

Лора Дойл по-настоящему понимает, как устроен современный брак. Ее современный подход просто открывает глаза на семейную жизнь и спасает отношения!

Джон Грэй,
доктор наук, автор бестселлера
«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Лора Дойл вновь блистательно берет высоту со своей новой книгой, и на этот раз она работает не одна. Истории, поведанные другими женщинами, лишь подчеркивают урок, который она нам преподносит: ключ к успешному браку — в женских руках.

Фаун Уивер,
автор бестселлера *«Клуб счастливых жен»*

Лора Дойл сделала это еще раз! Современное видение модели супружества поможет женщинам достичь истинной близости и укрепить семью.

«Нью-Йорк Таймс»

Психология счастливых отношений

Лора Дойл

ОТЧАЯННЫЕ ЖЕНЫ

*6 неожиданных секретов, как вернуть
любовь, внимание и время мужа*



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Д62

*Впервые опубликовано BenBella Books Inc.
Права на перевод получены соглашением с Sandra Dijkstra
Literary Agency при содействии литературного агентства
Synopsis. Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Laura Doyle
THE EMPOWERED WIFE:
SIX SURPRISING SECRETS for
Attracting Your Husband's Time, Attention, and Affection

Дойл, Лора.

Д62 Отчаянные жены. 6 неожиданных секретов, как вернуть любовь, внимание и время мужа / Лора Дойл. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 384 с. — (Психология счастливых отношений).

ISBN 978-5-17-161760-8

Достало! Этот *пи-и-ип* (муж то есть) тебя не слушает и не обращает на тебя внимания, дети орут, а ты всем должна, потому что «ну ты же женщина!». Что делать-то? Идти к психологу? Ага, щас! Пять тыщ рубликов вообще-то не лишние, лучше купить себе новые туфли, да и никому из знакомых этот психолог не помог, а денег выгреб — кучу! Но выход есть, и без лишних затрат! И он описан в этой книге.

Лора Дойл успешно прошла квест под названием «Счастливый брак», а вместе с ней еще 50 тысяч таких же отчаянных жен. И не просто прошла, а с триумфом, открыв шесть секретов, которые сделали ее отношения отношениями мечты! И мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся. Только тс-с-с...

Методика «капитулировавшей жены» теперь и у тебя в руках, и не надо слушать всяких «умников», у которых на все ответ: «сама виновата», «надо поработать над собой», «все проблемы из детства» и тому подобное.

Кстати, Джон Грэй, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» этот метод одобрил, а он большой специалист по отношениям! Ерунды не посоветует. Такие дела.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

*Книга выходила ранее под названием «Убей всех семейных психологов!
Практическое руководство счастливой жены»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Laura Doyle, 2017

© Полищук В.,

перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2024

ISBN 978-1944648381 (англ.)
ISBN 978-5-17-161760-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог. От провала к прорыву	9
Глава 1. Умудренность носит маску.....	25
Глава 2. Жены, брак зависит от вас.....	43
Глава 3. Вы — не мужчина... и отлично!	59
Глава 4. Поймите свои желания	75
Глава 5. Выражайте свои желания так, чтобы вдохновлять мужа	89
Глава 6. Счастливые жены звонят подругам.....	105
Глава 7. Вы выбрали этого мужчину не зря	115
Глава 8. Мужу ваше мнение не нужно	129
Глава 9. Почему разводы — инициатива жен?	143
Глава 10. Ваш муж умнее, чем вы думаете	157
Глава 11. Притворитесь, что любите мужа больше детей	169
Глава 12. Актерство — лучшая стратегия: роль, в которую стоит вжиться.....	181
Глава 13. Смотрите в свою тетрадку и держитесь своей территории	193
Глава 14. Краткость — сестра счастья.....	207

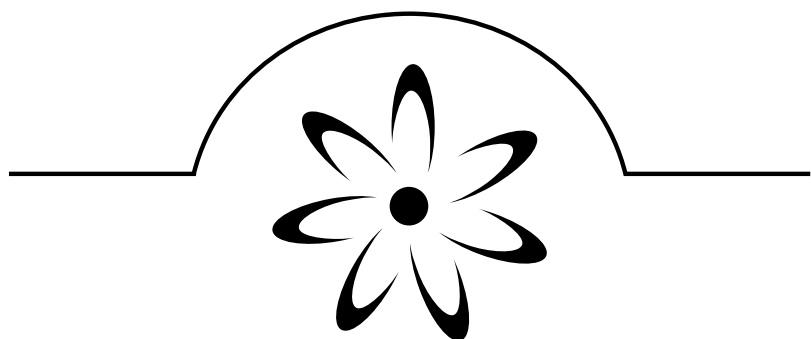
Глава 15. Все способы контролировать мужа — худшие	221
Глава 16. Чтобы муж делал больше, делайте меньше.....	239
Глава 17. Ваш любимый казначей	253
Глава 18. Как получать больше подарков, комплиментов и помощи.....	273
Глава 19. Вернитесь к нежности.....	293
Глава 20. Словесная жестокость: миф или реальность? ...	313
Глава 21. Долой подвешенное состояние	323
Глава 22. Почему секс в браке становится лучше (и что делать, если не стал).....	337
Глава 23. Самый могущественный секрет близости	355
Глава 24. Сила положительной аффирмации	365
Глава 25. Закончим эпидемию разводов.....	377
Благодарности	382
Об авторе.....	383

Посвящаю эту книгу всем дипломированным наставникам, которые тренировались вместе со мной. Я восхищаюсь их страстью и преданностью собственным отношениям и горячим желанием помочь другим женщинам. Дорогие, каждый день вы трогаете меня до глубины души. Я не смогла бы делать то, что делаю, если бы не вы. Спасибо, что разделяете мою точку зрения на развод, и за то, что стоите со мной плечом к плечу.

Я также посвящаю эту книгу Джону, который оставался моей опорой и помог мне раскрыть лучшее в самой себе.

Пролог

ОТ ПРОВАЛА
К ПРОРЫВУ



Каждый хозяин когда-то был полной катастрофой.

**Т. Харв Экерт,
писатель, мотивационный оратор**

Мой муж был неудачником

Когда мой брак затрещал по швам, я была совершенно уверена, что выбрала в мужа не того мужчину. Я была убеждена, что Джон по уму, духовному развитию и умениям сильно отстает от меня. Я верила, что ошиблась в выборе. Втайне я стеснялась мужа. (Впрочем, возможно, это и не было ни для кого тайной.)

На заре нашего брака я рассуждала так: «Ну, раз я его жена, то помогу ему стать лучше!»

Вооружившись рекомендациями знатоков, которые всячески призывали меня излагать свои претензии и жалобы сразу и напрямую (а иначе они перерастут в негодование), я объяснила Джону: так и так, будет гораздо романтичнее, если, например, вместо того, чтобы часами смотреть телик, ты куда-нибудь меня сводишь.

Я сообщила ему, что меня тревожит отсутствие инициативы в постели с его стороны и то, что, в целом, он будто не стремится проводить со мной время.

Я показала ему, как можно быть амбициознее на работе — разъяснила, что именно нужно сказать начальнику, чтобы его повысили в должности.

Я указала, в чем заключаются ошибки его привычек в питании («налегай на овощи, завязывай с фастфудом»), и дала уйму полезных конкретных предложений, как перейти на здоровый рацион.

Разумеется, вы ничуть не удивитесь, если я скажу, что все эти старания ни в малейшей степени не подхлестнули и не

вдохновили моего муженька на то, чтобы измениться или поработать над собой. И, да, вы угадали, наши отношения от этого тоже ни на йоту не улучшились. Совсем наоборот: муж уперся, еще крепче уцепился за свои прежние привычки и поведение и еще упрямее делал то, что меня так раздражало.

Мы спорили. Очень много. И горячо.

Я поняла, что мой муж не любит, когда его критикуют. А кто любит? Конечно, ему хотелось чувствовать, что он самостоятелен и что у него есть своя независимая жизнь, в которой он хозяин. Но как насчет того, что было важно для меня? Похоже, ему было глубоко наплевать на то, что было нужно мне, сколько я ни объясняла и как ни старалась добиться его понимания.

Мой брак был в безнадежном состоянии

Я проштудировала гору статей и книг о том, как улучшить отношения с супругом. Предполагалось, что ключ к успеху — коммуникация, но муж на коммуникацию упорно не шел и вообще не реагировал так, как мне хотелось. Вообще-то он даже не слушал меня. Большую часть времени я ощущала, что он отключается от моего голоса: прочие звуки слышит, а меня нет. И меня это люто бесило. Ну неужели повтор какого-то сериала по телевизору может быть интереснее, чем разговор со мной? И тем более секс со мной?

На шестом году брака мне стало ясно, что мой супруг ни за что и никогда не будет делать то, что могло бы улучшить наши отношения и осчастливить меня. А ведь я неоднократно говорила ему о том, что именно меня осчастливит! Из-за этого мы постоянно пререкались, а несколько раз всерьез ссорились и скандалили.

Я настояла на том, чтобы мы обратились к семейному психологу. Муж неохотно согласился, но прошло полгода, а браку нашему не только не полегчало, но, наоборот, стало хуже.

Я осознала, что муж никогда не откроет мне свои чувства, не начнет больше помогать по дому и не постарается уделять мне больше времени. И ждать ласковых и нежных слов, которых мне так остро не хватало, от него не стоит.

Я ощутила, что попала в ловушку. Я была очень обижена и боялась, что мой брак никогда не станет таким, как я мечтала: с длинными душевными беседами, общим смехом и бурной страстью.

Во всяком случае, пока я замужем за этим конкретным мужчиной.

Чему нас никогда не учили?

Никто не соглашается на отношения, которые тянут лишь на «удовлетворительно». Никто не вступает в брак, потому что ему не хватает тяжелых обязанностей, забот и мороки. Брачные обеты даешь потому, что хочешь любить и быть любимой, ощущать, что у тебя есть семья, что в мире есть кто-то, кто забеспокоится, если ты не придешь домой вовремя. В брак вступаешь потому, что веришь: ты нашла того, на кого можно по-настоящему положиться. И потому, что с любимым очень хорошо и радостно, и хочется, чтобы этот человек был рядом всегда. Именно с такими чувствами и мыслями мы все вступаем в брак.

Но большинство семейных пар живут в состоянии борьбы. В нашей стране каждые тринадцать секунд случается развод, а сколько несчастливых браков продолжают свое существование, мы точно не знаем.

В любом случае, миллионы супружеских пар постоянно находятся на грани развода, больше похожего на сражение, и чувствуют, что их сердца разбиты.

Возможно, и вам это знакомо. Но что, если ваш брак зашел в тупик не потому, что вы выбрали в мужа неподходящего

мужчину, а потому, что вас, как и меня, никто не научил создавать хорошие отношения?

” *Большинство семейных пар живут в состоянии борьбы. Хороший брак требует особых умений и навыков. Водительские права выдают после обучения и экзамена, а супружеской жизни никто и нигде не учит.*

Как и любые достижения в этой жизни, хороший брак требует от супругов особых умений и навыков.

Никто не рождается на свет, зная, как поддерживать счастливые отношения. Вероятно, подрастая, вы наблюдали совместную жизнь своих родителей, но, если они были несчастны вместе или развелись, то вы, строя свой брак, копировали провальный образец.

Представьте себе на минуточку: что, если бы водительские права девушкам выдавали так же, как свидетельство о браке? Что, если бы ключи от машины девчонке небрежно швыряли, едва ей стукнет шестнадцать, — и никакого инструктажа для юного создания? Девушка наверняка разбила бы машину и на основании этого неприятного опыта заключила, что вождение — дело тяжелое, страшное и опасное. И была бы права.

Конечно, у нас в обществе ничего подобного не происходит. В отношении прав на вождение. Мы требуем от будущего автолюбителя, чтобы он выучил правила дорожного движения, затем прошел практику с инструктором и сдал экзамены. Если человек со всем этим справляется, то получает водительские права.

Но когда дело касается брака, большинство людей — вне зависимости от пола — не получают никаких инструкций, их никто ничему не учит. И чего мы удивляемся, что большинство из них терпит в браке катастрофу?

Так не должно быть. Достаточно изучить *Шесть секретов близости*, и брак — как и вождение — превратится в приятную «поездку» по ровной дороге.

Как я обрела мудрость

В начале моего брака «дорога» была вовсе не ровной, а очень ухабистой, да и сама «поездка» получалась далеко не из приятных.

В конце концов, мы заехали в тупик. Муж не желал прилагать усилия, чтобы улучшить наши отношения, а я и так делала максимум из возможного. Как же я могла надеяться на то, что в будущем наш брак улучшится? Ситуация казалась беспросветной и безнадежной.

Пытаясь привлечь внимание супруга, я в отчаянии не раз угрожала ему разводом — надеялась, что хоть это его пробудит. Когда последние надежды растаяли, мне стало казаться, что я никогда не буду счастлива в этом браке и развод — в самом деле, единственный выход.

Но было одно препятствие... Вот незадача, я слишком стеснялась подавать на развод!

Ведь замуж я вышла сравнительно недавно. На свадьбе присутствовали вся моя семья и друзья. О, как я была счастлива в тот день! Как гордилась, что выхожу замуж за такого умницу, красавца, да еще и гения с чувством юмора!

И вот теперь я решительно не хотела, чтобы близкие и друзья знали, что наш брак рассыпается, — особенно потому, что держалась я так, будто все отлично. Например, мы с Джоном страшно скандалили по дороге в гости, а потом, добравшись на вечеринку, прикидывались, что все в порядке. Катастрофическое состояние нашего брака хранилось в большом секрете (во всяком случае, я себя уверяла, что мне удастся хранить это в тайне).

«Если мы разведемся, — рассуждала я, — то все мои близкие и знакомые узнают, что я совершила большую ошибку. Они все увидят, что я потерпела неудачу». На такое унижение я пойти не могла.

И вместо того, чтобы оформлять документы на развод, я предприняла последнее усилие: решила расспросить женщин, которые уже прожили в браке не меньше пятнадцати лет — мне

такой срок казался вечностью, — и вывести, в чем же их секрет. Как им удалось продержаться в браке так долго? Как они умудряются его сохранять? Из чего складывается счастливый брак, в чем тайна?

Я взялась за это исследование, веря, что у всех этих женщин мужа куда лучше моего. И была убеждена, что причина удачного брака кроется именно в этом, — оставалось только выяснить факты. О, как же я ошибалась!

” Трудно было принять мысль о собственном несовершенстве. Но к плохой новости прибавилась и хорошая: в моих силах было спасти и исправить брак, причем таким образом, какого я себе и представить не могла.

Это было лишь началом моих заблуждений. Впереди меня ожидали огромные потрясения. Все эти женщины, «ветераны брачного фронта», поведали мне такое, что полностью противоречило моим представлениям о браке. Мне даже показалось, что советы этих многоопытных и умудренных дам — просто сущий бред! Но я так отчаянно хотела избежать боли, позора и расходов, сопряженных с разводом, что решила все-таки попробовать применить их советы на практике.

Каково же было мое удивление, когда часть этих советов, казавшихся мне бредом, сработала! Тут-то у меня начали открываться глаза, и я постепенно стала понимать, что в катастрофическом состоянии нашего брака есть немалая доля моей вины. Мне стало очевидно, что я делала неправильно.

Конечно, было неприятно узнать, что отчасти я виновата сама — ведь так хотелось считать себя идеальной женой. Трудно было принять мысль о собственном несовершенстве, но, к счастью, у меня появился стимул: в моих силах было спасти и исправить брак, причем таким образом, какого я себе и представить не могла.

Когда я пустила в дело новый подход, муж стал реагировать совсем иначе, нежели раньше. Прорыв, настоящий прорыв! Я больше не ощущала себя жертвой его упрямого, замкнутого