

Глава 2

Уважать и поддерживать

На Востоке говорят: если жена будет уважать мужа, то его будут уважать соседи; если будут уважать соседи, то будет уважать аул; а если его уважает аул, значит, будет уважать и весь мир. Женам предпринимателей, очевидно, есть за что уважать своих мужей, ведь те, как правило, смогли многого добиться. Однако бизнесмены нередко весьма критичны в отношениях со своими домашними, контролируют их и ожидают подчинения — в таких условиях демонстрировать уважение бывает непросто.

Уважать мужчину — значит искренне разделять его интересы, следовать его решениям и находить в них позитив для себя. Например, я хорошо умею заботиться о муже, но, когда я делаю что-то через силу, он это ощущает, «считывает» и раздражается. То есть ему важна забота от сердца, искренняя, а не вынужденная, продиктованная соображениями долга или практич-

ности. Если вы заботитесь о нем только потому, что «так надо», будьте готовы к его «не надо».

В моей семье, увы, не было примеров уважения жены к мужу. Моя бабушка, Ребекка Исаковна Димант, была прекрасным кардиологом, личным врачом академика Сахарова в Нижнем Новгороде. Дедушка, Теодор Григорьевич Губарь, инженер подводных лодок, по полгода проводил в Баренцевом море на испытаниях. То есть, казалось бы, сильный мужчина, и есть все причины искренне уважать его. Но моя бабушка так не считала: я никогда не чувствовала, что она действительно уважает мужа. При этом они сумели создать хорошую семью и прожили вместе более пятидесяти лет. А все потому, что у них была настоящая любовь, ведь, как это ни удивительно, встречаются мужчины, для которых любовь жены важнее уважения.

Моя книга посвящена отношениям с мужчинами-предпринимателями, для которых искреннее уважение — обязательное и важнейшее требование. От своих жен они ожидают, что те не будут стараться их переделывать, будут ценить их точку зрения, прислушиваться к их словам и внимательно относиться к их чувствам. Это и есть уважение. Но может ли научиться уважать мужчину девочка, чьи родители не уважали друг друга?

Я предлагаю начать вот с чего: давайте признаем тот факт, что предприниматель — прирожденный

лидер. Он берет на себя ответственность за бизнес, сотрудников, клиентов, за продукт, производство и капитал — и, конечно, готов нести ответственность и за свою семью. У него есть видение будущего собственной компании — и, разумеется, собственной семьи. Он одинаково искренне заботится как об интересах бизнеса, так и о благополучии своих близких.

Когда женщина не разделяет его решений, она тем самым как бы отрицает факт его заботы, значимость его вклада. В такой ситуации авторитарный мужчина инстинктивно начинает давить на супругу, добиваясь, чтобы она встала на его позицию. Однако он делает это, только если жена не понимает, что он хочет сказать, или сопротивляется ему! Путем давления муж пытается донести до нее суть своих мыслей. Наиболее простой способ избежать конфликтов — уточнять смысл решений мужа, если вам непонятно, чего он на самом деле хочет.

Ищите для себя позитивные стороны в его решениях. Доверяйте ему, ведь изначально, выйдя замуж, вы доверили этому человеку себя и свою жизнь. Я знаю, иногда это трудно, особенно если у вас нет позитивного опыта доверия мужчинам или, что хуже, был негативный опыт. Конечно, контролировать все самой проще. Но тем самым вы пытаетесь отобрать

у мужа роль лидера, а это неизбежно приведет к ссорам и в итоге — к ухудшению отношений.

Хочу пояснить: уважение — не синоним подчинения или подавления. Мужчины-лидеры не хотят видеть дома безмолвную рабу. Уважать — значит искренне признать, что именно муж — глава вашей семьи, что для вас именно он самый главный человек, а все остальные дорогие вам люди, включая детей и родителей, уступают ему по значимости. Только в семье, где жена искренне принимает своего мужа, доверяет его решениям, могут вырасти счастливые дети — и потом, создав собственные семьи, они смогут выстроить правильную модель поведения с супругами.

Схема взаимоотношений в семье

Если нарисовать схему правильно выстроенных отношений в семье, то они будут выглядеть так:



Первый круг — муж и жена, второй — дети, третий круг — близкие родственники, потом другие родственники, друзья. Именно муж должен быть на первом месте. Только в такой семье вырастают счастливые дети: они не участвуют в конфликтах родителей, так как попросту не задействованы в их отношениях. Мама и папа для них — первоисточник, по которому они учатся строить уже свои отношения с будущими партнерами.

Женщинам, привыкшим самостоятельно принимать решения, сложно смириться с жесткостью мужа, отказаться от борьбы за власть и научиться принимать своего мужчину таким, какой он есть. В России исторически так сложилось, что женщины должны были быть сильными, чтобы выжить. Наши бабушки и прабабушки были вынуждены взять на себя функции кормильцев семьи, когда мужчины ушли на фронт.

Однако то, что всего три поколения назад становилось залогом выживания, сегодня оборачивается внутрисемейными конфликтами. Ведь муж чувствует себя мужчиной тогда, когда несет ответственность не только за себя, но и за свою семью. А если жена принимает важные решения, не посоветовавшись с ним, если считает, что подчинение мужу неприемлемо, мужчина рано или поздно начнет жаловаться на недостаток уважения. Жалобы при этом не обязательно вербально выражены. Например, некогда перспективный супруг

может со временем «поселиться» на диване. Вместо того чтобы завоевывать мир, он будет пассивно щелкать кнопками телевизора. Такое поведение — прямое следствие неуважения со стороны женщины!

Что дает мужчине ощущение значимости в семье?

- Будучи главой семьи, мужчина хочет ощущать себя главным кормильцем и защитником: у него есть врожденная потребность чувствовать себя нужным именно в такой роли. Ему важно знать, что жена зависит от него финансово, что в роли кормильца он превосходит женщину. Мужское чувство достоинства может страдать, если он видит, что карьера его жены складывается успешнее, что она достигает больших высот на профессиональном поприще или зарабатывает больше. Ему важно превосходить женщину в этой роли.
- Рассказывайте мужу, почему вы ему благодарны, как дорожите им! Помните: мужчина тяжело переживает ситуации, когда в ответ на свои усилия не получает слов благодарности.
- Мужчине важно реализовываться именно в тех качествах, которыми он в себе гордится. Чем гордится ваш мужчина? Если вы замужем за предпринимателем, то он, скорее всего, гордится своими способностями и достижениями, умением быть хорошим руководителем, защитником и кормильцем. При этом он весьма болезненно реагирует на обстоятельства, которые не позволяют ему эффективно функционировать в этих качествах.

Как я уже упоминала, научиться искренне уважать супруга и принимать всем сердцем его решения непросто. Начните вот с чего: перестаньте искать в его словах и поступках подтверждение своих страхов и опасений. Воспринимайте его действия как заботу о благе семьи. Например, представьте, что муж предлагает вам совершить нечто совершенно невероятное: скажем, в одночасье переехать в другую страну. Попробуйте отследить свои реакции на такое предложение. Если вы злитесь, негодуете, полагая, что ваш муж эгоист и не думает о вас, значит, вы... не уважаете супруга. И даже если вы молча, но скрепя сердце подчинитесь его решению, он почувствует это.

Спрашивайте, если не понимаете позицию мужа, попросите его объяснить, почему это решение хорошо для семьи. Более эффективный подход — не сомневаться в том, что он действует в интересах семьи, и оценивать его поступки именно с такой точки зрения. Если вы осознаете это, то вашей первой реакцией на предложение станет не раздражение или обида, а резонные вопросы: «Почему ты мне это предлагаешь? Почему решил, что это будет полезно нашей семье?»

Если вы не доверяете мужчине, если вам кажется, что нужно оценивать, насколько его действия идут или

не идут во благо семьи, то диалога не получится. Если же вы доверяете мужу, не сомневаетесь в том, что он заботится о семье так, как только возможно, то супруг непременно почувствует это — и будет готов услышать вашу позицию и учесть ваши аргументы, принимая решения.

Уважать мужчину — значит видеть в его поступках и решениях положительные для себя последствия. Если же они вам не очевидны, просто попросите его объяснить, почему он считает, что так будет лучше для семьи и для детей.

Есть много женщин, которые действительно не могут полностью довериться своему супругу; как правило, это следствие прошлого негативного опыта. Хорошая новость: этому можно научиться. Мы начинаем доверять человеку, когда его поведение соответствует нашим ожиданиям. И значит, чтобы научиться доверять другим, надо в первую очередь доверять самой себе. С этого я и предлагаю начать.

Избавьтесь от сомнений: вы вправду достойны любви, понимания и счастья. Вы — достойны! Научитесь любить и принимать себя такой, какая вы есть: со всеми своими сильными чертами и недостатками. Прислушивайтесь к своей интуиции и уделяйте себе,

любимой, время и внимание. Поверьте: то, что мужчина выбрал вас, не случайность.

Упражнение на доверие

- Составьте список того, в чем вы не доверяете мужчинам.
- Выберите из списка один пункт — пусть для начала это будет что-нибудь не очень принципиальное — и примите решение, что с сегодняшнего дня вот в этом полностью доверяете своему мужу.
- Работайте с этим ощущением, пока не убедитесь, что доверие стало по-настоящему искренним.
- Повторите то же с другими пунктами из списка.

Теперь, когда сделан первый шаг по пути доверия себе и своему мужчине, самое время перейти к следующему уровню — продемонстрировать мужчине свое искреннее уважение.

Уважать мужчину — значит:

- Признавать его статус и авторитет лидера.
- Почтительно относиться к его физической и мужской сексуальной силе.
- Признавать его ум и способности.
- Уважительно относиться к его заслугам и достижениям.
- Уважать его интересы и увлечения.

- Уважать личное пространство мужчины (его телефон, компьютер, ежедневник). Он покажет и расскажет вам все, что сочтет нужным. Остальное — его личное дело.
- Доверять его решениям.
- Ценить его труд как кормильца семьи.
- Ценить то, что он делает для вас, и говорить ему об этом.
- Внимательно слушать, когда он говорит.
- Отвечать на вопросы предельно конкретно.
- Разговаривать с мужчиной без высокомерных от-
тенков в голосе.

Доверяйте мужчине! Следуйте за ним!

Станьте с мужем единым фронтом!

Поддерживайте его планы и решения!

Теперь давайте посмотрим, как можно разрешать конфликты, сохраняя чувство уважения. Очень многих ссор и конфликтов можно было бы избежать, если бы мы говорили то, что действительно чувствуем. Вот несколько простых правил, которые помогут загасить разгорающийся конфликт, не дав ему перерасти в грандиозный скандал:

- **Учитесь делиться чувствами.** Фраза: «Я очень ждала тебя, поэтому расстроилась, что ты пришел позже, чем обещал», — более конструктивна,

чем брошенное в сердцах: «Ты никогда не выполняешь свои обещания!»

- **Используйте «Я»-сообщения**, чтобы передать другому, что с вами происходит. Фраза: «Я злюсь, и мне нужно время, чтобы успокоиться», — менее оскорбительна и более понятна, чем: «Отстань от меня!»
- **Советуйтесь с партнером**, выясняя, какой способ решения проблемы окажется наиболее комфортным для него лично. Например, спросите: «Как ты отнесешься к тому, что я буду звонить тебе, когда ты задерживаешься на работе?» Муж заинтересован в вашем спокойствии ничуть не меньше вас, поэтому обязательно предложите свои варианты выхода из ситуации.
- **Выбирайте правильное время для разговора**. После рабочего дня мужчина нуждается в отдыхе, скандал на пороге дома ему не нужен. Начинать разговор, когда муж собрался уходить, тоже не лучшая идея. Неожиданное предложение обсудить важные проблемы — ненужный стресс.
- **Предупреждайте, сколько времени займет разговор**. Если вы скажете: «Я бы хотела с тобой поговорить, мне нужно 10 минут твоего времени», — муж охотно будет участвовать в диалоге. Как правило, мужчины избегают уто-

мительных разбирательств, затягивающихся на неопределенное время.

- **Не впадайте в истерику.** Если произносить любую из рекомендованных выше фраз с трагическим видом и слезами на глазах, мужчина почувствует, что им манипулируют. Поэтому, прежде чем начать важный разговор, сначала успокойтесь, а затем подумайте, чего на самом деле хотите достичь в текущей ситуации.

* * *

Как принимать и уважать: пять основных правил

Как именно можно продемонстрировать уважение к мужчине? Благодаря множеству книг и тренингов, личных бесед с женщинами и мужчинами я вывела пять правил. Следуя им искренне, вы сможете показать мужчине, что действительно уважаете и принимаете его. Вот они:

1. Цените его точку зрения. Прислушивайтесь к его словам и чувствам.
2. Дайте ему свободу быть самим собой — таким, каким вы его полюбили когда-то.
3. Не пытайтесь совершенствовать его. Мы не можем изменить другого человека, мы можем лишь изменить себя и свое отношение к происходящему.

4. Не ставьте в пример мужу других мужчин.
Это унинительно и неприятно.
5. Учитесь видеть его лучшие стороны и говорить
ему об этом вслух.