спрашивать придется почаще. Но, поверьте, это того стоит! За такое отношение, которое мы называем «спасти от самой себя», мы своих мужчин обожаем. И на многое готовы в ответ.

**... мы ждем от вас только одной вещи: защиты**

Защиты на всех четырех уровнях нашей жизни:

*физической* — нам важно знать, что вы о нас позаботитесь в любой ситуации. Сможете защитить, заступиться, если кто-то нас обидит. Не позволяйте нам умереть от голода. Обеспечите семью. Иногда мы можем проверять вас вопросами: «А если бы он меня обидел, ты бы его побил?» — ожидая подробного рассказа, как именно вы кому-то за нас отомстите. Нам от такой проверки — теплее и спокойнее. Поэтому просто расскажите, как красиво дали бы обидчику в глаз. И, прошу, не злитесь на нас за это;

*интеллектуальной* — мы мечтаем, что вы проверите на прочность и



правильность все то, чем мы забиваем свой ум. Проинспектируете все книги и фильмы, которые мы читаем и смотрим, и сразу выбросите те из них, которые для нас вредны. Так мой супруг однажды удалил из моей жизни сериалы. Потому что я очень вовлекалась, переживала, и это часто портило мне настроение. Сначала образовавшуюся пустоту было перенести трудно. Но, когда ломка прошла, я поняла, сколько времени и нервов высвободилось, и до сих пор очень ему за то решение благодарна. Конечно, мы можем и будем по привычке сопротивляться. Но факт защиты запомним точно. Только прошу вас не перестараться и все-таки объективно взглянуть на то, что она смотрит, изучает и читает: вдруг это книги доктора Торсунова, которые спасли столько семей в нашей стране и по всему миру;

*эмоциональной* — нам хочется, чтобы вы помогли нам справиться с нашими эмоциями. Сами мы с ними ничего сделать не можем — только копить и портить себе настроение. Но если вы нас выслушаете, не принимая все это близко к сердцу... Понимая, что мы такие, какие есть... Если прижмете груди со словами: «Все будет хорошо, родная. Я об этом позабочусь»... Боже мой, да вы за несколько минут убедитесь, как мы превращаемся в пушистых и мурчащих кошечек;

*духовной* — нам жизненно важно чувствовать, что вы поможете нам на пути духовного прогресса. Можно сказать, что вы приведете нас к Богу. Другими словами, позаботитесь о том, чтобы наша семья жила не зря и не только для себя. Поверьте, каждая женщина мечтает, чтобы у ее мужчины была великая цель, на пути к которой она могла бы за ним следовать. Это вызывает уважение. Правильно расставляет акценты. Это дает нам огромное количество сил.

Без ощущения защищенности мы начинаем слишком много нервничать, от этого — уставать и увядать. Сопротивляясь такому состоянию внутренне, встаем в защитную позу, начинаем шипеть и огрызаться на всех вокруг. В первую очередь — на вас. В общем, превращаемся из принцессы в тыкву. Как это выглядит, вы наверняка в курсе.

***...ну ладно, только двух вещей: еще — волшебных слов.***

Когда мы что-то предлагаем вам, нам очень хочется увидеть не только согласие, но и эмоцию. Потому как женщине важно не только действие, но и настроение, с которым оно совершается. Если в ответ на самое глупое наше предложение мы услышим от вас сказанное с энтузиазмом «Давай!» — это способно вдохновить и придать сил на много дней вперед. «Хочешь в кино? Давай!» И дальше можно спокойно обсуждать с нами, куда именно и на какой фильм. «Хочешь в отпуск? Давай!» Все! Мы рады,

что вы нас поддерживаете! Теперь можете смело высказывать предложения по странам и датам. Правда, этому волшебному «Давай!» неплохо бы и женщинам научиться, чтобы не губить на корню ваши прекрасные предложения и идеи.

Мы очень ценим в вашем отношении к женщине творчество. Когда вы делаете нам разные комплименты — и каждый раз отмечаете что-то новое. Не только свежкупленное платье или прическу из салона. Но и особый запах, новый цвет ногтей, нежную кожу... На то, чтобы быть красивыми, нас вдохновляют ваши комплименты. Чем чаще мы будем слышать от вас теплые слова, тем чаще ваш глаз будет радоваться дома.

Но еще мы мечтаем, чтобы вы, кроме внешности, замечали наши душевные качества. Нежность, доброту, ранимость, чистоту, легкость, чувство юмора, непредсказуемость... Тот, кто видит в своей женщине всю палитру цветов и рассказывает ей о том, насколько она многогранная, сверкающая и яркая, становится настоящим Пигмалионом, создающим свою Галатею.

И конечно, то самое, что вас жутко раздражает. «А ты меня любишь?» Знаю, на десятый раз за день вам хочется ответить: «Я тебе на свадьбе уже говорил. Если что-то изменится, я дам тебе знать». Но поверьте: для нас большой мир не всегда понятен и меняется ежесекундно, поэтому так важно чувствовать стабильность уютного семейного микромира. И мы «мониторим» почву ежедневно, ежечасно: а сегодня мой маленький мир в порядке? мой мужчина еще любит меня? Это вовсе не сомнение в вас. Это попытка адаптироваться в мире постоянных перемен и успокоиться. Это очередная просьба о защите. Поэтому, если вас этот вопрос раздражает, просто не дожидайтесь его и заявляйте о своей любви первыми. Каждое утро. Каждый вечер. У моего мужа, например, есть такая фраза: «А я сегодня уже говорил, что люблю тебя?» — я от нее просто млею...

Когда происходит ссора, мы ждем извинений. Но если для вас слово «извини» означает признание своего проигрыша, расписку в неправомерном поведении и обет измениться, то для нас все гораздо проще. Требуя извинений, женщина на самом деле ожидает только признания своих чувств. Ей хочется увидеть, что вам, такому упрямому, сильному и настойчивому в споре, не все равно, в каком она сейчас состоянии. Именно этого она, оказывается, ждет в качестве извинений. А в ответ на «Ну ты, это... прости, если че...» обязательно хочет рассказать, как именно она себя сейчас чувствует. Тут лучше выслушать молча и снова обнять. Освободить ее от груза эмоций, не принимая их близко к сердцу. После этого, поверьте, ваша жена очень быстро успокоится.

Выслушать, обнять, сказать пару теплых слов — это вообще универсальный коктейль, способный растопить сердце даже Снежной королевы. Может быть, не сразу, но неизбежно. Этот алгоритм работает с нами в любой ситуации. Главное — не придирайтесь сильно к тому, что жена произносит на эмоциях. А то ведь наговорить может всякого — и вы же помните, что только 10% этого имеет отношение к вам.

***...и самое страшное: мы до сих пор верим в рыцарей и принцев!***

Мы всегда ждем, что нас спасут. Даже если напрямую об этом не просим (согласна, что это глупо, но мы учимся!). Мы мечтаем, что вы сами заметите наши тяжелые сумки или уставшее лицо. Что вы обратите внимание на количество проблем у нас на работе или с детьми. И сами предложите помощь. А лучше даже не предложите, а сразу сделаете. Просто заберете из рук эти сумки, отодвинете от раковины и помоеете посуду, дадите отдых, уведя на прогулку детей.

Понимаю, что это уже высший пилотаж. Но давайте так: я буду женщинам говорить о том, как важно просить, а вы понемногу начнете сами помогать? И вы, и ваша жена встретитесь где-то посередине. Тем более что вы-то и есть те самые принцы и рыцари, просто не всегда это сразу показываете.

Любая мегера может превратиться в кошечку. Любой кактус может зацвести буйным цветом. Это, конечно, не самый быстрый процесс. Но если долго-долго поливать завядший цветочек, разрыхлять ему землю, добавлять витаминки, ставить под лучи солнышка — он обязательно оживет. И будет любить вас еще больше, ведь вы помогли ему выздороветь. Поверьте, такое не забывают.

Любите своих жен. Даже если это очень трудно. Двигайтесь к ним навстречу! Природа женщины — заботиться и дарить радость. Поэтому, если вы сделаете к ней один шаг, она ответит двумя. Все, что вы дадите ей, она сохранит и преумножит. Из бетонной коробки сотворит уютный семейный мир. Из семени с Божьей помощью родит ребенка. Из нескольких добрых слов по утрам — к вечеру приготовит вкусный ужин.

Правда, механизм нашей природы таким образом работает и в обратную сторону. Женщина внутри себя может удвоить те обиды, которые ей наносятся. Утроить нехватку денег. Увеличить в сто раз неприятности семьи. Поэтому, чтобы уберечь себя и близких от боли и холода, эффективнее и полезнее будет давать своей любимой только хорошее.

Я верю, что у вас обязательно все получится. У вас обоих. И пусть этот разговор останется между нами, хорошо? Чтобы ваша жена восхищалась тем, как вы сами догадались об особенностях ее тонкой натуры и наконец-

то все поняли. Чтобы она всем сердцем верила, что рядом самый замечательный на свете мужчина, который хочет для нее только добра и готов на любой подвиг. Хотя, если вы открыли эту книгу и дочитали статью до конца, то, собственно, так оно и есть.

## **Подарок 2**

### **Глубинный тест отношений**

Иногда со стороны кажется, что в паре все замечательно. Вот только женщину смутно мучает ощущение, что происходит что-то не то. Она может быть счастлива со своим мужчиной 90% времени и корить себя за то, что 10% — в чем-то сомневается, чего-то боится. И сама иной раз не может сформулировать (или признаться себе), в чем же подвох. Причем бывает, что в этих тревожащих ее десяти процентах кроются настолько важные вещи, что, оставляя их без внимания, жена подсознательно роет для отношений не то что яму — пропасть.

Поэтому вот вам помощник в непростом деле анализа своих отношений с мужем. В тесте 8 частей, в каждой части по 12 вопросов.

Задача — напротив каждого утверждения, с которым вы согласны, ставить 1 балл, за все остальные ответы — 0 баллов (это неверно / я сомневаюсь).

### **ЧАСТЬ I**

Мне нравятся черты его лица \_\_\_\_\_

Мне нравится его фигура \_\_\_\_\_

Мне нравится его запах \_\_\_\_\_

Меня устраивают черты его характера \_\_\_\_\_

Меня устраивают его привычки \_\_\_\_\_

Я хорошо отношусь к его семье \_\_\_\_\_

Меня устраивает его должность \_\_\_\_\_

Меня устраивает его зарплата \_\_\_\_\_

Меня устраивает род его деятельности \_\_\_\_\_

Меня устраивают наши условия жизни \_\_\_\_\_

Я ничего не имею против его хобби \_\_\_\_\_

Я ничего не имею против его друзей \_\_\_\_\_

### **Итог по части I:**

### **ЧАСТЬ II**

У него есть личное пространство \_\_\_\_\_

У него есть личное время \_\_\_\_\_

Я не копаюсь в его личных вещах \_\_\_\_\_

Я легко могу отпустить его «в пещеру» \_\_\_\_\_

Мне нравится его слушать \_\_\_\_\_

Я стараюсь при нем выглядеть хорошо \_\_\_\_\_

Я не жалуясь на него подругам \_\_\_\_\_

В пылу ссоры я не оскорбляю его \_\_\_\_\_

Обращаюсь к нему уважительно \_\_\_\_\_

Он умный \_\_\_\_\_

Я не считаю его хобби ерундой \_\_\_\_\_

Я никогда не кричу на него \_\_\_\_\_

**Итог по части II:**

### **ЧАСТЬ III**

Он управляет всеми финансами \_\_\_\_\_

Я легко делюсь с ним своими мыслями \_\_\_\_\_

Я не ревную его к работе \_\_\_\_\_

У меня нет от него тайн \_\_\_\_\_

Он сам выбирает подарки для меня \_\_\_\_\_

Он может посидеть с нашими детьми \_\_\_\_\_

Наши документы хранятся у него \_\_\_\_\_

Я легко делюсь с ним своими чувствами \_\_\_\_\_

Я легко отпущу его, куда он попросит \_\_\_\_\_

Я не ревную его к другим женщинам \_\_\_\_\_

Никогда не проверяю его телефон \_\_\_\_\_

Я доверяю ему покупать продукты \_\_\_\_\_

**Итог по части III:**

### **ЧАСТЬ IV**

Я не сравниваю его с другими \_\_\_\_\_

Я не обсуждаю его с подругами \_\_\_\_\_

Я не стесняюсь его \_\_\_\_\_

Я прерываю тех, кто оскорбляет его \_\_\_\_\_

У меня нет мысли, что он не мой принц \_\_\_\_\_

Из всех моих мужчин он — лучший \_\_\_\_\_

Находясь в постели с ним, я не представляю других мужчин \_\_\_\_\_

Во время кризиса я не думаю о разводе \_\_\_\_\_

Я не сожалею о прошлых отношениях \_\_\_\_\_

Я следую за ним в трудные времена \_\_\_\_\_

Я не жалуясь на него маме и подругам \_\_\_\_\_

Я готова обвенчаться с ним, чтобы жить вместе всю жизнь \_\_\_\_\_

**Итог по части IV:**

### **ЧАСТЬ V**

Мне хватает теплых слов \_\_\_\_\_

Мне достаточно подарков \_\_\_\_\_

Я чувствую себя защищенной \_\_\_\_\_  
Мне нравится, как он меня называет \_\_\_\_\_  
Мне достаточно времени, которое мы проводим вместе \_\_\_\_\_  
В меня вселяет уверенность то, как он держит слово \_\_\_\_\_  
Мне хватает романтики \_\_\_\_\_  
Мне достаточно внимания \_\_\_\_\_  
Мне достаточно его заботы \_\_\_\_\_  
Мне нравится, как и в какой форме он бывает строг \_\_\_\_\_  
В трудные времена он всегда помогает мне \_\_\_\_\_  
Меня устраивают наши интимные отношения \_\_\_\_\_

**Итог по части V:**

### **ЧАСТЬ VI**

Мне доставляет удовольствие готовить для него \_\_\_\_\_  
Я люблю делать ему приятное \_\_\_\_\_  
Я могу почистить его обувь \_\_\_\_\_  
Я знаю его сильные стороны \_\_\_\_\_  
Я ношу то, что ему нравится \_\_\_\_\_  
Я помогаю ему во всем, в чем могу \_\_\_\_\_  
Я способна постирать его носки руками \_\_\_\_\_  
Я стараюсь выполнять все его просьбы \_\_\_\_\_  
Я слежу за его одеждой \_\_\_\_\_  
Я часто благодарю его \_\_\_\_\_  
В нашем доме хозяин — он \_\_\_\_\_  
Я даю ему возможность для отдыха всегда, когда это нужно \_\_\_\_\_

**Итог по части VI:**

### **ЧАСТЬ VII**

У нас общие цели в жизни \_\_\_\_\_  
У нас единая стратегия воспитания детей \_\_\_\_\_  
У нас есть общие интересы \_\_\_\_\_  
Мы можем обсудить любую проблему \_\_\_\_\_  
Мы хотим одинаковой жизни \_\_\_\_\_  
У нас общая религия \_\_\_\_\_  
Мы смотрим на мир очень похоже \_\_\_\_\_  
Мы оба живем не только для себя \_\_\_\_\_  
Мы обсуждаем книги и фильмы \_\_\_\_\_  
Мы путешествуем вместе \_\_\_\_\_  
Нам всегда есть о чем поговорить \_\_\_\_\_  
Мы иногда читаем мысли друг друга \_\_\_\_\_

**Итог по части VII:**

## ЧАСТЬ VIII

У меня есть хобби \_\_\_\_\_

В день я располагаю получасом только для себя \_\_\_\_\_

Я ухаживаю за своим телом \_\_\_\_\_

У меня есть подруги \_\_\_\_\_

Я умею говорить «нет» \_\_\_\_\_

Я слежу за уровнем своей лунной энергии \_\_\_\_\_

Я занимаюсь благотворительностью \_\_\_\_\_

Я умею и разрешаю себе хотеть \_\_\_\_\_

Я не сплетничаю о других \_\_\_\_\_

Я не обижаюсь на своих родителей \_\_\_\_\_

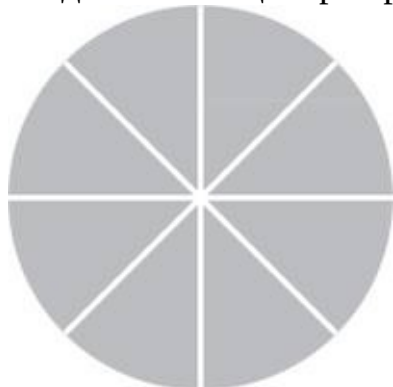
Я умею работать с чувствами \_\_\_\_\_

Я довольна тем, что у меня есть сегодня \_\_\_\_\_

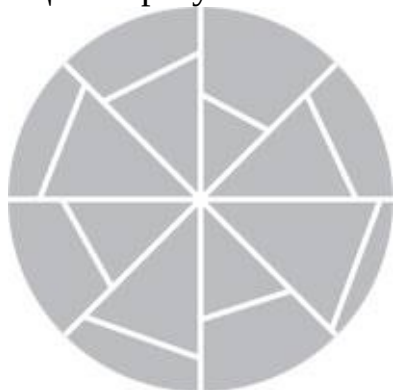
### Итог по части VIII:

#### Подводим итоги

Перед вами — диаграмма «Колесо отношений», состоящая из восьми долей — по количеству частей в тесте. Разметьте одну из осей колеса на 12 равных делений: в центре круга у нас — 0, на окружности — 12.



Теперь нанесите на первую диаграмму итоговые цифры по каждой части в виде «потолка» (см. схему ниже). Разметьте все восемь секторов по имеющимся результатам.



Найдите минимальную планку из всех секторов. Это и есть ваша удовлетворенность отношениями по 12-бальной шкале. Обратите внимание, в каком секторе «потолок отношений» оказался самым низким:

Часть I — Принятие

Часть II — Уважение

Часть III — Доверие

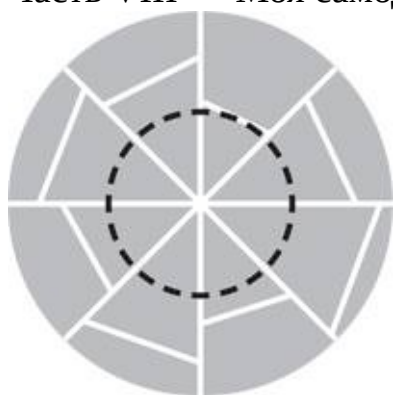
Часть IV — Верность

Часть V — Его отношение ко мне

Часть VI — Служение

Часть VII — Направление жизни

Часть VIII — Моя самооценочность



Теперь внутри первой диаграммы начертите новый круг, радиус которого ограничен минимальной планкой. Вот таков на данный момент уровень ваших отношений, которые должны быть 12-бальными. Возможности вашей семьи ждут развития. Потенциал отношений спит. И синергия (то есть объединение усилий) совершается во всех сферах жизни по минимально установленной планке — на уровне «3–4» вместо полноценных «12».

Я рекомендую вам запомнить, по какой части теста вы получили минимальные результаты, и заняться практикой развития личных качеств в этой сфере. Для начала — еще раз просмотреть главы нашей книги, касающиеся проблемной для вас темы. Также в помощь вам — лекции ведических учителей О. Г. Торсунова, М. Таргаковой, Р. Нарушевича, А. Хакимова, В. Рузова, которые можно найти в Интернете или приобрести на семинарах этих подвижников.

### **Подарок 3**

#### **145 способов сделать приятное любимому**

В ходе Международного марафона женственности, который регулярно проводится на портале [valyaeva.ru](http://valyaeva.ru) и каждый раз собирает множество участниц из разных стран мира, мы даем девочкам разные задания,



результатами выполнения которых они могут делиться друг с другом и с миром в удобном формате. Особенность заданий в том, что все они направлены на освобождение и раскрытие женского сердца, на понимание своей истинной сущности в действии. Одно из самых сложных и интересных заданий — каждый день делать что-то для любимого. Уже к середине марафона многие девочки начинают понимать, как сложно быть чуткой к любимому человеку, насколько виртуозной и наблюдательной нужно быть, чтобы ежедневно дарить радость (а не этого ли мы ждем и даже требуем от наших мужей?). Поэтому в помощь участницам мы с девочками из группы составили небольшой список под редакцией моего мужа: что хорошего мы можем сделать для наших любимых мужчин. Надеюсь, читательницам моей книги он тоже пригодится, чтобы проявить к своей половинке самые нежные и теплые чувства.

*Warning! Осторожно! Многие подарки из списка рекомендуется делать только законному мужу!*

Дать согласие выйти за него замуж («Лучший твой подарочек — это я!»).

Сделать расслабляющий массаж спины (подготовиться, посмотреть мастер-классы на эту тему).

Подготовить и станцевать только для него красивый танец в белье — или без.

Подарить ему незабываемую ночь любви.

Целовать перед тем, как он уходит на работу.

Радостно встречать его вечерами.

Не ругать его увлечения, работу, друзей, маму.

Подарить ему билеты на спортивную игру любимой команды.

Поддерживать порядок в доме.

Помыть его машину, сделать ей химчистку.

Согласиться с вложением в новые крутые диски для колес.

Приготовить ему обед на работу в красивых контейнерах.

Устроить квест с заданиями в поисках подарка.

Согласиться с покупкой собаки, кота или рыбок — если он их любит.

Записать диск с его любимой музыкой и положить в машину.

Пригласить в гости его друзей.

Положить в свою сумочку его фотографию.

Сделать ему массаж головы, напитать лицо увлажняющим кремом.

Подарить подписку на спортивный кабельный канал.

Не критиковать его вкусы — в еде, музыке, спорте, одежде.

Увеличить скорость домашнего интернета.

Подарить ему турнир в картинг-центре (еще лучше — пригласить туда же его друзей и организовать вечеринку).

Вести дневник благодарности мужу.

Сделать красивый клип из его фотографий — или ваших общих.

Купить защитную пленку для экрана телефона его модели.

Подарить ему стильную авторучку — можно с памятной гравировкой.

Устроить пикник на природе — например, с целью встретить рассвет или закат.

Подарить ему качественный набор инструментов и удобную сумку для него же.

Организовать поход с палатками на выходные в красивые места.

Купить, а еще лучше — связать теплый и красивый свитер (например, с оленями к Новому году).

Положить ему в бардачок новые тряпочки для стекол, зеркал и самой машины. Если они не одноразовые — не забывать периодически брать их на стирку и класть обратно.

Подарить ему хорошую сумку для ноутбука или кейс для рабочих тетрадей.

Покататься вместе на горных лыжах.

Почистить его ботинки.

Ухаживать за ним, когда он болеет. Приносить теплый чай, носки, фрукты, создавать тишину или, наоборот, включать его любимые фильмы и программы, чтобы он быстрее поправился.

Подарить ему красивый и удобный кошелек.

Перед холодной зимой запастись качественным мужским термобельем.

Устроить ему катание на водных лыжах.

Подарить абонемент в ближайший бассейн.

Сдать в химчистку его пуховик или пальто.

Предложить ему на пляже поиграть в волейбол с другими мужчинами.

Позаботиться о его процветании на уровне энергии с помощью васту, фэн-шуй и других методов.

Если он играет на гитаре или любом другом инструменте — подарить сертификат в большой музыкальный магазин.

Верить. В то, что все у него получится. Постоянно говорить ему об этом.

Специально для него заваривать вкусные и полезные травяные чаи (желательно с учетом их воздействия конкретно на организм мужа по канонам аюрведы или фитотерапии), которые помогут при свойственных ему недомоганиях.

Подарить стильные кроссовки или сертификат на их покупку.  
Молиться за него каждый день.  
Узнать у его мамы рецепт его любимого блюда из детства — и приготовить.  
Подписать ему милую открыточку со словами любви и благодарности.  
Сделать массаж стоп, снять усталость с его ног (ванночка, крем, специальные отшелушивающие носочки).  
Посмотреть вместе его любимый фильм.  
Подарить книгу его любимого автора.  
Оформить подписку на журнал по интересующей его теме на год.  
Подарить ему форму его любимой спортивной команды.  
Сразиться с ним по сети в компьютерной игре.  
Подарить ему кружку с его именем, надписью Boss или др. (можно сделать и оригинальную надпись, которая что-то для значит только для вас двоих).  
Сделать ему шуточный сюрприз: тапочки с долларами, строительную каску, табличку со смешной надписью для рабочего кабинета.  
Купить швейцарский многофункциональный ножик (мужчины их обожают!).  
Сходить вместе на спортивный матч.  
Приготовить ванну с солью, чтобы он расслабился после рабочего дня.  
Подать на ужин его любимое блюдо.  
Подарить ему курс массажа в хорошем салоне.  
Съездить вместе в баню.  
Организовать игру в пейнтбол для него и его друзей.  
Подарить ему mp3-плеер, заполненный музыкой по его вкусу.  
Достать билеты на концерт его любимой музыкальной группы.  
Устроить мальчишник по какому-нибудь поводу (или без).  
Давать ему время для компьютерных игр.  
Подарить абонемент в тренажерный зал.  
Достать билет на тренинг, куда он хотел бы сходить.  
Начинать разговор по телефону со слов: «Да, любимый!»  
Всегда говорить ему «Да».  
Приготовить на ужин что-нибудь новенькое.  
Спросить у его родителей, о чем он мечтал в детстве, и сделать это.  
Купить ему новый ремень со стильной пряжкой.  
Попросить друга, с которым они давно не виделись, записать для него видеопривет или поздравление с праздником.  
Написать и зачитать список «101 вещь, которую я в тебе люблю».

Назвать в честь него сына — или хотя бы предложить такой вариант.

Подарить ему обучающий курс, связанный с его хобби.

Купить набор хороших носков.

Учиться готовить ему не только вкусную, но и полезную пищу. Иногда рассказывать, какова польза того или иного блюда для его здоровья (без акцента «а вот я для тебя...»).

Поместить дома ваш семейный портрет на самом видном месте.

В день его рождения украсить весь дом.

Подарить ему оригинальный цветок в знак своей любви.

Заказать его фотопортрет.

Дать ему время поиграть в футбол, баскетбол, волейбол — или в то, что он любит.

Подарить машинку или вертолет на дистанционном управлении.

Купить ему хороший чехол для телефона или кофр для фотоаппарата.

Не пропустить новый выпуск его любимого журнала или газеты.

Купить ему бандаж или мазь, если у него болит спина/колени/плечо.

Одеваться и причесываться так, как нравится ему.

Позвонить его маме и спросить, какие, на его взгляд, у ее сына самые счастливые воспоминания из детства. Придумать, как воссоздать эти ощущения.

Помогать ему заранее покупать подарки для его родных и близких.

Подать завтрак в постель.

Позвонить его папе и спросить, что он любит делать. Организовать совместное времяпрепровождение отца и сына, которое было бы интересно обоим.

Красиво сервировать стол лучшей посудой и вкусными блюдами — без повода.

Приготовить только для него ужин при свечах.

Испечь торт.

Сопровождать его в гости к его друзьям.

Прочитать его любимую книгу и обсудить с ним.

Вовремя закрыть рот — и хотя бы один день не спорить с ним.

Предложить ему принять участие в каких-то соревнованиях.

Говорить ему спасибо за все, что он для вас делает.

Делать ему комплименты — кто сказал, что мужчины их не любят?

Аккумулировать средства и купить ему подарок, о котором он давно мечтал.

Купить ему какую-нибудь мелочь для более удобного занятия хобби (например, новый рубанок, если он режет по дереву, или браслет для

отслеживания активности, если он занимается спортом).

Вышить ему рубаху в народном или ковбойском стиле, поставить монограммы на рукавах костюмных сорочек.

Купить мяч (футбольный, баскетбольный, волейбольный, для регби — в зависимости от того, что он любит).

Поощрять его занятия спортом.

Связать ему рукавицы и шарф.

Помочь собрать красивый и удобный гардероб: подобрать фотографии, найти стильные магазины, предложить варианты комбинаций одежды.

Позаботиться о его бритвенных принадлежностях.

Погладить ему все рубашки, чтобы каждый день он мог выбирать, что надеть.

Разобрать его носки по парам. Защить те, которые можно зашить. Выбросить те, которые починить нельзя.

Написать ему записочки с признаниями в любви и разложить по карманам.

Предложить ему вечером сходить отдохнуть с друзьями — чтобы «только мужиками, без жен» (в этот вечер с женами можно устроить девичник и познакомиться, если вы еще не знакомы, чтобы потом ходить друг к другу в гости парами).

Написать на зеркале утром: «Я тебя люблю».

Отправить ему SMS с признанием в любви без повода.

Надевать для него красивое белье.

Дома выглядеть как картинка: быть ухоженной и одетой — только для него.

Спрашивать у него совета по поводу своей работы, своей внешности и т. д.

Спланировать для вас отпуск или небольшое путешествие. Увлеченно рассказать, как это будет здорово и чем вы сможете там заняться.

Учитывать его интересы при организации отдыха и совместного досуга (например, находить возможности для экстремального развлечения).

Подарить ему подарочный сертификат в спортивный магазин или в магазин для рыбаков/охотников, если он увлекается.

Подарить ему редкий экземпляр для его коллекции, если он что-то собирает.

Поддерживать в нем тягу к приключениям: подарить прыжок с парашютом, полет на дельтаплане или что-то столь же захватывающее.

Стать его главной фанаткой, чем бы он ни занимался. Делать себе майки с его фото во время соревнований, писать мотивационные открытки,

верить в его идеи.

Просить у него помощи — особенно там, где требуется мужская сила.

Сходить вместе в салон компьютерных игр или в центр развлечений и от души погонять на игрушечных машинах и мотоциклах перед большими экранами.

Давать ему поспать утром, особенно в выходной.

Спросить его: «А чего тебе хочется? Что я могу для тебя сделать?»

Заказать для него фотокнигу «Мой герой» (или вместе с ребенком — «Мой папа»).

Подарить набор шоколадок: практика показывает, что очень многие мужчины — сладкоежки, хотя тщательно это скрывают.

Разделить его увлечения — например, вместе посмотреть баскетбол, даже если вам это скучно.

Сделать подарок его маме — по поводу или без.

Купить ему витамины и помочь вовремя их принимать.

Родить его ребенка (по мне — так это лучший подарок!).

Дать ему отдохнуть после работы в тишине и одиночестве.

Отпустить с друзьями — на рыбалку, на пикник, в спортивный клуб.

Подчеркивать в детях хорошие качества и добавлять: «Как у папы!»

Не мучить его своими увлечениями — и на любимые «Сумерки» пойти с подружкой.

Помочь ему в работе — чем сможете (об этом лучше спросить).

Составить его гороскоп у опытного ведического астролога — и подарить, не читая (захочет — поделится).

Заниматься собой. Наполняться энергией, чтобы потом отдавать ее мужу.

Носить платья и юбки, становиться женственнее с каждым днем. Даже если он сразу не поймет, что изменилось, потом оценит!

Заметили, как много пунктов с покупками? Знаете почему? Потому что мужчины от шопинга удовольствия не испытывают, так что часто обходятся и без нужных вещей. Им тяжело ходить, искать, выбирать. А если нам это доставляет удовольствие — почему бы не помочь? И все получают свою порцию энергии и любви!

Не забывайте радовать любимых! Способов, конечно, много больше, чем 145. Ведь только вы знаете, что любит ваш мужчина. Наш скромный список — лишь капля в море. Опорные точки, от которых можно оттолкнуться, чтобы почувствовать вдохновение в служении самому близкому человеку на земле.



### **Список литературы**

Ольга Валяева «Предназначение быть женщиной».

Вячеслав Рузов «Семейная нектарология».

Гэри Чэпмен «Пять языков любви».

Хелен Анделин «Очарование женственности».  
Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных семей».  
Стивен Кови «Главное внимание главным вещам».  
Стивен Кови «Восьмой навык».  
Джон Грей «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».  
Джеймс Хантер «Слуга, или Истинная сущность лидерства — служения».  
Виктор Франкл «Сказать жизни да».  
Дороти Карнеги «Как помочь мужу преуспеть в деле».  
Илия Шугаев «Один раз и на всю жизнь».  
Хантер Бомон «Смотреть на душу».  
Сторми Омартиан «Сила молящейся жены».  
Колин Типпинг «Радикальное прощение».  
Радханатх Свами «Путешествие домой».  
Отец Тихон «Несвятые святые».  
Е.Б.М. А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада «Бхагават-Гита как она есть».  
Библия.

### **Об авторе**

Ольга Валяева — жена и мама трех мальчишек. Когда-то ведическое знание перевернуло все ее представления о счастье и семье. От феминизма, стремления все сделать самой и угрозы развода, знания привели Ольгу к пониманию важности природной роли женщины в семье. Благодаря этому Ольге и Алексею удалось не только сохранить семью, но и стать гораздо счастливее, родить еще двоих сыновей. С тех пор своей миссией они видят помощь другим людям в изучении знания, возрождении культуры семейных отношений в современном мире. Они делятся своим опытом, опытом своих читательниц и знакомых, простыми и важными шагами на пути к счастью.





### **Книга «Предназначение быть женщиной»**

Вы сможете глубже проникнуть в знания о женской природе, узнать больше о нашей энергии и как ею управлять.

Если вы устаете на работе — читайте ее. Если потеряли контакт с мужем — читайте ее. Если забыли, когда в последний раз баловали себя, — читайте. Книга будет говорить с вами простым и живым языком, словно мудрая и любящая подруга. Она расскажет об удивительных тайнах женской природы, забытых или тщательно скрываемых в культуре потребления.

Сегодня, когда женщина — всего лишь производственный винтик или «+1» к чьему-то рейтингу, мы находимся в состоянии постоянного стресса и внутренней разделенности. Мы отключены от Источника — женского Предназначения. Книга Оли буквально соберет вас в единое целое, даст

понятные и действенные способы управления безудержной энергией женской психики. Возможно, даже притянет к вам удивительные события, как она притянула их в мою жизнь!

«Я никогда не присоединюсь к антивоенному движению. Позовите меня, когда появится движение за мир», — говорила блаженная мать Тереза. Оля Валяева создает «движение за Женственность» — надежную основу счастья и гармонии в семье. Книга «Предназначение быть женщиной» — его кодекс и манифест. Если вы хотите стать достойной женой и мамой — читайте ее. Если мечтаете найти силы на свое уникальное дело — читайте ее. Если чувствуете, что в жизни способны на большее, — читайте. Вы узнаете, что истинная Женщина сможет все это — и еще гораздо больше! Вы — сможете!

Автор книги прошла путь от феминизма к принятию своей женской роли, стала матерью троих детей и музой для своего супруга. Она попробовала разные виды счастья и в древних трактатах нашла наиболее универсальный рецепт счастья для женщин.

Заказать эту книгу в печатной или электронной версии вы можете на нашем сайте:

**<http://valyaeva.ru/love/kniga>**



### **Книга «Плодоносящая. О женской зрелости»**

Мы с вами привыкли говорить, что женщина — цветок. Это распространенная метафора относительно женской природы. Мы красивы, мы дарим радость своим присутствием. А мне хотелось пойти дальше и глубже.

Многие женщины сейчас ориентированы только на фазу цветения. Но немногие задумываются — а что потом? И зачем вообще цвести? Я убеждена, что женщина создана не сама по себе, а для других. Что наша миссия уникальна, и мы не имеем права жить «для себя» или «просто так». Наша жизнь не должна проходить в одиночестве — если мы не монахини. Женская жизнь становится счастливой, когда женщина живет для кого-то. Не ради выгоды, а из внутреннего изобилия любви, бескорыстно. Для других. Для мужа, для детей, для мира.

**Чтобы стать плодоносящей, нужно многое (хотя часто все это кажется само собой разумеющимся):**

Иметь сильные корни (то есть гармонию в отношениях с родом, родителями)

Быть собой (родившись грушей, не пытаться выращивать на себе черешню)

Жить не для себя, дарить свое тепло и свет людям (не быть пустоцветом)

Заботиться о себе (вовремя «питаться» солнечным светом, водой, здоровой пищей, чтобы было чем потом кормить близких)

Давать себе время (не ждать результатов мгновенно)

Быть в гармонии с высшим началом (в природе многое происходит само — если этому не мешать)

Тогда есть шанс, что дерево вырастет сильным и здоровым, вовремя зацветет и даст плоды. И все это оказалось важным в моей первой книге «Предназначение быть женщиной», как оказалось, не хватало многих моментов. Наверное, я не была тогда готова говорить о таких вещах.

Эта книга о зрелости. О том, какие плоды вырастают на дереве женственности и как помочь этим плодам вызреть. И о том, как эти плоды могут изменить мир.

Поэтому эта книга — о женском плодоношении. Это очень емкий для меня образ. Здесь и рождение детей — книга писалась, когда я была беременна третьим сыном и в первые месяцы его жизни. Здесь и осчастливливание близких. Своими сочными плодами, которые не только радуют глаз, но и имеют приятный вкус, насыщают тело и душу. И о семенах, которые мы оставляем после себя. И о том, как не прожить свою

жизнь зря, в пустоцветии. Как быть полезной — и уйти из этого мира удовлетворенной своим жизненным путем.

Слово «зрелость» не случайно применяется и к плодам, и к людям. Для нас это подсказка — куда стремиться, на что потратить данное Богом время. Вырастить, цвести, созреть и радовать всех, кого сможем.

Заказать эту книгу в печатной или электронной версии вы можете на нашем сайте:

<http://www.valyaeva.ru/happy/kniga3>



**Участвуйте в международных флешмобах женственности!**

Дважды в год — 1 августа и 22 декабря у нас проходят флешмобы Женственности. В разных точках мира, в разных городах на улицы выходят красивые женщины. Выходят они в красивых платьях и с цветами. Чтобы подарить счастье женщинам, которых встретят на пути, и познакомиться с единомышленницами в своем городе. Во флешмобе уже участвовали более 30 стран и более 300 различных городов, более десяти тысяч женщин!





Приходите, не пожалеете, это заряд положительной женской энергией на год вперед!

### **Примите участие в Марафоне женственности**

Марафон — это длительная программа личностного роста для женщин, рассчитанная на два месяца. Раз в два дня в вашем закрытом пространстве будут появляться задания, которые нужно практиковать ближайшие два дня. Задания могут быть разными — какие-то покажутся вам простыми, какие-то сложными. Например, за день пять раз попросить мужчин о помощи. О результатах, своих ощущениях, инсайтах вы пишете в

отчете. Идеально — если каждый день.

### **Марафоны бывают на разные темы:**

Женственность на четырех уровнях

Укрепляем отношения

Марафон стройности — для тех, кому это актуально

Поиск призвания

Наведение порядка в доме (что-то вроде Fly Lady)

Кроме этого у вас есть возможность задать себе цели на два месяца.

То, что вам нужно делать, вы давно собирались, но все как-то руки не доходят. Например, начать заниматься спортом, перестать есть после шести, не кричать на детей, научиться готовить. Цели мы бы хотели у вас видеть женские, но тут, конечно, решать вам. В отчете у вас будет место для того, чтобы написать, что вы сегодня сделали по той или иной цели. Получилось ли не есть жирного на ночь, смогли ли дойти до спортзала, прогулялись ли перед сном, как планировали.

И так — два месяца. Волшебство осязаемое — ежедневное выполнение простых действий, которые постепенно входят в привычку, а то, что вошло в привычку,— меняет характер и судьбу. Дневники полезны для женщин, для самоанализа и не только. А кроме того, мы вдохновляем других своими изменениями — и от этого меняться еще проще.

### **Что нужно будет делать в марафоне?**

Выполнять задания, писать отчеты. Писать, даже когда ничего не сделано и ничего не получилось. Писать, даже когда не хочется и не о чем. Самое интересное, что часто «не о чем» перерастает в очень интересный отчет девушки в кризисе. Пробовать делать то, что мы предлагаем вам. Отслеживать свои ощущения и чувства.

[www.valyaeva.ru/marafon](http://www.valyaeva.ru/marafon)

### **Примечания**

1 На момент написания книги. Стивен Кови умер 16 июля 2012 года.

*Прим. ред.*

### **Оглавление**

Эпиграф. Выйти замуж или быть ЗА мужем?

Предисловие автора

Часть I. Зачем нужна эта книга

Глава 1. Почему быть женой — это искусство

Глава 2. Зачем женщине нужна семья

Глава 3. Три вида счастья

Глава 4. Для чего создаются семьи

Глава 5. Два подхода к браку: потребительство или служение

Глава 6. Почему я?

Глава 7. Может ли женщина спасти семью в одиночку

Глава 8. В каждом мужчине есть рыцарь

Глава 9. Что такое правильные отношения

Глава 10. Почему мы не говорим о мужских обязанностях

Заключение

Часть II. Основы семейных отношений

Глава 1. Этапы отношений

Глава 2. Уровни деградации семьи

Глава 3. Три ключа к переменам

Глава 4. Принятие

Глава 5. Уважение

Глава 6. Верность

Глава 7. Законы соответствия друг другу

Заключение

Часть III. Кризисы семей

Глава 1. Любовь или ее подмены

Глава 2. Семь экзаменов молодой семьи

Глава 3. Отношения со свекровью

Глава 4. Как преодолевать кризисы вместе

Глава 5. Для тех, кто уже развелся

Заключение

Часть IV. Кандидатский минимум для жены

Глава 1. Женщина — основа благополучия семьи

Глава 2. Кто же такая жена

Глава 3. Женское счастье с позиции гормонов

Глава 4. Негативные эмоции

Глава 5. Карма

Глава 6. Чему раньше учили девочек и чему учат сейчас?

Глава 7. От какой жены никто никогда не уйдет

Глава 8. Женские обязанности

Глава 9. Зачем все это нам

Глава 10. Что на самом деле нужно нашим детям

Глава 11. Секреты приготовления еды

Глава 12. Принять авторитет мужа

Глава 13. Открыть свое сердце

Глава 14. Следовать за супругом

Глава 15. Мужчина — не инструмент

Глава 16. Роль аскезы в жизни женщины

## Заключение

### Часть V. Маленькие секреты большого семейного счастья

Глава 1. Правильно ссориться и мириться

Глава 2. Не бояться расставаний

Глава 3. Не убегать от боли

Глава 4. Не жаловаться

Глава 5. Доверять

Глава 6. «Ездить» у мужа на шее

Глава 7. Слушаться

Глава 8. Просить

Глава 9. Общаться осознанно

Глава 10. Учитывать разность потребностей

Глава 11. Переводить с «мужского» на «женский»

Глава 12. Создавать семейные традиции

Глава 13. Выстраивать иерархию

Глава 14. Помогать мужу выйти из кризиса

Глава 15. Вдохновлять любимого

Глава 16. Идти навстречу своим страхам

Глава 17. Преодолевать потолок в отношениях

Глава 18. Быть строгой

Глава 19. Уметь отстраняться

Глава 20. Не допускать слабости сердца

Глава 21. Служить мужу

Глава 22. Проводить профилактику развода

Глава 23. Общаться с подругами

Глава 24. Давать свежий воздух отношениям

Глава 25. Не молчать!

Глава 26. Верить в него

## Заключение

### Часть VI. Быть музой и вдохновительницей

Глава 1. Зачем становиться музой

Глава 2. Букет для музыки

Глава 3. Мужская сила

Глава 4. Потенциал каждого мужчины

Глава 5. Как помочь мужу развиваться

Глава 6. Деньги — отражение отношений

Глава 7. Как мой муж увеличил доход в десятки раз

Глава 8. Женский взгляд на карьеру

Глава 9. Поддерживать его правильно



Глава 10. Как жены мешают мужьям зарабатывать

Глава 11. Как сделать супруга миллионером

Глава 12. В центре всего

Заключение

Эпилог. Как же изменить семейные отношения к лучшему

P. S.. Вместо традиционных благодарностей

Приложение. Шкатулка подарков

Подарок 1. Секретная страница для мужчин

Подарок 2. Глубинный тест отношений

Подарок 3. 145 способов сделать приятное любимому

Список литературы

Об авторе