

18+

КНИГА - ИНСТРУКЦИЯ

ОЛЬГА КЛАРК

# ЕСЛИ БРАК ТРЕЩИТ ПО ШВАМ

или 9 шагов, как стать  
счастливой женой

**Ольга Кларк**

# **Если брак трещит по швам, или 9 шагов, как стать счастливой женой. Книга-инструкция**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70453276](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70453276)*

*ISBN 9785006247031*

## **Аннотация**

Не ожидала, что работа над книгой изменит мою жизнь. Описывая 9 шагов как стать счастливой женой, я «активировала личную проработку» и получила неожиданный результат. Я увидела то, чего не видела в отношениях с мужем. Поняла, что мне надо менять и в себе и в отношениях. Пришла к состоянию, когда мне открылось то, чего раньше не понимала, и, самое главное, я готова была смотреть правде в глаза. Это помогло сделать выводы, изменившие мою жизнь к лучшему. Уверена, что и вас ждет такой же результат.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Читатели о книге  | 5  |
| Предисловие   | 16 |
| Вступление  | 19 |
| Часть 1. С глаз долой, из сердца вон или корону<br>в ломбард, а нимб на полку           | 27 |
| Глава 1. А ты знала, за кого замуж выходила?  | 27 |
| Глава 2. Какой была, какой ты стала, что<br>в топку кинула, а что на крышку пьедестала? | 36 |
| Глава 3. Иерархия или сбой в системе?   | 44 |
| Глава 4. Внутренний компас – что ты<br>чувствуешь?                                      | 52 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 58 |

**Если брак трещит по швам,  
или 9 шагов, как стать  
счастливой женой  
Книга-инструкция**

**Ольга Кларк**

© Ольга Кларк, 2024

ISBN 978-5-0062-4703-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Читатели о книге

\*\*\*

*Инна Бурба*

*Общественный деятель, руководитель женского движения Единая Россия в Санкт-Петербурге.*

Данная книга предлагает интересный исследовательский подход к развитию взаимоотношений внутри пары для женской аудитории. Автор зовет нас, женщин, к переосмыслению, переоценке и инвентаризации наших эмоций, мыслей и поведенческих моделей, которые мы применяем в отношениях со своими партнерами, супругами.

Главная концепция книги заключается в возможности читателя задавать себе собственные вопросы и давать на них искренние ответы, не опираясь на ошибки других и не прячась за запутанными манипуляциями собственных мыслей.

Если мы решим следовать наставлениям автора, сможем сами на примере увидеть, какое огромное удовлетворение и энергию приносит познание самого себя и насколько оно способно преобразить нашу жизнь.

В данной книге вы обнаружите полезные советы и инстру-

менты, которые помогут вам познать и принять свою личность, обрести свое счастье и пройти через различные ступени собственного развития, включая развитие себя как внутри брака, так и вовне его границ.

Чтение этой книги потребует времени, самоанализа и готовности принять новые идеи. Однако, оно может оказаться необыкновенно важным и стимулирующим этапом на пути к более лучшим и счастливым отношениям.

\*\*\*

**Шилова Лидия Александровна** кандидат педагогических наук, в бывшем доцент кафедры психологии и педагогического образования САФУ им. М. В. Ломоносова.

Книга Ольги Кларк предназначена только для читательниц, так как является своего рода инструкцией по применению себя в роли жены. Тем ценнее она с точки зрения воспитания молодежи – будущих жен и мам, создательниц и хранительниц семейного очага в традиционном понимании отношения жены к мужу и детям.

Книга является эксклюзивной авторской разработкой оригинальной пошаговой методики, представляющей из себя структуру исправления женщинами проблем в семейных отношениях путем вникания в особенности мужской психологии и следованию традиционным требованиям к семей-

НЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ.

Книга написана в стиле обращения к читательницам с использованием современного языка общения, поэтому информация легко воспринимается и усваивается для проработки, способствуя решению возникающих проблем взаимоотношений с мужем.

Книгу можно рекомендовать широкому кругу читательниц от молодежи до зрелого возраста, так как никогда не поздно постигать истину и учиться правильно строить семейные отношения, понимая и исправляя допущенные ошибки.

\*\*\*

**Анастасия Пикалова**

*Реставратор, историк искусства, генеральный директор АО «Фирма ПИК».*

Невероятно увлекательная и, одновременно, серьёзная книга, которая будет полезна не только тем кто замужем, но может быть, ещё более полезна тем кто ещё не замужем.

Структурный, системный подход автора помогает честно осознать проблемы и пути их решения не только в matrimo-ниальной плоскости, но и в других сферах, таких как здоровье, бизнес, любовь, воспитание детей.

Книга читается легко, на одном дыхании, предлагаемые техники легко применять. Доверительный разговор с автором незаметно подводит тебя к сенсационным в своей простоте открытиям. Очень рекомендую к прочтению. И лично я уже завела дневник своих чувств!

\*\*\*

### **Ирина Гоголь**

*Собственница аутсорсинговой компании. Организатор проекта «мисс и Миссис Бизнес СПб» и «Мисс и миссис Бизнес Россия». КМС по волейболу и действующий игрок женской сборной СПб. Вице-миссис Вселенная международного конкурса красоты, Миссис Россия общероссийского конкурса красоты.*

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что жизнь, это свобода! Свобода, независимо от того, есть рядом тот или иной персонаж, в роли «спутника жизни» или просто «спутника», или нет. Свобода от условностей, предрассудков, установок, страхов, всей той шелухи, что мешает нам быть счастливыми? Книга Ольги именно об этом.

С чего я начала погружаться в книгу? – я четко пошла по рекомендациям автора и написала свое желание! Именно так, как рекомендует автор. Какие инсайты меня ожидали на финише – делиться не буду, это лично моя история, но я определенно переоценила свой «уклад» жизни и от души посмеялась над своими «тараканами» и окончательно выгнала

их из своей «светлой» головы.

Книга наполнена структурным анализом жизненных ситуаций, рассмотренных под призмой жизненного опыта, анализа и профессионального взгляда структуролога. А особый шарм книге придает легкий юмор и интеллектуальный, ненавязчивый разбор сценариев, которые, до банальности, понятны нам, мирским женщинам. И каждая, в одном из предлагаемых сценариев, точно узнает себя.

Ольга дает уникальную инструкцию, адаптированную на любого читателя. Инструкцию – как быть свободной, счастливой, перестать требовать и чего-то ждать, а наконец-то начать жить наполненной, счастливой, а самое главное, своей жизнью.

Читая книгу, находишь ответы на совершенно простые вопросы, которые, возможно, боялась задать сама себе. И легкость ответов, поражает. Не нужно изобретать велосипед в отношениях, достаточно взять инструкцию от Ольги Кларк и быть честной с собой.

Дочитав книгу до конца, для меня лично, произошло множество ответов на вопросы, которые меня, в тайне, тяготили многие годы. Кстати, для жаждущих удачно выйти замуж, это пособие обязательно к прочтению.

\*\*\*

## **Анастасия Яковлева**

*Поэтесса и певица, номинант премии ПОЭТ ГОДА 2023, автор книги и музыкально-поэтического проекта ОТКРОВЕНИЕ.*

По статистике 7 из 10 браков в России распадаются. С 2020 года процент разводов неумолимо растёт. Среди моих многочисленных знакомых сохранять брак, да так, чтобы люди были по-настоящему счастливы вместе, удаётся немногим. Поэтому то, о чём пишет Ольга Кларк в своей Инструкции довольной и счастливой жены – очень важно и ценно!

Прочитав «9 шагов», я стала задумываться о том, что такие простые и универсальные знания должны преподавать в школе девочкам. Ведь какой толк в красных дипломах, если мы не знаем элементарных правил поведения и не можем создать счастливую семью. Неумение находить общий язык с партнёром, непонимание его потребностей и полное отсутствие навыков экологичной коммуникации в семье, в итоге сводит на нет всю радость от успехов на работе и в карьере.

Изначально привлекло название. Подсознание сразу считало: так, 9 шагов вроде бы не много. Книга-инструкция – значит всё чётко разложено по полочкам, и должно быть понятно, что за чем делать. Стало интересно. Ведь в своё время мой брак тоже распался. И вполне возможно, из-за отсут-

ствия житейской грамотности.

В моей поэзии я пишу о смыслах и общечеловеческих ценностях. И хорошо, что есть мастера, которые делятся знаниями и опытом, как счастливо существовать в тех самых ценностях и находить смыслы во взаимодействии друг с другом.

Возможно, эту книгу имеет смысл прочитать и мужчинам. Так им станут более понятны наши проблемы и чаяния. Время за чтением пролетело незаметно. Пусть эта инструкция поможет сохранить ваш брак или предостережёт от неверных шагов в будущем.

\*\*\*

**Екатерина Мельникова**

*Помощник депутата Государственной Думы  
Федерального собрания Российской Федерации,  
замужем, в браке 7 лет.*

Книга Ольги Кларк является инструкцией к счастливой семейной жизни для женщин разных возрастов и социальных статусов. Это четкое руководство, написанное простым и понятным современной женщине языком. Порой мы забываем о базовых семейных принципах, искажаем их. В книге описано понятие структурологии, которое обязательно приведет в порядок наше внутреннее «Я».

Прочсть книгу Ольги для меня было большим удовольствием. Четко, понятно, с юмором и нотками сарказма. Считаю, что это отличный способ донести до прекрасной половины человечества, что мы имеем огромные ресурсы, которыми, к сожалению, не пользуемся.

Информация и жизненные примеры, описанные в книге, позволяют разобраться в себе, научиться чувствовать себя и своего партнера, супруга. На первый взгляд простые советы безусловно помогут обрести гармонию в отношениях, полюбить своего мужа после многих лет брака заново и просто быть счастливой женой и мамой.

Примечательно, что книга написана исходя не только из личного опыта, но и опыта работы с тысячами женщин по всей нашей необъятной стране. Пожалуй, каждая читательница сможет найти в ней ответы на свои вопросы, прокрутить в голове ситуации, не позволяющие стать по-настоящему счастливой и понять для себя важную истину – мы сами выстраиваем свою жизнь и только от нас зависит, какой она будет. Мы, женщины, можем изменить все!

\*\*\*

**Серафима Грань**

*Блогер и предприниматель, создатель проекта  
по организации пространства Reorganize.*

В этой книге я нашла нечто большее, чем просто сове-

ты по сохранению брака. Это было похоже на путешествие в глубины собственного сердца и ума. Как женщина, прожившая в браке 12 лет и воспитывающая двоих дочерей, я осознала, что порой забываю о себе, сосредоточиваясь на обязанностях жены и матери.

Эта книга предлагает не только разобраться в собственных чувствах и мыслях, но и призывает взять на себя 100% ответственности за свои отношения. Я была поражена тем, как автор мягко, но убедительно напоминает о важности саморефлексии и честности перед собой.

Особенно впечатлил меня раздел о важности помнить, кем ты была сразу после свадьбы, и сравнить это с тем, кем ты стала со временем. Это упражнение заставило меня задуматься о многих вещах, которые я, возможно, забыла или отложила в сторону, поглощенная повседневной рутинной.

Ольга также акцентирует внимание на роли материнства в браке, что особенно актуально для меня, как мамы двоих детей. Понимание того, что наши дети являются продолжением нас самих, помогло мне лучше осмыслить свою роль как матери и жены.

В заключение, я бы сказала, что книга Ольги Кларк – это не просто руководство по улучшению супружеских отноше-

ний, а скорее путеводитель по глубокому самопознанию и саморазвитию в рамках семейной жизни. Она предоставляет инструменты и мудрость для того, чтобы не только спасти брак, но и обогатить его, сделав более осмысленным и радостным.

\*\*\*

### **Татьяна Ситникова**

*Эксперт в области управления, бизнес – наставник, основатель делового сообщества SUCCESS PREMIUM CLUB и журнала SUCCESS, кандидат педагогических наук, член Экспертного Совета департамента образования г. Москвы, член Международной биографической энциклопедии успешных людей России по версии издания «WHO IS WHO», член альманаха «ДЕЛОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ РОССИИ – 2020».*

Книга с чудесным содержанием. Для кого она? Для нас, женщин, замужних и «в поиске», для наших мужей, для мам и дочерей/сыночек. Книга позволяет по-новому оценить себя, супруга, семью, найти и нащупать ниточки компромиссов и расставить приоритеты с тем, чтобы сделать более счастливым себя и своих близких. «Идите и делайте свою судьбу!» Ведь главный принцип автора: «Любая проблема – это Шанс стать счастливой»!

В своей книге Ольга демонстрирует глубокое понимание вопроса и оригинальную точку зрения. Книга написана ис-

ключительно для женщин, как инструкция по применению себя в роли счастливой жены. Но, уверена, что мужчины тоже будут читать ее с удовольствием.

Книга состоит из логически связанных между собой разделов: предисловия, вступления, основных двух частей и послесловия. Начало отображает рассматриваемую проблематику.

Тема книги как инструкции раскрыта полностью, без отклонений от основного хода рассуждений. Язык изложения достаточно красочен и выразителен. В тексте используются различные художественные средства: метафоры, сравнения, гиперболы. Приемы, задействованные при написании эссе, полностью соответствуют жанру рассуждения. Мне очень понравился краткий пошаговый план действий и Глава 7 – «Ты главная звезда в своём кино, а муж в массовке?». Рекомендую книгу Ольги к безотлагательному прочтению!

# Предисловие

Дорогая читательница, это книга для тебя, если ты готова по-новому, под другим углом посмотреть на свои отношения с супругом. Если ты готова переосмыслить, переоценить и провести инвентаризацию собственных чувств, мыслей и моделей поведения в выстраивании отношений со своим мужем, то смело берись за изучение этой книги, будучи готовой к осознаниям и к ответственному подходу в построении качественных отношений в паре.

Важна твоя готовность взять 100% ответственности за эти отношения. Была бы книга написана для мужчин и её бы держал в руках твой муж, я бы ему сказала про те же самые 100% ответственности, но сейчас я обращаюсь только к тебе, и речь идёт про твои отношения, про твой запрос и про выстраивание твоей зоны комфорта, поэтому и 100% ответственности в данном случае лежат на тебе. Готова ли ты их взять и не перекладывать на чужие плечи, исключив формулировки «а он», «а ему» и всё в похожем роде? Если да, то ты уже сделала первый и самый главный шаг к своей взрослой счастливой семейной жизни. А значит, я приглашаю тебя в потрясающий мир трансформации и эта книга для тебя!

Эта книга – своеобразный путеводитель или инструкция,

которая поможет тебе быть женой, по-настоящему довольной форматом своих супружеских отношений.

Также это результат моего личного опыта: я жена и мать, и всё, что я предлагаю и описываю в этой книге, на 100% проверено мною лично вдоль и поперёк. Это похоже на дорожную карту, следуя которой ты меняешь себя, а значит, меняется мир вокруг и возле тебя.

Эта книга – результат анализа моей работы со многими молодыми девушками, не так давно вставшими на путь семейной жизни, и со вполне опытными с точки зрения общего семейного стажа жёнами. Все они имели возможность совместной работы со мной как на групповых практиках, так и в индивидуальных сессиях и встречах (отзывы о работе со мной можно найти на моём ютуб-канале «Ольга Кларк» @olga\_klark).

Самый первый сценарий супружеских отношений, который я наблюдала лично, что тоже является для меня опытом, – это брак моих родителей, проживших вместе 43 года. Это был далеко не идеальный брак, и таких, по сути, ведь и не существует, как и идеальных людей. Таким был лишь один Богочеловек более 2000 лет назад, и всё, что мы можем, – это руководствоваться в выстраивании своих отношений теми знаниями, что он нам завещал.

Мой отец на вопрос: «А вы хотели развестись со своей женой?» – всегда имел только один ответ: «Развестись – нет, а прибить – да». Но этот чёрный юмор про честность и про искренность, про доверие и про любовь. Любовь, какой бы сложной она ни была, но всё-таки это любовь как результат ответственности за свой когда-то сделанный выбор и совершённый шаг в семейную жизнь.

Эта книга про то, что ты лично можешь сделать, не ожидая, требуя или принуждая своего партнёра к чему-либо. Сделать что-то самой, другими словами, самой себе помочь, чтобы научиться проживать свою роль жены в гармонии, в понимании и в безопасности с тем человеком, которого ты сама себе выбрала на роль мужа. А вот о том, как и зачем ты его выбрала и что с этим делать дальше, поговорим в самой книге.

# Вступление

Идея книги заключается в том, чтобы ты, дорогая читательница, сама себе отвечала на вопросы, честно, искренне, не прикрываясь чужими ошибками, не занимаясь подменной чувств и запутанными рокировками собственных мыслей в удобной для тебя логике. Только мужество и честность в отношении самой себя в первую очередь.

Книга состоит из двух частей, и каждая часть делится на девять глав. Каждая глава посвящена отдельному вопросу. Ответив на вопрос в одной главе, ты переходишь к следующей, то есть к следующему вопросу, и так шаг за шагом до конца книги. Твои перемены и осознания напрямую зависят от твоей честности и открытости, от ответственного подхода к анализу и поиску ответов. Важно при этом помнить про один важный принцип: ответ должен быть только от твоего лица, только про тебя и о тебе.

Один из таких ключевых и самых важных вопросов я задам тебе уже прямо здесь во вступлении, и с поиска ответа на него ты уже начнёшь свой путь в мир трансформации твоих супружеских отношений по моей авторской методике – структурологии. Всё дело в том, что без ответа на этот вопрос нет никакого смысла двигаться дальше, но я постара-

юсь тебе помочь.

Для начала несколько слов о структурологии – что это и с чем её едят.

Бедные и богатые, успешные и неудачники, счастливые в браке и одинокие были всегда на протяжении всего существования человечества. В нынешнее время, чтобы найти путь к богатству, идут к бизнес-коучам, чтобы найти пару и познать любовь в семье, идут к психологам, чтобы быть успешным, находят менторов. А как же сто или пятьсот лет назад люди становились богатыми, счастливыми и успешными? Психологи, коучи, менторы, трекаеры и эзотерики – где и как их находили? И как было понять, к кому именно идти со своим вопросом? Ты скажешь, им просто повезло? Родился в нужной семье в подходящее время или оказался в нужном месте в нужный момент?

За советом шли к авторитету, к тому, кто мог на сложный вопрос дать простой и понятный ответ по принципу «либо веришь и идёшь делаешь, либо не веришь, но проверяешь, идя и делая». Порой на жизненно важные вопросы получали короткий и конкретный ответ-совет, за этим ответом шли несколько дней через горы и поля к мудрецу, чтобы попасть к нему на короткое время и уйти с пониманием, «почему я в это вляпался, и как из этого выйти». В нынешнее время ты

за одну минуту можешь найти нужного специалиста, и потребуется несколько встреч, а то и месяцев работы, чтобы хотя бы понять, а в чём, собственно, проблема на самом деле и что с ней делать.

Возникает вопрос: как же в современном мире за короткое время найти нужного специалиста и также за короткое время с ним вместе найти ответ? Это не про волшебную таблетку, это про ответственность, про готовность реально изменить свой привычный, удобный и такой комфортный взгляд на жизнь и измениться самой.

Структурология – это симбиоз современных подходов от психологии и коучинга до эзотерики и наставничества для решения вопроса в каждом конкретном случае с каждым конкретным человеком с учётом его индивидуальной потребности и готовности найти ответ или увидеть выход из проблемы. Все проблемы возникают в конкретных коммуникациях с конкретными людьми, а значит, и решаются в них же. Можно бесконечно долго медитировать на луну или повторять денежную мантру, но если ты коммуникацию с конкретным человеком выстраивала по детской модели, максимально сохраняя свою зону комфорта – «песочницу», закрывая глаза и перекладывая ответственность, или в коммуникации с конкретным человеком не доигрывала свои роли либо играла не свои роли, при этом ожидая аплодисмен-

тов, а вместо них получая свист и мятые афиши в лицо, то рождение проблемы, дискомфорта или неопределённости гарантировано.

Деньги, семейное счастье и различные взрослые «хотелки» – это про ответственность, а ответственность – это про связь чувств, мыслей, слов и поступков. Осознала? Поняла? Сама себе проговорила? А где поступки? Ответственность – это про действие, как физическое, так и духовное. Если ты не святая, не живёшь в келье, но бегаешь по духовным практикам, в перерывах между ними заглядываясь на симпатичных и лощёных мужчин с мыслями о том, как бы взять у мужа денег и купить себе новый комплект нижнего белья под то самое сексуальное чёрное платье, в котором с подружкой собираешься идти на вечеринку знакомств, просто так, просто посмотреть, вот это про бездействие, это про самообман. И как же удобно быть умной и сильной, лучше других, особенно лучше мужа, знать, как надо, тянуть всю семью и собирать аплодисменты родственников, друзей, социума и при этом получать мстительных «люлей» от такого «удобного» мужа, играющего по твоему сценарию. Такие примеры в концепции «бардак начинается с неосознанной выгоды» можно приводить бесконечно. Задача – найти точку входа, потому что выход там, где и вход, главное, быть готовой повзрослеть. И эту задачу решает структурология.

Структурология – это про конкретику, её наличие или отсутствие взамен на хаос-бардак влияет на то, как человек распоряжается своей волей. Той самой волей, наличие которой и отличает человека от животного, ведомого исключительно инстинктами самосохранения. Структурология – это про простоту и про её выбор или отказ от этой простоты, за что всегда приходится чем-то платить, от чего и возникают запросы на решение проблем.

Структурология – это про выбор: пришла, увидела, взяла; или пришла, увидела, убежала; или пришла, увидела и залипла. Выбор за тобой.

Структурология – это про систему человека: систему его мышления, принятия решений, моделей поведения, и про то, как эта система встроена в систему пространства, которое человек сам вокруг себя создаёт, сохраняя или меняя его.

Структурология – это про систему мира в целом, в которой каждый человек её часть, как винтик в часовом механизме. И если женщина, как и мужчина, не понимает принципов работы этого часового механизма, то своим незнанием или глупостью она стопорит естественное движение этой системы, заточенное исключительно на развитие во благо всех, так как каждая деталь важна, а значит, нет превосходства кого-то над кем-то, но если кто-то думает по-другому, она сама

себе стопорит это движение, как если бы держалась за руль автомобиля, сетуя и раздражаясь, что она не едет, при этом упорно нажимая на педаль тормоза. Структурология про то, как наклонить голову и увидеть свою ногу на этой педали тормоза, а далее выбор за тобой.

Пока я писала эту книгу и сама её использовала как инструкцию по применению себя в качестве жены в своём браке, я увидела, какую истинную задачу решает написанная мной работа. Проживая всё сама, пробуя, тренируя в себе обозначенные в книге навыки, я прожила свою личную трансформацию.

Пройдя девять шагов, я как женщина, как личность повзрослела, увидела то, чего не видела раньше, к чему была слепа и глуха, как только что родившийся котёнок. Честно, старательно, ответственно подойдя к тому, чтобы изменить, улучшить, исправить себя и отношения со своим супругом, я пришла к состоянию, когда мне открылось то, чего раньше я не понимала, была наивна, глупа, и как только я пришла в готовность смотреть правде в глаза, пространство тут же принесло мне и другую важную для меня информацию, позволившую сделать правильные выводы.

Но пространство нас оберегает, ждёт, когда женщина будет готова, когда она сама сделает для этого шаг, проявит

волю разобраться, в первую очередь, в себе, и только тогда оно нам подсвечивает, показывает, а иногда просто заставляет смотреть в упор так, чтобы ты даже отвернуться не смогла. Цель этой книги – свобода женщины, свобода, которая может быть как рядом с мужчиной, так и без него. Свобода от условностей, предрассудков, установок, страхов, всей той шелухи, что мешает нам, женщинам, быть счастливыми.

Ну что ж, теперь можно задать тебе тот самый важный первый вопрос, ответив на который, ты можешь смело окунуться в море бурлящих волн предстоящих тебе осознаний и перемен. Во всяком случае, именно этого я тебе и желаю от всей души как структуролог, как женщина и как жена своего мужа, не раз кричавшая «помогите, тону» на волнах своих перемен, с удивлением обнаруживая, что до дна рукой подать.

Дорогая моя читательница, пожалуйста, ответь сама себе на вопрос: **ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ?**

Помни, пожалуйста, что, отвечая, важно говорить только про себя и от себя. Формат «хочу, чтобы муж меня любил и на руках носил» не сработает. Книга не про манипуляцию чувствами, мыслями, эмоциями и реакциями мужа. Книга про твою трансформацию и твоё взросление на том пути, который ты выбрала сама осознанно или неосознанно, но вы-

брала же. Пример подходящей формулировки: «Хочу изменить в себе то, что мешает моему мужу носить меня на руках, и хочу стать любимой и единственной женщиной для своего мужа». Чем конкретнее, понятнее и не размытее будет твоё «хочу», тем больше вероятность получить максимально желаемый результат.

**Итак, ты готова? Нашла свой ответ? Тогда двигаемся дальше!**

# **Часть 1. С глаз долой, из сердца вон или корону в ломбард, а нимб на полку**

## **Глава 1. А ты знала, за кого замуж выходила?**

Название этой главы – один из моих любимых вопросов. Такой простой вопрос, но почему-то на моих консультациях именно он нередко ставит женщин в тупик. Чаще всего наша работа начинается с озвучивания проблемы и перечисления того, что «он не так», «он не то», и поехали по списку «топ 10 женских разочарований». Логично, что после знакомства «с хит-парадом ключевых недовольств мужем» от меня ждут обратной связи. И вот тут после вопроса: «А вы знали, за кого замуж выходили?» – как правило, диалог идёт по четырём вариантам (можешь смело выбирать свой).

1. «Конечно знала! До свадьбы (или „топовое“ – до рождения ребёнка) всё было хорошо! Я даже не могла подумать, что он так изменится в худшую сторону!».

2. «Знала, но я думала, брак изменит его (бросит пить, начнёт зарабатывать, и всё в таком духе), а он не изменился, гад такой!».

3. «Я забеременела, и не было выхода, пришлось играть свадьбу!».

4. «Да, знала, и он мне обещал то-то и то-то, а я поверила ему, потому что любила, а он оказался из разряда «мужик сказал – мужик сказал».

Вот теперь, моя дорогая читательница, давай разгадаем этот sudoku или покрутим этот кубик Рубика с четырьмя цветами и попробуем понять: «А что не так? Всё же так хорошо начиналось!»

## **Вариант 1**

Если всё было так хорошо, и вдруг после свадьбы (или ещё каких-то значимых событий в вашей супружеской жизни, например, рождения ребёнка, переезда к свекрови или появления у мужа длительных командировок по полгода) стало как-то не очень хорошо. Возникает вопрос: получается, до свадьбы с тобой он был принцем на белом коне, а как только связался с тобой, проявившей себя в тех или иных послесвадебных обстоятельствах, принц вдруг стал терять свою ко-

рону? Выходит, что, возможно, если бы он с тобой не связался, то, может, и его корона бы набекрень не сползла? Вывод здесь, однако, напрашивается следующий: «Шерше ля фам!» Что означает в переводе с французского: «Ищите женщину» – так как причина в ней.

Где-то система дала сбой, и либо ты, дорогая моя читательница, инициатор этого сбоя, либо ты закрыла на него глаза, а значит, считай, что ты соучастница этого подрыва на газопроводе и мер никаких не приняла. И, по всей видимости, об экологической катастрофе начала кричать и возмущаться на весь мир только тогда, когда уже дохлых рыбок возле твоего домика на берегу моря стало выбрасывать волной. А пока это была не твоя проблема, можно было и глаза закрыть, но есть дохлую рыбку ой как не хочется. В связи с чем считаю нужным тебе найти этот сбой и понять, насколько масштабен твой личный вклад в его осуществление, даже если ты просто «рядом постояла». Но что-то мне подсказывает, что хотя подрыв, может, и не был осуществлён твоими руками, тебя в роли главного зачинщика всё-таки стоит проверить.

## **Вариант 2**

Надежда умирает последней! Но! Это не про Надежду, это про Лену или, может, Таню, а может, и про тебя, моя дорогая

читательница, про всех тех женщин, которые почему-то решили, что у них получится, захомотав мужчину и привязав его брачными узами, манипулировать его сознанием. И вот, о чудо! Человек пил пиво каждый день до свадьбы, а уже сразу после загса он вышел закодированным. Или ни одной юбки не пропускал мимо, а в медовый месяц на пляже в Турции он не заметил ни одной «красотки» в купальнике.

Я не знаю, как ты, моя многоуважаемая читательница, но я лично в такие магические превращения из «грязи в князи» по одному щелчку не верю. А потому напрашивается следующий вывод: если ты решила поиграть в Копперфильда, что вызывает (и я сейчас совершенно искренна) вполне весомое уважение, то тогда уж топи до конца второго отделения, а не сбегай в антракте. Взялась? Иди до конца! Но это не про манипуляцию сознанием, мыслями, чувствами, эмоциями, реакциями и поступками твоего мужа, это про твою личную ответственность перед самой собой в первую очередь.

Здесь главное понять, что ты как жена, вляпавшаяся в сценарий «Надежда умирает последней» (но мы-то с тобой уже знаем, о чём на самом деле идёт речь), можешь сделать. Другими словами, что ты можешь предпринять, проигрывая свою роль жены качественно и ответственно, для того, чтобы твой муж встал на путь истинный. Да только вот путь этот

можешь ему показать только ты сама, но не пальцем и тем более не у виска, а только личным примером, через честное проживание своих чувств и мыслей, через работу над собой.

Но об этом позже, всё решаемо, главное, для начала увидеть, где ты сама себя «наколола» собственной волшебной палочкой.

### **Вариант 3**

Это сценарий про заложниц. Ах, нет, это сценарий про жертв, так как у заложниц ещё нет весомых потерь, а жертва уже чем-то жертвует: свободой, счастьем, выбором, да и вообще той жизнью, какую она себе всегда хотела, а тут на тебе – «полёт-залёт» и как результат «долг зовёт». А как же без долга? Что родители скажут, что люди подумают, да что, в конце концов, потом ребёнку говорить? Мол, так и так, я твоего отца-то и не любила, ты так случайно залетел к нам на огонёк.

Но долг – это прекрасно, долг – это дисциплина, как ипотека – каждый месяц будь добр, но заплати, поэтому в загул надолго не уйдёшь, в загуле зарплату не платят. Так и тут, ребёнок как ипотека, только это проект на всю жизнь, и это очень хорошо, что проект на каком-то этапе всё-таки получил лицензию и право существовать в полноценной юриди-

ческой плоскости. Выходит, всё-таки у двух потенциальных соучредителей хватило ума, смелости и ответственности договориться и стать законными партнёрами. Это всё-таки про осознанность и взрослость.

Но самое интересное-то впереди. Подписать договор-то подписали, а теперь ведь работать надо на благо совместного бизнеса до конца жизни, да ещё так, чтобы оба учредителя были довольны и реализовывали себя в этом проекте. Но система даёт сбой, и партнёрский договор чудесным образом превращается в кабальный, причём, как правило, сразу для двух сторон этого договора. И начинаются упрёки, делёжка, недоверие и прочая не очень приятная история. А бизнес-то растёт и развивается, бизнес не оставишь.

В связи со всем перечисленным напрашивается вывод: ты знала, с кем ложилась в постель? Если не любила, зачем дала? И если даже любила, но он относился легкомысленно, зачем подыгрывала? Зачем сама себя предавала? Этот твой брак и есть цена за твою некогда неосознанную и безответственную глупость, совершенную с целью достичь некой выгоды (может, просто похоть, а может, он тебя «пироженкой» вкусной и дорогой угощал, не такой, как другие, а может, ты хотела этого «залёта», чтоб захомутать, здесь уже ты вспоминай сама).

Но есть и хорошая новость: браки испокон веков заключались отнюдь не всегда на возникшей химии чувств, любви и взаимного выбора. Таких, пожалуй, вообще были единицы. Но не мне перечислять примеры тех браков, что были заключены по разным обстоятельствам, браков, в которых супруги жили в гармонии, в уважении, в понимании, в защите друг друга, и любовь рождалась как награда, она приходила в эти уже сформированные семьи, и дети росли в любви. Так что выход есть. Его просто поискать надо, надо просто создать условия, чтобы любовь пришла, как награда, как помощь, как тепло от затопленной печи зимой в русской избе.

#### **Вариант 4**

На мой взгляд, самый сложно-интересный вариант. Интриги, тайны, и вообще ничего не понятно, на первый взгляд. Но что же всё-таки получается? Получается, это про «любовь зла, полюбишь и козла»? Верила, любила и ждала, козлы на ветер слов ведь не бросают. Да козлы вообще слов не бросают, ни на ветер, ни против ветра, ни поперёк его. Может, он мошенник, а может, и нет, может, он просто очень хотел, обещал, но не смог, испугался и не смог, либо скучно стало, либо «а зачем?». Даже если муж твой имел какую-то скрытую выгоду от того, чтобы взять тебя в жёны, в любом случае ты уже «влипла».

Тогда тебе стоит перечитать третий вариант снова, для чего-то тебе эта жертвенность нужна, где-то ты сама себе на горло наступила как женщина, сама себя предала, и, как результат, твой нюх на неискренность и лицемерие не сработал. Если скрытой выгоды не было, и правда был энтузиазм, и шашки, и кони были уже наготове, но после свадьбы прозвучало вялое: «Отбой, наступление отменяется, отходим», – то возникает вопрос: куда пропал запал? Просто так человек не отказывается от своих стратегий, значит, что-то пошло не так, тогда читаем вариант первый. А если всё-таки он просто любит пыль поднимать вокруг себя через словесные упражнения, то вопрос к тебе: ты хочешь сказать, что до свадьбы он ни разу не показал тебе свои таланты в этом пылеподнимании? Если всё-таки ты вспомнишь, что до свадьбы он не раз обещал свозить тебя на море, а в итоге повёз в лес с палаткой на три дня комаров кормить, или обещал прийти с гулянки с друзьями до полуночи, а в итоге пришёл вечером следующего дня с выключенным телефоном, то смело перечитывай вариант второй, не ошибёшься.

Итак, моя дорогая читательница, вопрос: «А ты знала, за кого замуж выходила?» – к концу главы плавно перетёк в другой: «А где ты сама себя „развела“?», и, как следствие, подумываешь теперь о том, чтобы этот развод закрепить юридически. Другими словами, где эта точка входа в ситуацию, ставшую преддверием возникновения проблемы

или целой череды проблем с некой своей, возможно, неосознанной выгодой? Где ты совершила безответственный шаг по глупости ли или по незнанию?

Если на этот вопрос созрел ответ, то я хочу тебе сказать, что ты уже почти в одном шаге от решения своей проблемы. Так как осознание своей безответственности – это и есть путь взросления и трансформации.

**Двигаемся дальше? Тогда вперед!**

## **Глава 2. Какой была, какой ты стала, что в топку кинула, а что на крышку пьедестала?**

Вопрос отнюдь не философский, а самый что ни на есть прямой в самом прямом смысле слова. Стоит вспомнить, какой ты была после свадьбы? Ухоженной, озорной, наполненной, сияющей, заинтересованной, внимательной, заботливой, нескучной, вдохновляющей, какой? Стоит потрудиться и вспомнить.

И не просто вспомнить, а взять лист бумаги и записать в столбик все те качества, характеристики, внешние данные, действия, поступки, характеризующие тебя как любящую женщину в своём эмоциональном проявлении и как жену в своих обязанностях. А потом можно смело взять шкалу продолжительности твоего брака от нуля и до текущего момента и на этой шкале расставить точки. Каждая точка равна одному году твоей супружеской жизни. Хорошо, если вы в браке 50 лет, то пусть каждая точка будет равна пяти годам. Интервал ты выбираешь сама, но если уж быть заинтересованной в поиске ответа на вопрос этой главы, то пусть будут лучше точки лишние, чем их будет не доставать. А теперь смело проводи сравнительный анализ того, что было сразу

после свадьбы, и того, что в каждой точке, прямо по каждому пункту.

Пример. Если после свадьбы твоего внимания к мужу было, скажем, «на отлично» (интересовалась его настроением, желаниями, мнением, делами, чувствами, мыслями), то сколько его стало в точке Д (на пятом году супружеской жизни, исходя из логики: А-1, Б-2, В-3, Г-4, Д-5)? Сколько процентов из прошлого «отлично» сохранилось, на твой взгляд? Здесь важна твоя честность. Вдруг оказывается, что мнением мужа уже жена и не интересуется: «Зачем? Я и так знаю, что скажет, а скажет ерунду, поэтому сделаю по-своему, я знаю, как правильно». Или его чувства – это вообще что-то из мира фантастики, тут бы со своими разобраться.

Важно честно в каждой точке (то есть на каждый год супружеской жизни) объективно оценить и увидеть эти вниз спадающие изменения. И таким образом, от 100% «на отлично» на первом году брака к пятому году осталось 50%. Конечно, ты можешь аргументировать и сказать: «Да я двоих детей родила! Меня бы кто о чувствах спросил или хотя бы просто, чего я хочу, а хочу я хотя бы выспаться, а тут иди его корми да о его желаниях спрашивай. Нет на это ресурса!» Ну, что тут добавить? Ни добавить, ни убавить, а можно только полностью всё переписать, иначе бесперспективная вниз спадающая по твоей шкале брака история выходит, да

ещё и с прогнозируемым печальным концом.

Что касается рождения детей, то это, в первую очередь, твоё желание, моя уважаемая читательница. Наши дети – это есть мы сами. Как наша рука или нога. Было бы странно, если бы женщина говорила своему мужу: «Муж, я тут спустя три года брака наполовину урезала всё то, что было „на отлично“, и теперь это стало „удовлетворительно“, потому что мне теперь надо мыть не только свои руки, но и руки ребёнка, и в магазине надо купить не только себе пару сапог, но и сыну. Ну, ты понимаешь, это требует такого жертвоприношения, чтобы урезать все блага, которые ты ранее получал от меня как от любящей жены, в два раза». Ну, возможно, как вариант. Да только муж твой до свадьбы знал об этих условиях? Или они были прописаны мелким шрифтом между строк с тремя звёздочками, вынесенными в конец этого, как оказалось, кабального для него договора?

Конечно, никто не спорит с тем, что мужчина должен понимать, что рождение ребёнка – это святое и что теперь у тебя к роли жены добавилась ещё и роль матери, но с какого перепуга он должен понимать, что теперь в иерархии вашей семьи на пьедестале будет стоять маленький, пускающий слюни и вечно орущий человек? А где законное место мужа? У него так-то тоже добавилась роль – роль отца, и он её, скорее всего, готов исполнять и даже вытанцовывать с бубна-

ми перед тобой и ребёнком. Но почему не на самой сцене, а в оркестровой яме перед вами, стоящими на этой сцене? Дело в том, что в оркестровой яме особо и не развернёшься, как слон в посудной лавке, да и звук не тот, всё-таки он один там, на бубнах такт выдаёт, а не полноценным оркестром.

Вывод: кто пошёл в топку, а кто на пьедестал? Чьи интересы и потребности должны лечь на жертвенник, а чьим поклоняться? Почему изменились вводные данные задачи, стоявшей перед свадьбой, решение которой, собственно говоря, этой свадьбой и было обусловлено? Дети – это прекрасно, но ребёнок есть часть самой матери, другими словами, тебя самой. Твой ребёнок – это и есть ты, и ты, планируя детей, понимала, на что шла, либо не понимала, но это же не снимает с тебя ответственность.

Любые вновь появившиеся обстоятельства в семье, особенно по обоюдному согласию (рождение детей, ипотека, переезд), не должны быть возможностью для одного и несогласованным ранее, до момента возникновения самого обстоятельства, ограничением чего-либо для другого. Это просто нечестно и несправедливо. Да, роль матери заслуживает звезды на погоне: «Кто мать? Я мать! Кто молодец? Я молодец!» Но в семье так-то появилась ещё и роль отца, зачастую не до конца понимающего, куда ему себя деть в этой новой домашней конфигурации.

Другими словами, всё то, что было «на отлично», после свадьбы своим существованием определяло законное место мужа в этой иерархии семьи, а когда это «на отлично» плавно перетекло в «удовлетворительно», место его стало размываться, и следов к нему не видно.

Итак, краткий пошаговый план действий, исходя из сказанного выше.

1. Чётко описать себя в точке А (сразу после свадьбы).
2. Провести сравнительный анализ во всех остальных точках по шкале брака.
3. Увидеть, а что осталось в точке сегодняшнего дня от того, что находилось в точке А.
4. Проанализировать, что пошло в топку, а что на пьедестал.
5. Увидеть причинно-следственную связь между тем, что показывает график, и тем, насколько чужими в твоём понимании вы с мужем стали друг для друга. Вертикальная шкала – это и есть описательный набор всех твоих качеств и проявлений, на которых женился твой муж, а горизонтальная шкала, соответственно – продолжительность брака.
6. Сделать вывод как минимум о том, что нужно приложить все усилия, чтобы вернуться в точку А. Не в том смысле, чтобы сесть в машину времени, а вернуть набор тех лучших качеств и проявлений, в которых ты была в той точке,

снова стать такой любящей женщиной, на которой твой муж и женился. А для тех, кто вышел замуж, потому что «так надо было», тем более вниз сходящий график просто катастрофически неприемлем. Там надо лапками грести вдвойне быстрее и старательнее, чтоб график шёл вверх до тех пор, пока ты не почувствуешь искреннюю благодарность жизни за то, что так случилось и пришлось, но всё сложилось и срослось.

Дорогая читательница, предлагаю тебе своё видение того, что необходимо проставить по вертикальной шкале графика, оценив это в процентном соотношении, исходя из твоей субъективной логики. Да, субъективной, но главное – это дальнейший сравнительный анализ:

1. Моё внимание в сторону мужа: проявляю интерес к его делам, мыслям, чувствам, желаниям, поддерживаю его, спрашиваю, нужна ли помощь, слежу за собой, ухаживаю и поддерживаю свою красоту.

2. Моё уважение к мужу: спрашиваю разрешения, советуюсь, интересуюсь его мнением, предлагаю ему принять решение, прошу прощения, если расстроила или разозлила мужа, увлекаю себя своими делами: работа, хобби, спорт, общение – всё в меру, чтобы быть интересной для себя и для мужа, стараюсь ему соответствовать, развиваюсь сама, но при этом превознося мужа.

3. Моё эмоциональное проявление к мужу: ласка, нежность, поцелуи, «обнимашки», выражение благодарности.

4. Моё проявление в сексуальной жизни: проявляю инициативу, организую романтический вечер, покупаю нижнее бельё, проявляю фантазию.

5. Моя инициатива в проведении общего досуга: что, где, когда.

6. Мои обязанности жены по дому: что, где, когда.

7. Моя искренность: делюсь своими чувствами, переживаниями, страхами, проговариваю обиды, прошу того, чего не хватает (прошу, а не требую), прошу о помощи, делюсь своими желаниями, планами и мечтами.

Таким образом, у тебя получится шкала координат, как в школе:  $X$  и  $Y$ . Где  $X$  – это вертикальная шкала, и её единицы измерения – это проценты. На ней ты проставляешь семь вышеуказанных пунктов. А шкала  $Y$  – это горизонтальная шкала, и её единицы измерения – это годы твоей супружеской жизни, где начало координат совпадает с первым годом брака.

Далее по горизонтальной шкале ты проставляешь годы брака с тем интервалом, с которым считаешь нужным. И относительно каждой точки на горизонтальной шкале у тебя должно получиться семь точек над ней по вертикали. Таким образом, дойдя до точки сегодняшнего дня брака, у тебя получится по семь точек в твоей системе координат над каждой точкой по горизонтали. Далее ты соединишь их и полу-

чаешь семь графиков.

Самые вниз сходящие графики требуют особого внимания, именно на этих пунктах из семи и стоит особенно сконцентрировать свою работу по сохранению своей семьи, и не просто семьи, а счастливого и гармоничного брака. На вопрос: «Что в топку кинула?» – как раз отвечают те графики, что дружно поехали вниз. А вот на вопрос: «Что ты положила на пьедестал?» – тебе нужно честно ответить самой себе. Ради чего или кого, зачем и почему эти семь пунктов или какие-то из них были принесены в жертву? Только, пожалуйста, отвечая на этот вопрос, не забывай о главном принципе – говорить только про себя и о себе, без поиска причин в действиях или бездействиях мужа.

Если ты вдруг обнаружила у себя вместо огорода со сладкой морковкой заасфальтированный периметр с забором под два метра, то вопрос только к тебе: когда и ради чего ты проехала по своему участку на асфальтоукладчике вместо того, чтобы подкинуть чернозёма? Морковки ведь на асфальте не растут, как ни крути.

## Глава 3. Иерархия или сбой в системе?

Смысл вопроса, стоящего в названии главы, заключается в том, чтобы честно самой себе ответить, возможно, предварительно проведя некий анализ, соблюдается ли в твоей семье (семья, где твой муж, а не твои родители, даже если они живут с вами) эта так фундаментально звучащая ИЕРАРХИЯ. Для начала дадим иерархии определение, просто чтобы одинаково понимать этот термин и о чём идёт, собственно, речь.

Иерархия – это порядок подчинённости одних звеньев другим и организация их в структуру типа дерево. А теперь простыми словами для нашего разбираемого случая: иерархия – это система членов одной семьи (а также система поколений одного рода), которая определяет, чьё мнение учитывается в первую очередь или как минимум без чьего мнения не принимаются решения. Всё остальное, на мой взгляд, вытекает из этой позиции приоритетности и первоочередности. Откуда, собственно говоря, нам, смертным женщинам, выходя замуж, что-то знать про иерархию, о том, что это такое и с чем «её едят»?

Понимание иерархии может быть как неосознанным, уста-

новочным, интуитивным, так и осознанным, разумом отшлифованным и по-своему понятым, но ни первое, ни второе не обеспечивает качество встраивания «правильной» модели иерархии в формат только что рождённой семьи. Знакомство с так называемой иерархией, в принципе, начинается в семье, в которой ты, моя многоуважаемая читательница, воспитывалась.

Стоит вспомнить и проанализировать, а как эта иерархия себя чувствовала в семье твоих родителей? Хорошо ли ей там было, может, обижал кто? Какие были отношения, установки, правила между твоей мамой и твоим папой? Здоровали ли иерархия семьи твоих родителей или ты вылетела из отчего гнезда с искажённым восприятием «правильной» модели иерархии? Как если бы до сих пор думала, что Земля не круглая, а на трёх китах стоит.

Или ещё интереснее бывает, когда ты сепарируешься от родителей с чётким пониманием, что, мол, вот это вообще не про иерархию. А потом выходишь замуж и, сама того не замечая, вдруг опять живёшь по этой же модели, только разве что должность «повысили» по карьерной лестнице. Там дочерью была, а тут до жены дослужилась, но модель иерархическая та же, искажённо-некорректная, но такая «псевдоудобная».

Думаю, не стоит уходить в исторический экскурс о том, что в семье, как ни крути, но главный муж, и он же отец детей, когда они рождаются, или ещё говорят «отец семейства». Обрати внимание: не детей, а семейства, то есть, другими словами, всего семейства, включая и жену. Получается, по иерархии муж для женщины как отец (но как отец по иерархии, а не по топанию ногой: «Папа, купи мне шоколадку»). Так, если в семье родителей будущая женщина-дочь почитала родного отца и была в системе иерархии ниже него, то, выходя замуж, она будто бы ничего и не заметила, просто был один отец, а стал другой «отец-муж», которого надо также почитать и занимать своё место – за ним, замужем.

Если в родительской семье, где воспитывалась женщина, роль мужчины как мужа и как отца детей обесценивалась женщиной-женой и дочь впитывала это обесценивание в период своего взросления, то не удивительно, что, создавая свою собственную семью, она в какой-то момент сама может не заметить, как прямым текстом или своими благими намерениями начала обесценивать собственного мужа как мужчину, как кормильца семьи, как сильного, умного, ну, как минимум способного меняться и расти, если уж даже изначально вводные данные по его характеристикам оставляли желать лучшего.

Опять же, такого жениха некогда девочка-дочка, повзрос-

лев, выбрала себе сама, видимо, в связи с тем, что он идеально подходит под дальнейшее его же обесценивание. Если у девочки не было папы (ушёл, развелись и т. д.), а мама девочки всю свою сознательную жизнь максимально включала свою же дочь в собственный профсоюз «Против отца», лозунг которого гласил: «Отец – это зло, отец – это стыдно или отец – это угроза», то девочка, повзрослев и встретив своего будущего мужа (а это ещё надо умудриться сделать, путь к замужеству как таковому, скорее всего, будет тоже не столь лёгким), будет нести и проецировать на своего жениха и в будущем мужа уйму не нужных самому этому мужу и непонятных ему установок, страхов и комплексов.

Другими словами, муж такой повзрослевшей девочки априори становится заложником её постоянного членства в вышеуказанном профсоюзе. А в такой комбинации как не было иерархии, так её ждать и не приходится.

Поэтому любые искажения восприятия и понимания как таковой иерархии необходимо убирать, исключать, работать над этим, одним словом. Важно хотя бы само осознание: да, иерархия в семье родителей была нарушена, поэтому следует с этим считаться и не допускать подобного нарушения в своей семье. Само осознание этого – уже огромный шаг.

Теперь рассмотрим другой случай, когда отец девочки

занимает своё почётное место в иерархии семьи, но всячески это подчёркивает и злоупотребляет своим положением вплоть до деспотизма и психологического (а иногда и не только) терроризма всей семьи, и жены, и дочери. Свобода выбора, а иногда и сама свобода ограничены, члены семьи становятся чем-то вроде свиты или обслуживающего персонала в формате жертв.

Девочка, повзрослев, сделает всё, чтобы сбежать из этой семейной тюрьмы, и будет рада любому, кто станет её спасателем. Потом спасатель после свадьбы каким-то необыкновенным способом шаг за шагом тоже скатывается до деспота (семейное насилие, дикая ревность и т. д.), и женщина с кучей детей опять бежит из этой семейной тюрьмы, только уже не в роли дочери, а в роли жены с детьми. И так выстраивается целая череда повторяющихся друг за другом сценариев.

Конечно, мы рассмотрели, возможно, утрированные сценарии искажённых моделей иерархии. Как правило, средний срез по семьям: отец и мать живут, ругаются или, наоборот, сосуществуют и ходят как тени по отношению друг к другу, так и не научившись разговаривать, а дочь растёт, выпитывая это как норму. Вырастает, выходит замуж и вроде как и рада построить идеальную семью с правильной иерархией, но система где-нибудь да даёт сбой.

Задача этой главы – не найти пять способов, как залатать дыры и выстроить правильную иерархию, задача – объективно посмотреть на свою семью и честно ответить, соблюдается иерархия или нет? И даже если бы стояла такая задача в этой главе, как всех поставить на свои места, это же не шахматы: тут короля поставим, а тут королеву... ой, нет, наоборот – королева же любит свой цвет. А что за ограниченность возможностей у королей? Почему они только на одну клетку могут ходить, а королевы – по «максималкам»? Но при этом задача любой шахматной партии – уничтожить короля. Да потому что всё царство-государство рухнет именно тогда, когда короля не станет.

Так и в жизни, нет мужа – нет семейного царства, а остаётся недоцарство осиротелое. Зато у королевы – вон какие возможности, ведь хождение на максимальные дистанции – это про те способности, которыми обладает женщина, но не для того, чтобы бить себя в грудь: «Кто молодец? Я молодец!» – а для того, чтобы помочь королю выжить и тем самым сохранить царство семейное. А какие это способности у королевы? Это и женская природная интуиция, это способность чувствовать, это деторождение, это стрессоустойчивость.

Но всё это нужно не для её обособленного житья, даже если вокруг неё уже хоровод из детей от разных браков, а для того, чтобы учиться выстраивать правильную иерархию и по-

могать своему королю «не двинуть коней», тем самым сохранив семью, и не ломать копыта друг об друга, не воспринимать эти ходы в одну клетку королём как его никчёмность и трусость.

Иерархия – это важно. Это про роли. Про роли жены и мужа и про то, как их проигрывать. Иерархия и её соблюдение – это как показатель того, правильно ли семья выстроена, правильно ли она функционирует и в нужном ли направлении движется. Потому что если это не так, то однозначно где-то есть «слив». Слив ресурсов, денег, здоровья, как своего, так и детей.

В любом случае за сбой в системе так или иначе приходится чем-то платить. И если вернуться к шахматам, то иерархию скорректировать и сделать правильной – это не только фигуры на шахматной доске верно расставить перед началом игры. Иерархия меняется, в первую очередь, через осознание: да, сбой есть, как уже было сказано выше. А отследив опыт, принесённый из родительской семьи, мы получаем шанс увидеть причинно-следственные связи своих моделей в выстраивании отношений с мужем по иерархии либо наперекосяк.

Иерархия меняется и становится правильной тогда, когда ты, дорогая читательница, берёшь за её выстраивание и со-

блюдение 100% ответственности и, как результат, занимаешь своё место на шахматной доске своей семьи, чтобы король был в состоянии возглавлять ваше общее королевство.

## **Глава 4. Внутренний компас – что ты чувствуешь?**

Хочешь честно, моя дорогая читательница? Я не верю в чудеса, но я не верю и в невезение. Всё, что мы называем чудесами или неудачами, – это следствие только наших личных мыслей, слов, решений и поступков, а самое главное, насколько это всё соответствует друг другу.

Как если бы это были звенья одной цепи. Убери одно звено – и цепь порвётся. Но я не сказала ещё про одно важное звено, пожалуй, самое первое – это наши чувства. Так вот, звезду с неба ты поймала или твоя жизнь бьёт ключом гаечным по голове, зависит от того, как ты взяла ответственность за свои чувства. Как ты их проживала и проживала ли вообще?

Помню себя в определённый период своей жизни: живёшь, делаешь, двигаешься, но постоянно что-то идёт не так. То конфликты какие-то, то чередой неприятных обстоятельств, да и в целом ощущение, что всё идёт как-то через «одно место», что само по себе навеивает холодок. И что делала я? Конечно, включала свою голову – ну, мне так казалось.

На самом деле, включалась моя дикая обезьяна в голове, а к ней ещё бегающие тараканы, и вот оно, всё представление в кульминации – лошади бегут, как угорелые. И что? Я поймала хотя бы одного «бесёнка» из этого личного зоопарка за хвост? Нет! Ведь включилась голова: раз что-то не так, значит, я что-то сделала не очень хорошо, и вот я уже включаю шестую скорость и снова несусь сделать больше, лучше, быстрее, пока не оказываюсь у остеопата на приёме в форме буквы Г: не согнуться, не разогнуться.

Это про то, что уже само пространство тебя сгибает пополам, только чтобы ты не могла уже никуда бежать, а остановилась, отдышалась и задала себе всего один вопрос: а что я чувствую? Именно этот вопрос и является определяющим для женщин.

Он определяет, что не так, а что так. Где ты сама себе врешь, а где наступаешь себе на горло. Где лукавишь, где хитришь, а где слепа и глуха напрочь, при этом в жизни за собой можешь целое войско из своих близких, родственников и подчинённых вести, но с таким слепоглухонемым полководцем вопрос времени, когда всё рухнет и полководец-штурман пойдёт лесом-полем.

В любой сложной, непонятной, раздражающей или напрочь выбивающей из сил и равновесия ситуации остановись

и задай себе вопрос: «Что я чувствую?» Можно на просторах интернета по запросу «таблица чувств» найти картинку с перечнем негативных чувств (их в два, а то и в три раза больше, и это нормально) и с небольшим перечнем позитивных.

На самом деле, нет плохих или хороших чувств. Все чувства имеют право на самоопределение, и все чувства, какие бы они ни были, наши родные, и с ними надо подружиться. Это как с родственниками – их не выбирают, какие есть, такие и есть, хочешь не хочешь, а принять надо, других не будет. Так и с чувствами. Нет плохих чувств, есть наше неприятие или убежание от них.

Подмена чувств тоже явление не редкое. Или бывает, когда женщина под влиянием чувств, не разобравшись и не взяв ответственность за них, пускается во все тяжкие, ведомая инстинктами, забывая о наличии у себя разума, который нас и отличает от животных и даёт нам возможность усмирить свой зоопарк: обезьянку, тараканов и коней. А усмирив их, не идти на поводу у инстинктов, а управлять ими.

Животные в любых сложных ситуациях или бегут, или нападают, или замирают, и эти модели даны им матушкой-природой, чтобы выживать. У людей те же самые модели, только, кроме них, есть ещё разум и воля. Но, к сожалению, во мно-

гих ситуациях, где не стоит вопрос о жизни и смерти, люди по инерции используют инстинктивные модели выживания. Разум же, данный людям, даёт возможность действовать, применяя свою волю (перед этим как минимум никому её не отдав), управлять своими инстинктами.

Вот пример ситуации и три варианта её проживания, когда инстинкты управляют женщиной, и три варианта проживания этой же ситуации, когда женщина вспоминает, что она женщина, а не самка, а значит, есть все шансы прожить эту ситуацию, управляя своими инстинктами и направив свою волю в нужное русло.

## **Ситуация**

Муж вечером пришёл с работы. Жена накрывает ему ужин: борщ, пюре с котлетами, всё как полагается. В браке более десяти, а может, и пятнадцати лет.

Пока жена стояла у плиты, муж, сидя за столом, обратил внимание на её домашний халат, а потом акцентировал внимание на том, что жена как-то растолстела и, не подумав (не учёл необходимость деликатного подхода в данном вопросе), выпалил сдуру (а может, и не сдуру): «Ленка, когда на тебе женился, ты худая была. А сейчас что, живёшь по принципу «хорошего человека должно быть много?»

(Мужской смех.) Ну, где уже борщ-то, а?.. И дай мне пульт, новости начинаются».

Первый мой вопрос будет, конечно, к Ленке: «Лена, ты что чувствуешь?» Скорее всего, ответом было бы: «Злость и обиду». А далее три варианта проживания этой ситуации, а проживание любой ситуации – это и есть проживание своих чувств, возникших в коммуникации с конкретным человеком (в данном случае с мужем) в конкретных обстоятельствах.

Ещё раз, мы проживаем не саму ситуацию, мы проживаем свои чувства, возникающие в ней. И поэтому так важно чётко и своевременно самой себе ответить на вопрос: что я чувствую? А после этого, включив разум, выбрать, каким способом направить свою волю на проживание этих чувств.

Вернёмся к нашей семейной паре на кухне. Обида и злость уже возникли, и ни одна женщина (исключения – святые, ну, как Ксения Блаженная или Старица Матрона) не может управлять возникновением или не возникновением этих чувств. Это невозможно. Чувства либо есть, либо их нет. Но если есть, то уже будь добра, «прими – распишись». Итак, по каким же вариантам дальше может разворачиваться наш триллер про семейную пару на кухне? Вспоминаем модели, по которым живут звери, ведомые инстинктами: «Беги»,

«Бей», «Замри» – и рассмотрим их.

## «Беги»

Лена, услышав эти обидные слова, бросает всё: борщ, котлеты и даже кухонное полотенце – выбегает из кухни в спальню собирать сумку с самыми необходимыми вещами и уже на пороге квартиры, захлопывая за собой дверь, выкрикивает мужу: «Вот и найди себе худую, и пусть она тебя кормит!»

Или вот ещё одна версия этого же первого варианта. Лена всё так же бросает, разворачивается и покидает кухню (если на кухне есть двери, то уходит, хлопнув дверью), уходит в себя, всем своим видом показывая, что ушла она надолго, и когда вернётся – не знает никто, даже сама Лена. Взяла ли она ответственность за свои чувства? Не думаю. И в первой, и во второй версии она осталась со своей обидой и злобой, которые будут её грызть и разрушать изнутри.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.