

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




ЧЕСТНО

ЛОРА ШЛЕССИНГЕР

семейный психотерапевт

ТЫ ЕМУ — УВАЖЕНИЕ,
ОН ТЕБЕ — ВСЬ МИР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Ш68

Dr. Laura Schlessinger
THE PROPER CARE AND FEEDING OF HUSBANDS

Copyright © 2004 by Dr.Laura C. Schlessinger. All rights reserved.
Published by arrangement with Harper Perennial, an imprint
of HarperCollins Publishers.

Шлессингер, Лора.

Ш68 Ты ему — уважение, он тебе — весь мир : как работает мужская психология и почему от женщины зависит, каким будет их брак / Лора Шлессингер ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-237960-4

Книга семейного психотерапевта Лоры Шлессингер посвящена причинам эмоционального охлаждения и конфликтов в браке. Автор показывает, как привычка к критике, обвинениям и постоянному недовольству постепенно разрушает отношения и подрывает уверенность мужчины в себе и в союзе.

Опираясь на многолетнюю терапевтическую практику, Шлессингер объясняет, какие формы поддержки и признания особенно значимы для мужчин и почему именно позиция женщины во многом определяет атмосферу в семье. В книге предложен практический взгляд на то, как изменить стиль общения, снизить уровень напряжения и вернуть в отношения уважение, близость и ощущение партнерства.

УДК 159.9
ББК 88.53

- © Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020
- © Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-237960-4

*Родственникам и друзьям,
которые меня поддерживают, —
Со смиренной благодарностью.*

Содержание



<i>Примечание автора</i>	9
<i>Вступление</i>	11
<i>Глава 1. Как неправильно обихаживать и кормить мужей</i>	23
<i>Глава 2. Синдром Белого Кролика</i>	43
<i>Глава 3. «Вот ты придира!»</i>	71
<i>Глава 4. У мужчин есть чувства? Правда? Да вы шутите!</i>	109
<i>Глава 5. «А? Милая, что ты сказала? Что это значит?»</i> ...	143
<i>Глава 6. Что такое секс?</i>	181
<i>Глава 7. Мужчину следует уважать в его собственном доме</i>	213
<i>Глава 8. Мужское времяпрепровождение</i>	253
<i>Об авторе</i>	268

Примечание автора



Хотя идеи, рекомендации и методы, предложенные в этой книге, способны улучшить ваши отношения с мужем (или с женой, если убедите ее прочесть эту книгу), равно как и ваше отношение к себе, собственному браку и жизни, важно уточнить воодушевленно-оптимистическую перспективу одним серьезным «но». Я уже писала об этом ранее: есть поступки, которые, на мой взгляд, нарушают договор и оправдывают продиктованное самосохранением решение закончить отношения. Я имею в виду зависимости, жестокое обращение и супружеские измены. В случаях, когда поведение одного или обоих супругов откровенно деструктивно, опасно или пагубно, эти принципы неприменимы.

Рекомендации из этой книги спасли и реанимировали несметное количество проблемных, застойных, скучных, вызывавших разочарование, раздражение и даже казавшихся мертвыми супружеских отношений — это демонстрируют примеры из реальной жизни. Женщины звонят мне почти ежедневно, жестко критикуя мужчин, рассказывая, как месяц за месяцем тратят на безрезультатную супружескую психотерапию (также известную как «сеансы жалоб»), но по-прежнему не представляют, что делать со своим браком. Я прошу их (ну, если честно, надоедливо вынуждаю) попробовать в деле *хотя бы одну*

рекомендацию — к примеру, найти у супруга одно-два качества (сколь угодно незначительных), которые можно похвалить, — и делать это ежедневно в течение недели. Потом они перезванивают в полном изумлении от позитивных изменений собственных чувств по отношению ко вторым половинам, их поведения и общей атмосферы в доме. Они видят прогресс и ощущают свою силу! Они стали счастливее! И брак снова кажется благом.

Очень надеюсь, что моя книга принесет его и в ваш дом.

Лора Шлессингер, 2003 г.

Вступление



«Как мужчина могу сказать, что наши потребности просты. Мы хотим быть сытыми, хотим, чтобы о наших детях заботились, и хотим любить».

Винс

«Мужчины интересуются только двумя вещами: так что, если я не тащу тебя в постель, сделай мне сэндвич».

Джон

«Я — 37-летний мужчина, который много чего повидал в жизни. К вашему исследованию вопроса, как следует обращаться с женщиной, могу добавить следующее. Мы мужчины — а не тупицы, не экстрасенсы или не романтики. Нам нужны всего-навсего ясная коммуникация, одобрение, честная любовь и уважение. За это мы отплатим, бросив луну и звезды к вашим ногам, — делайте с ними что пожелаете. Нет необходимости «обрабатывать» мужчину, чтобы получить желаемое. Мы живем, чтобы заботиться о жене, семье и доме. Просто помните, что мы — мужчины, и знайте, что наши потребности просты, но игнорировать их нельзя. Хорошего мужчину трудно найти, а не удержать».

Дэн

«Хорошего мужчину трудно найти, а не удержать».
Это предложение должно заставить вас остановиться и задуматься. Как радиоведущая и психотерапевт не могу не согласиться с этим замечательным утверждением. Увы, большинство женщин силятся удержать при себе какого-нибудь подонка, снова и снова дают жесто-

кому насильнику или изменнику «еще один последний шанс», занимаются незащищенным сексом с первым попавшимся знакомым, соглашаются на сожитительство без брака и рискуют делать детей с каким-нибудь пройдохой или неудачником в жалкой пародии на любовь. *Но при этом* их страшно раздражает совет обращаться с достойным, трудолюбивым, заботливым мужем с заботой, вниманием, уважением и любовью, которые нужны ему, чтобы быть довольным. Это приводит меня в совершенное недоумение.

А еще больше поражает то, что многие совершенно не понимают и не чувствуют, какое разрушительное воздействие они оказывают на своих мужчин, а следовательно, и на отношения. Они звонят мне с вопросами, нормально ли отправиться в длительный отпуск «без него», когда хочется свободы или «отдыха»; нормально ли отказывать ему в сексе, потому что их что-то раздражает или они просто слишком устали после напряженного дня; действительно ли они обязаны готовить ему ужин, когда он приходит домой с работы, потому что это такая морока; нормально ли скрывать от него некоторые вещи (например, семейные или финансовые проблемы), потому что в его участии нет необходимости; должны ли они проводить время с его родственниками (например, родителями, братьями и сестрами или детьми от первого брака); необходимо ли проявлять интерес к его хобби, если разговоры о нем вызывают смертельную скуку; или... в общем, вы поняли.

Большинству женщин, которые жалуются, что не получают от мужей желаемого, следовало бы задуматься

и осознать, насколько неуважительно и пренебрежительно они относятся к ним. Следовало бы также приглядеться к тому, на что — вместо мужа и брака — тратятся время и энергия жены. Эти женщины поразились бы, осознав, что усерднее стараются впечатлить посторонних, чем самого важного человека в их жизни — мужа. Прочитирую слова моего слушателя, Гэри:

«Муж — он как конь: к концу дня обычно успеваешь набегаться и вспотеть сотню раз. Как в кино, если хозяйка только и делает, что погоняет да бьет его, он потерпит-потерпит, а затем начнет лягаться и бунтовать.»

Если вы его любите, терпеливо и умело обращаетесь с ним, он лучше загонит себя до разрыва сердца, чем подведет хозяйку. Он отдаст свою жизнь за ту, кого любит.

Так каким же способом следует женщине обращаться с мужчиной?»

За двадцать пять лет, что я работаю на радио, ни один представитель противоположного пола не опротестовал мое утверждение, что мужчины — очень простые создания. Все согласны. Я снова и снова объясняю, что они рождаются от женщин и всю оставшуюся жизнь жаждут их принятия и одобрения. Если только у вашего партнера нет выраженного психического или личностного расстройства (это исключение, а не правило), то мужчина подобен податливой глине в руках женщины, которую любит. Дайте ему прямые указания, уважение, одобрение,

еду и искреннюю любовь — он выполнит любое ваше желание, даже если оно дурацкое.

С одной конкретной слушательницей, Сэнди, я довела эту программу до успешного завершения — но пришлось немало попотеть, а она отчаянно сопротивлялась.

СЭНДИ: У нас с мужем ужасные отношения.

ДОКТОР ЛОРА: С чего бы это, интересно!

СЭНДИ: Он говорит, что я слишком упряма... но мне кажется, что мы оба упрямы друг с другом.

ДОКТОР ЛОРА: Значит, по его словам, вы слишком упрямы. И что это означает?

СЭНДИ: Он всегда говорит, что я люблю брать верх в любой ситуации, что мне нравится контролировать происходящее, что я принимаю решения в обход его, в то время как следовало бы обсуждать проблемы. Я просто беру и решаю сама.

ДОКТОР ЛОРА: Так почему ж вы это делаете?

СЭНДИ: Не знаю.

ДОКТОР ЛОРА: Это разрушает ваш брак. Зачем продолжать поступать таким образом?

СЭНДИ: Но ведь это всякая ерунда — например, пойти в магазин и что-то купить. Почему я должна советоваться с ним в таких вещах?

ДОКТОР ЛОРА: В любом случае полезно поговорить с ним или позвать с собой.

СЭНДИ: Я этого не понимаю.

ДОКТОР ЛОРА: Кстати, у вас есть дети?

СЭНДИ: Да, у нас трое детей.

ДОКТОР ЛОРА: Вот почему вам нужны перемены — чтобы у этих троих был тихий-мирный дом и счастливое детство. И вы можете осуществить эти перемены.

СЭНДИ: Мы над этим работали.

ДОКТОР ЛОРА: Нет! *Мы* над этим не работали. *Вы* не изменились.

СЭНДИ: Это очень трудно.

ДОКТОР ЛОРА: Ну и что?! Это касается жизни троих ваших детей. Не говорите мне, что вам что-то там трудно, если от этого зависят трое ваших детей! Это должно мотивировать вас лучше вести себя в браке, лучше обращаться с мужем.

СЭНДИ: Верно.

Чтобы помочь женщине с переменами, я попросила ее прямо во время разговора составить короткий список из трех моментов, в которых ее мужу хотелось бы — обнованно! — чтобы она вела себя иначе. Сэнди сопротивлялась, как могла. Вначале якобы не знала, чего он хочет, потом жаловалась, потом с сарказмом говорила о его потребностях, потом преувеличивала то, что ей приходится делать. *Ффух!* Нелегкая была работенка — пробиться сквозь сопротивление и заставить женщину признать, что какие-то желания или требования супруга разумны. Что уж говорить о какой-либо готовности дать ему то, чего он хочет!

Я объясняла, что личностные изменения всегда трудны, легко только злословить. Я настойчиво задавала свой вопрос, давая ей возможность улучшить ситуацию ради себя и детей. Наконец она уступила... ну, вроде того: между строк диалога все равно читается недовольство.