

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




КЛАССИКА

ЛОРА ДОЙЛ

Счастливая жена

Как вернуть в брак близость,
страсть и гармонию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Д62

Laura Doyle
The Surrendered Wife

© Laura Doyle, 1999, 2001

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Дойл, Лора.

Д62 Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию / Лора Дойл ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-208203-0

Как и у миллионов женщин, брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: она заметила все недостатки супруга. Но попытки заставить мужа быть более романтичным, инициативным и амбициозным еще сильнее ухудшили отношения. Отчаявшись восстановить близость, она решила «капитулировать» — перестать контролировать и критиковать мужа, указывать, что и как делать. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся.

В своей культовой книге Лора расскажет, как методика «капитулировавшей» жены поможет превратить кризисный брак в страстный и счастливый союз, вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

© Новикова Т.О.,
перевод на русский язык, 2018

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-208203-0

Содержание



Благодарность	11
Тест: насколько вы близки с мужем?	12
Почему женщина сдается?	15
Возвращение мужчины, который меня очаровал.	18
Стать лучше	21
Истоки стремления к контролю	24
Мои сумки всегда были собраны	29
Почему эта книга не называется	
«Капитулировавший муж»	30
Как все это было	31
Когда нужно прекратить уступать и просто уйти	32
Что делать с вербальным насилием?	35
Определите, заслуживает ли мужчина вашего доверия	38
Глава 1. Уважайте мужчину, за которого	
вы вышли замуж.	40
Уважайте его выбор носков и акций	42
Уважение порождает близость	43
Дорожите своим достоинством.	44
Синдром «я просто пытаюсь помочь».	45
Комплекс матери.	46
Средство для прекращения холодной войны.	48
Проглотив слова, несварения не заработаешь	50
Глава 2. Откажитесь от контроля ради власти	55
«Свидание без контроля»	58
Семь привычек высокоэффективной мегеры	61
Как реагировать на его безумные идеи	63

Магия благодарности	67
Испытание потрясением	68
Будьте ВИП-персоной, а не шофером	70
Переговоры до уступок	72
Беседы после уступок	74
Путь к близости, страсти и покою	76
<i>Глава 3. Ваша «сдача» — это тайна</i>	<i>78</i>
Фанфары не зазвучат	81
Новая вы — настоящая вы.	83
<i>Глава 4. Сначала позаботьтесь о себе.</i>	<i>85</i>
Простые удовольствия помогут вам на этом пути	87
Находите время для веселья и удовольствий.	90
Не ворчите и не мешайте мужу заботиться о себе.	93
Вы — не единственный ответственный взрослый человек в семье	94
<i>Глава 5. Говорите о своих желаниях</i>	<i>96</i>
Почему мужчины ходят в магазин за тампонами	98
Не объясняйте мужу, как исполнить ваше желание.	100
Не объясняйте ему, почему он должен исполнять ваши желания	103
Перестаньте требовать	104
Не просите разрешения и не договаривайтесь.	105
Не проецируйте на мужа свои желания	106
Если вы не скажете, чего хотите, то никогда этого не получите	108
<i>Глава 6. Откажитесь от управления семейными финансами</i>	<i>111</i>
Это не финансовое самоубийство	113
Вас ждут три чуда	116
Ослабьте хватку	120

Бог не назначал вас ответственной за счета	128
Откройте для себя его щедрую натуру.	130
Поразитесь вашему идеальному сходству.	132
<i>Глава 7. Принимайте его заботу с благодарностью</i>	<i>137</i>
Никто не может лишить вас независимости	140
Улыбнитесь и скажите «спасибо!»	141
Готовность во всем видеть подтекст	142
Принимать, принимать, принимать!.	143
Неожиданный подарок	145
Подарки в коробках с бантиками.	148
<i>Глава 8. Дорожите дружбой с женщинами</i>	<i>152</i>
Близкие подруги — это жизненно важно	154
Девичьи разговоры очень полезны.	158
<i>Глава 9. Не хватайте наживку</i>	<i>160</i>
Он предпочтет ваше благословение вашему мнению	162
Малая наживка тоже соблазнительна	164
Соблазн мощной молчаливой наживки	166
Когда нужно высказывать свое мнение	167
Ваша мантра: «Не вмешиваться!».	168
<i>Глава 10. Не создавайте негативных ожиданий</i>	<i>170</i>
Если вы твердите ему, что он ошибется, так оно и будет	172
Если не можете сказать ничего хорошего...	176
Стать пророком	177
<i>Глава 11. Перестаньте читать его мысли.</i>	<i>179</i>
Если это не любовный взгляд, даже не пытайтесь понять его смысл.	181
Важная роль клейкой ленты в счастливом браке.	182

Когда муж подавлен, оставьте его в покое	184
Живите настоящим	185
<i>Глава 12. Не мешайте принимающему</i>	<i>189</i>
Одной тревогой меньше	191
Ему не нужна страховка	192
<i>Глава 13. Забудьте миф о равенстве.</i>	<i>194</i>
Одна юбка и одни брюки	197
Вынимание круглых затычек из квадратных отверстий	200
Сейчас лучшее время в истории для гармоничного брака	201
<i>Глава 14. Скажите «Я не могу».</i>	<i>205</i>
Предавать себя — это очень печально.	206
Готовность делать все самой обходится дорого	208
Ищите в своем муже героя.	213
Не поддавайтесь соблазнам мира.	214
<i>Глава 15. Стремитесь к уязвимости.</i>	<i>217</i>
Победите инстинкты выживания.	219
Говорите, что скучаете по нему	222
Неважно, чего вам недостает, смысл всегда один	224
<i>Глава 16. Не скрывайте своей боли</i>	<i>226</i>
Воздержитесь от едких замечаний	228
Избегайте ссоры, чтобы сохранить свое достоинство	229
Ищите за гневом боль.	230
Помните о законах кармы	231
<i>Глава 17. Позвольте мужу быть настоящим отцом</i>	<i>233</i>
Даже самая лучшая мать не заменит хорошего отца	235
Кое-что, на что способен только отец	236

Дети уважают тех, кого уважаете вы	240
Поступай так, как сказал папа.	241
Минимум конфликтов, максимум уважения.	243
<i>Глава 18. Прислушивайтесь к голосу сердца</i>	<i>245</i>
Лучшие собеседники — те, кто умеет слушать	248
Человек, умеющий слушать, дает понять, что он вас слышит	250
Подарите мужу возможность высказаться	252
<i>Глава 19. Станьте женственной в сексе</i>	<i>255</i>
Требование всегда остается требованием.	258
Семь способов поймать катящийся мяч.	260
Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать	261
Ухаживайте за собой	263
<i>Глава 20. Скажите сексу «Да!»</i>	<i>265</i>
Самые распространенные жалобы	267
Выявление и исцеление сексуальной травмы.	270
Семь сексуальных мифов	275
Радуйтесь, когда муж вас «домогается»	283
<i>Глава 21. Никогда не унижайтесь</i>	<i>286</i>
Включите позитивный внутренний голос	290
Воздавайте себе по заслугам.	291
Чего еще следует избегать	292
<i>Глава 22. Не берите ложный след</i>	<i>295</i>
Выявление реальной проблемы.	298
Четкое осознание своих чувств	300
<i>Глава 23. Доверьтесь духовной связи.</i>	<i>304</i>
Путь «капитулировавшей» жены — это духовная метафора	305

Какое чудо природы — человек!	308
Как найти Высшую силу	308
<i>Глава 24. Позвольте ему решить ваши проблемы</i>	<i>311</i>
Идеи, которые спасли меня от стресса.	314
Источник элегантных решений	315
Переговоры по правилам.	317
<i>Глава 25. Будьте дипломатом в стране мужчин.</i>	<i>321</i>
Уважайте местные обычаи	323
Никогда не задавайте мужчине этого вопроса	324
Выражайте свое истинное «я» через чувства	325
<i>Глава 26. Оценивайте свой прогресс</i>	<i>329</i>
Пристегивайтесь на американских горках	331
Забудьте о нормальном	336
Развития без боли не бывает	337
Как бы быстро вы ни менялись, муж будет меняться вслед за вами	339
<i>Глава 27. Тратьте свои новые силы на себя</i>	<i>341</i>
Невесомость выживания.	342
Радость достижения абсолютного ничто	344
О чем поговорить за ужином	345
Найдите смелость реализовать свои амбиции	346
Что сейчас происходит в моей жизни	348
Символ нового брака	349

Благодарность



Я хочу особо поблагодарить всех женщин из нашего первого кружка, и особенно Линну Беннет и Кристину Гордон, которые первыми отважились на решительный шаг.

Кристина, я вечно буду благодарна тебе за прекрасную редактуру. Что бы я делала без тебя? Рада, что мне не пришлось беспокоиться об этом!

Мне крупно повезло: моя книга попала в руки Дорис Купер из издательства Simon & Schuster, которая сумела разглядеть ее потенциал. Вы оказали мне колоссальную поддержку, создали мотивацию и очень внимательно отнеслись к моему творению.

Конечно, я никогда не встретила бы Дорис, если бы у меня не было лучшего в мире литературного агента: Джимми Вайнс, спасибо!

Я очень благодарна моим сестрам Ханне и Кэти, которые позволили мне включить их в своей проект и поделились своими глубокими мыслями. Большую поддержку оказал мне мой брат Джон. Он вдохновлял меня на протяжении всей работы над этой книгой.

А больше всего я благодарна своему любимому мужу Джону Дойлу. Спасибо, что помог мне стать лучше, а еще за то, что постоянно меня веселил. С тобой я стала гораздо счастливее.

ТЕСТ: НАСКОЛЬКО ВЫ БЛИЗКИ С МУЖЕМ?

Давайте выясним, какие отношения в вашей семье. Для этого заполните, пожалуйста, таблицу ниже. Отмечайте галочкой ответ на вопрос из колонки слева.

А вы...	Редко	Иногда	Часто
1. Ставите себя выше мужа?			
2. Пилите своего мужа?			
3. Сплетничаете о муже с другими женщинами?			
4. Говорите ли: «Я велела мужу...»?			
5. Думаете, что все было бы гораздо лучше, если бы муж следовал вашим советам?			
6. Подслушиваете разговоры своего мужа?			
7. Чувствуете себя единственным взрослым человеком в семье?			
8. Ощущаете чрезмерный груз родительских обязанностей?			
9. Делаете для мужа то, что он вполне способен сделать сам?			
10. Испытываете приступы тревоги и депрессии?			
11. Испытываете чрезмерную усталость?			
12. Ощущаете отсутствие интереса к сексу?			
13. Чувствуете обиду или ревность из-за жизненных успехов мужа?			

А вы...	Редко	Иногда	Часто
14. Отвергаете его подарки? Критикуете ли их?			
15. Думаете о разводе или о жизни с другим мужчиной, который больше вам подходит?			
16. Сожалеете о причинах, которые заставили вас в свое время выбрать этого мужчину?			
17. Ощущаете безнадежность, потому что ваши потребности постоянно остаются неудовлетворенными?			
18. С трудом доверяете мужу даже в мелочах?			
19. Пытаетесь контролировать мужа?			
20. Злитесь на мужа, когда он принимает неправильные решения?			

А теперь подведем итоги.

За каждый ответ «редко» поставьте себе 1 балл.

За каждый ответ «иногда» поставьте себе 3 балла.

За каждый ответ «часто» поставьте себе 5 баллов.

Сложите все баллы — у вас получится число от 20 до 100.

Если вы набрали 35 баллов или меньше:

Поздравляю!

Вы очень близки с мужем, и ваши отношения можно назвать страстными. Вы нашли мужчину, которого можете уважать. Вы оба позитивно влияете друг на

друга. В вашем союзе идеально сочетаются индивидуальность и общность. Вы всегда готовы признать свою неправоту, и он вас за это обожает. Вы на верном пути — вместе вы становитесь лучше!

Если вы набрали от 36 до 60 баллов:

Вы слишком много трудитесь, и вас не ценят.

Вам кажется, что у вас все нормально, и мне не хочется вас огорчать. Но вы перерабатываете, и вам нужен перерыв. Начните больше заботиться о себе. Чаще просите о помощи. Если муж почувствует, что вы его уважаете, ваша слабость будет вознаграждена. Благодарите его за помощь, и вам станет легче разжечь в нем страсть и достичь истинной близости. Воспользуйтесь советами по восстановлению страсти и романтики в отношениях.

Если вы набрали 61 балл или больше:

Какая еще близость?

Судя по всему, вы постоянно удивляетесь, что заставило вас обратить внимание на этого типа! Но не волнуйтесь — нежность, которая вам так необходима, возможно, просто дремлет. Если вы вспомните, почему согласились выйти замуж за этого мужчину, и начнете снова уважать его за это, ваш брак еще может стать таким, о каком вы всегда мечтали. Найдите в себе смелость прекратить контролировать мужа во всем. Вы не пожалеете. Воспользуйтесь советами по изменению характера вашего брака — и начните прямо сейчас.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНА СДАЕТСЯ?

«Влюбиться легко. Нетрудно даже сохранить влюбленность — причиной тому наше человеческое одиночество. Но нужно найти настоящего друга, одно присутствие которого делает человека таким, каким он всегда хотел быть. Это очень трудно — но дело стоит того».

Линд Луиза Стронг

Я вышла замуж в 22 года. Тогда я не представляла, что когда-нибудь назову себя «капитулировавшей женой». В то время даже мысль об этом была мне отвратительна.

Я знала, что брак — дело рискованное, потому что мои родители развелись и я была свидетелем этого тяжелого развода. И все же я надеялась, что в моей жизни все сложится иначе. Я удивлялась, как мой муж Джон может любить меня так сильно, и верила в успех нашего брака — хотя бы потому, что все так хорошо началось.

Сперва я относилась к мужу уважительно и доброжелательно, и он меня восхищал. Но постепенно, открывая для себя его несовершенства, я начала исправлять его. Я хотела помочь ему стать лучше. Я считала, что ему нужно быть более честолюбивым в карьере, более романтичным дома и более аккуратным — тогда все будет хорошо. Поэтому я часто напоминала ему об этом.