

БЛАГОДАРНОСТЬ

Большое спасибо всем, кто так или иначе помогал, поддерживал меня на протяжении четырёх лет работы.

Мой муж Боб и сын Ричард, спасибо вам за то, что каждый день неотступно были рядом. К вам всегда можно было обратиться. Я чувствовала вашу поддержку и без вас бы точно не справилась.

Мои дочери, Мелисса, Аманда и Черри, спасибо за бесценный вклад: вы внимательно читали выдержки, делились своими впечатлениями и пожеланиями.

Мои сёстры Кристина, Джинни и Мерили, спасибо вам за любовь, внимание, уточнения и правки, внесённые в самые первые наброски-черновики. Вы—бесценные консультанты, потому что, как и я, с детства постигали принципы «Очарования женственности». Ваше мнение было для меня безумно важно.

Сердечно благодарю за поддержку и помощь Марту Картерс, нашего директора в Бразилии.

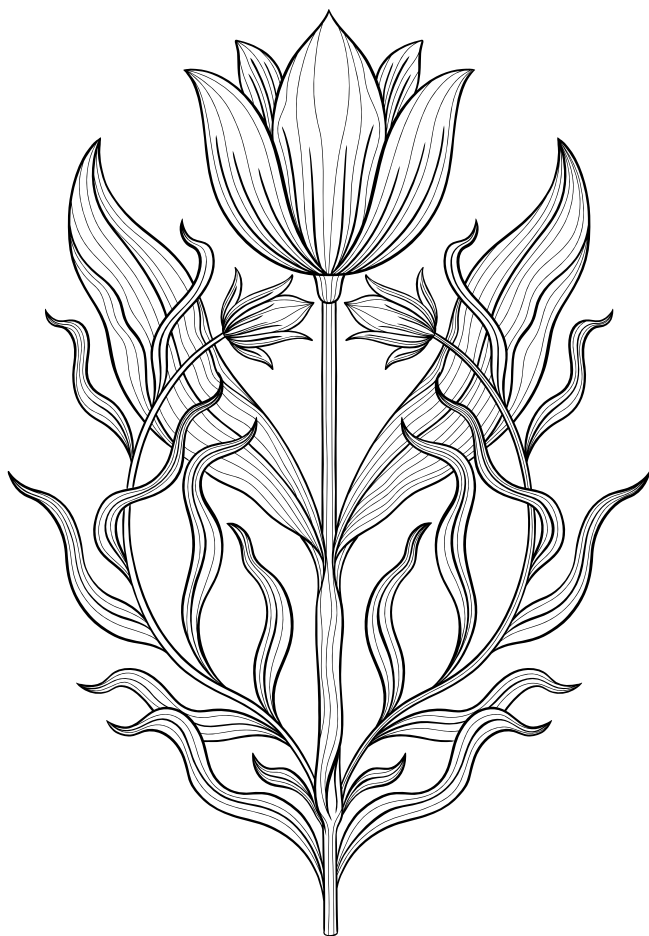
Вдохновляли и другие члены семьи, особенно мои дети Тиффани, Джон и Джина, и мои братья Джон и Пол.

И огромное спасибо вам, дорогие читательницы и читатели, за ваши истории, отзывы и поддержку. Вы вдохновляете меня каждый день.



О КНИГЕ.	9
ГЛАВА 1. Глубокое море любви	13
ЧАСТЬ 1. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖЕНСТВЕННОСТИ.	19
ГЛАВА 2. Ваш безграничный потенциал	21
ГЛАВА 3. Женская сила	35
ГЛАВА 4. Ваши слабые и сильные стороны	53
ГЛАВА 5. Женственность	61
ГЛАВА 6. Женственная внешность.	67
ГЛАВА 7. Шарм	81
ГЛАВА 8. Спасибо за брюки.	95
ГЛАВА 9. О мозге	105
ГЛАВА 10. Внутренние демоны	120
ЧАСТЬ 2. ПРОБУЖДАЯ МУЖЕСТВЕННОСТЬ	135
ГЛАВА 11. Как понять мужчину	136
ГЛАВА 12. Мужская гордость.	141
ГЛАВА 13. Как сделать его Номером один.	161

ГЛАВА 14. Принятие	165
ГЛАВА 15. Восхищение	173
ЧАСТЬ 3. ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.	187
ГЛАВА 16. Четыре уровня отношений.	189
ГЛАВА 17. Распределение ролей	208
ГЛАВА 18. Характер	223
ГЛАВА 19. Границы	235
ГЛАВА 20. Девичья непосредственность	241
ГЛАВА 21. Богиня домашнего очага.	255
ГЛАВА 22. Для женщин, которые только ищут спутника жизни	263
С ЛЮБОВЬЮ	281
ОБ АВТОРЕ.	282
ЦИТАТЫ	283



О ЦИГЕ

«Нет ничего прекраснее, чем любить человека всем сердцем и душой, знать, что твоя любовь взаимна».

Карен Костила

Моя мама, Хелен Анделин, выпустила свою книгу «Очарования женственности», когда мне было 13 лет. Мама писала её четыре года и при этом успевала проводить время с нами, своей семьёй. А ведь было у неё восемь детей, и младшая из нас, Мэрили, только родилась. Мама вставала в четыре утра, чтобы поработать над книгой, прежде чем заняться повседневными делами. Иногда она уезжала на неделю, чтобы писать, ни на что не отвлекаясь. В это время бабушка и папа вели домашнее хозяйство, иногда им помогала и я. Мне нравилось готовить для семьи и возиться с младшими.

С самого детства я росла в соответствии с принципами «Очарования женственности», хотя и не давала себе в том отчёта. Я даже не понимала, как вообще могут нравиться мальчишки, они казались мне противными. Какие мальчишки, зачем они? Куда приятнее представлять себя принцессой. Или играть в дочки-матери с куклами. Но перед глазами был яркий пример: изо дня в день я видела отношения моих родителей. Помню, не раз наблюдала из окна, как они гуляли по саду, взявшись за руки. Они очень ценили время, которое им удавалось провести друг с другом. И нам

О КНИГЕ

с сёстрами повезло, что мама с детства показывала нам, как понимать и уважать мужчину. Сейчас мы все счастливы в браке, и это всё благодаря нашим родителям, особенно маме.

Когда в 1963 г. «Очарование женственности» только вышло в свет, мама даже не подозревала, что книга станет бестселлером. Она хотела лишь рассказать о своём опыте, который помог ей жить в браке, полном любви и заботы.

И это её желание выросло в настоящее учение, у которого появилось более полутора тысяч учителей-последователей, они активно пропагандировали и распространяли её опыт по всему миру. Мама выступала на телевидении и радио, о ней писали статьи в популярных газетах и журналах, её книгу перевели на семь языков. Она написала ещё две книги: «Очаровательная девушка» для одиноких девушек и «Всё о детях» для матерей. Папа, вдохновившись её примером, написал книгу о мужественности — «Мужчина из стали и бархата».

Хватало, конечно, и критики, особенно от феминисток второй волны. Возможно, они думали, будто мама излишне навязчива, что она хочет подчинить влиянию своей книги вообще всех женщин. Но она далека была от таких амбиций. Мама просто хотела поделиться своим опытом с теми, кому важно создать и сохранить счастливый брак.

Перед смертью мама сообщила мне, что хотела бы переиздать книгу, дополнить её новыми мыслями и идеями. Она говорила, что книгу не мешало бы обновить для новых поколений. Разумеется, что-то остаётся неизменным даже спустя годы, и в основе «Очарования женственности» лежат принципы, актуальные и по сей день. Так что этот текст — дополнение к маминой работе, и оба они созданы ради счастья женщин и помощи им в создании браков их мечты.

Один из образов, который нам оставила мама, — образ женщины как двойственного существа, в котором сочетаются ангельские и человеческие начала.

«Внутренний ангел» всякой женщины—это те черты характера, без которых невозможно построить долгоиграющих романтических отношений. С их помощью мы учимся понимать мужчин, узнаём, как построить своё счастье и стать «богиней домашнего очага». Рядом с женщиной, которая обладает ангельскими качествами, мужчина чувствует спокойствие и умиротворение, и за это он почти боготворит любимую.

Человеческие же качества делают нас притягательной, женственнее и загадочнее в обычном, земном понимании.

В этой книге я кратко объясню основные принципы учения моей матери и дополню их новыми знаниями, собранными уже без мамы за последние годы. Всё это поможет вам повысить самооценку и укрепить брак. Кроме того, я добавила отдельную главу для одиноких женщин, которые пока лишь ищут своего Единственного.

Мне кажется, сейчас это мамина школа важна, как никогда. На земле всё больше разводов и разбитых сердец. Разумеется, существует множество книг по психологии брака и отношений, но в них не говорится о важной роли, которую играет женственность. Именно о ней я и хочу рассказать. Надеюсь, мне удастся помочь вам наладить отношения.

Взявшись за эту книгу, я поставила перед собой три цели.

Первая. Помочь вам вновь обрести женственность.

Женственность—наша внутренняя опора. Она наделяет нас собственной силой, которой нужно научиться правильно пользоваться. Также она помогает нам быть свободными, а не становиться приложением к мужчине. О своей свободе важно помнить.

Вторая. Объяснить, как вдохновлять мужчину быть мужественнее.

Женское влияние на мужчину подчас очень сильно. Они отличаются от нас не только физически, но и ментально, у них есть свои мужские потребности.

О КНИГЕ

Вы узнаете, как сделать так, чтобы они не могли отвести от вас глаз.

Многому из того, что я вам расскажу, матери учили дочерей испокон веков. Увы, в наше время всё это почти забылось.

Третья. Помочь вам создать любовь на всю жизнь. Если вы хотите, чтобы ваш брак был долговечным, если ваш супруг — хороший человек, у вас есть практически всё, что вам нужно. Осталось лишь применить на практике советы из этой книги, и ваша жизнь наполнится счастьем.

Узнаете, на сколько важнейших факторов способны повлиять лично вы, если будете действовать сознательно и последовательно. Когда вы изменяете себя к лучшему, это вдохновляет на перемены и окружающих. В этом и заключается магия отношений.

Советы из этой книги будут помогать вам на протяжении всей жизни. И, если вдруг заметите, что сами не идеальны, книга поможет не падать духом, не опускать руки. Никто не идеален, и я в том числе. Главное — это усердие. Если вы будете внимательно относиться к своей жизни, даже к повседневным мелочам, вы добьётесь результатов, которые превзойдут ваши ожидания. Мы получили множество отзывов с благодарностями от женщин, мужа которых стали относиться к ним с ещё большими любовью и уважением, чем прежде. Да, вам предстоит непростой путь, на котором никто не застрахован от ошибок, — в том числе и автор этих строк. Заметив «что-то не то», нужно остановиться и понять, в какую сторону повернуть, куда идти дальше. И всегда помнить: ты не останешься одна. Пока совершенствуешься, пока готова учиться и меняться, тебя будут любить.



ГЛУБОКОЕ МОРЕ ЛЮБВИ

«Только любовь, а не разум, сильнее смерти».

Томас Манн

В древней Греции выделяли четыре вида любви. Агапэ — любовь к Богу, щедрая и чистая. Эрос — сексуальная страсть, любовь к красоте. Филия — платоническая любовь между друзьями, братьями и сёстрами, одноклассниками, коллегами. Когда нравится проводить время вместе, получая удовольствие от жизни. И четвёртый вид любви — сторге. Это любовь, которая прощает недостатки и готова сражаться до победного. Так родители любят своих детей или жители страны — свою родину.

В английском и русском языке для всех оттенков этого чувства существует лишь одно слово — «любовь». Есть, конечно, и другие слова вроде «нравиться», «обожать», но о чём бы мы ни говорили — о Боге, друзьях, детях, книгах, фильмах — предпочитаем слово «любить», и об оттенках его значения можно догадаться только по контексту.

К примеру, если мы говорим «я люблю макароны» — это вовсе не значит, что мы бы хотели сыграть с макаронами свадьбу или молиться на них: нам просто нравится их есть. Мы можем сказать

«я люблю нашего преподавателя», но вряд ли бросимся ради него под пулю. Иногда под любовью мы подразумеваем одно лишь сексуальное влечение. Это чувство не обещает вам «жить долго и счастливо, в болезни и в здравии». Отношения, построенные лишь на сексе, обречены на провал: влечение ослабевает, а влюблённые зачастую скоропалительно решают, что «любовь прошла».

В этой книге, и особенно в этой главе, я буду говорить о самой подлинной, глубокой любви, которую могут испытывать друг к другу мужчина и женщина. Это жаркое чувство, вечная романтика. В нём собраны все четыре вида любви, описанные греками. Это то самое чувство, которое выдерживает любую разлуку и не заканчивается даже после смерти. Именно эта любовь дарит нам истинную радость и наделяет нашу жизнь смыслом.



«Ты понимаешь, что влюбился, когда не можешь уснуть, потому что реальность наконец-то оказывается лучше любых снов».

— Доктор Сьюз

Та любовь, о которой я вам расскажу, — глубока и бездонна. Она обогащает вас эмоционально и духовно, не требуя ничего взамен.

Идёт время, а вы всё больше уважаете своего спутника, всё выше цените время, проведённое вами вместе, пусть даже за повседневными делами. Вы становитесь ближе, осознаёте, что друг для друга вы важнее всего на свете и ваш партнёр понимает вас лучше всех. Вы знаете друг о друге всё и можете без опаски открыть друг другу самые сокровенные тайны. Вы любите друг друга, несмотря на обоюдные промахи и недостатки. Ваша взаимная страсть при этом никуда не уходит, она лишь дополняет любовь.

Эта любовь — настоящая. Она полна жизни, в отличие от увлечения. Увлечение может стать «зацепкой» и постепенно перера-

сти в любовь, но может и сойти на нет, тут многое зависит от вас. К сожалению, люди часто путают эти чувства. Когда яркость увлечения ослабевает, они впадают в уныние, сожалея, что любовь прошла. Я же предлагаю вам взглянуть внимательнее: вы увидите, скольких ещё граней отношений вы просто не заметили.

Конечно, вы можете со мной не согласиться: ну и где она сегодня, эта так называемая настоящая, нерушимая романтическая любовь? Как она может существовать в реальности, когда вокруг столько отрицательных примеров? И неужели её можно найти и сохранить? Конечно же, возможно. Чем больше вы узнаете об этом чувстве, тем ошутимее вырастут ваши шансы. А книга моей мамы послужит вам навигатором.

Посмотрите повнимательнее вокруг: среди друзей, родственников, даже просто соседей есть немало пар, которые счастливо живут вместе, а их любовь — та самая, настоящая. Просто они предпочитают не выставлять её напоказ, интуитивно зная: любовь — сокровище тайное. Она не выставляет себя на всеобщее обозрение. Иной раз мы узнаём о гармоничных парах совершенно случайно, только потому, что нам однажды повезло познакомиться. Везёт не всем, так что может показаться, что всё это лишь выдумка романтиков. На самом же деле настоящая романтическая любовь есть. Просто она затеряна в мире многочисленных суррогатов, имитаций, литературных и прочих штампов.

Что же нужно, чтобы достичь такого уровня отношений? Многое зависит от вас, и первый шаг — поверить в самую возможность романтической любви. И пусть пример моих родителей, знакомых и мой будут для вас доказательством её существования. А что делать дальше, расскажет эта книга.



«Нет магии сильнее, чем любовь, мощнейшая эмоция из всех».

Автор неизвестен

Что вы узнаете из этой книги:

- Что такое романтическая любовь и как её добиться
- О мужчинах и женщинах, чем мы схожи и чем отличаемся
- Как понять себя и осознать свою значимость
- Что такое женская сила, откуда она в нас
- Как обернуть свои слабости себе на пользу
- О различиях в работе мозга мужчины и женщины и о том, как их понимание поможет вам укрепить ваши отношения
- Что такое женственность, как она влияет на вашу привлекательность для партнёра
- Как производить впечатление на мужчину внешностью и поведением
- Как стать очаровательной
- Почему физическая красота — не залог долговечных отношений
- Плюсы и минусы феминистического движения
- Как помочь мужчине проявлять себя с лучшей стороны
- Какие женщины нужны достойным мужчинам
- Что такое мужская гордость, как помочь мужчине разрушить его стену отчуждения
- Четыре уровня близости, почему важно проходить их в определённом порядке
- Как характер влияет на прочность романтических отношений
- Что такое личные границы и почему они важны
- Как создать в доме атмосферу уюта и комфорта

- Как помочь партнёру, если он совершает ошибки
- Как оставаться привлекательной и желанной, даже если вы злитесь
- Каких мужчин стоит избегать
- И многое другое!



«Любовь — это непреодолимое желание быть непреодолимо желанным».

—Марк Твен

ЧАСТЬ 1

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖЕНСТВЕННОСТИ

«Иногда необходимо вновь осознать свою красоту».

Голуэй Киннелл

В этой части я расскажу вам, как пробудить в себе природную женскую силу и как она поможет вам достичь любви и счастья в отношениях. Вы найдёте свою внутреннюю ценность, узнаете, что делает вас уникальной, с какими вы можете столкнуться проблемами и как их решать, а также как развивать своё очарование и почему оно так важно.

Женственность дана каждой из нас от природы, но мы растеряли её в стремительно меняющемся мире. Во многих культурах матери больше не учат женственности дочерей. Всё чаще за женственность и гендерную идентичность клеймят и порицают. К сожалению, мы живём во времена «токсичной маскулинности», где, чтобы считаться женщиной, достаточно носить женскую одежду и делать макияж. Это невероятно поверхностное суждение. Против женщин ведётся война. Утверждают, что это ради нашего блага, люди борются за наши права, рабочие места для женщин и улучшение их положения в обществе и в политике, однако это

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖЕНСТВЕННОСТИ

не так. На самом деле это борьба против нашей идентичности, нашего права быть женственными.

Я всё чаще замечаю, как нелегко женщинам вокруг разобраться в себе. Они забывают о том, что такое быть женщиной, и почему это важно. Да, мы добились возможностей для развития карьеры, получили больше прав, но потеряли радость жизни.

Нам необходимо вернуть свою женственность, не внешнюю, но внутреннюю. Она есть в каждой из нас, просто не каждая научилась пользоваться этой своей силой. Женственность — вот путь к счастью и гармонии с собой и миром.